



Консультационная помощь в России:

Тел. +7 (495) 969-21-87; 455-00-06

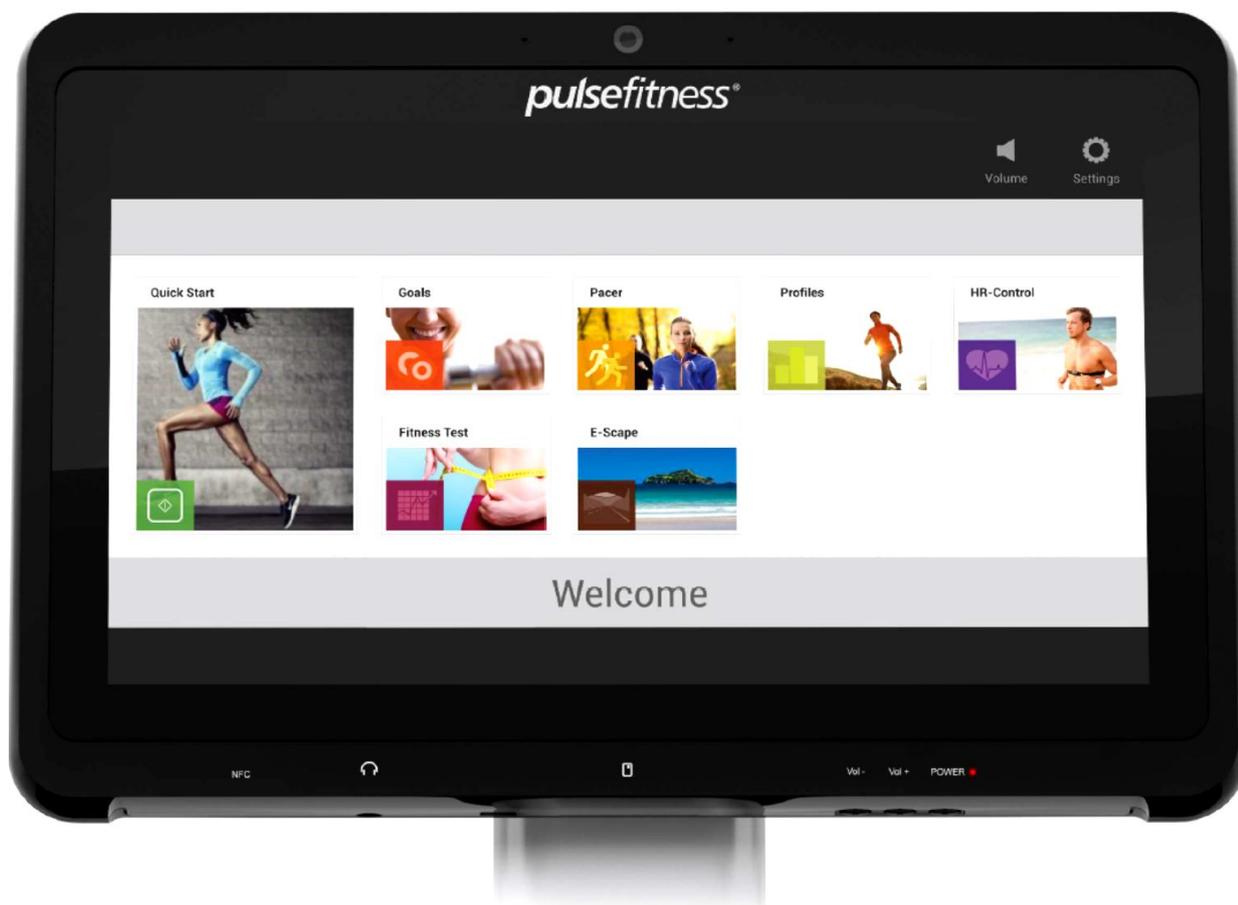
В Вашем регионе (стране):

www.v-sport.ru

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПО КОНСОЛИ (паспорт на консоль) CIRRUS

Приложение к основному документу на изделия серий 220G, 240G, 250G, 260G, 270G, 280G

