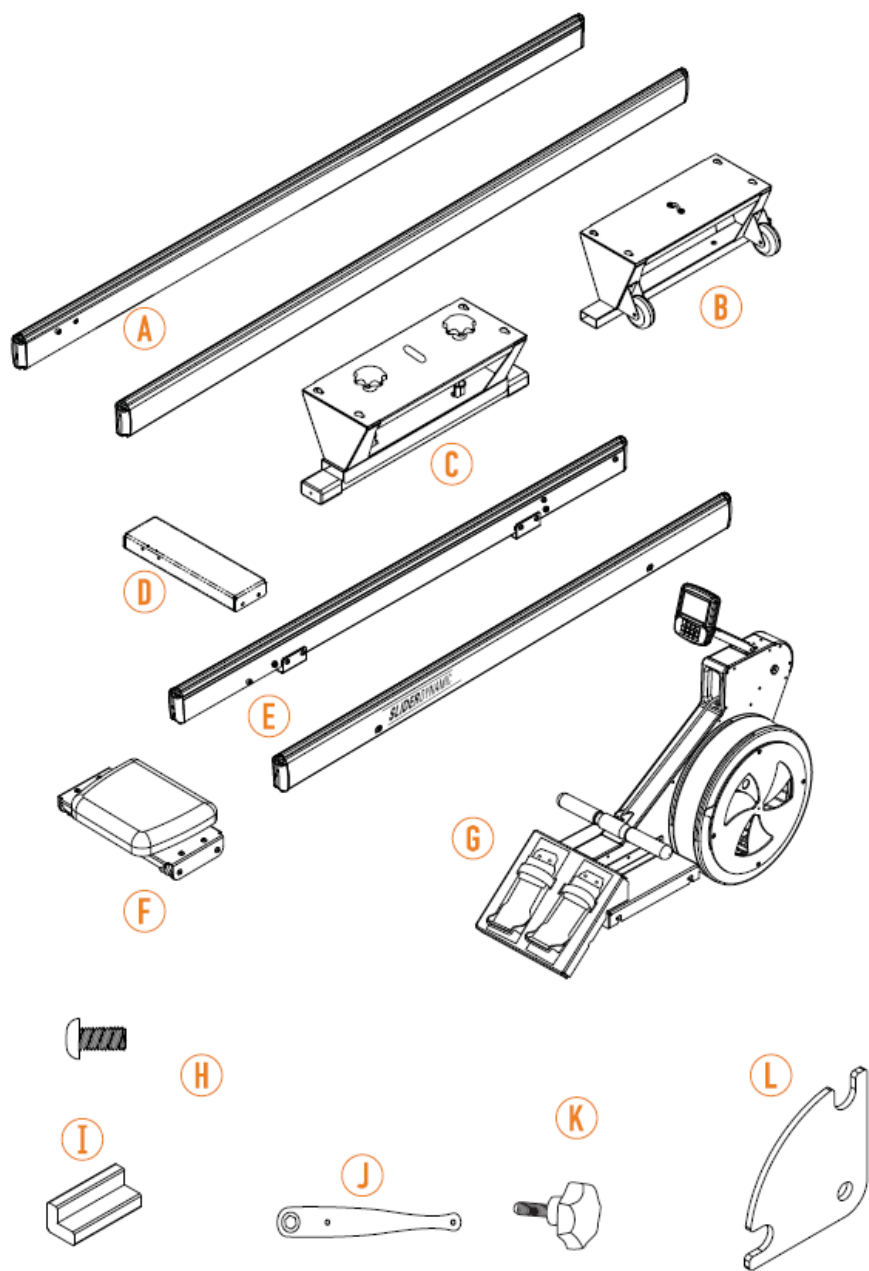


SLIDERDYNAMIC



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

РУКОВОДСТВА ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА И МОНИТОРА



Slider Dynamic поставляется в 2 коробках. Большая прямоугольная коробка содержит переднюю часть тренажера с маховиком, сиденье, передние и задние ножки и некоторые части для сборки рельсов. В длинной коробке находятся и верхние подвижные, и нижние статичные рельсы.

Обязательно производите сборку в безопасной и просторной зоне, чтобы избежать риска повреждения при сборке тренажера

Хотя сборку может произвести и один человек, тем не менее рекомендуется осуществлять сборку вдвоем для подстраховки и удержания тяжелых элементов.

Сборка займет приблизительно 20-30 минут.

Дополнительные инструменты: крестовая отвертка.

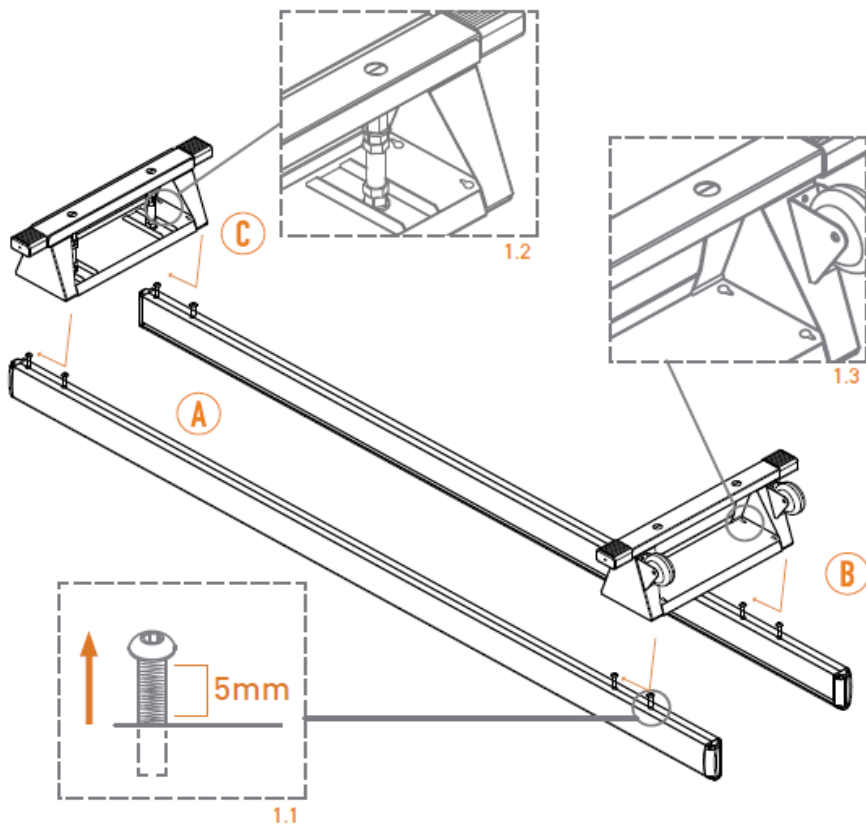
КОМПОНЕНТЫ

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| A Нижние рельсы | G Передняя часть (с маховиком) |
| B Передние ножки | H Болты для траверсы (4 шт.) |
| C Задние ножки | I Резиновые отбойники |
| D Траверса | J Трещоточный ключ |
| E Верхние рельсы | K Стопорная рукоятка |
| F Сиденье | L Стопорная планка |

