

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ



ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КНОПОК:

- Кнопка **START** запускает программу и возобновляет программу, поставленную на паузу. Нажатие кнопки START вместе с кнопкой ENTER запустит Режим Настройки.
- Используйте кнопку **STOP**, чтобы завершить программу или поставить текущую программу на паузу. Чтобы перезапустить консоль и удалить все данные, внесенные пользователем, нажмите кнопку STOP и удерживайте ее дольше двух секунд.
- Нажмите кнопку **ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (INTERVAL)**, чтобы просматривать и выбирать доступные программы интервальных тренировок.
- Кнопка **СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE)** открывает список доступных программ контроля сердечного ритма.
- Нажатие кнопки **SPLIT** (Отрезок времени) на 5 секунд останавливает подсчет показателей. Тренировка при этом будет продолжаться в фоновом режиме.
- Нажатие кнопки **SPEAKER** (динамик) включает или отключает аудио сообщения.
- Кнопка **ENTER** используется, чтобы подтвердить введенное число при внесении корректировок в программу. Нажатие кнопки ENTER вместе с кнопкой START запустит Режим Настройки. Для запуска режима соревнования нажмите и удерживайте кнопку ENTER в течение 5 секунд.
- **Стрелки Вверх/Вниз** позволяют увеличивать или уменьшать числовые значения на консоли. Одновременное нажатие кнопок Вверх/Вниз в течение 5 секунд запускает Настройку режима соревнования.
- Кнопка **ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ** запускает режим Настройки целевых программ. Пользователь может установить необходимое количество калорий, указать целевое время или расстояние.
- Нажатие кнопки **CONNECT** (соединение) позволяет подключить к консоли мобильное устройство или беспроводной нагрудный ремень посредством Bluetooth или ANT+.
- Кнопка **TOGGLE** (Переключение) позволяет пользователю выбрать значения, выводимые на экран (Калории или Ватты). При нажатии кнопки для подтверждения выбора на экране появится значок выбранной единицы измерения.

Установка батареек. Консоль работает от четырех (4) батареек (входят в комплект). Отсек для батареек расположен на задней части консоли. Используйте только щелочные батарейки одного производителя, не устанавливайте в консоль старые батарейки вместе с новыми, чтобы избежать повреждения электронных компонентов. Извлечение/замена батареек сопровождается сбросом настроек пользователя.

Беспроводная технология ANT+ 2.4ГГц. Дополнительное подключение беспроводного нагрудного ремня с технологией ANT+ может быть произведено при помощи встроенного беспроводного приемника. Для получения более подробной информации см. раздел Тренировка с учетом сердечного ритма.

Энергонезависимое запоминающее устройство. Общее время работы и данные о межсервисных интервалах всегда сохраняются на консоли.

Индикатор низкого уровня заряда. При достижении 10% от общей емкости заряда загорится индикатор Low Battery (Низкий Заряд), после чего необходимо заменить батарейки. Всегда используйте только новые щелочные батарейки.

Режим сна. Через десять (10) минут пассивной работы консоль переходит в спящий режим. Дисплей выключается, все введенные данные сохраняются.

Готовность к работе. Режим готовности к работе разработан для того, чтобы оповестить пользователя о том, что консоль включена и готова к эксплуатации. На алфавитно-числовом дисплее появятся слова “Assault” и “Ready” (Готов). Режим готовности к работе длится десять (10) минут.

Сброс настроек. Чтобы сбросить все настройки, нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение двух (2) секунд. Общее время работы, общее расстояние, а также информация о межсервисных интервалах будет сохранена.

Режим паузы. Нажатие кнопки START во время работы любой программы (кроме режима соревнования) запускает режим паузы. На алфавитно-числовом дисплее появится слово “Paused” (Пауза), на каждом поле отображения показателей появится значок “P”. Чтобы вернуться к предыдущей программе, нажмите кнопку START. Чтобы продолжить выполнение текущей программы, нажмите кнопку START еще раз. Если никаких действий не будет произведено, режим паузы закончится через десять (10) минут и консоль перейдет в режим готовности к работе.

Быстрый запуск программы. Консоль гребного тренажера ASSAULTROWER ELITE позволяет пользователю начать тренировку, не выбирая программу. При запуске через несколько секунд после нажатия кнопки START или натяжения цепи тренажера на себя на экран начнут выводиться все показатели. Программа будет работать непрерывно, все показатели будут отсчитываться с нуля.