СЕРИИ 3 6.0 CV



СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	3
ЗНАКОМСТВО С КОНСОЛЬЮ.....	3
РАЗЪЕМЫ КОНСОЛИ	4
ОСНОВНОЕ МЕНЮ	5
ИЗОБРАЖЕНИЕ ЭКРАНА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	6
НАСТРОЙКИ.....	7
СМАРТ ЦЕНТР.....	8
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ CIRRUS СО СМАРТ-КАРТОЙ	8
РЕЖИМ СВОБОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ	8
ПРОГРАММЫ	9
QUICK START- БЫСТРЫЙ СТАРТ.....	9
ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ	11
ПРОГРАММЫ – ТРЕНИРОВКА С «ЛИДЕРОМ».....	13
ПРОФИЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ	15
ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ.....	17
ПРОГРАММА – ФИТНЕС-ТЕСТ	19
ПРОГРАММА E-SCAPE.....	22
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ	24
КНОПКИ БЫСТРОГО КОНТРОЛЯ	24
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	25
НАСТРОЙКА ЦЕЛИ ТРЕНИРОВКИ	25
ПРОСМОТР ПОЛНОЙ СТАТИСТИКИ ТРЕНИРОВКИ	26
ВЫБОР ЗНАЧЕНИЙ	27
БОЛЬШЕ ФУНКЦИЙ В РЕЖИМЕ «ЛИДЕР»	28
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ	29

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ



Внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией пользователя прежде, чем начинать работу с оборудованием Pulse Fitness.

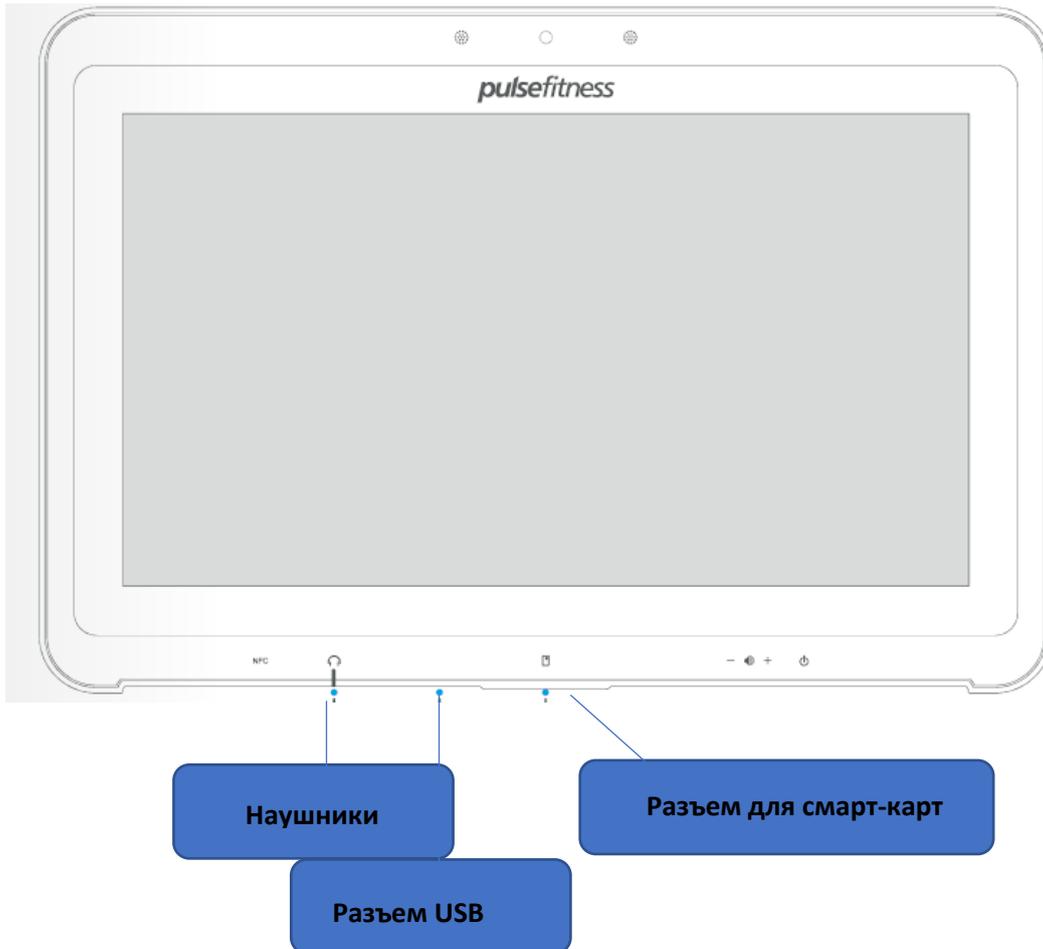
Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начинать занятия. Система измерения пульса пользователя на оборудовании Pulse Fitness не является медицинским прибором и ее данные могут быть неточными.

Регулярно проверяйте оборудование на следы повреждений или износа. Не используйте оборудование, если оно повреждено до устранения повреждения авторизованным техником Pulse Fitness.