ШАГ 1 – СБОРКА НИЖНИХ РЕЛЬС

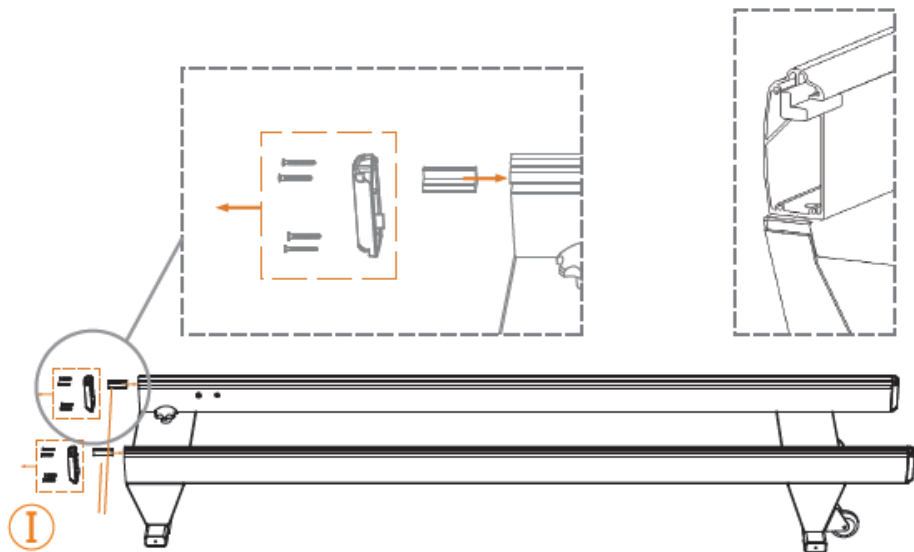
Первый шаг – присоединение передних и задних ножек к рельсам.

1. Положите рельсы (А) так, чтобы болты смотрели вверх.
2. Ослабьте все 8 болтов, чтобы расстояние составляло около 5 мм (см. 1.1).
3. Расположите задние (С) и передние (В) ножки отверстиями, как показано ниже.
ВНИМАНИЕ: Задние ножки (С) устанавливаются на узкую часть ближе к концу (см. 1.2).
Передние ножки (В) имеют колесики, которые должны быть направлены к переднему краю рельс (см. 1.3).
4. Закрутите все болты руками, потом затяните их при помощи ключа (J).
5. Переверните рельсы.



ШАГ 2 – ПРИКРЕПИТЕ ПЕРЕДНИЕ РЕЗИНОВЫЕ ОТБОЙНИКИ К НИЖНИМ РЕЛЬСАМ

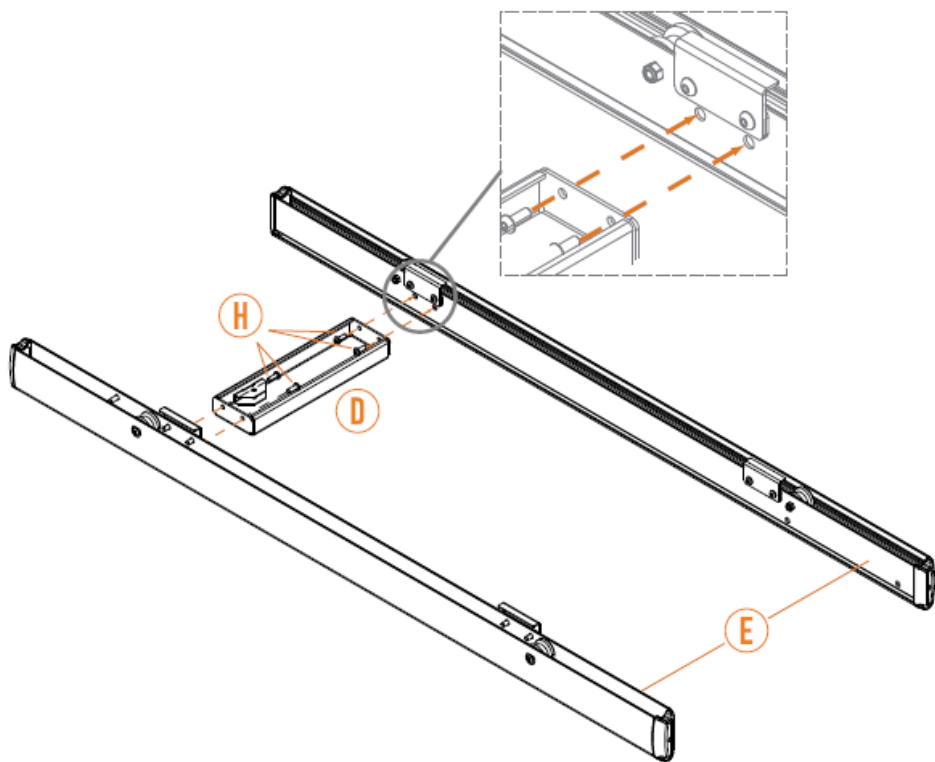
1. Снимите пластиковые заглушки с задней части рельс при помощи крестовой отвертки.
2. Поместите по одному резиновому отбойнику (I) в канал каждого рельса и продвиньте его к началу рельса.
3. Оставьте задние заглушки снятыми, чтобы присоединить верхние рельсы.



ШАГ 3 – СОБЕРИТЕ ВЕРХНИЕ РЕЛЬСЫ

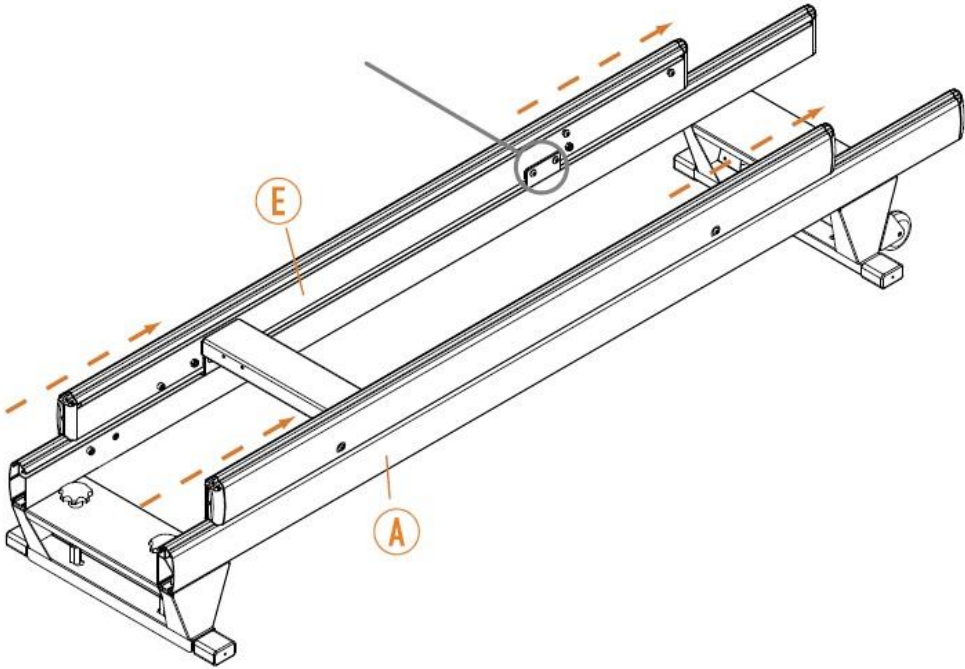
Далее, соедините две задние рельсы при помощи траверсы (D).

1. Положите верхние рельсы (E), чтобы крепеж смотрел вверх и вовнутрь (см. рисунок)
2. Выровняйте траверсу (D) относительно соответствующих отверстий на конце верхних рельс.
3. Прикрепите ее при помощи 4 болтов (H).
4. Затяните болты при помощи ключа (J).
5. Переверните рельсы, чтобы крепеж смотрел вниз.



