

# *HSR005*

## *Гребний тренажер Керівництво користувача*

20V

**УВАГА! Перед використанням цього обладнання прочитайте всі запобіжні заходи та інструкції в цьому посібнику.**

# Зміст

## **! УВАГА**

Перед використанням цього обладнання прочитайте всі запобіжні заходи та інструкції в цьому посібнику.

Важливі інструкції щодо безпеки----- 3

Вправи на розігрів----- 5

Список запчастин та схема----- 6

Обслуговування та сервіс----- 7

Функції консольної панелі----- 8

## **Важливі інструкції щодо безпеки**

Кожне обладнання створено з максимальною безпекою для користувача та відповідає або перевищує всі застосовані внутрішні та міжнародні стандарти. Однак під час роботи з будь-яким фітнес-обладнанням необхідно дотримуватися певних запобіжних заходів. Завжди дотримуйтесь основних заходів безпеки під час використання цього виробу, щоб зменшити ймовірність травм, пожежі або пошкодження.

## **Передбачуване використання**

- Обладнання підходить для домашнього та комерційного використання.
- Обладнання можна використовувати лише за призначенням.
- Будь-яке додаткове використання може призвести до серйозних травм та/або пошкодження майна.

## **Інструкції для власників**

- Перед початком експлуатації обладнання прочитайте всю документацію до виробу.
- Збережіть цей документ, а також інструкції зі складання та експлуатації консолі для подальшого використання.
- Складання технічних елементів: складання машини має виконувати кваліфікований технік. Для безпечного та повного складання агрегату потрібен значний обсяг технічних знань. Багато роздрібних продавців пропонують доставку та збірку як частину угоди купівлі-продажу. Якщо це обладнання було продано у розібраному вигляді (в картонних коробках), і ви не вважаєте, що зможете виконати складання успішно, зверніться до свого дилера для обслуговування. Гарантійна політика не поширюється на звернення до сервісних служб у зв'язку з неналежним складанням, а відповідальність за будь-які пов'язані витрати несе власник.
- Складайте та експлуатуйте обладнання на твердій рівній поверхні.
- Підтримуйте обладнання, щоб підтримувати його в хорошому робочому стані, як описано в цьому посібнику. Перевірте обладнання на наявність неправильних, зношених або ослаблених компонентів, а потім замініть або підтягніть перед початком використанням.
- Якщо ви плануєте переміщати обладнання, використовуйте належні методи підйому.
- Не намагайтеся самостійно обслуговувати обладнання, за винятком дотримання інструкцій з обслуговування, наведених у цьому посібнику.

## **Інструкції для власників а користувачів**

Перед початком будь-якої фітнес-програми ви повинні пройти ретельний медичний огляд у свого лікаря, особливо якщо у вас високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину, діабет, хронічні респіраторні захворювання або захворювання серця; ви вагітні; маєте в сімейному анамнезі будь-який з попередніх станів; ви старше 45 років; ви палите; страждаєте ожирінням; не займалися регулярно в минулому році; маєте інші хронічні захворювання або фізичні вади; або приймаєте будь-які ліки. Якщо ви відчуваєте запаморочення, біль у грудях, нудоту або будь-які інші ненормальні симптоми під час використання тренажеру негайно припиніть. Перед продовженням проконсультуйтеся з лікарем.



## Важливі інструкції щодо безпеки

Використовуючи обладнання, ви завжди повинні вживати основних запобіжних заходів, включаючи наступне:

- Обладнання не можна використовувати без попередньої інструкції кваліфікованого персоналу.
- Не використовуйте під впливом алкоголю, наркотиків або наркотичних речовин.
- Не дозволяйте дітям або людям, які не знайомі з роботою цього обладнання, перебувати з ним або поблизу. Не залишайте дітей без нагляду біля тренажера.
- Не дозволяйте дітям віком до 16 років користуватися обладнанням.
- Не допускайте тварин до обладнання.
- Перед кожним використанням перевіряйте обладнання на предмет ослаблених або зношених деталей. Підтягніть/замініть усі зношені чи ослаблені компоненти перед використанням.
- Не використовуйте на вулиці.
- Пульсометри не є медичними пристроями. Різні фактори, включаючи рух користувача, можуть вплинути на точність показань серцевого ритму. Монітори серцевого ритму призначені лише як допоміжні засоби для вправ для визначення тенденцій серцевого ритму в цілому.
- Поверніться обличчям до консолі та не спирайтеся на консоль і не тягніть за неї.
- Ніколи не кидайте і не вставляйте предмети в будь-які отвори.
- Тримайте руки подалі від рухомих частин.
- Одягайте правильний одяг і взуття для тренувань, уникайте вільного або звисаючого одягу. Зав'язуйте довге волосся назад. Не носіть взуття на підборах, перевірте підошву взуття, щоб видалити будь-який бруд чи застрягли камінці.
- Збережіть ці інструкції.

## Тренувальна та вільна зони

		600,0
		555,0
	Training Area	
600,0	2220,0	
	Free Area	600,0

## Специфікація

Клас: SB

Максимальна вага користувача: 150кг/ 330фун

Розмір продукту: 2220\*555\*1050мм

Загальна площа продукту: 2220\*555мм

Загальна вага продукту:

## Вправи на розігрів

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВПРАВ

УВАГА! Перш ніж почати цю або будь-яку програму вправ, ви повинні проконсультуватися з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років або осіб із наявними проблемами зі здоров'ям.

Розминка готує тіло до вправи, посилюючи кровообіг, надаючи більше кисню до м'язів і підвищуючи температуру тіла. Починайте кожне тренування з 5-10 хвилин на розтяжку і легких вправ для розминки. На малюнках на цій сторінці показано кілька форм базової розтяжки, які ви можете виконувати перед тренуваннями. Щоб досягти належної розминки, виконуйте кожну розтяжку тричі.

### ТОРКАННЯ КІНЧИКІВ

Встаньте, трохи зігніть ноги в колінах і повільно нахилитесь вперед. Розслабте спину та плечі, спробуйте руками торкнутися пальців ніг. Дорахуйте до 15-ти, потім випряміться. Це допоможе розтягнути стегна, підколінні сухожилля та спину.

### РОЗТЯГУВАННЯ БІЦЕПСУ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, витягніть ногу вперед. Другу ногу зігніть та підтягніть стопу до внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Спробуйте руками торкнутися пальців ніг. Дорахуйте до 15-ти, потім розслабтеся. Це допоможе розтягнути стегна, нижню частину спини та пах.

### М'ЯЗИ ГОЛЕНІ-РОЗТЯГУВАННЯ

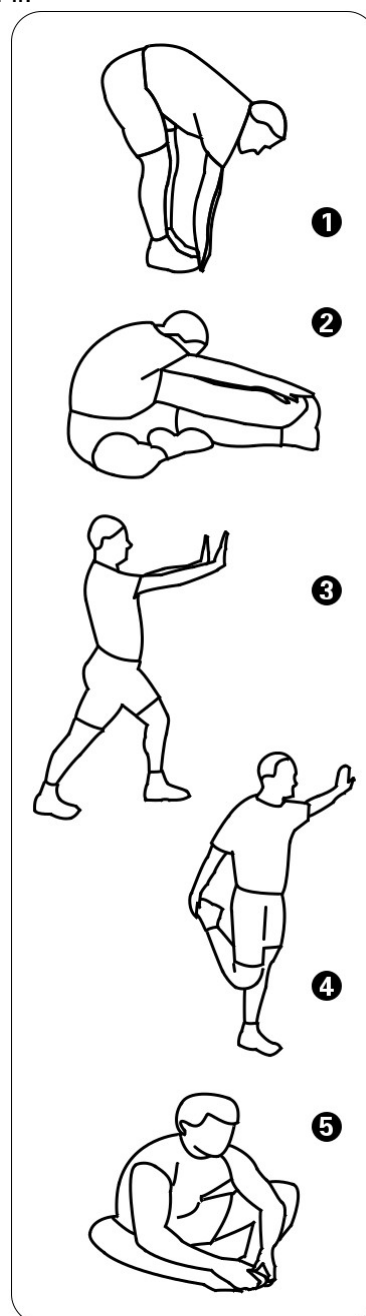
Поставте одну ногу вперед, трохи зігнувши в коліні. Обіпріться руками на стіну, трохи нахилитесь вперед. Друга нога має бути прямою і трохи відставлена назад. У цьому положенні згинайте виставлену вперед ногу. Дорахуйте до 15-ти, потім розслабтеся. У процесі виконання вправи також Ви можете трохи зігнути відставлену назад ногу. Це допоможе розтягнути литкові м'язи, сухожилля на кісточках.

### РОЗТЯГ ЧОТИРЕХГОЛОВОГО М'ЯЗА

Обіпріться рукою до стіни для рівноваги, підійміть одну ногу і вхопіть її вільною рукою. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Дорахуйте до 15-ти, потім розслабтеся. Це допоможе розтягнути чотириголовий м'яз та м'язи стегна.