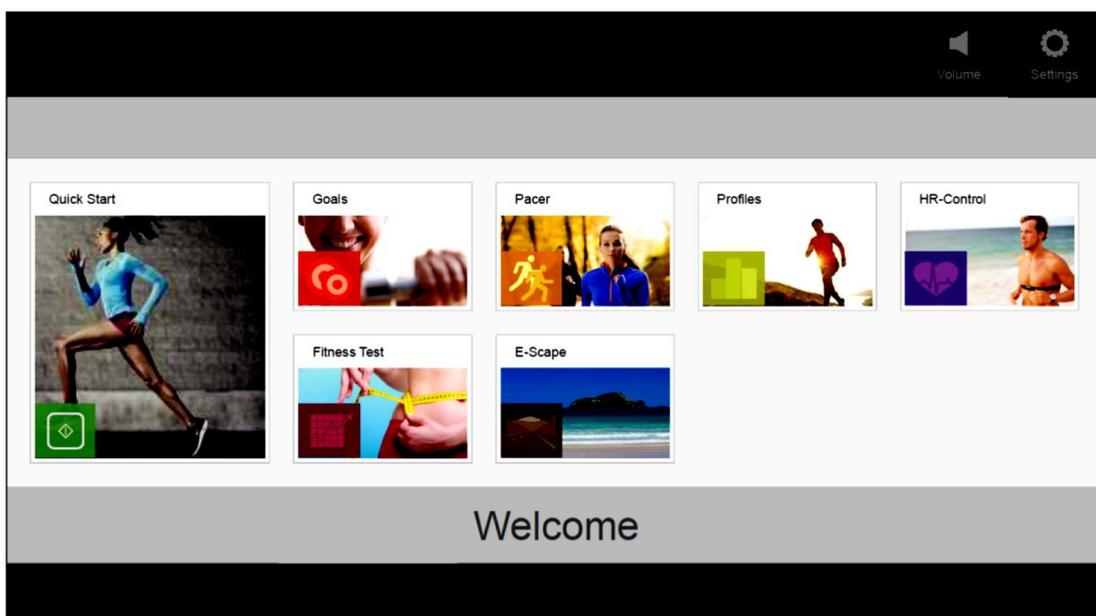
ЗНАКОМСТВО С КОНСОЛЬЮ



РАЗЪЕМЫ КОНСОЛИ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ



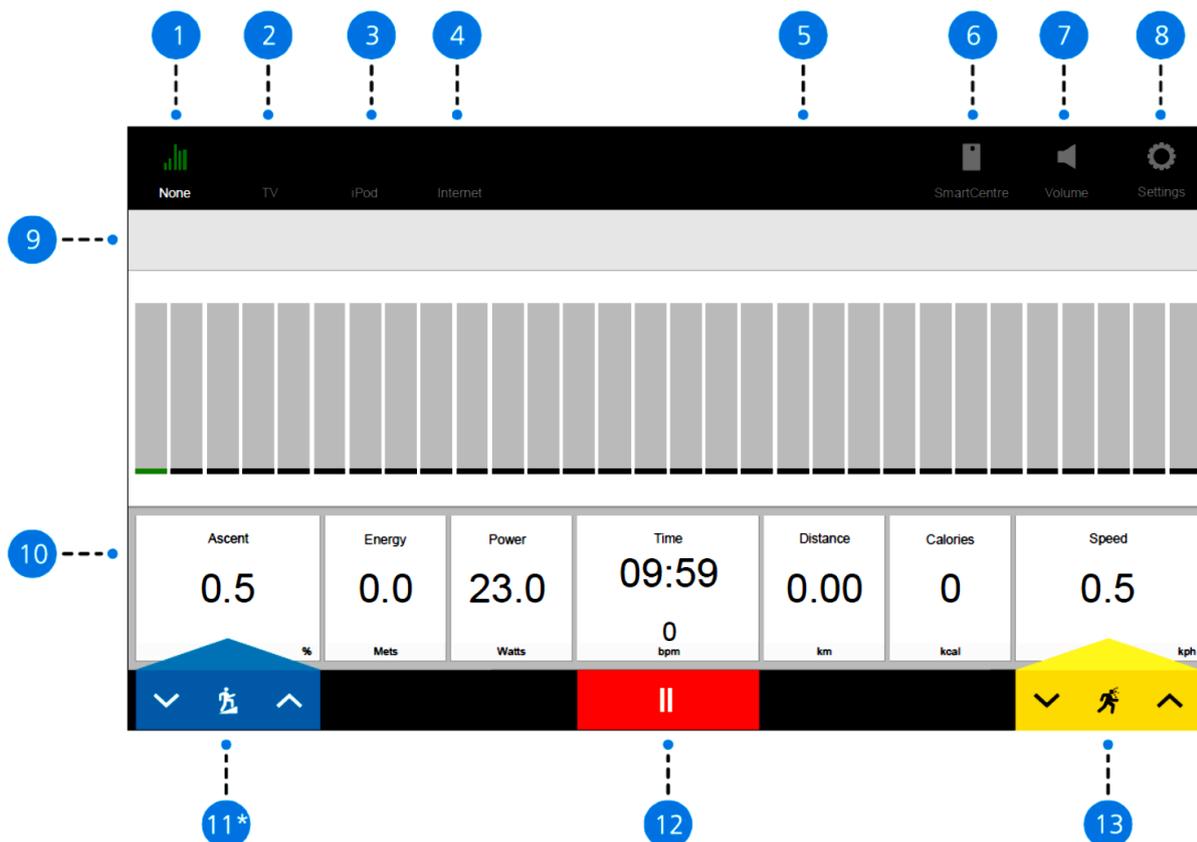
QUICK START – базовая программа БЫСТРЫЙ СТАРТ

