

РУКОВОДСТВО

Монитор **Fluid ERGOMETER**
для серии тренажеров Evolution, Vortex, UBE



СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая информация	3-4
2. Программа QUICK START / БЫСТРЫЙ СТАРТ	5
3. Программа PACER/ТРЕНИРОВКА С ЗАДАНЫМ ТЕМПОМ	6
4. Программа INTERVAL / ИНТЕРВАЛЫ	7
5. Программа WORKOUT / ТРЕНИРОВКИ	8
6. USB подключение	9
7. Возможные проблемы и их устранение	9

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Поддержка тренажеров First Degree Fitness серии Evolution, Vortex VX-3, всех тренажеров для верхней части тела.
- Автоотключение через 5 минут бездействия, автоматическое включение при нажатии любой кнопки, начале тренировки или активности через USB порт.
- Автосохранение всех настроек.
- Выбор единиц измерения.
- Возможность использования программного обеспечения NetAthlon 2FX for Rowing или FDF USB приложения.

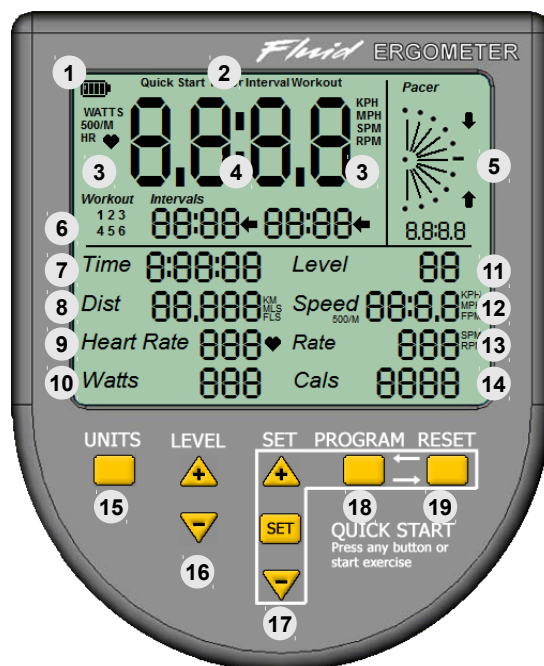
СХЕМА ИНТЕРАКТИВНОГО МОНИТОРА АКТИВНОСТИ

Дисплей

1. Индикатор уровня батарей
2. Индикатор выбранной программы
3. Выбранный параметр для отображения на главном экране
4. Главный экран
5. Калибровочный экран и индикатор темпа
6. Индикатор тренировки и интервалов
7. Время тренировки
8. Расстояние
9. Частота сердечных сокращений
10. Нагрузка в Ваттах
11. Выбранный уровень сопротивления
12. Скорость
13. Количество гребков в минуту
14. Количество калорий в час и за всю тренировку

Кнопки

15. Выбор единиц измерения
16. Установка выбранного уровня сопротивления
17. Кнопки для настроек параметров
18. Выбор программы
19. Кнопка сброса параметров



ПРОГРАММЫ

QUICK START / Быстрый старт	Начните тренировку с выбранным временем или дистанцией
PACER / Темп	Тренировка с заданным темпом и выбранным временем или дистанцией
INTERVAL / Интервал	Тренировка с двумя заданными интервалами и выбранным временем или дистанцией
WORKOUT / Тренировка	6 выбранных пользователем вариантов тренировок с заданным темпом и выбранным временем или дистанцией

ФУНКЦИИ КНОПОК

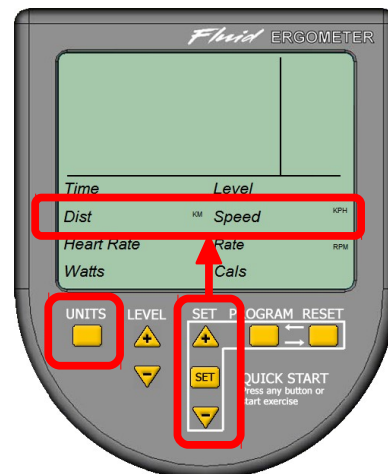
UNITS	Позволяет выбрать параметр для отображения на главном экране
LEVEL +/-	Установка выбранного сопротивления
SET	Режим настройки параметров тренировки
SET +/-	После нажатия на кнопку SET позволяет менять параметры в меньшую или большую сторону
PROGRAM	Переключение между программами
RESET	Сброс текущих параметров или выход из режима настроек