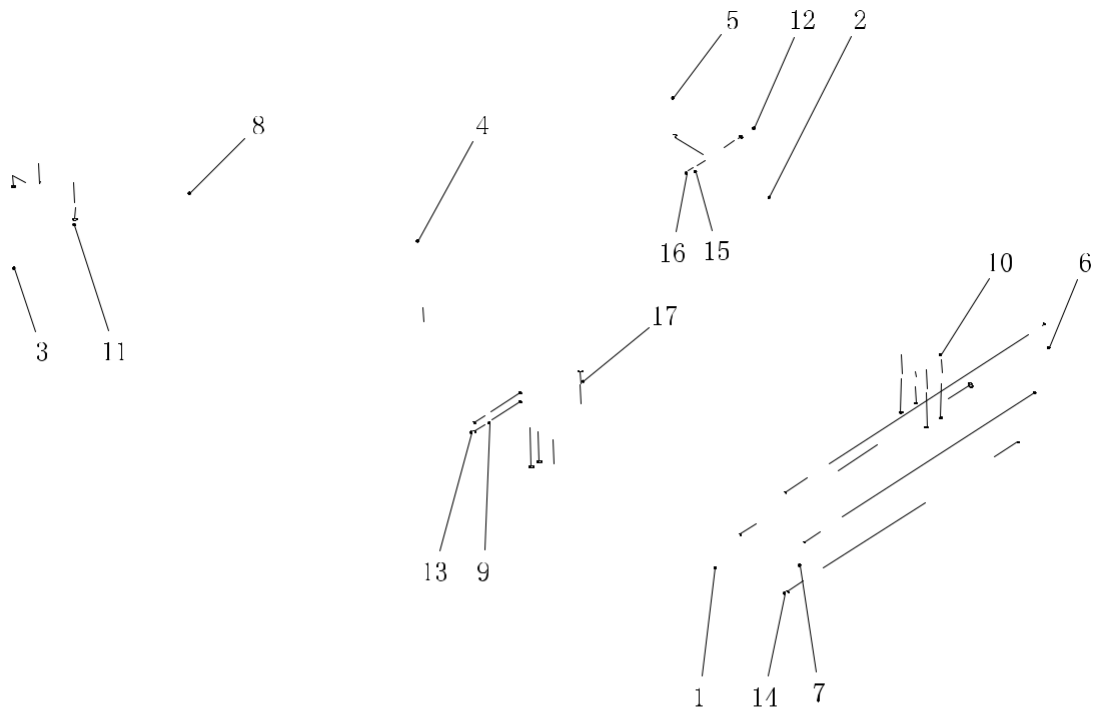
### РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте стопи ніг разом, коліна відведіть убік. Підтягніть стопи до паху. Дорахуйте до 15-ти, розслабтеся. Це допоможе розтягнути чотириголовий м'яз і внутрішню поверхню стегна.



# Список запчастин та схема

## Загалом



№.	Парт номер	Опис	К-ть
1	HSR00501ASSY	Головна рама	1
2	HSR00502ASSY	Консоль	1
3	HSR00504ASSY	Задня підніжка	1
4	SR72600ASSY	Сидіння у зборі	1
5	HSR0051500ASSY	Консоль	1
6	SR74100	Ліва кришка	1
7	SR74200	Права кришка	1
8	HSR00503ASSY	Балка	1
9	SR79100	Прокладка	1
10	GB70M6*10DS20NL	Гвинт з шестигранною головкою 6*10	4
11	GB70M8*20DS20NL	Гвинт з шестигранною головкою 8*20	6
12	GB70M8*50DHS20	Гвинт з шестигранною головкою 8*50	1
13	GB818M5*12DHS2	Гвинт з хрестовою головкою 5*12	2
14	GB845ST4.2*16DHS	Гвинт з хрестовою головкою 4.2*16	5
15	DQ8DHS2B	Велика шайба Ф8	2
16	NM8DHS2	Нейлонова гайка з замком М8	1
17	GB958DS2	Шайба Ф8	1

## Обслуговування та сервіс

Все обладнання розроблені для багатьох років експлуатації. Регулярне технічне обслуговування та очищення продовжить термін служби та збереже зовнішній вигляд машини.

Нехай шум буде вашою першою ознакою того, що потрібен ремонт або регулювання. Будь ласка, негайно припиніть використання та зверніться до авторизованого дилера сервісного центру, якщо виявлено незвичайний шум, тріск, стукіт, скрегіт або вібрацію. Часто незначна проблема стає серйозним ремонтом, якщо її ігнорувати та продовжувати використання.

Обладнання виготовлено з міцних матеріалів; пластики виготовлені з міцного та хімічно стійкого ABS; рама виготовлена з високоміцної сталі і захищена промисловим процесом порошкового фарбування для найвищого рівня корозійної стійкості; фурнітура, що використовується для збірки, стійка до корозії. Однак важливо зазначити, що піт може бути надзвичайно корозійним, якщо дозволити йому накопичуватися на обладнанні.

**УВАГА:** ПІТ ДУЖЕ РОЗІДНИЙ І, ЯКЩО ВІН ЗАЛИШИТИМЕТЬСЯ НА ОБЛАДНАННІ, ЦЕ ПРИВЕДЕ ДО ЗНЕБАРВЛЕННЯ, ІРЖІ ТА ЗАПАХУ. НАЖАЛЬ, ЦІ УМОВИ НЕ ПОКРІВЛЯЮТЬСЯ ДІЯМИ ГАРАНТІЙНОЇ ПОЛІТИКИ.

Після кожного тренування протирайте весь пристрій, включаючи консоль, м'яким мильним розчином, а потім ретельно витріть чистим рушником. Розміщення невеликої пляшки з розпилювачем та рушника біля пристрою допоможе забезпечити вигляд вашого обладнання новим протягом багатьох років. Не використовуйте абразивні або грубі щітки або тканини, оскільки це може пошкодити поверхні. Не заливайте жодну ділянку м'яким розчином або рідиною. Не використовуйте агресивні хімічні речовини або розчинники для очищення машини.

Інструкція щодо обслуговування наведена нижче. Якщо середовище для обладнання надзвичайно брудне або його використання надзвичайно інтенсивне, щомісячну перевірку/обслуговування слід проводити частіше.

### Рекомендації щодо обслуговування

РЕКОМЕНДАЦІЇ	Щоденно	Щомісяця
Протирайте всі поверхні м'яким мильним розчином і ретельно висушуйте.	X	
Перевіряйте пристрій на наявність шуму, пошкодження або послаблення частин.	X	
Переконайтеся, що пристрій не хитається. При необхідності відрегулюйте вирівнювальні ніжки.	X	
Перевіряйте весь блок на предмет ослабленого обладнання, включаючи балку, опорні ніжки, раму та пластикові кришки.		X
Очищуйте всі отвори вентилятора від пилу, ворсу або сміття.		X
Переміщуйте машину та очистіть/приберіть пил, пух або сміття, знайдені під рамою.		X



# Функції консольної панелі

## 1. ОГЛЯД ОБЛАДНАННЯ

Дисплей має складатися з таких основних елементів:

- Основна друкована плата
- Основний мікроконтролер з внутрішньою флеш-пам'яттю, яку можна програмувати через інтерфейс USB та/або по повітрю (OTA) через модуль NPE GEM.
- Модуль NPE GEM

Модель: GEMSRB02 (підтримує як Bluetooth, так і зв'язок ANT+). Інтерфейс для зв'язку з додатком для смартфона та підтримкою HR ремінця.

Зв'язок між основним мікроконтролером і NPE GEMMODULE здійснюватиметься через останню версію інтерфейсу Host Controller NPE GEM. Модуль GEMSRB02 повинен використовувати мікропрограму версії 1.9.10 або новішу.

- Шість фізичних перемикачів
- Підключення для датчика обертів (наприклад, геркона).
  - Підключення для датчика модальності (наприклад, геркона); використовується для того, щоб комп'ютер міг розрізняти режими веслування та катання на лижах, і прив'язується до горизонтального або вертикального положення поручня.
- Статичний РК-дисплей
  - Визначено в розділі 1.1 нижче
- Корпус ABS
  - Корпус має функції, які дозволяють нахилити дисплей для досягнення кращого кута огляду для користувача; тримач батареї також має бути вбудований у корпус дисплея, а саму батарею можна замінити, не знімаючи комп'ютер із щогли.

## Функції консольної панелі

### 1.1 СТАТИЧНИЙ LCD-дисплей

- Розмір: 100мм x 60мм
- Кут огляду: 6 годин



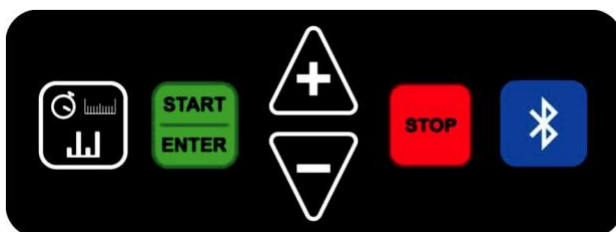
LCD із ОСВІТЛЕННЯМ УСІХ СЕГМЕНТІВ - (масштаб 150%)

## Функції консольної панелі

### 1.2 ОГЛЯД КЛАВІАТУРИ

Дисплей має використовувати шість (6) фізичних ключових перемикачів, встановлених на друкованій платі. Збірка дисплея повинна складатися з фізичної структури, подібної до інших консолей дисплея Impulse. Верхній шар складається з графічного накладення з надрукованими кнопками. Наступним шаром має бути корпус консолі ABS, який включає гнучкі елементи, які використовуються для активації перемикачів при натисканні накладної «кнопки».

Пропоноване графічне накладення клавіатури показано нижче:



Опис кнопок наведено нижче:

	Це кнопка SELECT WORKOUT (вибір тренування) надає користувачеві можливість вибрати зі списку доступних тренувань.
	Ця кнопка START/ENTER BUTTON (СТАРТ/ВВОД) надає користувачеві можливість розпочати тренування або прийняти відповідний вибір.
	Це кнопка UP дозволяє користувачеві збільшувати значення програми та налаштувань, а також вручну перемикатися між ватами, калоріями та частотою пульсу під час тренування..
	Це кнопка DOWN дозволяє користувачеві зменшувати значення програми та налаштувань, а також вручну перемикатися між ватами, калоріями та ЧСС під час тренування..
	Ця кнопка STOP (СТОП) дозволяє користувачеві завершити тренування, щоб вийти з меню налаштувань, якщо доречно.
	Це кнопка BLUETOOTH, яка використовується для підключення пристроїв Bluetooth/ANT+ до консолі (наприклад, додаток для смартфона через Bluetooth або бездротові ремінці пульсу через ANT+).