GOALS – программа обратного отсчета времени/дистанции/скорости

PACER- время и дистанция/время и скорость/дистанция и скорость
 PROFILES – бег по холмистой/пересеченной местности/интервальный/аэробный/с индивидуальной настройкой/случайная программа
 HR CONTROL- тренировка с контролем пульса пользователя (не доступна на 260G)

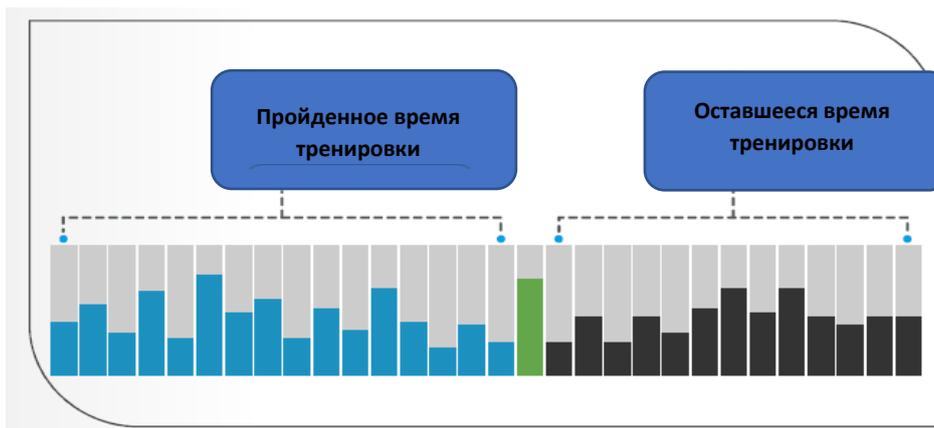
FITNESS TEST – Rockport (только на 260G), Astrand (только на 240G/250G)
 E-SCAPE – тренировка с визуализацией окружающего пространства
 L-TRAIN – предварительно настроенная тренировка (доступна только на 270G)
 X-TRAIN – предварительно настроенная тренировка с подсказками положений