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Выберите нужную программу нажатием кнопки PROGRAM.
2. Установите нужное сопротивление от 1 до 16 регулятором на баке с водой, а затем установите выбранный уровень на мониторе с помощью кнопок LEVEL + / -.
3. Сделайте настройки программы для вашей тренировки - см. раздел Программы (Быстрый старт, Темп, Интервалы или Тренировки)
4. Начните тренировку. Время и дистанция начнет отображаться на дисплее.
5. Как только выбранное время или дистанция достигнет заданного значения раздастся двойной сигнал, который означает завершение тренировки. Счетчик времени и дистанции остановится.
6. Если выбраны программы Интервалов или Тренировок, то однократный звуковой сигнал означает конец текущего интервала и начало следующего.

ИЗМЕНЕНИЕ ЕДИНИЦ (ТОЛЬКО ДЛЯ ТРЕНАЖЕРОВ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА)

1. Нажмите кнопку RESET для сброса текущих данных.
2. Используя кнопку PROGRAM выберите QUICK START.
3. Нажмите и держите кнопку UNITS 3 секунды.
4. Используйте кнопки + / - для выбора км/час или миль/час.
5. Нажмите кнопку SET для подтверждения выбора или RESET для отмены.



ПРОСМОТР ПОКАЗАНИЙ ОДОМЕТРА И ВЕРСИИ МОНИТОРА

1. Нажмите кнопку RESET для сброса текущих данных.
2. Используя кнопку PROGRAM выберите QUICK START.
3. Одновременно нажмите и держите кнопки UNITS и PROGRAM 5 секунд.
4. Показания одометра и текущей версии монитора появятся на экране.
5. Нажмите любую кнопку для возврата в главное меню.

