

Инструкция по эксплуатации монитора S4

ВВЕДЕНИЕ

Дизайн монитора контроля WaterRowerS4 сочетает высокий уровень современных технологий и удобство для пользователя.

Монитор WaterRower серии 4 состоит из 6 информационных окон и окон программирования, 6 клавиш быстрого выбора и 3 навигационных клавиш.

Окна дисплея WaterRowerS4 включают в себя:

Intensity (Интенсивность) – показывает интенсивность тренировки в различных единицах

Strokerate (Частота гребка) – показывает количество гребков в минуту

Heartrate (Частота сердечных сокращений) – показывает количество сердечных сокращений в минуту

Zone Bar (Линейка зоны) – показывает положение относительно предустановленной рабочей зоны

Duration (Продолжительность) – показывает продолжительность тренировки во времени

Distance (Дистанция) – показывает пройденную дистанцию в различных единицах измерения

Клавиши быстрого выбора WaterRowerS4 включают в себя клавиши:

On and Reset (Включение и сброс) – включает монитор S4 и, при удержании, сбрасывает информацию на мониторе

Unit Setting (Настройка единиц измерения) – изменяет единицы измерения интенсивности и дистанции

Zone Setting (Настройка зоны) – устанавливает зоны для линейки зон

Workout Programs Setting (Настройка программ тренировки) – устанавливает тип тренировки и параметры

Stored Program Recall (Вызов сохраненной программы) – вызывает историю установок тренировки

Advanced Functions (Расширенные функции) – дает доступ к различным расширенным функциям

Навигационные клавиши WaterRowerS4 включают в себя:

OK – выбор настройки

Up Scroll – прокрутка единиц измерения/вариантов выбора вверх

Down Scroll – прокрутка единиц измерения/вариантов выбора вниз



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОКНА

Окно Intensity (Интенсивность)

В окне интенсивности монитора WaterRowerS4 отображаются скорость (или средняя скорость) в m/s (метры в секунду), mph (мили в час), /500m (минут на 500 м), /2km (минут на 2 км). В окне также отображаются мощность в ваттах и потребление энергии в cal/hr (калории, сожженные за час). Единицы измерения могут быть изменены (см. ниже, Настройка единиц измерения). Могут быть установлены зоны для тренировок с зонами интенсивности (см. ниже, Настройка зон).

Окно Strokerate (Частота гребка)

Окно частоты гребка монитора WaterRowerS4 показывает частоту гребка (количество гребков в минуту) в strokes/min (гребки в минуту). Могут быть установлены зоны для тренировок с зонами частоты гребка (см. ниже, Настройка зон).

Окно Heartrate (Частота сердечных сокращений)

В окне частоты сердечных сокращений отображается частота сердечных сокращений (доступно, если включена дополнительная функция контроля частоты сердечных сокращений) в beats/min (удары в минуту). Могут быть установлены зоны для тренировок с зонами частоты сердечных сокращений (см. ниже, Настройка зон). Приемник сигналов для измерения частоты сердечных сокращений и нагрудный датчик для снятия показаний приобретается отдельно и в комплект тренажера не входит.

Окно Zone Bar (Линейка зоны)

В окне линейка зоны отображается положение ниже, в пределах и выше запрограммированных настроек зоны. Зоны могут установлены для интенсивности, частоты гребков и частоты сердечных сокращений (см. ниже, Настройка зон).

Окно Duration (Продолжительность)

В окне продолжительности отображается истекшее время (или общее время тренировки) в часах, минутах, секундах и десятых долях секунды. Окно продолжительности также может быть запрограммировано так, чтобы отображать оставшееся время (см. ниже, Настройки тренировки – продолжительность тренировки).

Окно Distance (Дистанция)

В окне дистанции отображается пройденная дистанция (или общая дистанция тренировки). В качестве единиц измерения могут быть установлены метры, мили, километры или гребки (см. ниже, Настройка единиц измерения). Окно дистанции также может быть запрограммировано, чтобы отображать оставшуюся дистанцию (см. ниже, Настройка тренировки – Дистанция тренировки).