ИЗОБРАЖЕНИЕ ЭКРАНА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

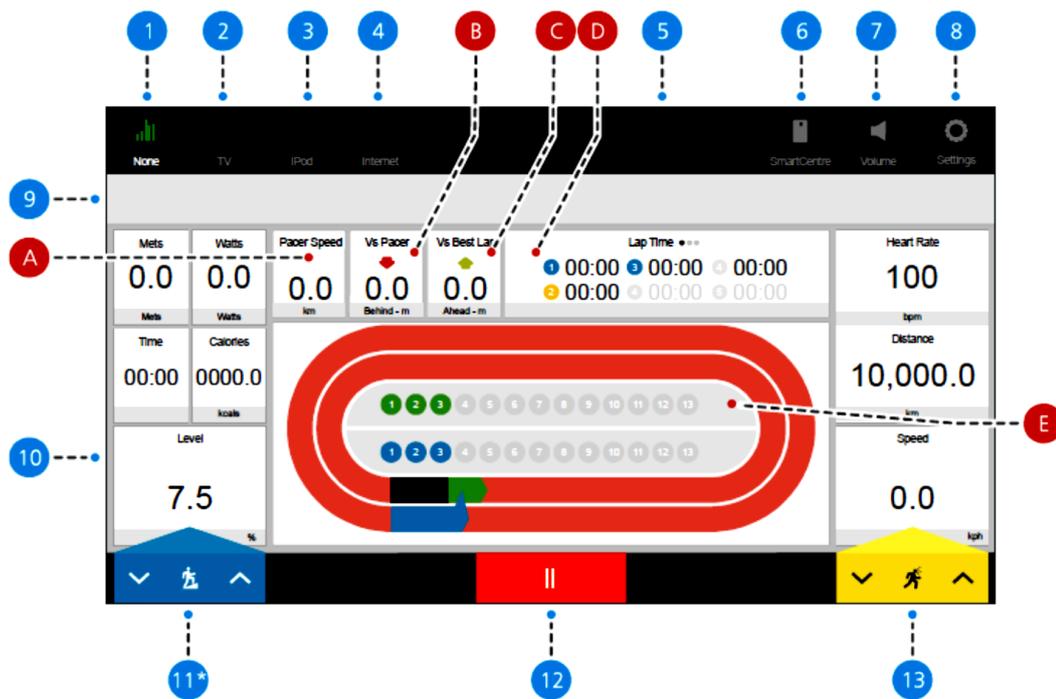


- 1- Переключение в режим тренировки
- 3 - Меню IPOD
- 5 – Меню развлечений тренировки
- 7 – Панель контроля звука
- 9 – Окно настройки развлечений
- 11 – Контроль угла наклона (доступно только на 260G)
- 13 – Контроль скорости

- 2 - Переключение в режим ТВ
- 4 – Функции Интернет
- 6 – Смарт-карта
- 8 – Контроль настроек
- 10 – Окошки статистических данных
- 12 – Пауза тренировки



Ваша текущая позиция отмечена зеленой колонкой. Колонки будут различаться по высоте/ширине в зависимости от выбора скорости, сопротивления и подъема.



- 1 - Переключение в режим тренировки
- 2 - Переключение в режим ТВ
- 3 - Меню IPOD
- 4 – Функции Интернет
- 5 – Меню развлечений тренировки
- 6 – Смарт-карта
- 7 – Панель контроля звука
- 8 – Контроль настроек
- 9 – Окно настройки развлечений
- 10 – Окошки статистических данных
- 11 – Контроль угла наклона (доступно только на 260G)
- 12 – Пауза тренировки
- 13 – Контроль скорости

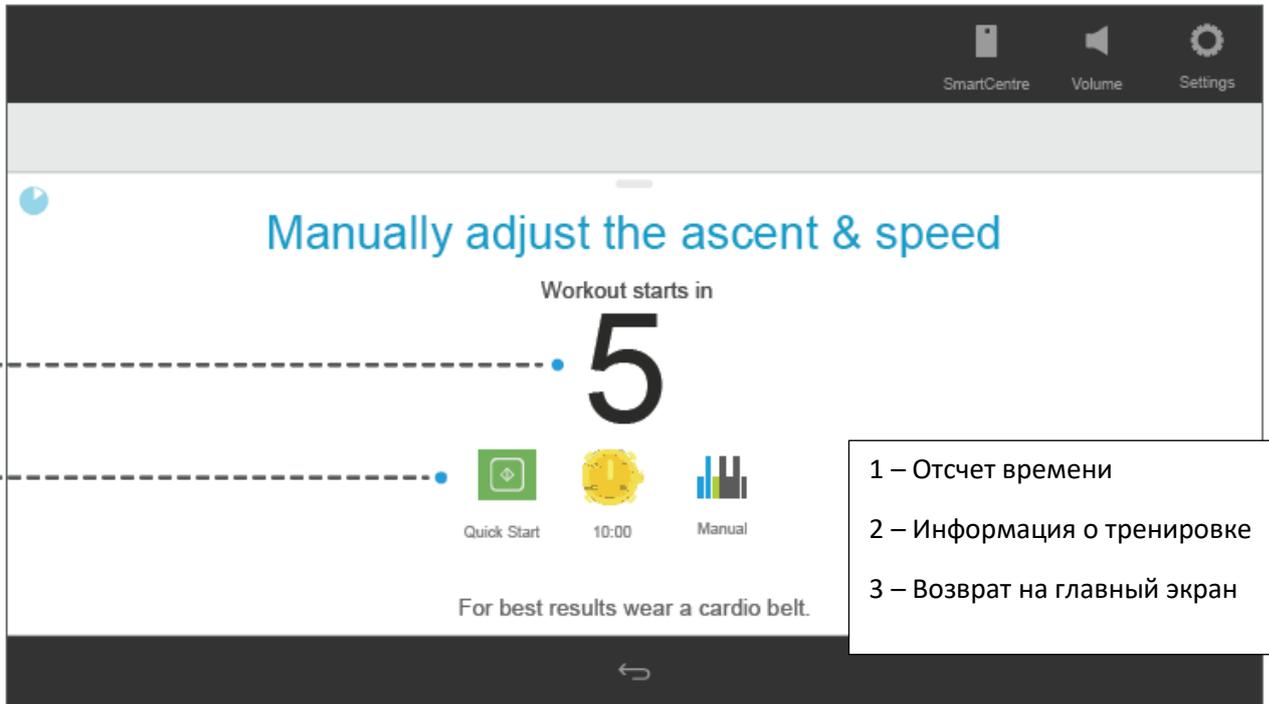
A – Отображает текущую скорость пользователя в течение 40 секунд, перед тем как показать заданную скорость. Это для того, чтобы позволить пользователю привести свою скорость с соответствии с желаемой.