# Функції панелі консолі

## 2. ОГЛЯД СИСТЕМНИХ РЕЖИМІВ

**Режим Wake** – Це режим, у який система переходить при включенні живлення або при виході зі сплячого режиму. Усі ініціалізації системи відбуваються в цьому режимі.

**Режим Idle** – Це режим, у який система переходить після успішного включення живлення системи. На цьому етапі система чекає, поки користувач вибере потрібне тренування або почне займатися. Зверніться до розділу 3 ХОЛОСТИЙ РЕЖИМ нижче, щоб дізнатися більше.

**Режим Program Setup** – Це режим, в якому система перебуває після того, як користувач вибрав програму, і йому необхідно ввести необхідні параметри до фактичного запуску програми. Зверніться до розділу 4 ВИБІР ТА НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ нижче, щоб отримати всю відповідну інформацію.

**Режим Program** – Це режим, у якому система перебуває під час даного тренування. Зверніться до розділу 5 ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ (ТОБТО ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ ПІД ТРЕНУВАННЯМ) нижче, щоб отримати всю відповідну інформацію.

**Режим Pause/Summary** – Це режим, у який система переходить, коли користувач припиняє тренування (тобто оберти маховика менші за попередньо визначене значення). Дані користувача зберігаються та відображаються у відповідних індикаторах під час цього режиму в очікуванні, поки користувач не відновить або завершить тренування. Зверніться до розділу 6 РЕЖИМ ПАУЗИ/ПІДСУМКУ нижче, щоб дізнатися більше.

**Режим Bluetooth Pairing** – Це режим, у який система входить, щоб виконати процес з'єднання Bluetooth зі смартфоном користувача. Зверніться до розділу 7 РЕЖИМ КОНЕКТУ З BLUETOOTH нижче, щоб дізнатися більше.

**Режим Heart Rate Connection** – Це режим, у який система входить, щоб встановити з'єднання між ремінцем пульсу ANT+ і консоллю через модуль Wahoo GEM. Зверніться до розділу 8 РЕЖИМ ПІДКЛЮЧЕННЯ РЕМІНЯ ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ нижче, щоб дізнатися більше.

**Режим Configuration** – Це режим, у якому система перебуває перед будь-якими змінами конфігурації, виконанням системних тестів, оновленням мікро програмного забезпечення або переглядом показників обслуговування чи продуктивності. Зверніться до розділу 9 РЕЖИМ КОНФІГУРАЦІЇ нижче, щоб дізнатися більше.

**Режим Sleep** – Це режим, у який система переходить для економії енергії, коли консоль не використовується. У цьому режимі РК-дисплей консолі порожній.

## Функції панелі консолі

### 3. РЕЖИМ IDLE

Під час IDLE режиму система очікує, поки користувач натисне кнопку START, SELECT WORKOUT або BLUETOOTH. Початковий стан показань дисплея має бути таким:

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

Щоб швидко почати тренування, користувач може натиснути кнопку START на клавіатурі.

Натискання цієї кнопки переведе систему в РЕЖИМ PROGRAM. Дивіться розділ 6

РЕЖИМ PROGRAM (ТОБТО ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ під час ТРЕНУВАННЯ) нижче, щоб дізнатися більше.

Щоб вибрати конкретне тренування, користувач може натиснути кнопку SELECT WORKOUT. Натискання цієї кнопки переведе систему в РЕЖИМ PROGRAM SETUP. Додаткову інформацію див. у розділі 5 РЕЖИМ PROGRAM SETUP нижче.

Щоб підключити додаток для смартфона до консолі, користувач може натиснути кнопку BLUETOOTH. Натискання цієї кнопки переведе систему в РЕЖИМ BLUETOOTH PAIRING. Додаткову інформацію див. у розділі 8 РЕЖИМ BLUETOOTH PAIRING нижче.

На додаток до цих функцій, користувач також зможе увійти в режим CONFIGURATION якщо одночасно натиснути кнопки START, UP та STOP. Додаткову інформацію див. у розділі 9 РЕЖИМ CONFIGURATION нижче.

Крім того, якщо користувач не натискає жодної кнопки, щоб вибрати або почати тренування, то консоль перейде в режим сну з 30-секундною не активністю.



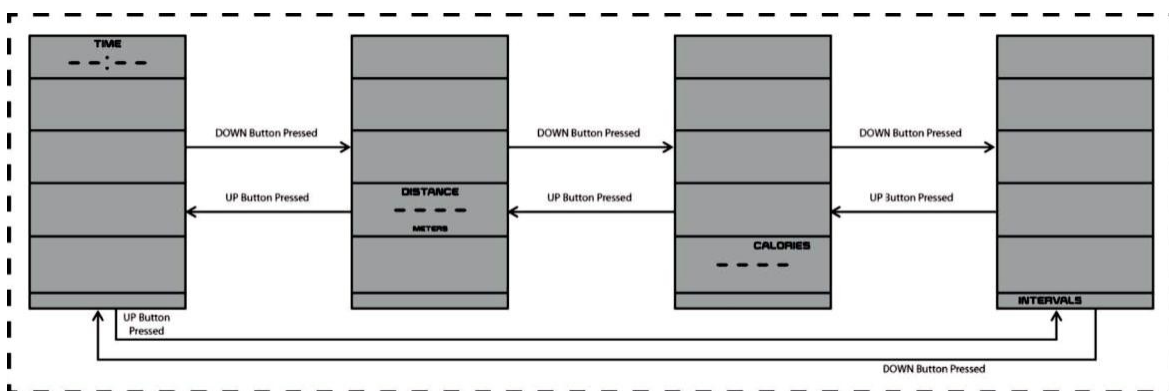
## Функції панелі консолі

### 4. РЕЖИМ PROGRAM SETUP

Щоб увійти у РЕЖИМ PROGRAM SETUP(налаштування) користувачеві необхідно натиснути кнопку SELECT WORKOUT на екрані IDLE

#### 4.1 ЕКРАНИ ВИБОРУ ТРЕНУВАННЯ

У цьому режимі користувачеві буде запропоновано вибрати тип програми, який він хоче виконати. На графіку нижче показано доступні екрани тренування, які можуть відображатися в цьому режимі.



Можна вибрати чотири типи тренувань, а саме:

- Мета Time (час)
- Мета Distance (відстань)
- Мета Calorie (калорії)
- Intervals (Інтервальне тренування)

Перший екран, який буде показаний, це екран для TIME. Щоб вибрати між доступними тренуваннями, користувач повинен натиснути кнопку DOWN або UP, щоб перейти до наступного або попереднього вибору відповідно.

Якщо користувач натискає кнопку ENTER, він вибирає відображене тренування, і система переходить до відповідного екрана налаштування.

Щоб вийти з екрана тренування та повернутися до екрану налаштувань, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

## Функції панелі консолі

### 4.2 ЕКРАН МЕТИ TIME (ЧАС)

Екран мети TIME показаний нижче:

На екрані мети TIME користувач має змогу вибрати тривалість свого тренування. Користувач може ввести тривалість від 1 до 99 хвилин. Значення за замовчуванням – 30:00 хвилин. Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP або DOWN змінює поточне відображене значення на 1. Кнопка UP має використовуватися для збільшення тривалості, а кнопка DOWN – для зменшення тривалості. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:



- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, значення тривалості збільшується на 1 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 5 секунд, то значення тривалості буде збільшуватися на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопку ВНИЗ утримувати більше 2 секунд, то значення тривалості зменшуватиметься на 1 кожні 500 мс
- Якщо кнопка ВНИЗ продовжує утримуватися ще 5 секунд, то значення тривалості буде зменшуватися на 5 кожні 500 мс

Після встановлення тривалості на бажане значення для даного тренування необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER система перейде в РЕЖИМ PROGRAM і почнеться тренування. Дивіться розділ 6 РЕЖИМ PROGRAM нижче для більш детальної інформації.

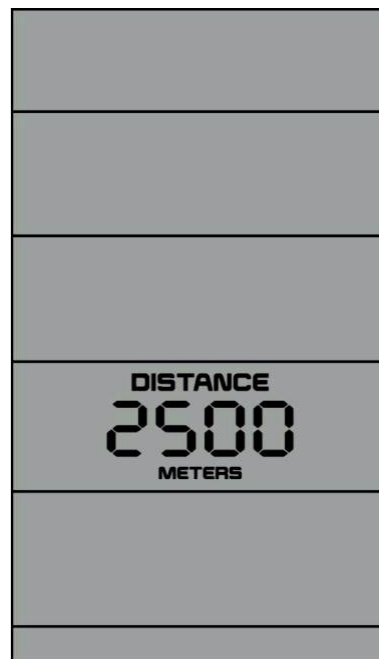
Щоб вийти з екрана мети TIME та повернутися до екрана WORKOUTS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

## Функції панелі консолі

### 4.3 ЕКРАН МЕТИ DISTANCE

Екран мети DISTANCE L показаний нижче:

На екрані мети DISTANCE користувач може вибрати потрібну відстань для свого тренування. Користувач може ввести довжину від 100 до 9900 метрів. Значення за замовчуванням – 2500 метрів. Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP і DOWN змінить поточне відображене значення на 100. Кнопка UP повинна використовуватися для збільшення довжини, а кнопка DOWN – для зменшення довжини. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:



- Якщо кнопку UP утримувати більше ніж 2 секунди, значення відстані буде збільшуватися на 100 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має збільшуватися на 500 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має збільшуватися на 1000 кожні 500 мс
- Якщо кнопку ВНИЗ утримувати більше 2 секунд, значення відстані буде зменшуватися на 100 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має зменшуватися на 500 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має зменшуватися на 1000 кожні 500 мс

Коли відстань буде встановлено на бажане значення для даного тренування, необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER система перейде в РЕЖИМ PROGRAM і почнеться тренування. Дивіться розділ 6 РЕЖИМ PROGRAM (ТОБТО ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ) нижче для більш детальної інформації.