Окно Program (Программа)

Программное окно помогает пользователю управлять рядом расширенных функций. Расширенные функции включают в себя: сохранение и поиск программ настройки тренировок вручную, установку продолжительности для тренировок на дистанцию, установку дистанции для тренировок с определенной продолжительностью, расширенный анализ частоты сердечных сокращений, соотношение силовая фаза/ фаза возвращения в исходное положение, прогноз на 2 км, объем резервуара, общая пройденная дистанция и версия встроенной программы (см. ниже, Настройка расширенных функций).



НАСТРОЙКА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Единицы измерения, отображаемые на дисплее, могут быть изменены с помощью клавиши “units”. Единицы измерения появляются в следующей последовательности: интенсивность – средняя интенсивность – дистанция – интенсивность – и т.д.

Единицы измерения интенсивности

Прокрутите значение в окне до окна интенсивности с помощью клавиши “units” (появятся цифры единиц измерения интенсивности, а также слово “intensity” и индикатор единиц измерения интенсивности).

Прокрутите до нужных единиц измерения интенсивности (m/s, mph, /500m, /2km, watts или cal/hr) с помощью клавиш-стрелок.

Когда будут подсвечены нужные единицы измерения, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности.

Единицы измерения средней интенсивности

Прокрутите значение в окне до окна средней интенсивности с помощью клавиши “units” (появятся цифры единиц измерения интенсивности, а также слово “average intensity” и индикатор единиц измерения интенсивности).

Прокрутите до нужных единиц измерения интенсивности (m/s, mph, /500m, /2km, watts или cal/hr) с помощью клавиш-стрелок.

Когда будут подсвечены нужные единицы измерения, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности.

Единицы измерения дистанции

Прокрутите значение в окне до окна дистанции с помощью клавиши “units” (появятся цифры единиц измерения дистанции, а также слово “distance” и индикатор единиц измерения дистанции).

Прокрутите до нужных единиц измерения дистанции (meters, miles, km или strokes (гребки)) с помощью клавиш-стрелок.

Когда будут подсвечены нужные единицы измерения, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности.



НАСТРОЙКА ЗОН

Настройка зон позволяет пользователю установить верхнюю (HI) и нижнюю (LO) границы для частоты сердечных сокращений, интенсивности и частоты гребка. Когда превышает граница установленной зоны LO, начнет мигать индикатор линейки зоны "LO" и прозвучит звуковой сигнал низкой частоты. Когда нарушается граница установленной зоны HI, начнет мигать индикатор линейки зоны "HI" и прозвучит звуковой сигнал высокой частоты. При работе в пределах верхней и нижней границ зон, положение в этом диапазоне будет отображаться с помощью промежуточных линеек зон.

Настройка зоны частоты сердечных сокращений

Прокрутите до окна частоты сердечных сокращений с помощью клавиши "zones" (появятся цифры верхнего значения единиц измерения частоты сердечных сокращений, а также индикатор "heartrate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку HI).

Прокрутите до нужного значения верхней границы частоты сердечных сокращений с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет показано нужное значение верхней границы, нажмите клавишу "OK" (появятся цифры нижнего значения единиц измерения частоты сердечных сокращений, а также индикатор "heartrate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку LO).

Прокрутите до нужного значения нижней границы частоты сердечных сокращений с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение нижней границы, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.

Настройка зон интенсивности

Прокрутите до окна интенсивности с помощью клавиши "zones" (появятся цифры верхнего значения единиц измерения интенсивности, а также индикатор "intensity", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку HI).

Прокрутите до нужного значения верхней границы интенсивности с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет показано нужное значение верхней границы, нажмите клавишу "OK" (появятся цифры нижнего значения единиц измерения интенсивности, а также индикатор "intensity", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку LO).

Прокрутите до нужного значения нижней границы интенсивности с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение нижней границы, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.

Настройка зон частоты гребка

Прокрутите до окна частоты гребка с помощью клавиши "zones" (появятся цифры верхнего значения единиц измерения частоты гребка, а также индикатор "strokerate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку HI).

Прокрутите до нужного значения верхней границы частоты гребка с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет показано нужное значение верхней границы, нажмите клавишу "OK" (появятся цифры нижнего значения единиц измерения частоты гребка, а также индикатор "strokerate", и линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к значку LO).

Прокрутите до нужного значения нижней границы частоты гребка с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение нижней границы, нажмите клавишу "OK", и монитор вернется в режим готовности.