B – Отображает дистанцию от лидера. Стрелка показывает, впереди или позади лидера находится пользователь.

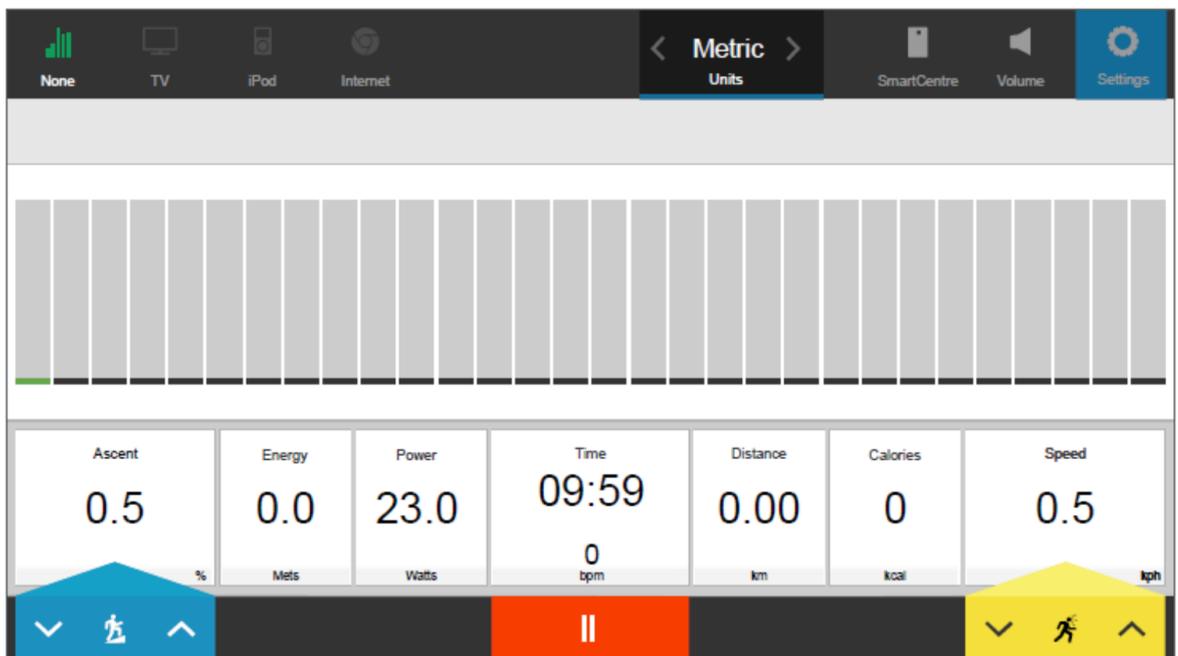
C – Отображает расстояние пользователя по отношению к лучшей позиции на предыдущем круге. Стрелка показывает впереди или позади лучшей позиции сейчас находится пользователь.

D – Отображает время, за которое пользователь пробежал круг. Если тренировка составляет больше 6 кругов, пользователь может листать влево-вправо для отображения всех результатов. Лучший круг отмечен желтым кружком.

E – Изображает позицию пользователя и лидера на треке. В центре трека отображается количество пройденных кругов.