Щоб вийти з екрана мети DISTANCE та повернутися до екрану WORKOUTS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

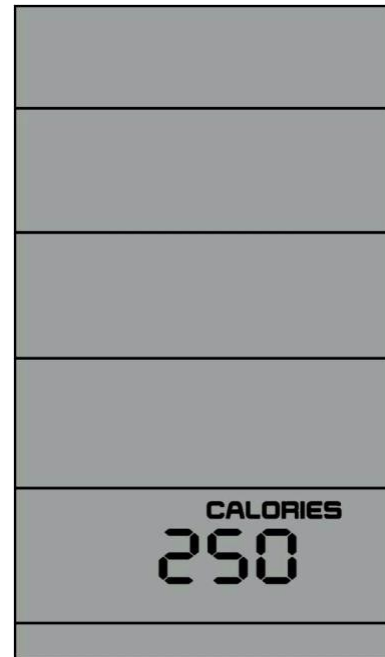


## Функції панелі консолі

### 4.4 ЕКРАН МЕТИ CALORIE

Екран мети CALORIE GOAL показаний нижче:

На екрані мети CALORIE користувач може вибрати бажану ціль калорій для свого тренування. Користувач зможе ввести ціль від 5 до 1000 калорій. Значення за замовчуванням має становити 250 калорій. Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP або DOWN змінить поточне відображене значення на 5. Кнопка UP повинна використовуватися для збільшення довжини, а кнопка DOWN – для зменшення довжини. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:



- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, значення калорій буде збільшуватися на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має збільшуватися на 10 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має збільшуватися на 50 кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше 2 секунд, значення калорій буде зменшуватися на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має зменшуватися на 10 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 5 секунд, значення має зменшуватися на 50 кожні 500 мс

Після того, як значення калорій буде встановлено як бажане для даного тренування, необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER система перейде в РЕЖИМ PROGRAM і почнеться тренування. Дивіться розділ 6 РЕЖИМ PROGRAM (ТОБТО ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ) нижче для більш детальної інформації.

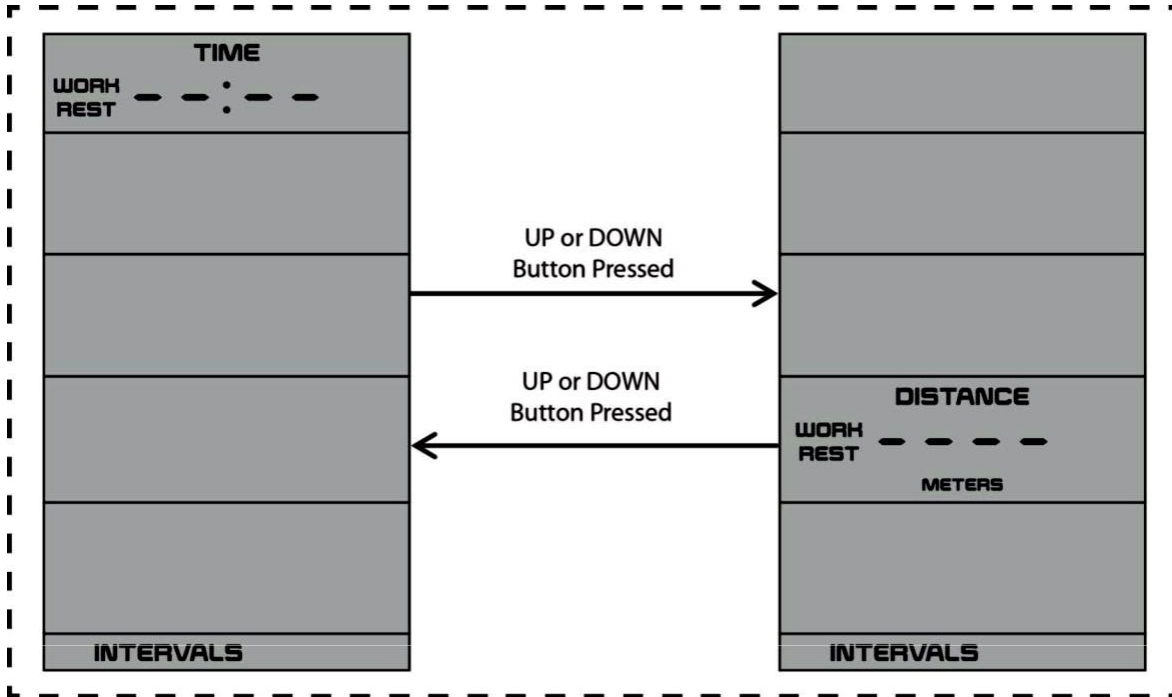
Щоб вийти з екрана мети DISTANCE та повернутися до екрану WORKOUTS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.



# Функції панелі консолі

## 4.5 ЕКРАН INTERVALS

Екран INTERVAL показан нижче:



Є два типи інтервалів, які можна вибрати, а саме:

- Інтервал Time( часу)
- Інтервал Distance (відстані)

Перший екран, який буде показано, це екран для мети TIME INTERVAL. Щоб вибрати між доступними типами інтервалів, користувач повинен натиснути кнопку DOWN or UP, щоб перейти до наступного або попереднього вибору відповідно.

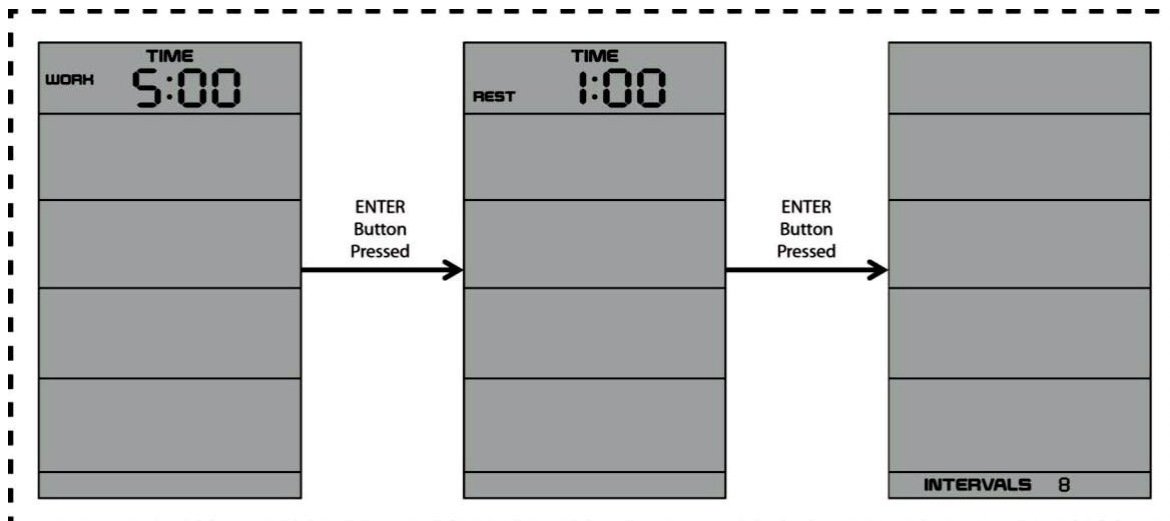
Якщо користувач натискає кнопку ENTER, він вибирає відображуваний інтервальний тип тренування, і система переходить на відповідний екран налаштування.

Щоб вийти з екрана INTERVALS та повернутися до екрана WORKOUTS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

## Функції панелі консолі

### 4.6 ЕКРАН TIME INTERVALS

Екран TIME INTERVALS показані нижче:



Інтервал складається з сегмента високої інтенсивності і сегмента вправи низької інтенсивності. Сегмент високої інтенсивності визначається WORK TIME (часом роботи). Сегмент низької інтенсивності визначається REST TIME (часом відпочинку). На екранах TIME INTERVALS користувач повинен мати можливість вказати тривалість сегментів роботи та відпочинку та загальну кількість інтервалів, бажаних для даного тренування. Користувач має можливість ввести тривалість від 10 секунд до 99 хвилин для робочого сегмента та сегмента відпочинку. Значення за замовчуванням для робочого сегмента має бути 5:00 хвилин. Значення за замовчуванням для сегмента відпочинку має бути 1:00 хвилина. Користувач має можливість вводити від 1 до 99 інтервалів. Значенням за замовчуванням для кількості інтервалів є 8.

Після входу в налаштування для цієї програми першим відобразатиметься екран WORK TIME. Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP або DOWN змінить поточне відображене значення на 10 секунд. Кнопка UP має використовуватися для збільшення тривалості, а кнопка DOWN – для зменшення тривалості. Додаткова функція кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:

- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, значення робочого часу буде збільшуватися на 10 секунд кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення робочого часу буде збільшуватися на 1 хвилину кожні 500 мс



## Функції панелі консолі

- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення робочого часу буде збільшуватися на 5 хвилин кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше ніж 2 секунди, значення робочого часу буде зменшуватися на 10 секунд кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення робочого часу буде зменшуватися на 1 хвилину кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення робочого часу буде зменшуватися на 5 хвилин кожні 500 мс

Після того, як тривалість WORK TIME встановлено на потрібне значення для даного тренування, необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER екран перейде на екран REST TIME.

Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP або DOWN змінить поточне відображене значення на 10 секунд. Кнопка UP має використовуватися для збільшення тривалості, а кнопка DOWN – для зменшення тривалості. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:

- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, значення часу відпочинку збільшується на 10 секунд кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення часу відпочинку буде збільшуватися на 1 хвилину кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення часу відпочинку буде збільшуватися на 5 хвилин кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше ніж 2 секунди, значення часу відпочинку буде зменшуватися на 10 секунд кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення часу відпочинку буде зменшуватися на 1 хвилину кожні 500 мс

Після того, як тривалість REST TIME встановлено на потрібне значення для даного тренування, потрібно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER екран перейде на екран NUMBER OF INTERVALS (кількість інтервалів).



## Функції панелі консолі

Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP або DOWN змінить поточне відображене значення на 1. Кнопка UP має використовуватися для збільшення кількості інтервалів, а кнопка DOWN – для зменшення кількості інтервалів. Додаткова функція кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:

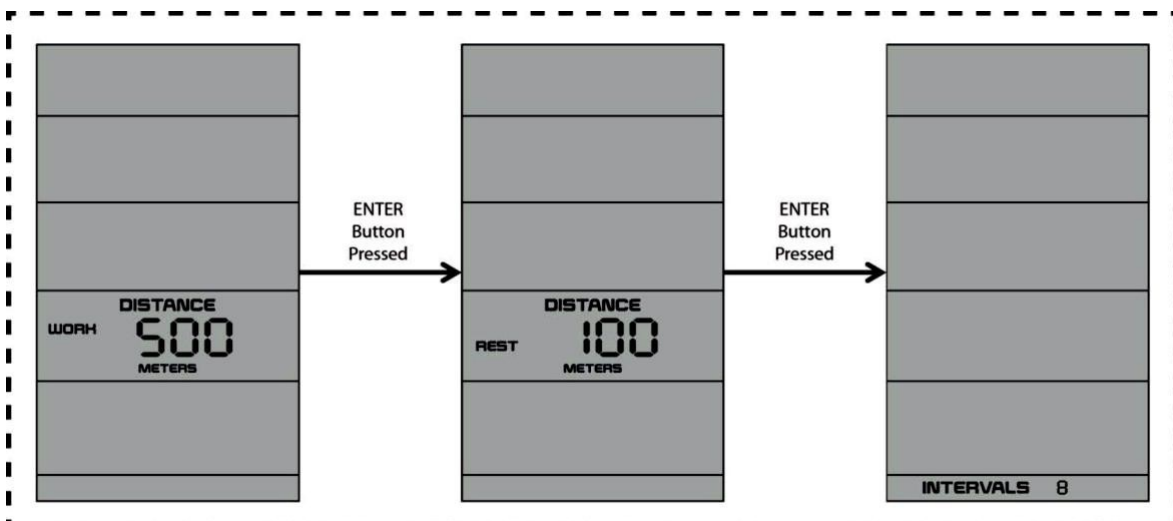
- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, то значення кількості інтервалів буде збільшуватися на 1 кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше 2 секунд, то значення кількості інтервалів буде зменшуватися на 1 кожні 500 мс

Після того, як NUMBER OF INTERVALS (кількість інтервалів) встановлено на потрібне значення для даного тренування, необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER система перейде в РЕЖИМ PROGRAM і розпочнеться тренування. Дивіться розділ 6 РЕЖИМ PROGRAM (ТОБТО ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ ПІ ЧАС ТРЕНВАННЯ) нижче для більш детальної інформації.

Щоб вийти з екранів TIME INTERVALS та повернутися до екрана INTERVALS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

### 4.7 ЕКРАН DISTANCE INTERVALS

Екран DISTANCE INTERVALS показаний нижче:





## Функції панелі консолі

Інтервал складається з сегмента високої інтенсивності і сегмента вправи низької інтенсивності. Сегмент високої інтенсивності визначається WORK DISTANCE (робоча дистанція). Сегмент низької інтенсивності визначається REST DISTANCE (дистанція відпочинку). На екранах DISTANCE INTERVALS користувач має змогу вказати бажану відстань для сегментів роботи та відпочинку та загальну кількість інтервалів, бажаних для даного тренування. Користувач має можливість ввести відстань від 10 до 10000 метрів для робочого сегмента та сегмента відпочинку. Значення за замовчуванням для робочої відстані має бути 500 метрів. Значення за замовчуванням для дистанції відпочинку має бути 100 метрів. Користувач має можливість вводити від 1 до 99 інтервалів. Значенням за замовчуванням для кількості інтервалів є 8.

Після входу в налаштування для цієї програми першим відобразатиметься екран WORK DISTANCE. Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP або DOWN змінить поточне відображене значення на 100. Кнопка UP має використовуватися для збільшення відстані, а кнопка DOWN – для зменшення відстані. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:

- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, значення робочої відстані збільшується на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення робочої відстані буде збільшуватися на 10 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення робочої відстані буде збільшуватися на 100 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення робочої відстані буде збільшуватися на 500 кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше ніж 2 секунди, значення робочої відстані буде зменшуватися на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN продовжувати утримувати ще 2 секунди, то значення робочої відстані буде зменшуватися на 10 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення робочої відстані буде зменшуватися на 100 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення робочої відстані буде зменшуватися на 500 кожні 500 мс

Після встановлення WORK DISTANCE на бажане значення для даного тренування необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER екран перейде на екран REST DISTANCE.



## Функції панелі консолі

Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP і DOWN змінить поточне відображене значення на 100. Кнопка UP має використовуватися для збільшення відстані, а кнопка DOWN – для зменшення відстані. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:

- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, значення відстані спокою буде збільшуватися на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення відстані спокою буде збільшуватися на 10 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення відстані спокою буде збільшуватися на 100 кожні 500 мс
- Якщо кнопка UP продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення відстані спокою буде збільшуватися на 500 кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше 2 секунд, то значення відстані спокою зменшуватиметься на 5 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, то значення відстані спокою зменшуватиметься на 10 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення відстані спокою зменшуватиметься на 100 кожні 500 мс
- Якщо кнопка DOWN продовжує утримуватися ще 2 секунди, значення відстані спокою зменшуватиметься на 500 кожні 500 мс

Після того як REST DISTANCE встановлено на потрібне значення для даного тренування, потрібно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER екран перейде на екран NUMBER OF INTERVALS.

Стрілка вибору означає, що значення NUMBER OF INTERVALS можна редагувати. Користувач може змінювати значення вгору або вниз за допомогою кнопок UP і DOWN відповідно. Кожне натискання кнопки UP і DOWN змінить поточне відображене значення на 1. Кнопка UP має використовуватися для збільшення кількості інтервалів, а кнопка DOWN – для зменшення кількості інтервалів. Додаткова поведінка кнопок UP і DOWN виглядає наступним чином:

- Якщо кнопку UP утримувати більше 2 секунд, то значення кількості інтервалів буде збільшуватися на 1 кожні 500 мс
- Якщо кнопку DOWN утримувати більше 2 секунд, то значення кількості інтервалів буде зменшуватися на 1 кожні 500 мс

## Функції панелі консолі

Після того, як встановлено NUMBER OF INTERVALS(КІЛЬКІСТЬ ІНТЕРВАЛІВ ) - потрібне значення для даного тренування, необхідно натиснути кнопку ENTER. Після натискання кнопки ENTER система перейде в РЕЖИМ PROGRAM і розпочнеться тренування. Дивіться розділ 6 РЕЖИМ PROGRAM нижче для більш детальної інформації.

Щоб вийти з екранів DISTANCE INTERVALS та повернутися до екрана INTERVALS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

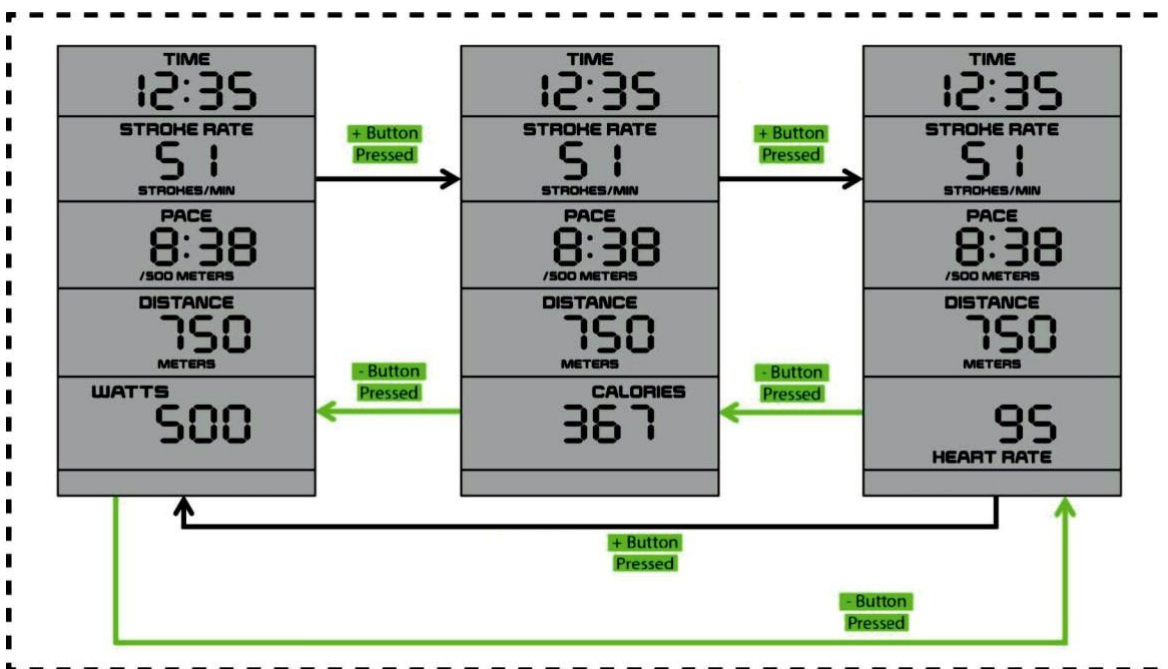
### **5. РЕЖИМ PROGRAM (тобто ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ)**

Після переходу в цей режим час почне збільшуватися, відстань почне накопичуватися, калорії почнуть накопичуватися, а всі інші індикатори стануть активними. Особливості переглядів тренування описані нижче.