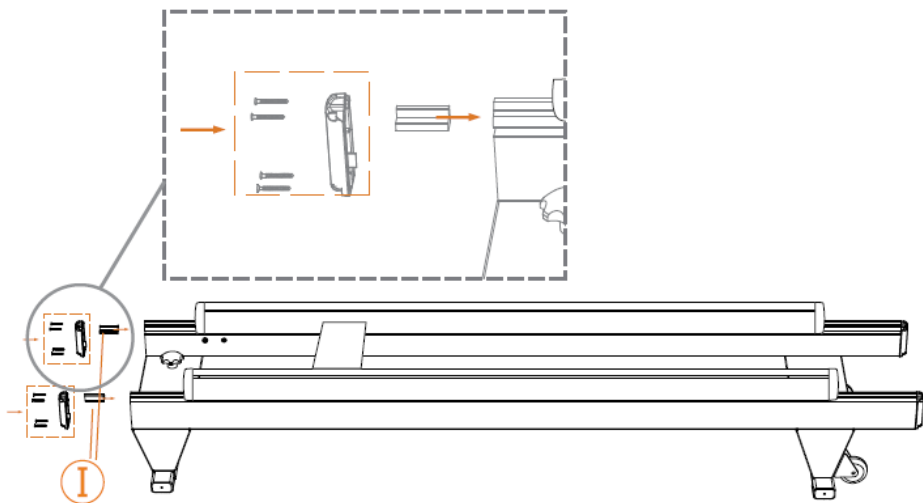
ШАГ 4 – ПРИКРЕПИТЕ ВЕРХНИЕ РЕЛЬСЫ К НИЖНИМ

1. Осторожно поднимите верхние рельсы (Е) и совместите их с каналами на нижних рельсах (А).
2. Аккуратно продвиньте верхние рельсы вперед. (Правильно вставленные рельсы будут легко скользить в канале)



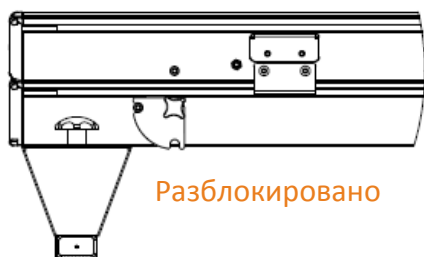
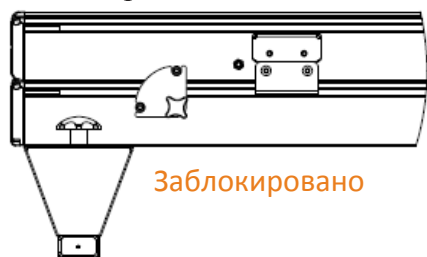
ШАГ 5 – ВСТАВЬТЕ ЗАДНИЕ РЕЗИНОВЫЕ ОТБОЙНИКИ В НИЖНИЕ РЕЛЬСЫ

1. Вставьте задние резиновые отбойники (I) в канал нижних рельс и продвиньте их вперед к крепежу.
2. Прикрепите задние заглушки при помощи крестовой отвертки.



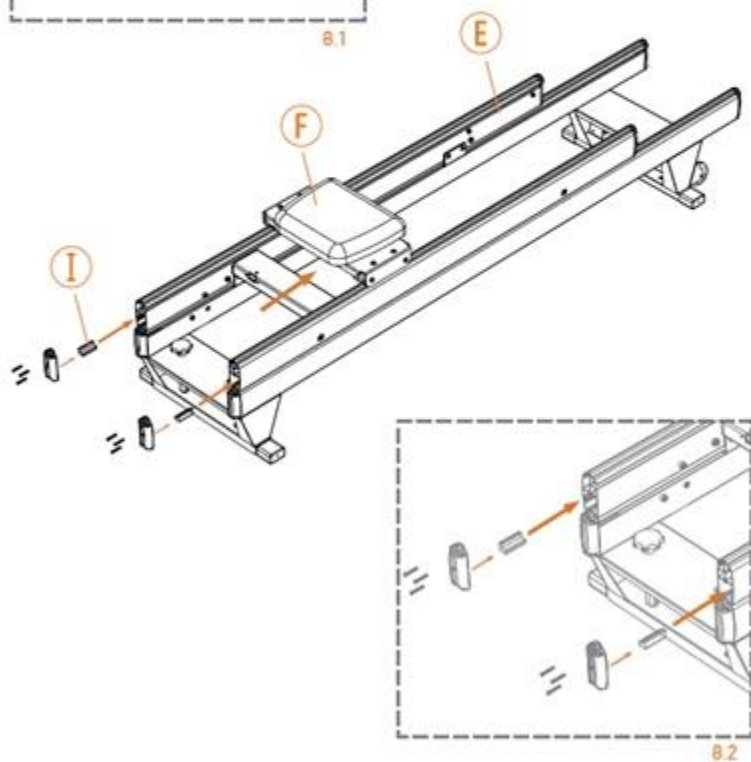
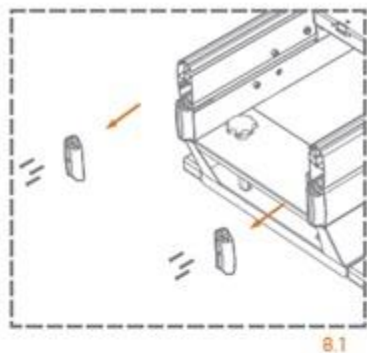
ШАГ 6 – ПРИКРЕПИТЕ СТОПОРНУЮ ПЛАСТИНУ

1. Возьмите стопорную пластину и прикрепите ее к рельсе при помощи стопорной ручки.
2. Вверните ручку до упора.
3. Поверните пластину, чтобы застопорить рельсы на время сборки.



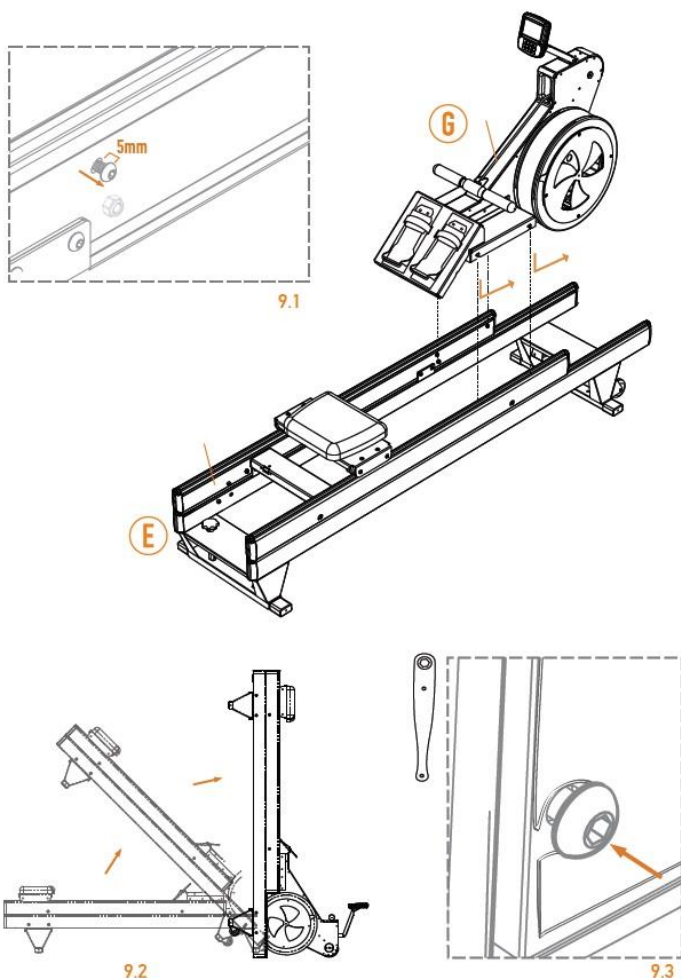
ШАГ 7 – КРЕПЛЕНИЕ СИДЕНИЯ И РЕЗИНОВЫХ ОТБойНИКОВ

1. Выверните пластиковые заглушки на конце верхних рельс при помощи крестовой отвертки (см. 8.1).
2. Установите сиденье (F) на верхние рельсы (E), убедитесь, что кронштейны расположены в каналах.
3. Вставьте два оставшихся резиновых отбойника (I) в каналы.
4. Установите пластиковые заглушки обратно (см. 8.2).