Показывается общее время и расстояние всех тренировок



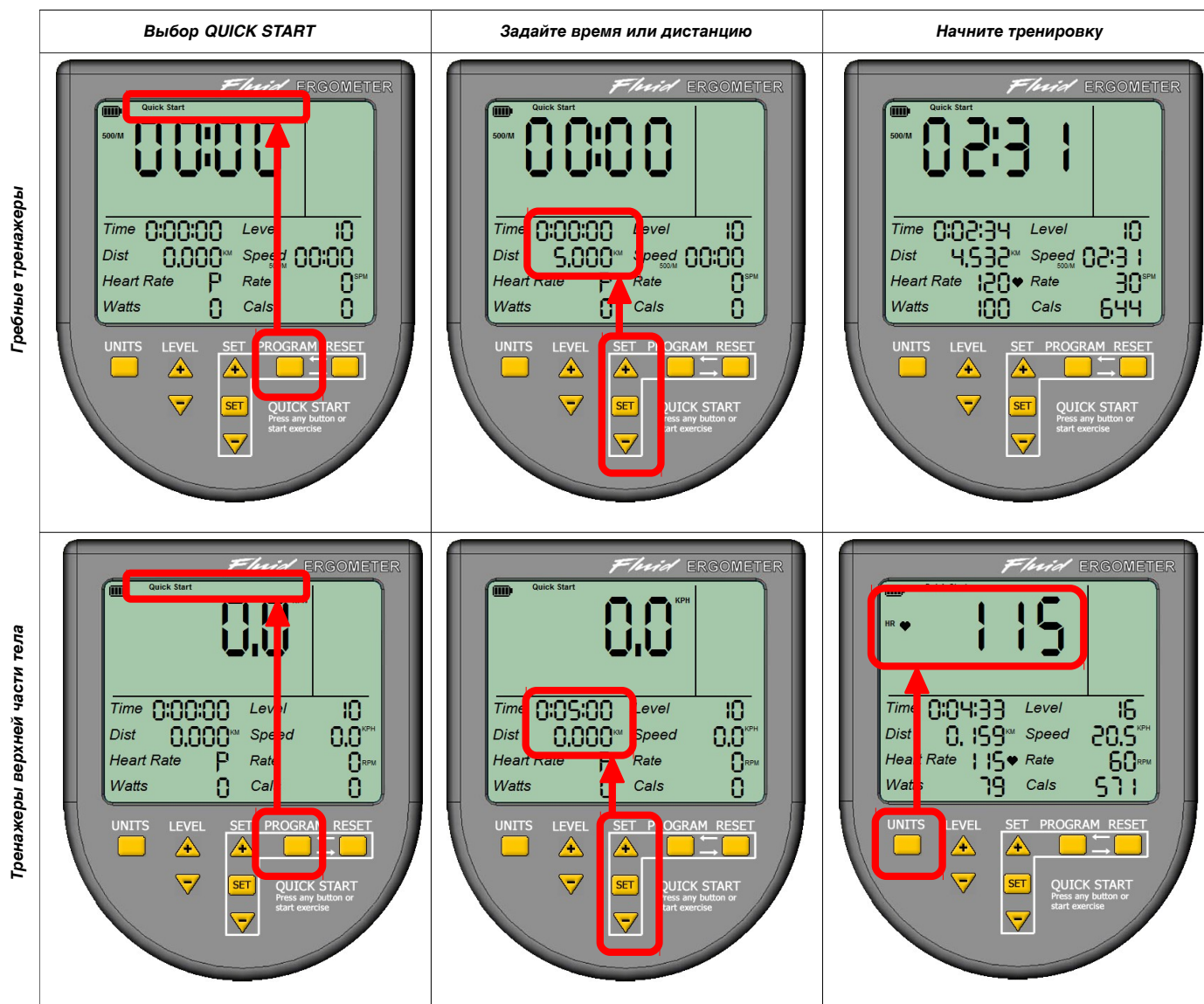
УРОВЕНЬ ЗАРЯДА БАТАРЕЕК

- Индикатор заряда батареек начнет мигать при необходимости их замены.
- Замену батареек производите при отключенном USB кабеле.

QUICK START / БЫСТРЫЙ СТАРТ

Данная программа позволяет быстро начать тренировку и включается по умолчанию при включении дисплея.

Для выбора программы QUICK START используйте кнопку PROGRAM



ФУНКЦИИ КНОПОК

- UNITS** Позволяет выбрать параметр для отображения на главном экране: Скорость, ЧСС, Нагрузку в Ваттах или Частота гребков (вращения рукояток для тренажеров верхней части тела)
- RESET** Сброс текущих параметров или выход из режима настроек
- SET** Режим настройки параметров тренировки

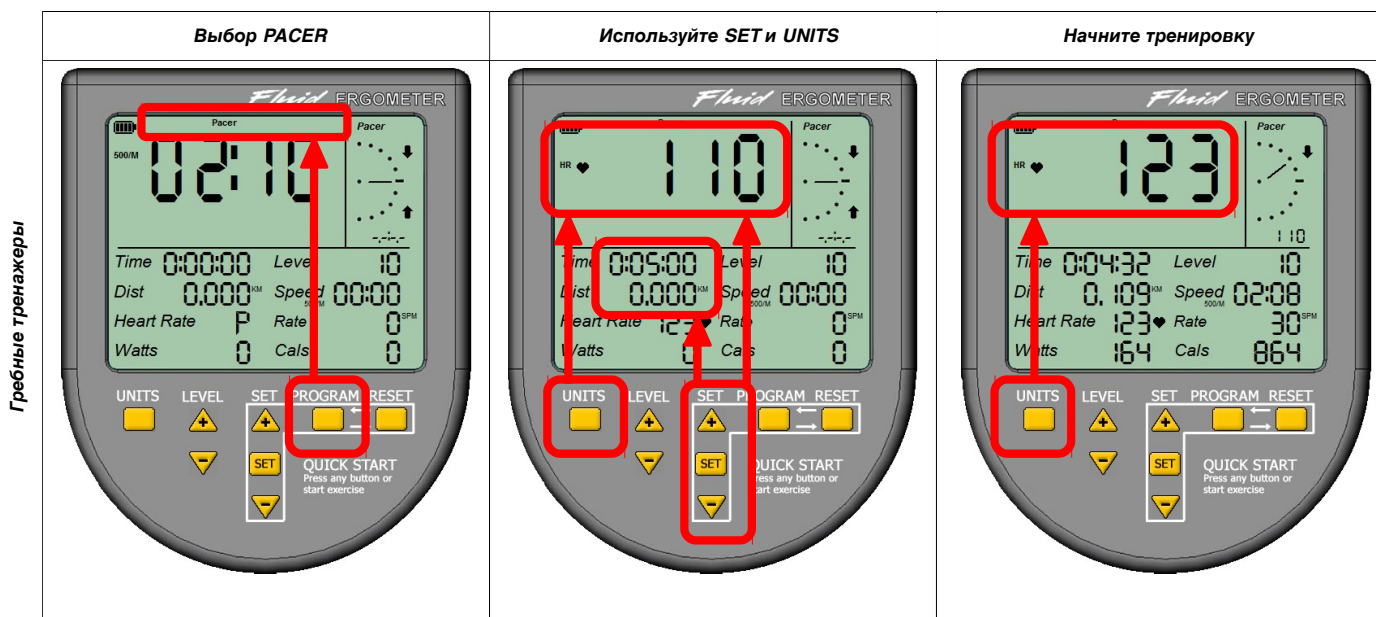
УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И ДИСТАНЦИИ