Результаты тренировки. В конце каждого занятия консоль выводит на экран краткий обзор тренировки. Сначала будет показано общее время, количество потраченных калорий и расстояние, затем на экране появятся показатели максимального количества гребков в минуту, максимальные показатели ватт и темпа, после этого – среднее количество гребков в минуту, средние показатели ватт и темпа.

РАБОТА ПРОГРАММ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Перед использованием следует ознакомиться с прилагаемой инструкцией и предупреждениями.

Программа БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (QUICK START)

Программа Быстрый Запуск предназначена для тех, кто хочет избежать процесса составления программы и сразу приступить к тренировке. Программа запускается сразу после того, как пользователь потянет цепь тренажера на себя, или после нажатия кнопки START. Консоль начинает выводить все показатели, включая ЧСС (если определяется сигнал). Программа работает непрерывно до тех пор, пока система воздушного сопротивления не остановится. Чтобы закончить выполнение программы и просмотреть краткий обзор тренировки, нажмите кнопку Stop.

Запуск: Нажмите кнопку START или начните греблю.

Работа: На экране начнут отображаться все показатели

Завершение: Нажмите кнопку STOP. На экран будут выведены общие, средние и максимальные значения показателей.

Программы ИНТЕРВАЛ 20/10 и ИНТЕРВАЛ 10/20

Программы Интервал 20/10 и Интервал 10/20 представляют собой серию из восьми (8) интервалов высокоинтенсивной тренировки с предустановленными временными отрезками. Этот протокол тренировок широко известен как Высокоинтенсивная Интервальная Тренировка (ВИИТ). Консоль выведет на экран сообщения о начале каждого интервала физической нагрузки и отдыха. В дополнение к этому также подаются аудио сигналы.

Программа Интервал 20/10 Количество интервалов: 8

Длительность фазы нагрузки: 20 секунд

Длительность фазы отдыха: 10 секунд

Программа Интервал 10/20 Количество интервалов: 8

Длительность фазы нагрузки: 10 секунд

Длительность фазы отдыха: 20 секунд

Запуск: Нажимайте кнопку ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (INTERVAL PROGRAMS), пока не появится нужная программа. Подтвердите выбор программы нажатием кнопки START.

Работа: На экран будет выводиться текущий интервал Работы/Отдыха, таймер будет производить обратный отсчет времени для каждого интервала.

Завершение: Программа длится до конца последнего интервала Работы. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите кнопку STOP. В конце программы на экране появится краткий обзор тренировки.

Программа ВЫБОР ИНТЕРВАЛА

Программа Выбор Интервала схожа с программой Интервал 20/10, но здесь пользователь может самостоятельно устанавливать длительность фаз нагрузки и отдыха, так же как и общее количество интервалов.

Запуск: Нажимайте кнопку ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, пока на экране не появится программа Выбор (Custom). Подтвердите выбор программы нажатием кнопки START.

Настройка: Когда программа запускается в первый раз (или после перезапуска консоли), требуется ввести общее количество интервалов. Установите число на экране, нажимая стрелки ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Высветится длительность фазы нагрузки. Установите время на экране, нажимая стрелки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения.

Далее высветится длительность фазы отдыха. Установите время, нажмите кнопку ENTER.

Работа: На экран будет выводиться текущий интервал Работы/Отдыха, таймер будет производить обратный отсчет времени для каждого интервала.

Завершение: Программа длится до конца последнего интервала Работы. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите кнопку STOP. В конце программы на экране появится краткий обзор тренировки.

Программы ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ, ЦЕЛЕВОЙ РАСХОД КАЛОРИЙ и ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ

Программы Целевое Время, Целевое Расстояние и Целевой Расход Калорий работают идентично. При включении каждой из них у пользователя есть возможность самостоятельно установить нужный целевой показатель. Программа работает до тех пор, пока цель не будет достигнута.

Запуск: Нажимайте кнопку ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ, пока на экране не появится необходимая программа. Подтвердите выбор программы нажатием кнопки ENTER.

Настройка: Когда Целевая Программа запускается в первый раз (или после перезапуска консоли), на экран выводится числовое значение по умолчанию. Установите нужное число на экране, нажимая стрелки ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Программа запустится автоматически.

Работа: Загораются соответствующие поля экрана, ведется отслеживание результатов. Если выбрана программа Целевое Время, идет обратный отсчет времени. Если выбрана программа Целевое Расстояние или Целевой Расход Калорий, идет отслеживание продвижения к указанной цели.

Завершение: Программа завершается автоматически, когда результаты достигают целевых значений или заканчивается время на таймере. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите кнопку STOP. На экране появится краткий обзор тренировки.