ШАГ 8 – УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА НА РЕЛЬСЫ

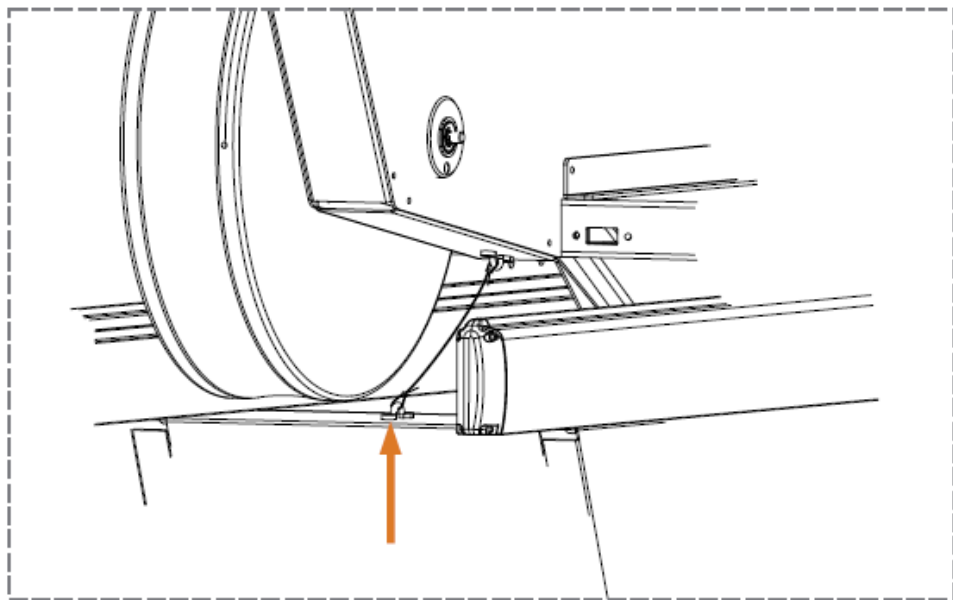
1. Ослабьте 4 болта на верхних рельсах, чтобы образовался зазор в 5 мм (см. 9.1).
2. Осторожно поместите переднюю часть тренажера (G) на верхние рельсы (E), чтобы отверстия были напротив болтов.
3. Как только передняя часть тренажера поставлена в правильную позицию, толкните ее вперед для блокировки.
4. Проверьте, чтобы стопорная пластина блокировала рельсы, затем поставьте тренажер (см. 9.2).



ШАГ 9 – ПРИСОЕДИНЕНИЕ АМОРТИЗАТОРА

Последний шаг – это присоединение амортизатора. Шнур расположен на нижней части передней части тренажера.

1. Отверните болт, который крепит ушко к передней ножке при помощи крестовой отвертки.
2. Закрепите петлю амортизатора за ушко.
3. Заверните оба болта для крепления амортизатора.



Поздравляем, сборка Slider Dynamic завершена!

Пожалуйста, прочитайте руководство пользователя перед первым использованием тренажера.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Следующие рекомендации предназначены для безопасной и оптимальной работы Slider Dynamic.

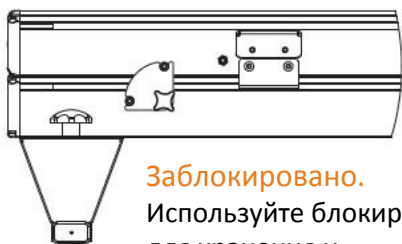
ЦЕПЬ И РУКОЯТКА

Цепь и рукоятка должны быть в хорошем состоянии, чтобы предотвратить ухудшения работы тренажера, повышенный износ и/или поломки, которая может привести к травме.

Проверяйте состояние цепи регулярно Check the condition of the chain regularly (в частности крепление цепи к рукоятке). Если отверстие в шарнирном соединении нагревается или U-болт ослаблен, обратитесь к дистрибьютору Slider Dynamic. Рекомендации по продлению срока службы тренажера:

- Не отпускайте рукоятка, пока она не помещена в держатель рукоятки. Отпустив рукоятку заранее, вы повышаете риск повреждения звеньев цепи, шарнирного соединения, рукоятки или монитора.
- Используйте обе руки при тренировке. Гребля одной рукой ведет к боковой нагрузке на цепь и крепление, что может снизить структурную силу этих частей.
- Никогда не перекручивайте цепь и не тяните ее из стороны в сторону. ВАЖНО: неправильное обращение с цепью может привести к травме.

БЛОКИРОВКА РЕЛЬС. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР С ЗАБЛОКИРОВАННЫМИ РЕЛЬСАМИ. Это приведет к повреждению рельс и ослаблению стопорного механизма.



Заблокировано.
Используйте блокировку для хранения и транспортировки



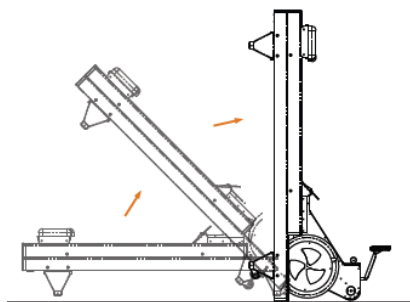
Разблокировано.
Для тренировки разблокируйте стопор

Перемещайте и храните тренажер в поднятом положении, используя колесики, которые находятся на передних ножках.

ВСЕГДА БЛОКИРУЙТЕ РЕЛЬСЫ ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ

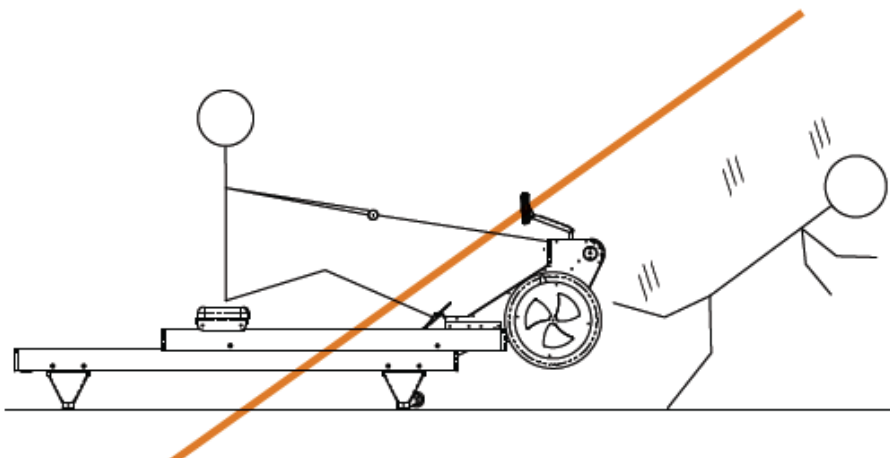
ТРЕНАЖЕРА. Как только рельсы заблокированы, поднимите заднюю часть

тренажера, чтобы колесики коснулись земли. Переместите тренажер в нужное место и оставьте храниться в вертикальном положении. Убедитесь, что поверхность, на которой стоит тренажер, ровная.