1. Нажмите кнопку RESET для сброса введенных ранее данных.
2. Нажмите кнопку SET -> Начнет мигать Время. Установите нужное значение кнопками + / -
3. Нажмите кнопку SET еще раз для подтверждения или перехода к установке дистанции.
4. Если вы выбрали установку Дистанции, установите нужное значение кнопками + / -

PACER / ТРЕНИРОВКА С ЗАДАНЫМ ТЕМПОМ

Тренировка с программой PACER позволяет задать и контролировать в течении тренировки желаемые значения скорости, часто сердечных сокращений, частоты вращения рукояток (для тренажеров верхней части тела) или нагрузки.

Для выбора программы PACER используйте кнопку PROGRAM



НАСТРОЙКА ТРЕНИРОВКИ С ЗАДАНЫМ ТЕМПОМ

1. Нажмите кнопку RESET для сброса введенных ранее данных.
2. Нажмите кнопку SET -> Начнет мигать Главный экран.
3. Нажмите кнопку UNITS, чтобы выбрать параметр для контроля во время тренировки.
4. Установите нужное значение выбранного параметра кнопками + / -
5. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить параметр.
6. После этого, начнет мигать Время, выберите значение кнопками + / -
7. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор Времени тренировки или перейти к дистанции.
8. После этого, начнет мигать Дистанция, выберите значение кнопками + / -
9. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор Дистанции или пропустить установку дистанции.

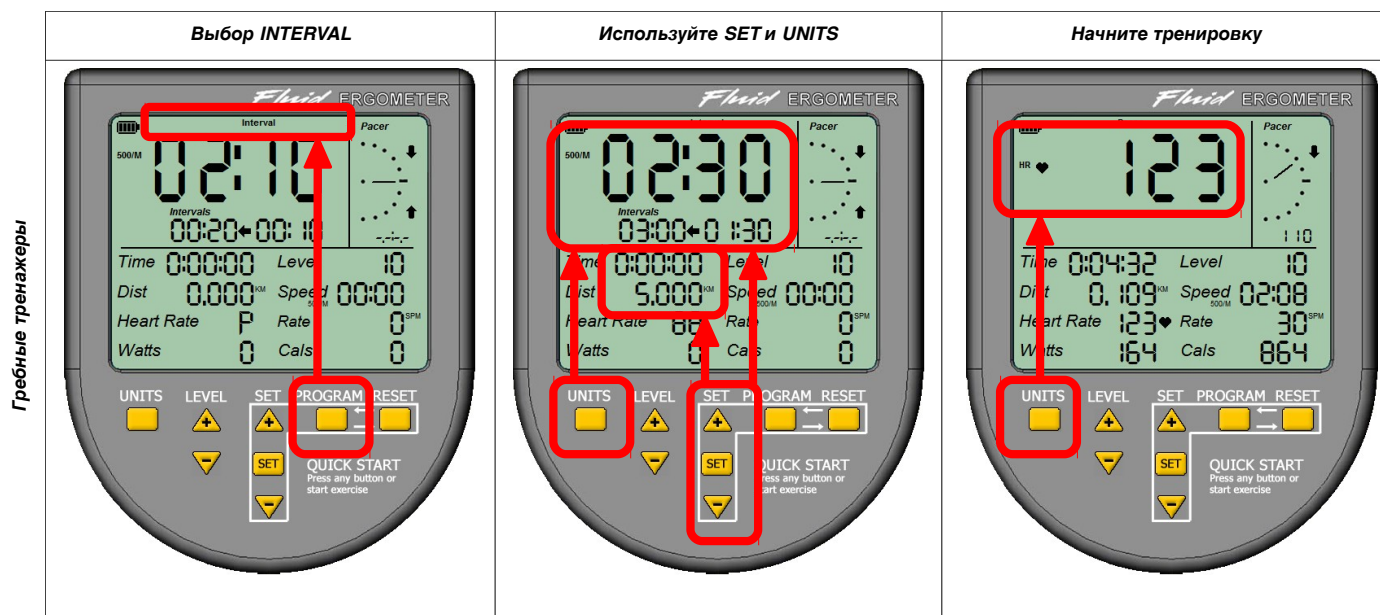
КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ЗАДАНЫЙ ТЕМП НА ДИСПЛЕЕ