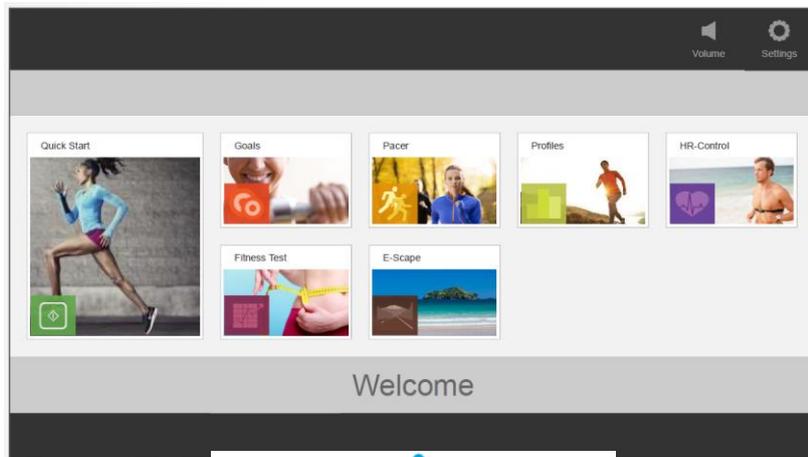
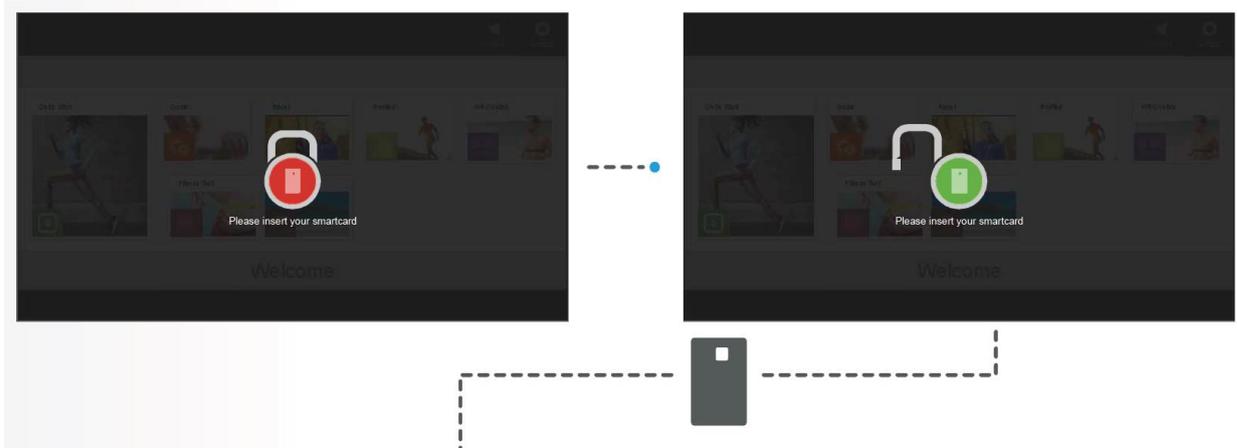


3
НАСТРОЙКИ



СМАРТ ЦЕНТР

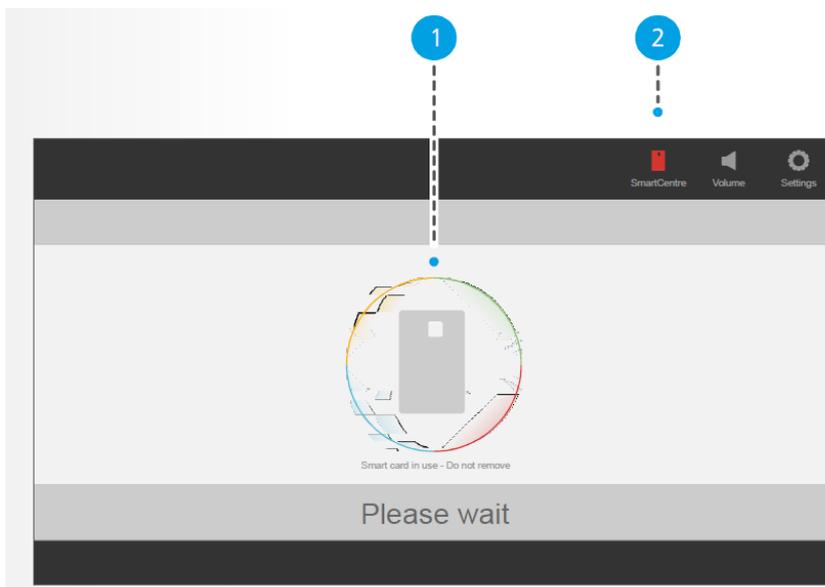
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ CIRRUS СО СМАРТ-КАРТОЙ



Вставьте смарт-карту. На верхней части экрана появится серая иконка с рисунком смарт-карты. Это означает, что вы ее вставили, но пока не пользуетесь ей