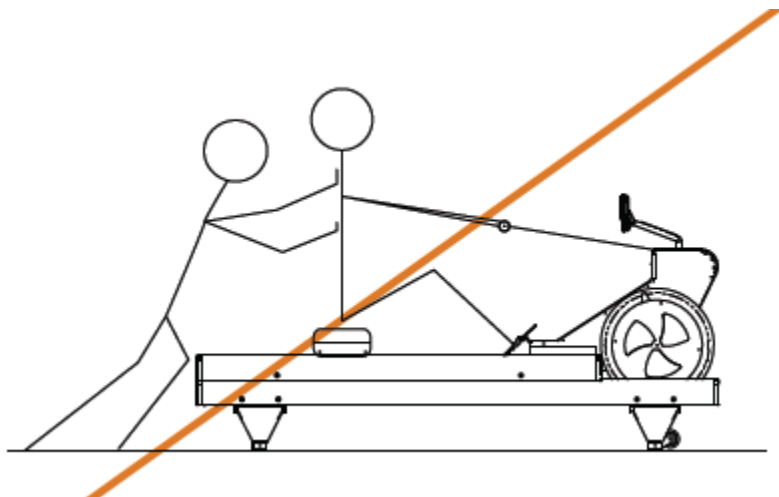


ДВИЖУЩИЕСЯ РЕЛЬСЫ

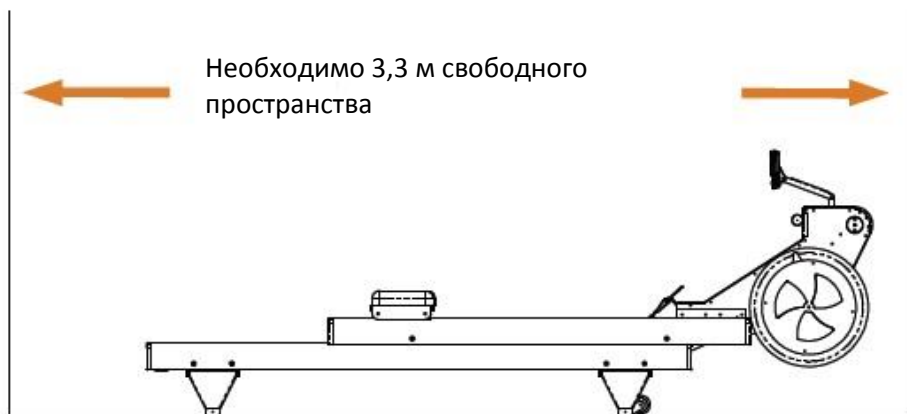
Не вставляйте перед и сзади тренажера при его использовании. Подвижные рельсы имеют большой запас хода и могут нанести травму.



Не толкайте тренажер или гребца, когда тренажер используется. Рельсы очень чувствительны к силам, создаваемым гребцом и внешние силы могут вызвать ненужные столкновения рельс и гребца с отбойниками.



Не располагайте тренажер вблизи стен и других капитальных объектов. Убедитесь, что между тренажером и стеной имеется достаточно свободного места для скольжения рельс.



ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

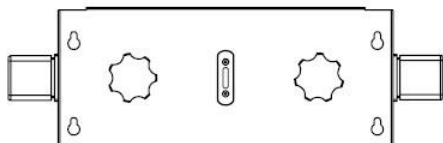
- Берегите пальцы от движущихся частей рельс и сиденья.
- Не носите свободную одежду, которая может защемиться колесиками.


ЭКСПЛУАТАЦИЯ


РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ РАМЫ

Задняя ножка тренажера имеет систему регулировки высоты, которая позволяет компенсировать неровности пола. Тренажер должен быть выровнен для правильного использования и для избегания нагрузки на один рельс больше, чем на другой.

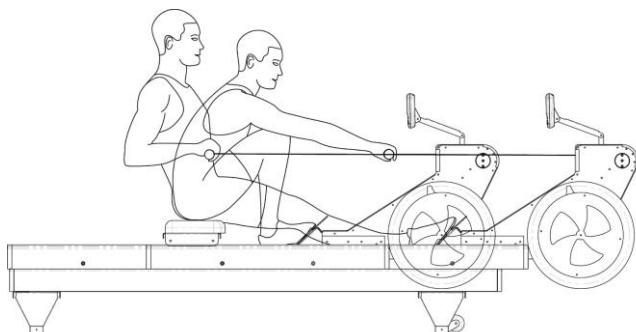
Две большие ручки на задних ножках используются для регулировки каждой из сторон. Поверните ручки для увеличения или уменьшения высоты, пока тренажер не будет выровнен (это будет видно по гидроуровню, расположенному между ручками).



 Крутите вправо для уменьшения высоты

 Крутите влево для увеличения высоты

При перемещении тренажера на другое место, перед использованием убедитесь, что он выровнен.



Расположите ноги на приемлемом уровне и затяните ремни. Включите монитор и установите сопротивление, двигая рычаг сбоку на маховике. Верхний рельс должен быть в центре перед началом движения. Если вы уперлись в отбойники при первом же гребке, то верхний рельс был слишком близко к концу. Остановитесь, установите рельс по центру и начните снова в центре диапазона движения. Тренажер отвечает на то, как плавно вы перемещаете вес тела при гребке, и «награждает» за последовательность в технике.

ГРЕБЛЯ ОДНОЙ НОГОЙ

Для наилучшего понимания принципа работы тренажера, попробуйте греблю с использованием только одной ноги. Поставьте одну ногу на подставку для ног, а другую ногу на пол. Используйте ногу на полу для удержания позиции сиденья относительно пола. Затем, удерживая рукоятки, толкните переднюю часть тренажера вперед. Сделайте несколько гребков для вхождения в ритм и понимания диапазона движения при гребле одной ногой. Когда будете готовы, поместите другую ногу на подставку и попробуйте грести в обычном стиле.

ЦЕЛЬ

Целью является снижение движения сиденья относительно пола к минимуму, позволяя движущимся рельсам тренажера выполнять всю работу. В идеале наблюдайте за своей техникой, используя зеркало, отражение в окне или видео.

Если вы постоянно сдвигаетесь к одному из концов тренажера:

- Убедитесь, что тренажер выровнен.
- Скорректируйте технику возврата в исходное положение. (Сохраняйте ноги прямыми пока рукоятка не пересечет линию колен. Сгибание колен в фазе подготовки создает момент

силы, направленный вперед, что ведет к перемещению сиденья или рельс к началу тренажера).

- Имейте в виду, амортизатор поможет вернуть рельсы к центру.
- Используйте 1/2 длины гребка, пока вы не будете оставаться на том же месте, затем увеличьте амплитуду.

УХОД

Мы советуем следующие процедуры по уходу за тренажером для поддержания его работоспособности на оптимальном уровне.

1. Протирайте раму и моховик мягкой тканью и легким моющим средством после использования. Обращайте постоянное внимание на поддержание чистоты рельс для предотвращения накопления грязи и пота.
2. Периодически смазывайте цепь моторным маслом вязкостью 20W или маслом 3-в-1 вязкостью 20W.
3. Регулярно проверяйте состояние цепи на наличие жестких сцепок. Если масло не ослабляет сцепки, то цепь необходимо заменить.
4. Периодически проверяйте состояние рукоятки, U-болт и шарнирное соединение цепи на износ. Если виден значительный износ частей, обратитесь к дистрибьютору.
5. Периодически проверяйте систему внутри маховика на износ. Эта проверка может быть осуществлена визуально при снятии боковой крышки.
6. Производите чистку маховика от пыли и грязи при помощи пылесоса или мягкой ткани.
7. Если рукоятка не возвращается до конца, следует натянуть амортизирующий трос в соответствии с сервисным руководством на сайте.