НАСТРОЙКА ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам программировать тренировки вручную: дистанция, продолжительность и интервальные тренировки (фазы работы по дистанции или по продолжительности, разделенные фазами отдыха). По окончании тренировки будет показана статистика.

Настройка дистанции тренировки

Прокрутите до окна дистанции с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения дистанции, а также индикаторы “distance” и единиц измерения дистанции, будет мигать индикатор “workout”, а линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к HI).

Прокрутите до нужного значения дистанции тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение дистанции тренировки, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки дистанции тренировки.



Настройка продолжительности тренировки

Прокрутите до окна продолжительности с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения продолжительности тренировки, а также индикатор “duration”, будет мигать индикатор “workout”, а линейка зоны будет мигать при прокрутке по направлению к HI).

Прокрутите до нужного значения продолжительности тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение продолжительности тренировки, нажмите клавишу “OK”, и монитор вернется в режим готовности. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки продолжительности тренировки.



Настройка дистанции интервальной тренировки

Прокрутите до окна дистанции интервальной тренировки с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения дистанции, а также индикаторы “distance” и единиц измерения дистанции, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 1, означающая первую сессию работы).

Прокрутите до первого значения дистанции тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение дистанции тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 1, означающая первую сессию отдыха).

Прокрутите до первого значения продолжительности отдыха с помощью клавиш-стрелок.



Когда будет достигнуто первое значение продолжительности отдыха, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения дистанции, а также индикаторы “distance” и единиц измерения дистанции, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую сессию работы).



Когда будет достигнуто нужное значение дистанции тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую сессию отдыха).

Продолжайте, пока не будет настроено нужное количество фрагментов тренировки. Нажмите клавишу “OK” два раза, чтобы закончить цикл. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки дистанции интервальной тренировки.



Настройка продолжительности интервальной тренировки

Прокрутите до окна продолжительности интервальной тренировки с помощью клавиши “workout programs” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 1, означающая первую рабочую сессию).

Прокрутите до первого значения продолжительности тренировки с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто нужное значение продолжительности тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 1, означающая первую сессию отдыха).

Прокрутите до первого значения продолжительности отдыха с помощью клавиш-стрелок.

Когда будет достигнуто первое значение продолжительности отдыха, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “work”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к HI. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую рабочую сессию).

Когда будет достигнуто нужное значение продолжительности тренировки, нажмите клавишу “OK” (появятся цифры значения продолжительности, а также индикатор “duration”, будут мигать индикаторы “workout”, “interval” и “rest”, а линейка зоны будет прокручиваться по направлению к LO. В окне программы появится цифра 2, означающая вторую сессию отдыха).

Продолжайте, пока не будет настроено нужное количество фрагментов тренировки. Нажмите клавишу “OK” два раза, чтобы закончить цикл. Функция монитора S4 AutoPreview (автоматический предварительный просмотр) автоматически прокрутит на мониторе настройки продолжительности интервальной тренировки.

СОХРАНЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Монитор WaterRower S4 имеет функцию AutoStore (автоматическое сохранение), которая автоматически сохраняет 9 последних настроек программ тренировок. Программы можно просмотреть (и выбрать) с помощью функции AutoPreview (автоматического просмотра) монитора S4.

Вызов автоматически сохраненных программ

Прокрутите историю настроек тренировок с помощью клавиши “stored programs”. В программном окне появится историческая последовательность тренировок (от 1 до 9). Функция автоматического просмотра монитора S4 автоматически прокрутит настройки тренировок.

Когда будет подсвечена нужная тренировка, нажмите клавишу OK.



РАСШИРЕННЫЕ НАСТРОЙКИ

Монитор WaterRower S4 имеет различные расширенные функции, доступ к которым осуществляется с помощью клавиши “advanced programs”.

ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 1 – Сохранение настроек тренировки

В дополнение к функции автоматического сохранения, описанной выше, монитор WaterRower S4 позволяет сохранять настройки тренировок вручную. Это особенно удобно, если монитором пользуется много пользователей, и новые автоматически сохраняемые программы записываются поверх предыдущих.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “1”, нажмите клавишу ОК. Прокрутите до нужной ячейки сохранения (от 1 до 9) с помощью клавиш прокрутки. Нажмите клавишу ОК, когда будет отображена нужная ячейка.