## Функції панелі консолі

### 5.1 ЕКРАНИ СТАНДАРТНОГО ТРЕНУВАННЯ

Для швидких тренувань, які розпочинаються натисканням кнопки START з початкового екрану або тренувань, які розпочинаються вибором мети TIME, DISTANCE або CALORIE під час тренування повинні бути наступні екрани. Значення за замовчуванням, яке відображається в нижньому вікні — CALORIE.



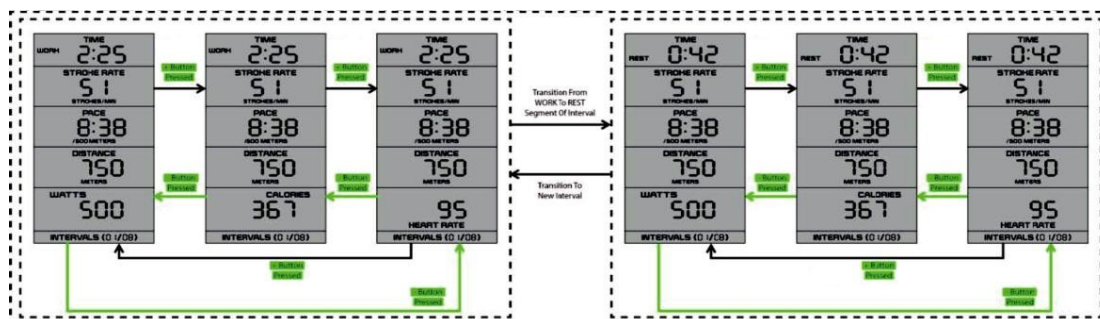
Екран зліва вгорі є початковим екраном, який відображається на початку тренування, а потім дані перемикаються в нижній частині між ватами, калоріями та частотою серцевих скорочень. Присутні такі поля:

- **Time** Час, що минув на тренування у форматі ХВ:СЕК
- **Pace** - Кількість часу у форматі ХВ:СЕК, необхідного для веслування/лижі 500 метрів на основі поточної частоти ходу
- **Stroke Rate** - швидкість у гребках за хвилину, коли користувач веслує або катається на лижах
- **Distance** - відстань у метрах, яку користувач «пройшов» під час даного тренування
- **Calories** - кількість калорій, які користувач спалив під час тренування
- **Watts** - кількість роботи, яку користувач виконує в даний момент під час тренування
- **Heart Rate** - поточна частота серцевих скорочень користувача, виміряна за допомогою бездротового ремінця HR

## Функції панелі консолі

### 5.2 ЕКРАНИ ТРЕНУВАННЯ TIME INTERVAL (ІНТЕРВАЛЬНИЙ ЧАС)

Для тренувань TIME INTERVAL наступний початковий екран має мати наступний вигляд під час тренування. Значення за замовчуванням, яке відображається в нижньому вікні - CALORIES.



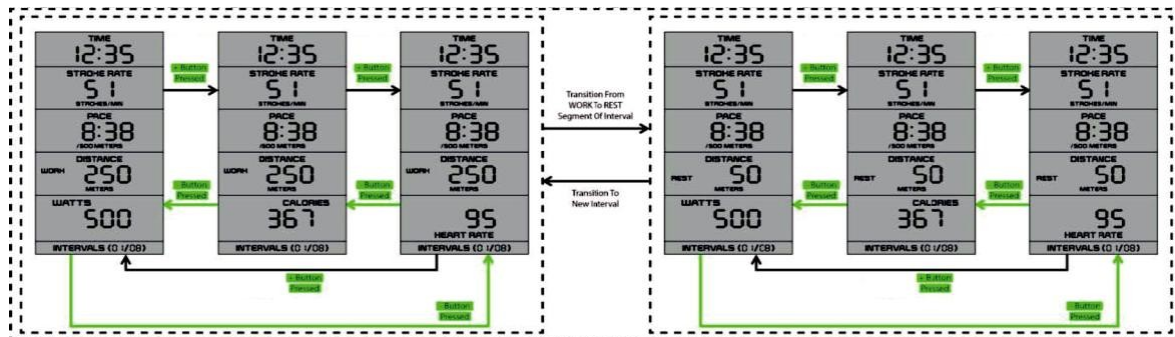
Присутні такі поля:

- **Time** – Час, що минув на тренування у форматі ХВ:СЕК
- **Work (X / Y)** – Час, що залишився в поточному сегменті WORK, відображається у форматі ХВ:СЕК; початкове значення WORK було встановлено під час налаштування програми; X позначає номер поточного сегмента, а Y позначає загальну кількість сегментів, які будуть запущені в поточному тренуванні та визначені в налаштуваннях програми; приклад вище ліворуч показує «WORK (01 / 08)», що означає, що перший сегмент у процесі, а всього у тренуванні 8 сегментів; за сегментом WORK буде сегмент REST (екран показано праворуч угорі)
- **Rest (X / Y)** – Час, що залишився в поточному сегменті REST, відображається у форматі ХВ:СЕК; початкове значення для REST було встановлено під час налаштування програми; X позначає номер поточного сегмента, а Y позначає загальну кількість сегментів, які будуть запущені в поточному тренуванні та визначені в налаштуваннях програми; сегмент REST слід за сегментом WORK; X має збільшуватися до наступного сегмента, як тільки поточний сегмент REST буде завершено
- **Pace** – Кількість часу у форматі ХВ:СЕК, необхідного для веслування/лижі 500 метрів на основі поточної частоти ходу
- **Stroke Rate** – швидкість у гребках за хвилину, коли користувач веслує або катається на лижах
- **Distance** – відстань у метрах, яку користувач «пройшов» під час даного тренування
- **Calories** – кількість калорій, які користувач спалив під час тренування
- **Watts** – кількість роботи, яку користувач виконує в даний момент під час тренування
- **Heart Rate** – поточна частота серцевих скорочень користувача, виміряна за допомогою бездротового ремінця HR

# Функції панелі консолі

## 5.3 ЕКРАНИ ТРЕНУВАННЯ DISTANCE INTERVAL (ІНТЕРВАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ)

Для тренування DISTANCE INTERVAL наступний початковий екран має мати наступний вигляд під час тренування. Значення за замовчуванням, яке відображається в нижньому вікні — CALORIES



Присутні такі поля:

- **Time** - Час, що минув на тренування у форматі ХВ:СЕК
- **Pace** - Кількість часу у форматі ХВ:СЕК, необхідного для веслування/лижі 500 метрів на основі поточної частоти ходу
- **Stroke Rate** - Швидкість у гребках за хвилину, коли користувач веслує або катається на лижах
- **Distance** - Відстань у метрах, яку користувач «пройшов» під час даного тренування
- **Work (X / Y)** - Відстань, що залишилася в поточному сегменті WORK, відображається в метрах; початкове значення WORK було встановлено під час налаштування програми; X позначає номер поточного сегмента, а Y позначає загальну кількість сегментів, які будуть запущені в поточному тренуванні та визначені в налаштуваннях програми; приклад вище ліворуч показує «WORK (01 / 08)», що означає, що перший сегмент у процесі, і всього у тренуванні 8 сегментів; за сегментом WORK має слідувати сегмент REST (екран показано праворуч угорі)
- **Rest (X / Y)** - Відстань, що залишилася в поточному сегменті REST, відображається в метрах; початкове значення для REST було встановлено під час налаштування програми; X позначає номер поточного сегмента, а Y позначає загальну кількість сегментів, які будуть запущені в поточному тренуванні та визначені в налаштуваннях програми; сегмент REST слід за сегментом WORK; X має збільшуватися до наступного сегмента, як тільки поточний сегмент REST буде завершено
- **Calories** - кількість калорій, які користувач спалив під час тренування
- **Watts** - кількість роботи, яку користувач виконує в даний момент під час тренування

- **Heart Rate**- поточна частота серцевих скорочень користувача, виміряна за допомогою бездротового ремінця HR.

# Функції панелі консолі

## **6. РЕЖИМ PAUSE/SUMMARY**

### **6.1 ЗАКІНЧЕННЯ ТРЕНУВАННЯ КОРИСТУВАЧЕМ**

Якщо користувач припиняє тренування (тобто RPM був менше 300 RPM протягом 4 або більше секунд) під час тренування, система перейде в РЕЖИМ PAUSE/SUMMARY. Час, що минув, перестане збільшуватися, відстань і калорії перестануть накопичуватися, система почне відображати середні значення темпу, удару/частоти, ватів і частоти серцевих скорочень, як показано на зображенні екрана нижче. Після запуску цього режиму буде запущено 30-секундний таймер зворотного відліку, а після його закінчення система перейде назад у РЕЖИМ IDLE. Дивіться розділ 4 РЕЖИМ IDLE вище, щоб дізнатися про бажану поведінку під час РЕЖИМУ IDLE.