ПОИСК И ИСПРАВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Все вопросы по поиску и исправлению неисправностей объяснены в сервисном руководстве на сайте. Здесь приводится лишь краткий обзор.

- **ПОДВИЖНЫЕ РЕЛЬСЫ СКЛОННЫ К СКОЛЬЖЕНИЮ В ОДНУ СТОРОНУ, ЧЕМ В ДРУГУЮ.**

Возможно, тренажер не выровнен. Проверьте уровень тренажера и отрегулируйте при необходимости.

- **ЦЕПЬ ПРОВИСАЕТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГРЕБКУ И НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В МАХОВИК.**

1. Амортизатор нуждается в натяжении.

2. Замените амортизатор при необходимости.

- **ЦЕПЬ КАЖЕТСЯ БОЛЕЕ ГРОМКОЙ, ЧЕМ РАНЬШЕ.**

1. Смажьте цепь.

2. Проверьте цепь на повреждения или сцепки.

3. Замените цепь при необходимости.

4. Убедитесь, что цепь движется правильно по всем звездочкам и направляющими, открыв крышку спереди.

- **ПОДВИЖНЫЕ РЕЛЬСЫ НЕ ДВИГАЮТСЯ ПЛАВНО И СВОБОДНО, КАК ДОЛЖНЫ.**

1. Проверьте рельсы на наличие грязи и других веществ.

2. Проверьте ролики на наличие грязи и других веществ.

3. Болты на колесиках слишком затянуты и нуждаются в ослаблении.

4. Колесики износились и нуждаются в замене.

5. Подшипники износились и нуждаются в замене.

- **СОПРОТИВЛЕНИЕ КАЖЕТСЯ БОЛЕЕ НИЗКИМ**

Маховик может накопить много пыли и нуждается в очистке.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина: 213 см
Макс. длина: 322 см
Ширина: 56 см
Высота (при хранении стоя): 213 см
Вес: 45 кг

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

Запишите ваш серийный номер ниже для легкого решения сервисных вопросов. Серийный номер может быть найден на задней поверхности подставки для ног.

Серийный номер: _____

ГАРАНТИЯ

ДОМАШНЕЕ И КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ - WaterRower заменит или отремонтирует на своем заводе или официальном сервисном центре любой Slider Dynamic или его компоненты, которые оказались бракованными. Гарантия на компоненты – три года с даты отгрузки с завода, на рельсы - пять лет.

Эта гарантия будет недействительна, если, по мнению Waterrower, поломка вызвана: (а) несчастного случая, злоупотребления, неправильного использования или как результат любых изменений в конструкции (не согласованных с Waterrower) (b) ухудшением состояния в результате нормального износа (с) неправильного технического обслуживания (d) неправильного использования.

Возврат неисправного тренажера или его компонентов на завод Waterrower или сервисный центр является обязанностью владельца тренажера. Тренажер или его компоненты должны быть упакованы, чтобы исключить возможность повреждения.

WaterRower не несет ответственность за любое повреждение во время транспортировки. Доставка должна быть предоплачена и упаковка должна содержать имя отправителя (истца), адрес, телефонный номер, описание проблемы и доказательство покупки.

WaterRower вернет SliderDynamic или его компоненты обратно за свой (Waterrower) счет, за исключением ситуаций, когда случай признан не гарантийным. В случае не гарантийного случая, расходы на доставку, ремонт и любые сопутствующие расходы должны быть погашены отправителем (истцом).

Гарантия не подлежит передаче. WaterRower дает гарантию на запасные части, полученные от WaterRower или авторизованного дистрибьютора в течении девяноста дней с даты отгрузки.

WaterRower не несет ответственности за любые прямые, косвенные или случайные убытки по данной или подразумеваемой гарантии.

Гарантия, описанная в этом параграфе, имеет приоритет над другими гарантиями, явными или подразумеваемыми, включая, но не ограничиваясь товарной пригодностью или пригодностью для определенной цели. Срок данной гарантии не влияет и не ущемляет законные права потребителя, а также не ограничивает и не исключает ответственности за ущерб, вызванный небрежностью Waterrower.



СОДЕРЖАНИЕ

- Особенности
- Технические функции
- Обновление программного обеспечения
- Порты
- Батареи
- Режимы тренировок
- Простая гребля
- Режим времени/дистанции
- Интервальный режим
- Повторяемые интервалы времени
- Повторяемые интервалы дистанции
- Настраиваемые интервалы
- Память тренировки
- Установка промежуточных итогов
- Устранение неисправностей
- Процедура проверки импульса

ОСОБЕННОСТИ

Монитор (Slider Training Monitor - STM) – это профессиональный тренировочный монитор, который может отображать большое число показателей, специфичных для гребли.

ПО УМОЛЧАНИЮ

По умолчанию дисплей показывает:

Время

Частоту гребков

Скорость как время/ 500м

Дистанция



ЗАПУСК

Для запуска монитора нажмите кнопку ON/OFF.

Для перезагрузки монитора нажмите кнопку ON/OFF дважды, чтобы выключить и включить монитор.



СКОРОСТЬ (SPEED)

Скорость может отображаться как:
Время/500м
Ватты
Км/ч
Миля/ч
Метры/сек

Измените показания скорости, нажав кнопку SPEED.



СРЕДНИЕ (AVERAGE)

Окно средних показателей отражает:
Среднее время/500м
Ср. ватты
Ср. км/ч (ср. мили/ч)
Ср. метры/секунды

Кол-во гребков (или пустое поле)
Измените показания средних, нажав кнопку AV.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Нажмите кнопку TECH для доступа к функциям. Техническая информация отображается в левом нижнем углу.



Окно технических функций отражает:
Коэффициент работы (DRIVE RATIO)
Длину гребка (STROKE LENGTH)
Среднее кол-во гребков за минуту
ЧСС
Драг-фактор (или пустое поле)
Измените показания тех. функций,
нажав кнопку TECH.

Коэффициент
работы
DRIVE RATIO

Коэффициент работы – это соотношение времени гребка к времени подготовки (восстановления). Фаза гребка считается равной 1. К примеру, если время гребка 1 сек., а время восстановления 3 сек., то коэф. работы будет отображен как 1:3. Если время гребка 0,7 сек., а время восстановления 2,8 сек., то коэф. работы будет отображен как 1:4

Длина гребка
STROKE LENGTH

Длина гребка – это численная величина, присвоенная фазе гребка. Измерение основано на количестве оборотов маховика от начала и до конца движения, сконвертированных в число для простоты. Числовое значение приведено только для справки. Это не длина в сантиметрах. Но она очень полезна для установки цели, которую вы хотите достичь.

Среднее
количество
гребков в
минуту

AVERAGE
STROKES
PER MINUTE

Эта функция отображает среднее количество гребков в минуту от начала программы.

ЧСС
HEART RATE

Монитор совместим с датчиками Ant+. Приемник подключается к порту на задней стороне монитора. Если сигнал получен, то значок сердца будет мигать. Приемник должен быть установлен в пределах 90 см от датчика для получения сигнала.