INTERVALS / ИНТЕРВАЛЫ

Тренировка с программой INTERVALS позволяет задать чередование двух интервалов с разным темпом: скорость, частота сердечных сокращений, частота вращения рукояток (для тренажеров верхней части тела) или нагрузки.

Для выбора программы INTERVAL используйте кнопку PROGRAM



НАСТРОЙКА ПРОГРАММЫ INTERVAL

1. Нажмите кнопку RESET для сброса введенных ранее данных.
2. Нажмите кнопку SET -> Начнет мигать Время первого интервала.
3. Установите нужное значение Времени первого интервала кнопками + / -
4. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку времени.
5. После этого, начнет мигать Главный экран.
6. Кнопкой UNITS выберите какой параметр вы хотите контролировать и кнопками + / - установите его желаемое значение.
7. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку контроля темпа.
8. После этого, начнет мигать Время второго интервала, выберите значение кнопками + / -
9. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку времени.
10. После этого, вновь начнет мигать Главный экран.
11. Кнопкой UNITS выберите какой параметр вы хотите контролировать и кнопками + / - установите его желаемое значение.
12. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку контроля темпа.
13. После этого, начнет мигать общее Время тренировки, установите его кнопками + / -
14. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку общего Времени тренировки.
15. После этого, начнет мигать общая Дистанция тренировки, установите этот параметр кнопками + / -
16. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку общей Дистанции тренировки.
17. Программа настроена и вы можете начать тренировку.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ИНТЕРВАЛЫ НА ДИСПЛЕЕ



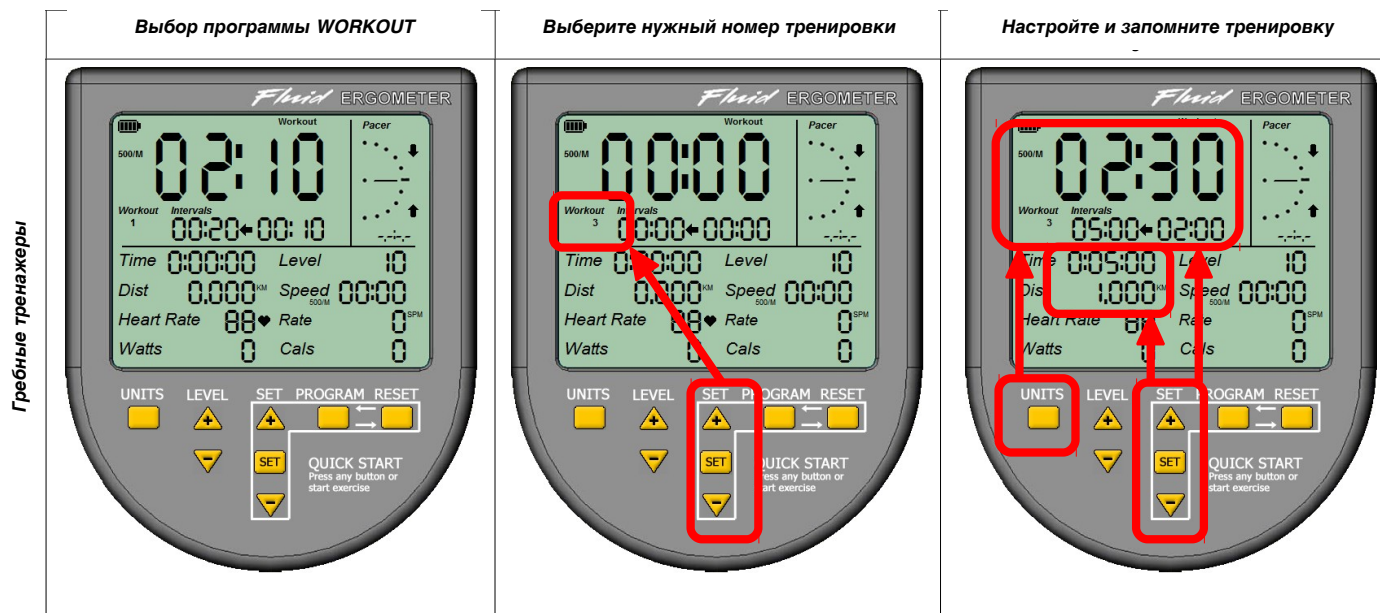
ВРЕМЯ ПЕРВОГО ИНТЕРВАЛА (Однократный сигнал по завершению)