Программа ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Программа Целевой Сердечный Ритм предлагает пользователям возможность использовать параметры целевой ЧСС/Количества ударов в минуту, чтобы добиться максимально эффективной тренировки сердечно-сосудистой системы. Достаточно ввести возраст пользователя, и консоль автоматически определит Максимально Допустимый Пульс и оптимальный режим тренировок (65%, 75% или 80% от максимального пульса). Кроме того, пользователь может сам ввести целевое значение ЧСС.

Запуск: Нажмите кнопку ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ.

Настройка: Установите возраст пользователя, нажимая стрелки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Выберите значение целевой ЧСС или введите желаемое значение самостоятельно, используя стрелки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Консоль имеет функцию таймера. Используя стрелки ВВЕРХ/ВНИЗ, выберите Включить/Выключить таймер, нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Если была выбрана опция Включить таймер, установите нужный отрезок времени, используя стрелки ВВЕРХ/ВНИЗ и нажмите кнопку ENTER для подтверждения.

Примечание: Точность показаний зависит от достоверности указанного возраста.

Работа: Загораются соответствующие поля экрана, начинается отслеживание показаний. На алфавитно-числовом дисплее высветится целевое значение ЧСС. На экране будут появляться словесные подсказки, такие как HR Low (Низкая ЧСС) с последующей надписью Increase Pace (Ускорьте темп), или HR High (Высокая ЧСС)/Decrease Pace (Сбавьте темп), которые помогут пользователю удерживать ЧСС в рамках необходимых

значений. Если ЧСС останется повышенной (на основании введенного возраста пользователя), консоль выключится.

Завершение: Программа Целевой Сердечный Ритм работает непрерывно, пока не будет завершена пользователем вручную или не закончится время на таймере. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите кнопку STOP. На экране появится краткий обзор тренировки.

Программа СОРЕВНОВАНИЕ

Программа Соревнование позволяет инструктору или пользователю настроить определенную программу тренировки с указанием Целевого количества калорий, времени или расстояния. Программа Соревнование работает аналогично Целевым Программам, но при этом имеет несколько важных отличий. Когда консоль находится в режиме Соревнование, все остальные программные функции блокируются для обеспечения идентичности и неизменности параметров. Эта функция будет полезна в условиях групповых занятий или соревнования один на один.

Настройка: Программа Соревнование предполагает проведение определенных настроек. Чтобы включить Режим Настройки Соревнования, одновременно нажмите стрелки ВВЕРХ+ВНИЗ и удерживайте их в течение пяти (5) секунд. На экране появятся слова Comp Set Mode (Режим Настройки Соревнования), а также ЦЕЛЬ и доступные показатели: Время, Калории и Расстояние. Выберите целевой показатель (Время, Калории или Расстояние) с помощью стрелок Вверх/Вниз, нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Целевой показатель появится на экране. Установите необходимое значение, используя стрелки ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Чтобы изменить настройки программы Соревнование, перезапустите Режим Настройки Соревнования.

Подготовка: Для того чтобы Программа Соревнование смогла начать работу, консоль необходимо переключить в Режим Готовности к Соревнованию (Comp Ready Mode). Этот шаг необходим для того, чтобы исключить возможность случайного изменения программы кем-либо из пользователей, так как он блокирует выбор других программ и параметров. Чтобы включить Режим Готовности к Соревнованию и вывести на экран выбранную цель, нажмите и удерживайте кнопку ENTER на протяжении пяти (5) секунд.

Работа: Когда консоль находится в Режиме Готовности к Соревнованию, запустите Программу, нажав кнопку START. На экране появится надпись Run Comp (Соревнование Началось) и обозначение целевого параметра. Если выбрано Целевое время, таймер будет производить обратный отсчет времени, а также будет производиться регистрация других показателей: Калории, Расстояние, Количество гребков в минуту, Темп и Ватты. Если выбрано Целевое расстояние или Целевой расход калорий, таймер будет показывать потраченное время.

Завершение: Программа завершится автоматически, когда результаты достигнут целевых значений. Консоль перейдет в Режим Готовности к Соревнованию для использования следующим участником.

Выход: Чтобы выйти из Режимы Готовности к Соревнованию нажмите и удерживайте стрелку ВНИЗ в течение пяти (5) секунд. Для экономии заряда батареек Режим Готовности к Соревнованию отключится через тридцать (30) минут, консоль перейдет в Спящий Режим. При возобновлении активности посредством нажатия кнопок или начала движения Режим Готовности к Соревнованию запустится снова.

ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Сердечный ритм – это важный показатель ваших тренировок. Министром здравоохранения был сделан отчет о физической активности и здоровье, в котором говорится о том, что физические нагрузки и фитнес полезны для здоровья, а также повторяется и то, что физические нагрузки – важнейшая часть профилактики болезней и здорового образа жизни в целом. Лучший способ определения интенсивности физической нагрузки – это отслеживание сердечного ритма. ЧСС можно легко определить на запястье, грудной клетке или сонной артерии путем подсчета количества ударов сердца в минуту. Однако подсчет собственного пульса может оказаться сложной задачей во время тренировки. Для учета сердечного ритма гребной

тренажер ASSAULTROWER ELITE оснащен встроенным ресивером показаний сердечного ритма, который может распознавать сигнал, передающийся с беспроводного нагрудного ремня (не входит в комплект).

Расчет Максимально Допустимого Пульса

Целевой сердечный ритм зависит главным образом от возраста. Важно работать в пределах безопасной и продуктивной зоны, так как если физические нагрузки будут слишком малы или высоки, увеличение показателей силы и здоровья сердечно-сосудистой системы будет невысоким. Тренировка недостаточной интенсивности не принесет большой пользы.

Общепринятым сердечным ритмом, эффективным для тренировок, является ритм 65%-85% от максимального. Максимально допустимый пульс представляет собой процентное соотношение от максимальной ЧСС (рассчитывается по формуле 220 минус возраст).

Чтобы рассчитать ваш максимально допустимый пульс и определить целевую зону пульса для тренировок, используйте следующие формулы. Приведенные ниже вычисления соответствуют возрасту 35 лет:

$220 - 35 = 185$ уд/мин (220-возраст= максимально допустимый пульс в уд/мин)

$0.65 \times 185 = 120$ уд/мин (65% от 185 уд/мин [Максимально Допустимый Пульс]=120 уд/мин)

$0.85 \times 185 = 157$ уд/мин (80% от 185 уд/мин [Максимально Допустимый Пульс]=157 уд/мин)

Таким образом, рекомендованная целевая зона пульса будет следующей: 120-157 уд/мин.

Использование Беспроводного Ресивера Показаний Сердечного Ритма

Беспроводной нагрудный ремень – это самый точный и удобный способ определения и отслеживания сердечного ритма. Но иногда определенные факторы могут негативно влиять на точную передачу сигнала. Сети Wi-Fi, мобильные телефоны и массивные электрические приборы могут ухудшать или искажать сигнал таким образом, что сердечный ритм будет выглядеть непостоянным или неправдоподобно высоким. Единственным средством устранения подобной проблемы является изолирование прибора от возможных источников создания помех. Кроме того, химические процессы в организме человека или недостаточное потоотделение могут также помешать нагрудному ремню передавать четкий и точный сигнал. Беспроводная система приема показаний сердечного ритма – одна из опций данного оборудования. Чтобы консоль определяла и выводила на экран сердечный ритм беспроводным способом, необходимо соблюдение следующих четырех (4) условий:

- Надет исправный нагрудный ремень, совместимый с данным оборудованием. Консоль совместима с беспроводными ремнями с технологией ANT+ или Bluetooth Low Energy (LE). Для правильной работы ремня соблюдайте инструкции производителя.
- Консоль и нагрудный ремень включены.
- Одна из программ тренировок запущена.
- Нагрудный ремень подключен к консоли посредством ANT+ или Bluetooth LE.

Подключение Беспроводного Нагрудного ремня с Технологией ANT+ или Bluetooth LE к Консоли ASSAULTROWER ELITE.

Существует два способа подключения беспроводного нагрудного ремня с ANT+ или BTLE к консоли гребного тренажера ASSAULTROWER ELITE.

- Подключение через ANT+: Убедитесь в том, что ремень надет правильно. Нажмите и удерживайте кнопку CONNECT (Подсоединить) в течение пяти (5) секунд. На экране появится обозначение “ANT+HR”, которое пропадет, когда ремень будет подключен к консоли. После этого на экране появится обозначение HEART RATE (ЧСС), для подтверждения подключения будет выведено сообщение “Connected” (Подключено).

- Bluetooth: Убедитесь в том, что ремень надет правильно. Нажмите и отпустите кнопку CONNECT (Подсоединить). На экране появится обозначение "BT#####", которое пропадет, когда ремень будет подключен к консоли. После этого на экране появится обозначение HEART RATE (ЧСС), для подтверждения подключения будет выведено сообщение "Connected" (Подключено).