Драг-фактор
DRAG


Драг-фактор – это численное значение, данное коэффициенту замедления маховика. При большом сопротивлении маховик останавливается быстрее и поэтому драг-фактор выше. Малое сопротивление ведет к меньшему драг-фактору. Это значение рассчитывается при каждом гребке и используется в алгоритме расчета скорости. Эта функция компенсирует накопление пыли в маховике и атмосферные условия (температура, давление, ветер), которые могут повлиять на скорость замедления. К примеру, на одном тренажере значение составляет 4, а на другой может понадобиться значение 5, чтобы достичь того же уровня сопротивления. Использование драг-фактора вместо уровня сопротивления – это лучший способ калибровки каждого тренажера к одному сопротивлению. Эта функция также используется при тестировании производительности, когда все тренажеры имеют равное сопротивление, тогда каждый гребец тестируется в равных условиях. Для измерения драг-фактора для данного сопротивления, нажмите кнопку TESH пока драг-фактор не отобразится. Выполните 3-4 гребка и монитор отобразит драг-фактор. Отрегулируйте уровень сопротивления, чтобы достичь желаемого драг-фактора.

ДРУГИЕ ФУНКЦИИ

Монитор использует продвинутый алгоритм само калибровки для последовательной оценки при каждом уровне сопротивления. Это позволяет значениям быть сравнимыми на разных тренажерах. Для продления жизни батареи монитор выключится через 3 минуты после последнего действия.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Время от времени будут появляться новые версии программного обеспечения (ПО), которые могут исправлять ошибки или добавлять возможности монитору.

Чтобы посмотреть текущую версию ПО, нажмите кнопку  для активации поля интервалов в середине нижней части монитора. Затем нажмите READY. Версия ПО будет показана в нижнем правом поле монитора.

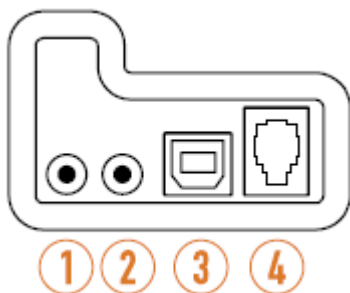
Для обновления ПО следуйте процедуре, изложенной в файле pdf, который прилагается с ПО. Вам придется установить драйверы на ПК с ОС Window XP, Vista или выше. Как только драйвер установлен, подключите ПК к монитору при помощи USB кабеля и обновите ПО. Это займет порядка 30 сек. и новое ПО будет загружено готовым к использованию.

Мы будем высылать обновление ПО при его выпуске, либо вы можете загрузить его с сайта.

ПОРТЫ

На задней части монитора расположены 4 порта.

- 1 Сенсорный порт – этот порт для кабеля сенсора маховика.
- 2 Порт ЧСС - этот порт для приемника ЧСС.
- 3 USB порт – для подключения монитора к ПК.
- 4 Сетевой порт – для подключения к другим мониторам (в настоящее время не настроенным)



БАТАРЕИ

Монитор использует 4 стандартных батарейки АА. Отсек с батарейками расположен на задней стенке монитора под портами.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК

Монитор имеет выбор между тремя режимами тренировок для разных тренировочных сессий и методов:

1. Простая гребля (Just Row Mode)
2. Режим времени/дистанции (Time / Distance Mode)
3. Интервальный режим (Interval Mode)

1. ПРОСТАЯ ГРЕБЛЯ

Это наиболее простая функция монитора. Включите монитор и начните тренировку. Время и дистанция начнут отсчитываться до остановки.



Вы можете прекратить тренировку на короткий промежуток времени для отдыха или растяжки. Когда маховик замедлится, показатели монитора будут поставлены на паузу до того, как вы возобновите тренировку. Отсчет будет продолжен с момента вашей остановки.

Если остановка займет больше 3 минут, то монитор выключится, и вы потеряете данные о тренировке. Отсчет начнется с нуля после включения монитора.

2. РЕЖИМ ВРЕМЕНИ / ДИСТАНЦИИ



Монитор может быть переведен в режим времени /дистанции, когда идет обратный отсчет показателей до завершения тренировки. Это лучший способ использования монитора, если вам требуются конкретные финальные результаты, к примеру, средняя скорость, кол-во гребков и другая сопоставимая информация в конце тренировки.

ТРЕНИРОВКА НА ВРЕМЯ



Шаг 1
Включите монитор, нажмите TIME. В левом верхнем углу появятся цифры.



Шаг 2
Мигающие цифры могут редактироваться кнопкой . Для перехода к другой цифре используйте кнопку .



Шаг 3
Установите требуемое время при помощи кнопок со стрелками, затем нажмите кнопку READY.



Начните тренировку и время будет отсчитываться, пока не истечет. Затем появится финальный экран, где будут показаны пройденная дистанция, средняя скорость и среднее количество гребков.

ТРЕНИРОВКА НА ДИСТАНЦИЮ



Шаг 1
Включите монитор, нажмите DIST. В правом нижнем углу появятся цифры.



Шаг 2
Мигающие цифры могут редактироваться кнопкой . Для перехода к другой цифре используйте кнопку .



Шаг 3
Установите требуемую дистанцию при помощи кнопок со стрелками, затем нажмите кнопку READY.

Начните греблю и дистанция будет отсчитываться, пока не достигнет нуля. Затем появится финальный экран с отображением затраченного времени, средней скорости и среднего кол-ва гребков за тренировку.

3. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Монитор может работать в режиме интервальной тренировки с установкой рабочего времени или дистанции и периода отдыха. Это могут быть повторяемые периоды работы/отдыха, либо настроенная тренировка с различными интервалами работы (время/дистанция) и отдыха. Первый интервал начнется после первого гребка.

После завершения монитор отобразит финальный экран с общим временем, дистанцией и средним время/500м за всю программу.

Функция памяти монитора записывает информацию о каждом интервале, которая может быть просмотрена при помощи кнопок со стрелками. Номер интервала находится в центре нижней части экрана.

Монитор сохраняет самую последнюю интервальную тренировку, пока новая не была запрограммирована и начата. Если монитор выключился, то программу можно вернуть, включив монитор, нажав кнопку MEMORY, и затем использовать кнопки со стрелками.

Во время периода отдыха отображается только время отдыха с обратным отсчетом с звуковым сигналом в последние 5 секунд отдыха.

ПОВТОРЯЕМЫЕ ИНТЕРВАЛЫ ВРЕМЕНИ



Шаг 1

Включите монитор, нажмите INTERVAL. Первый интервал появится в центре нижней части экрана



Шаг 2

Нажмите TIME



Шаг 3

Установите время кнопками со стрелками и нажмите READY.



Шаг 4

Поле отдыха появится автоматически и будет доступно к редактированию.



Шаг 5

Установите время отдыха кнопками со стрелками и нажмите READY. Период отдыха может быть установлен равным нулю.



Шаг 6

Набор периодов работы/отдыха может быть повторен. Тренировка будет состоять из одинаковых наборов интервалов.



Шаг 7

Для установки кол-ва повторений нажмите TECH. Используйте кнопки со стрелками для выбора количества повторений интервалов и нажмите READY.



Шаг 8

Когда периоды работы и отдыха, а также кол-во повторений установлены, нажмите READY последний раз.



Шаг 1
Включите монитор, нажмите INTERVAL. Первый интервал появится в центре нижней части экрана



Шаг 2
Нажмите DIST



Шаг 3
Установите дистанцию кнопками со стрелками и нажмите READY



Шаг 4
Поле отдыха появится автоматически и будет доступно к редактированию.



Шаг 5
Установите время отдыха кнопками со стрелками и нажмите READY. Период отдыха может быть установлен равным нулю.