Настройки Вашей тренировки сохранены в выбранной ячейке и могут быть вызваны с помощью расширенной функции 2 (см. ниже).



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 2 – Вызов настроек тренировок

В дополнение к функции автоматического сохранения, описанной выше, монитор WaterRower S4 позволяет сохранять настройки тренировок вручную (см. выше).

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “2”, нажмите клавишу ОК. Прокрутите до нужной ячейки хранения (от 1 до 9) с помощью клавиш прокрутки. При отображении каждой из ячеек хранения настроек тренировки будут прокручиваться соответствующие настройки тренировки, облегчая выбор сохраненной программы. Нажмите клавишу ОК, когда будет отображена нужная ячейка.

Будут загружены Ваши настройки тренировки, сохраненные в выбранной ячейке.



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 3 – Предполагаемая продолжительность

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам увидеть предполагаемую продолжительность тренировки с дистанцией. Предполагаемая продолжительность относится к установленной дистанции, с учетом текущей интенсивности.

Предполагаемая продолжительность отображается на месте продолжительности в течение 2 секунд через каждые 10 секунд, она должна быть настроена непосредственно перед тренировкой и действительна только для этой тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “3”, нажмите клавишу ОК. Функция предполагаемой продолжительности выбрана.



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 4 – Предполагаемая дистанция

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам увидеть предполагаемую дистанцию тренировки с определенной продолжительностью. Предполагаемая дистанция относится к установленной продолжительности, с учетом текущей интенсивности.

Предполагаемая дистанция отображается на месте дистанции в течение 2 секунд через каждые 10 секунд, она должна быть настроена непосредственно перед тренировкой и действительна только для этой тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “4”, нажмите клавишу ОК. Функция предполагаемой дистанции выбрана.



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 5 – Соотношение

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам просматривать соотношение между силовой фазой гребка и фазой возвращения в исходное положение.

Это соотношение отображается на месте интенсивности в течение 2 секунд через каждые 10 секунд, оно должно быть настроено непосредственно перед тренировкой и действительно только для этой тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “5”, нажмите клавишу ОК. Функция соотношения возвращения в исходное положение : силовая фаза выбрана.



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 6 – Расширенный анализ частоты сердечных сокращений

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам осуществлять расширенный анализ частоты сердечных сокращений во время тренировки. Эта функция доступна только во время тренировок с установленными зонами частоты пульса и используется после тренировки.

Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “6”, нажмите клавишу ОК. Отобразится статистика частоты сердечных сокращений:

(a) Максимальная (пиковая) частота сердечных сокращений – максимальное достигнутое значение



(b) Время, проведенное выше зоны установленной частоты сердечных сокращений – время в зоне выше настройки HI



(c) Время, проведенное в зоне установленной частоты сердечных сокращений – время между настройкой HI и LO для зоны частоты сердечных сокращений



(d) Время, проведенное ниже зоны установленной частоты сердечных сокращений – время в зоне ниже настройки LO



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 7 – Прогноз

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам просмотреть свой прогноз (в % от времени, установленного для 2 км). Эта функция доступна только во время тренировок на 2 км. Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “7”, нажмите клавишу ОК. Введите предполагаемое время для прохождения 2 км в окне интенсивности с помощью клавиши прокрутки. Нажмите клавишу ОК, когда будет достигнуто предполагаемое целевое время прохождения 2 км.



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 8 – Объем резервуара

Монитор WaterRower S4 позволяет Вам ввести объем воды в резервуаре. Значение объема воды необходимо для расчета мощности (в ваттах). Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “8”, нажмите клавишу ОК. Введите значение объема резервуара в окне интенсивности с помощью клавиши прокрутки. Нажмите клавишу ОК, когда будет достигнуто нужное значение объема резервуара.



ПРОДВИНУТАЯ ПРОГРАММА 9 – Версия встроенной программы/ Общая дистанция, пройденная на тренажере

Монитор WaterRower S4 позволяет просмотреть версию встроенной программы (версию программного обеспечения монитора) и общую дистанцию, пройденную на тренажере. Прокрутите варианты выбора продвинутых программ с помощью клавиши “advanced”. Когда будет подсвечена продвинутая программа “8”, нажмите клавишу ОК. На мониторе будут отображены общая дистанция, пройденная за срок службы тренажера (в километрах) и версия встроенной программы.