ВРЕМЯ ВТОРОГО ИНТЕРВАЛА (Однократный сигнал по завершению)

WORKOUTS / ТРЕНИРОВКИ

Программа WORKOUT позволяет использовать 6 индивидуальных интервальных тренировок, которые ранее были внесены пользователем в память монитора.

Для выбора программы WORKOUT используйте кнопку PROGRAM



НАСТРОЙКА ТРЕНИРОВКИ И ВНЕСЕНИЕ ЕЕ В ПАМЯТЬ МОНИТОРА

1. Кнопкой PROGRAM выберите WORKOUT.
2. Нажмите кнопку RESET для сброса введенных ранее данных.
3. Кнопками + / - выберите нужный номер тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку SET, пока не начнет мигать Время первого интервала.
5. Установите нужное значение Времени первого интервала кнопками + / -
6. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку времени.
7. После этого, начнет мигать Главный экран.
8. Кнопкой UNITS выберите какой параметр вы хотите контролировать и кнопками + / - установите его желаемое значение.
9. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку контроля темпа.
10. После этого, начнет мигать Время второго интервала, выберите значение кнопками + / -
11. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку времени.
12. После этого, вновь начнет мигать Главный экран.
13. Кнопкой UNITS выберите какой параметр вы хотите контролировать и кнопками + / - установите его желаемое значение.
14. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку контроля темпа.
15. После этого, начнет мигать общее Время тренировки, установите его кнопками + / -
16. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку общего Времени тренировки.
17. После этого, начнет мигать общая Дистанция тренировки, установите этот параметр кнопками + / -
18. Нажмите SET еще раз, чтобы подтвердить выбор или пропустить установку общей Дистанции тренировки.
19. Интервальная тренировка настроена и внесена в память. Далее, вы сможете быстро ее выбрать и начать интервальную тренировку по уже заданным параметрам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ USB ПОРТА

С помощью USB порта вы сможете подключить к монитору ноутбук или компьютер, чтобы использовать специальное программное обеспечение, которое сделает ваши тренировки более увлекательными.

УСТАНОВКА СОЕДИНЕНИЯ

1. Скачайте и установите USB драйвер (CDM2xxxx_Setup.exe для 32 или 64 бит Windows 7/Vista/XP). Драйвер можно скачать по ссылке: <http://www.firstdegreefitness.com/support/software-supports/usb-connectivity>
2. Скачайте и установите специальное приложение с сайта FDF: <http://www.firstdegreefitness.com/support/software-supports/fluid-coach-version-1-3/>
3. Скачайте и установите приложение NetAthlon 2 XF for Rowers с официального сайта: <http://www.webracing.org/downloads.htm>

ПОДКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА

- Мини USB порт расположен с задней стороны дисплея.
- Соедините ваш компьютер с помощью USB кабеля.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

1. Дисплей не включается:
 - Переустановите или поменяйте батарейки
2. Дисплей включается, но не показывает корректные значения во время тренировки:
 - Проверьте подключение кабеля, который идет к датчику;
 - Возможно нарушился зазор между датчиком - поправьте датчик (см.инструкцию);
 - Если первые два пункта не восстановили работу монитора, то поменяйте датчик.
3. USB подключение не работает:
 - Подключите USB кабель в другой порт;
 - Проверьте установку USB драйвера.