Шаг 6
Набор периодов работы/отдыха может быть повторен. Тренировка будет состоять из одинаковых наборов интервалов.



Шаг 7
Нажмите TECH. Используйте кнопки со стрелками для выбора количества повторений интервалов и нажмите READY.



Шаг 8
Когда периоды работы и отдыха, а также кол-во повторений установлены, нажмите READY последний раз для начала.



Программа готова. Обратный отсчет начнется после первого гребка.

НАСТРАИВАЕМЫЕ ИНТЕРВАЛЫ

Монитор может быть запрограммирован на различные значения времени, дистанции и периоды отдыха. Эта функция дает возможность повторить гребные сессии «на воде», а также установить различные комбинации интервалов 30мин гребли/10 мин отдыха/30 мин гребли или 4мин/3 мин/2 мин/1мин и т.д.

УСТАНОВКА ИНТЕРВАЛОВ

Пример ниже – Комбинация времени и дистанции:

Интервал 1: 5 мин разогрев/нет отдыха

Интервал 2: 5000 м гребли/2 мин отдыха

Интервал 3: 5 мин заминки/нет отдыха



Шаг 1
Включите монитор, нажмите INTERVAL. Первый интервал появится в центре нижней части экрана.



Шаг 2
Нажмите TIME. Установите время, используя кнопки со стрелками, затем нажмите READY.




Шаг 3
Поле отдыха появится автоматически. Установите период отдыха кнопками со стрелками.



Шаг 4
Нажмите READY. Редактирование первого интервала завершено.



Шаг 5
Нажмите  для начала установки второго интервала. Он появится в центре нижней части экрана.



Шаг 6
Нажмите DIST. Установите дистанцию, используя кнопки со стрелками, затем нажмите READY.




Шаг 7
Установите период
отдыха кнопками со
стрелками.



Шаг 8
Нажмите **READY**.
Редактирование второго
интервала завершено.



Шаг 9
Нажмите  для
начала установки
третьего интервала. Он
появится в центре
нижней части экрана



Шаг 10
Нажмите **TIME**.
Установите время,
используя кнопки со
стрелками, затем
нажмите **READY**.



Шаг 11
Установите период
отдыха кнопками со
стрелками.



Шаг 12
Нажмите **READY**.
Редактирование
третьего интервала
завершено.

ПРОВЕРКА ИНТЕРВАЛОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

Перед тем как нажать READY, вы можете посмотреть настроенную программу при помощи кнопок со стрелками.

Для редактирования любого из установленных интервалов нажмите TIME или DIST для активации поля. Если вы хотите изменить время или дистанцию интервала, нажмите TIME или DIST и отредактируйте, используя кнопки со стрелками. Нажмите READY для подтверждения новых значений интервала. Когда установки и редактирование завершены, нажмите READY последний раз.

Обратите внимание, если вы нажали READY, то программу нельзя будет отредактировать. После нажатия кнопки, монитор будет готов к тренировке и будет отображать первый интервал в ожидании первого гребка.




Программа готова.

Монитор готов к старту. Обратный отсчет начнется после первого гребка.



ПАМЯТЬ ТРЕНИРОВКИ

Монитор имеет встроенную память, которая хранит тренировочную информацию о последних запрограммированных времени, дистанции и интервалах

Монитор также записывает промежуточные результаты времени или дистанции, т.е. тренировка на 2000 м может быть разбита на промежутки по 500 м, предоставляя возможность сравнить четыре промежутка дистанции. Каждый промежуток пронумерован. Для прокручивания используйте кнопку .

Для прокручивания средних показателей в правом верхнем углу используйте кнопку AV.

Монитор хранит информацию о последней запрограммированной тренировке. После перезагрузки монитора информация стирается. Если подсветка монитора гаснет, информация может быть показана нажатием кнопки ON и затем MEMORY.

По завершении тренировки на 2000м, монитор отразит финальные результаты: общее время, среднюю скорость, среднее кол-во гребков в минуту



Используйте кнопки со стрелками для перехода от финальных результатов к промежуточным.



Промежуточный интервал 1



Промежуточный интервал 2



Промежуточный интервал 3



Промежуточный интервал 4

ПАМЯТЬ ТРЕНИРОВКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Пример 2 - 4 x 1мин/30сек отдыха

По завершении тренировки монитор отразит финальные результаты: общее время, среднюю скорость, среднее кол-во гребков в минуту



Используйте кнопки со стрелками для перехода от финальных результатов к промежуточным.



Промежуточный интервал 1



Промежуточный интервал 2



Промежуточный интервал 3



Промежуточный интервал 4

УСТАНОВКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ИТОГОВ

Промежуточные итоги задаются в форматах: 30 сек, 45 сек, 1 мин, 2 мин, 100 м, 250 м, 500 м, 10 гребков, 20 гребков. Промежуточные итоги должны быть установлены до начала тренировки.



Шаг 1

Включите монитор, нажмите Time или Distance. Отредактируйте время или дистанцию или нажмите TESH для редактирования промежуточных итогов.



Шаг 2

Используйте кнопки со стрелками для перемещения между разными итогами.



Шаг 3

Выберите промежуточные итоги, нажав READY. При необходимости отредактируйте тренировку или нажмите READY для подготовки к старту.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- МОНИТОР НЕ ОТРАЖАЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОКАЗЫВАЯ НУЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
 - a. Удостоверьтесь, что сенсор подключен в правильный порт.
 - b. Совершите процедуру проверки импульса. Если импульса нет, то следуйте инструкциям в п. 3 и 4.
 - c. Проверьте кабель на повреждения.
 - d. Обратитесь к дистрибьютору за советом или заменой зап. части.

- МОНИТОР НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ.
 - 1. Замените батарейки.
 - 2. Если батарейки были заменены на новые, а монитор не включается, обратитесь к дистрибьютору за советом или заменой зап. части

- МОНИТОР НЕ РЕГУЛЯРНО ПОКАЗЫВАЕТ СКОРОСТЬ ИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ.
 - 1. Проведите процедуру проверки импульса. Если импульс регулярен на малой скорости, проверьте его на большей скорости. Внимательно следите за звуковыми сигналами при увеличении скорости.
 - 2. Если звуковые сигналы не последовательны, значит сенсор не получает сигнал от трех магнитов за оборот и выводит не регулярные скорость и результаты.
 - 3. Если вы диагностировали эту проблему, обратитесь к дистрибьютору за советом.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕРКИ ИМПУЛЬСА

1. Включите монитор.
2. Нажмите на кнопку . В центре нижнего части монитора должны появиться маленькие цифры.
3. Нажмите , чтобы установить значение 01, нажмите READY. Правый верхний угол должен показывать только цифровое значение.
4. Слегка потяните рукоятку, чтобы маховик начал вращение. Маховик содержит три равномерно расположенных магнита, когда магнит проходит мимо сенсора монитор, раздается звуковой сигнал, т.е. три сигнала за один оборот маховика.
5. Попробуйте вращать маховик быстрее, и следите за постоянством и последовательностью сигналов.
6. Если сигналы не последовательны или какой-либо сигнал утерян, обратитесь к дистрибьютору за советом.

SLIDERDYNAMIC

United States

560 Metacom Avenue | Warren, RI 02885 Tel: +1 (401)
247 7745 | sliderdynamic.com

United Kingdom

19 Acton Park Estate | The Vale, London W3 7QE Tel: +44 (0) 20
87 49 84 00 | crockeruk.com

Эксклюзивный дистрибьютор в странах СНГ
компания МФитнес
<http://www.mfitness.ru/>

SL7005

© 2015 WaterRower