Якщо користувач відновить тренування до того, як минув час, система перейде назад у РЕЖИМ PROGRAM і продовжить тренування з того місця, де зупинився користувач. Передбачається, що прискорення маховика (тобто збільшення оборотів в хвилину) – це дії користувача, який відновлює тренування. Користувач також може відновити тренування, натиснувши кнопку START.

Щоб завершити цей режим до закінчення часу, користувач повинен натиснути кнопку STOP, щоб негайно перейти в режим очікування.

### **6.2 НАТИСКАННЯ КНОПКИ STOP КОРИСТУВАЧЕМ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ**

Якщо користувач натисне кнопку STOP під час виконання вправи, система негайно перейде в РЕЖИМ PAUSE/SUMMARY, час, що минув, перестане збільшуватися, відстань і калорії перестануть накопичуватися, система почне відображати середні значення темпу, ходу/швидкості, ват і частоту серцевих скорочень, як показано на зображенні нижче. Після запуску цього режиму буде запущено 30-секундний таймер зворотного відліку, а після його закінчення система перейде назад у РЕЖИМ IDLE. Дивіться розділ 4 РЕЖИМ IDLE вище, щоб дізнатися про бажану поведінку під час РЕЖИМУ IDLE.

Якщо користувач відновить тренування до того, як минув час, система перейде назад у РЕЖИМ PROGRAM і продовжить тренування з того місця, де зупинився користувач. Передбачається, що прискорення маховика (тобто збільшення оборотів за хвилину) – це дії користувача, який відновлює тренування. Користувач також може відновити тренування, натиснувши кнопку START.

Щоб завершити цей режим до закінчення часу, користувач повинен натиснути кнопку STOP, щоб негайно перейти в режим очікування.



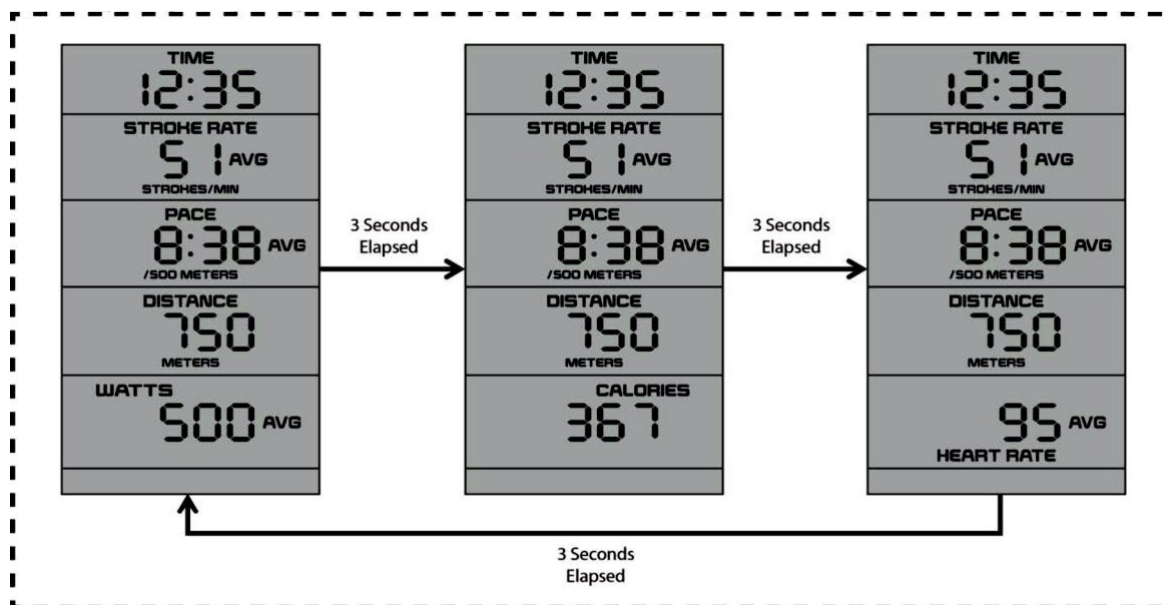
## Функції панелі консолі

### 6.3 ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ ТРЕНУВАННЯ

Якщо користувач досягає обраної мети тренування, система також перейде в режим PAUSE/SUMMARY, час, що минув, перестане збільшуватися, відстань і калорії перестануть накопичуватися, система почне відображати середні значення темпу, ходу/швидкості, потужність та частоту серцевих скорочень, як показано на зображеннях екранів нижче. Після запуску цього режиму буде запущено 30-секундний таймер зворотного відліку, а після його закінчення система перейде назад у режим IDLE. Дивіться розділ 4 РЕЖИМ IDLE вище, щоб дізнатися про бажану поведінку під час РЕЖИМ IDLE.

Щоб завершити цей режим до закінчення часу, користувач повинен натиснути кнопку STOP, щоб негайно перейти в режим очікування.

### 6.4 ЕКРАН РЕЖИМУ PAUSE



Наведений вище екран відобразиться під час режиму PAUSE/SUMMARY.

## Функції панелі консолі

### 7. РЕЖИМ ПІДКЛЮЧЕННЯ BLUETOOTH

#### 7.1 ПІД'ЄДНАННЯ ДО МАРТФОНУ

Натисніть кнопку BLUETOOTH, щоб розпочати процес конекту Bluetooth.

Значок Bluetooth почне блимати з частотою 1 Гц, щоб вказати, що пристрій Bluetooth рекламує і шукає доступний мобільний пристрій для з'єднання.

Під час реклами консоль автоматично генерує рандомний 4-значний код, який буде служити унікальним ідентифікатором для цієї консолі під час першого натискання кнопки BLUETOOTH, рекламowana мітка буде «Ski-Row XXXX», а рандомний 4-значний ідентифікатор має відобразитися у вікні TIME протягом 5 секунд.

Рекламний період триватиме 30 секунд.

Якщо процес конекту Bluetooth закінчився або якщо з'єднання не вдалось, з'єднання Bluetooth завершиться, а значок Bluetooth вимкнеться. Повторне натискання кнопки BLUETOOTH перезапустить процес конекту.

Якщо натиснути та утримувати кнопку BLUETOOTH протягом 3 секунд, режим з'єднання BLUETOOTH буде вимкнено.

Коли консоль успішно з'єднається зі смартфоном, реклама BT закінчиться, і консоль повернеться до нормального режиму роботи. Під час тренування консоль повинна передавати дані тренування користувача в додаток для смартфона користувача через Bluetooth і відображати будь-яке значення серцевого ритму, передане з програми для смартфона, назад на консоль. Це для підтримки ремінців Bluetooth HR, які підключаються безпосередньо до смартфона.

Дивіться розділ 4 РЕЖИМ IDLE вище, щоб дізнатися про бажану поведінку під час РЕЖИМУ IDLE.

## Функції панелі консолі

### **8. РЕЖИМ ПІДКЛЮЧЕННЯ РЕМІНЯ ДО РЕЖИМУ HEART RATE S**

#### **8.1 ПІДКЛЮЧЕННЯ РЕМІНЯ ДО РЕЖИМУ HEART RATES (ЦЕРЦЕВОГО РИТМУ)**

Якщо консоль підключена за допомогою Bluetooth LE до смартфона, сполученням ремінця Bluetooth HR буде керувати програма iOS або Android, а з'єднання буде відбуватися за допомогою протоколу Bluetooth LE в модулі NPE GEM, як описано в розділі РЕЖИМ BLUETOOTH PAIRING вище та останню версію специфікації інтерфейсу Host Controller NPE GEM.

Якщо консоль не підключена до смартфона, то сполучення ремінця HR буде здійснюватися через радіо ANT+ в модулі Wahoo GEM.

Щоб розпочати з'єднання нагрудного ремінця ANT+, переконайтеся, що нагрудний ремінь увімкнено, а потім натисніть та утримуйте кнопку BLUETOOTH протягом 5 секунд, після чого на консолі буде постійно відображатися напис «ANT» у зчитуванні даних пульсу, а позначка HEART RATE буде блимати 5 секунд, після чого система повернеться до нормальної роботи.

Піктограма Bluetooth не світиться, якщо консоль не підключена до смартфона, як описано в розділі РЕЖИМ BLUETOOTH PAIRING вище.

Під час тренування значення частоти серцевих скорочень від підключеного ремінця HR має відображатися в показаннях даних HR.



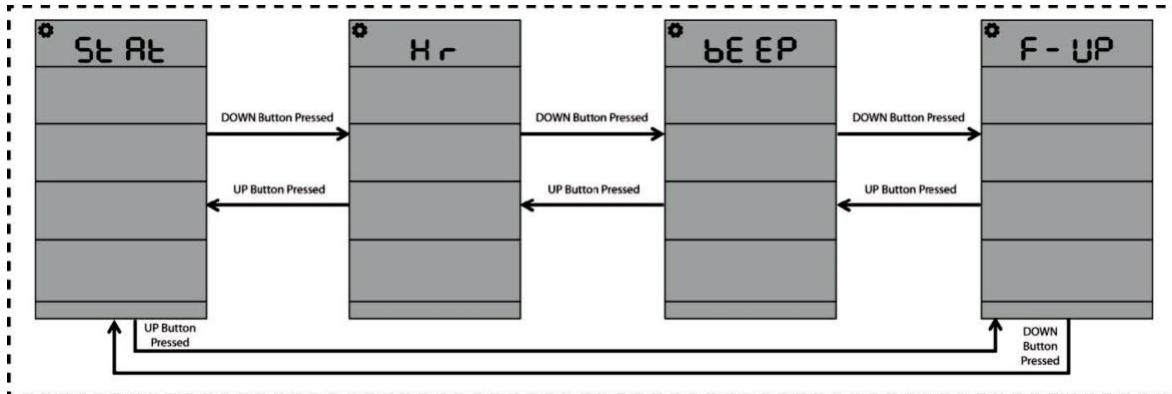
# Функції панелі консолі

## 9. РЕЖИМ CONFIGURATION (КОНФІГУРАЦІЇ)

### 9.1 ЕКРАНИ НАЛАШТУВАННЯ

Щоб увійти до режиму CONFIGURATION користувач повинен одночасно натиснути START, UP і STOP.

На малюнку нижче показано екрани налаштування:



На цих екранах користувачеві має бути надано п'ять варіантів, а саме:

- **STAT** - Цей вибір дає користувачеві можливість переглянути загальний накопичений час, загальну накопичену відстань та версію мікропрограми
- **HR** - цей вибір дає користувачеві можливість тестувати систему серцевого ритму
- **BEEP** - Цей вибір дає користувачеві можливість регулювати гучність звукового сигналу
- **F-UP** - цей вибір дає користувачеві можливість виконувати оновлення мікропрограми для мікропрограми консолі

Перший екран, який буде показаний, є екраном STAT. Щоб вибрати між доступними налаштуваннями, користувач повинен натиснути кнопку DOWN або UP, щоб перейти до наступного або попереднього вибору відповідно.

Якщо користувач натискає кнопку ENTER, він вибирає відображені налаштування, і система переходить до відповідного екрана налаштувань.

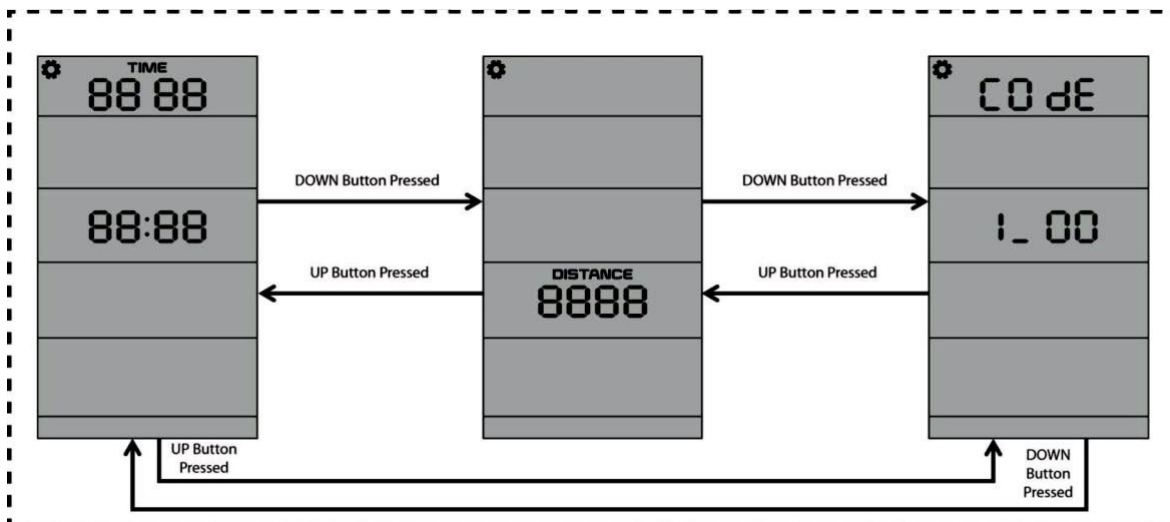
Щоб вийти з екранів налаштування SETTING та повернутися до екрану IDLE, користувач повинен натиснути кнопку STOP.



## Функції панелі консолі

### 9.2 ЕКРАН STATISTICS (СТАТИСТИЧНИХ ДАНИХ)

На малюнку нижче показано екрани STAT:



На цих екранах користувачеві мають надаватися три різні статистичні дані:

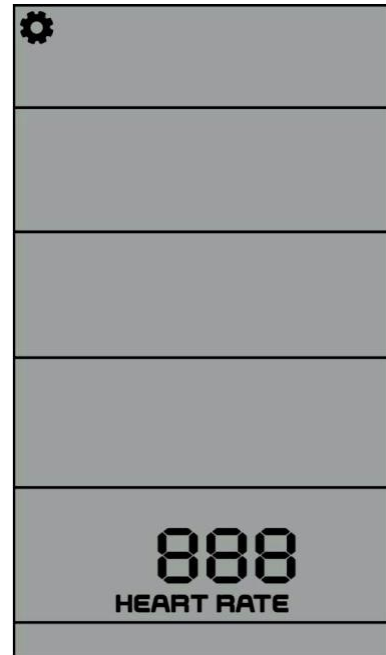
- **Total Time**- це загальна кількість часу в годинах, хвилинах і секундах усіх тренувань, виконаних на даному тренажері; верхнє значення - години від 0 до 9999, середнє ліве значення - хвилини від 0 до 59, а середнє праве значення - секунди від 0 до 59
- **Total Distance** - це загальна відстань у кілометрах усіх тренувань, виконаних на цьому тренажері
- **Firmware Version**- це поточна версія мікропрограми для мікропрограми, яка зараз працює на консолі (наприклад, 1\_00 еквівалентно версії 1.00).

Щоб вийти з будь-якого з екранів STAT і повернутися до екранів SETTINGS, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

## Функції панелі консолі

### 9.3 ЕКРАН ТЕСТУ HR(СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ)

На малюнку нижче показано екран HR TEST:



Тест HR повинен дозволити користувачеві перевірити функціональність свого ремінця для пульсу.

Система повинна підтримувати HR-сумісні ремінці Bluetooth Smart. На цьому екрані користувач зможе під'єднати свій ремінь HR до консолі, натиснувши кнопку BLUETOOTH. Натискання цієї кнопки запускає програмне забезпечення, необхідне для встановлення Bluetooth Smart-з'єднання між ремінцем HR користувача та консоллю. Після підключення на екрані відобразиться поточний пульс користувача. Якщо консоль не може виявити HR-сумісний Bluetooth Smart ремінець протягом 10 секунд після того, як користувач натисне кнопку BLUETOOTH, на дисплеї відобразиться «000» замість цифр, показаних на екрані вище, і блимне ними 5 разів.

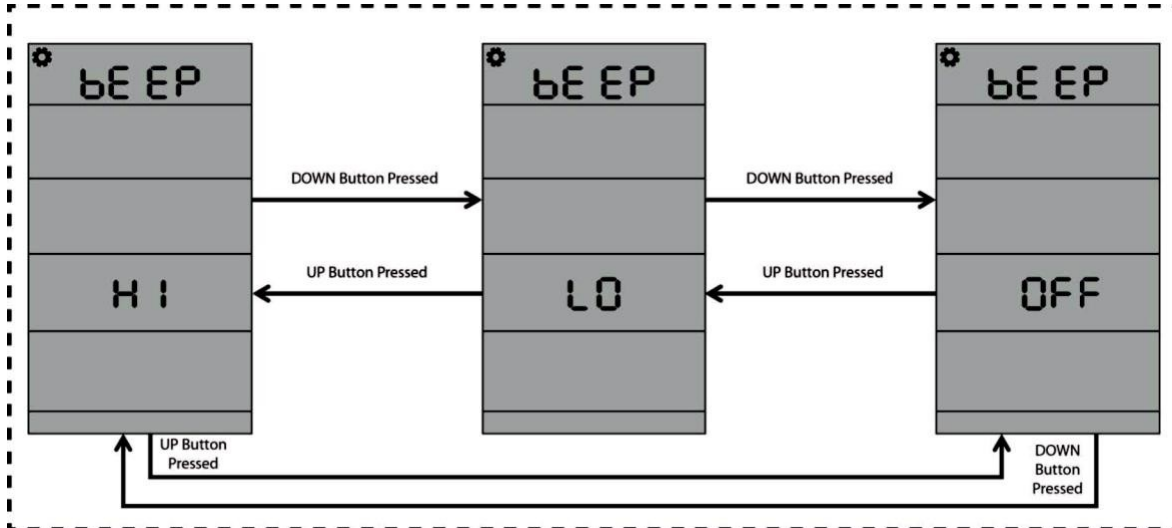
Щоб вийти з екрана HR TEST та повернутися до початкового екрану, користувач повинен натиснути кнопку STOP.



# Функції панелі консолі

## 9.4 ЕКРАН ГУЧНОСТІ

На графіку нижче показано екрани гучності:



Консоль має бути оснащена звуковим сигналом у, який буде використовуватися для генерування тонів при натисканні кнопок та різних системних подій. Гучність цього звукового сигналу має регулюватися, щоб дозволити користувачам контролювати, наскільки гучними чи тихими були звуки.

Кнопки UP і DOWN повинні використовуватися для регулювання рівня гучності. На вибір буде три варіанти, і вони наведені нижче.

- High (тобто повний звук)
- Low тобто звук на половину)
- Off (тобто без звуку)

Крім того, при кожному натисканні кнопок UP або DOWN гучність відтворюваного звуку повинна відповідати поточному встановленому рівню. Після того, як користувач буде задоволений рівнем гучності, він може зберегти цей рівень у пам'яті, натиснувши кнопку ENTER. Натискання кнопки ENTER зберігає значення налаштувань у пам'яті та повертає систему до початкового екрану.

Рівень гучності за замовчуванням стоїть HIGH/високий.

Щоб вийти з екрану VOLUME та повернути гучність до останнього збереженого значення, користувач повинен натиснути кнопку STOP.