РЕЖИМ

СВОБОДНОЙ
ТРЕНИРОВКИ



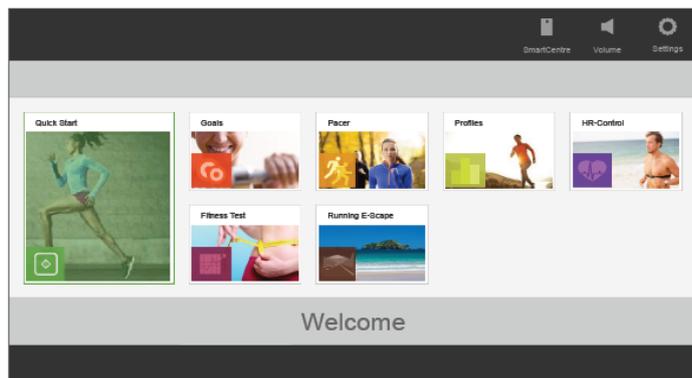
Когда иконка мигает красным цветом, это будет означать, что вы получили доступ к смарт-карте и она не должна быть извлечена пользователем.



1 - Загрузка/сохранение – анимация будет показывать, что к информации смарт-карты получен доступ

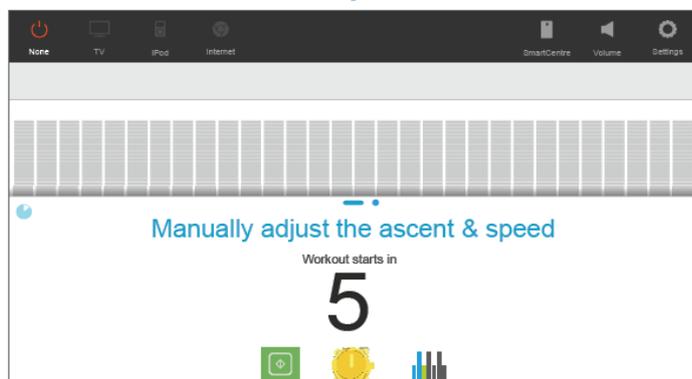
2 – Иконка активности Смарт-Центра – Смарт-Центр виден на экране консоли только, когда смарт-карта вставлена в консоль.
Примечание: если тренажер не найден в плане тренировки или тренировка на нем уже завершена, пользователь может выбрать любую программу и результаты, которые хранятся на Смарт-карте.

ПРОГРАММЫ

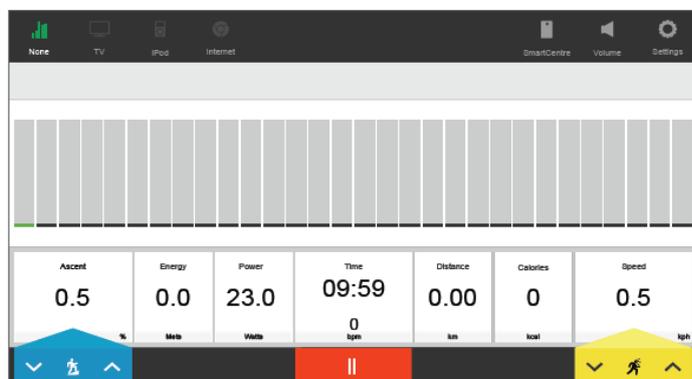


QUICK START- БЫСТРЫЙ СТАРТ

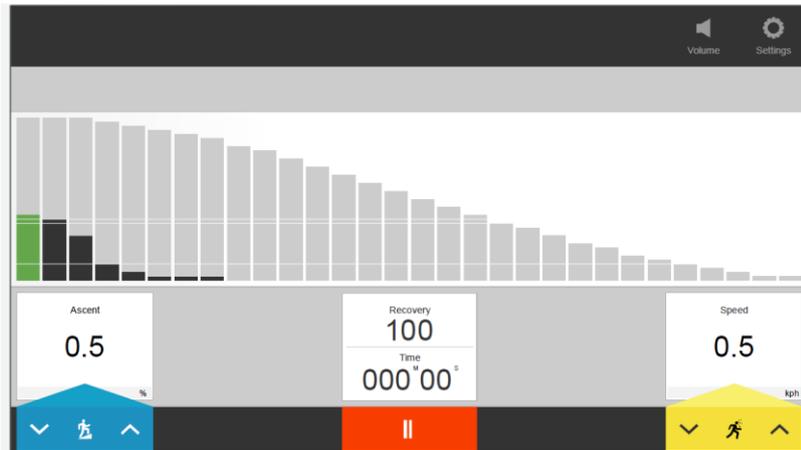
Выберите программу **Быстрый Старт** на экране консоли



На экране появится обратный отсчет в 5 секунд. Он будет сопровождаться аудио-сигналом.

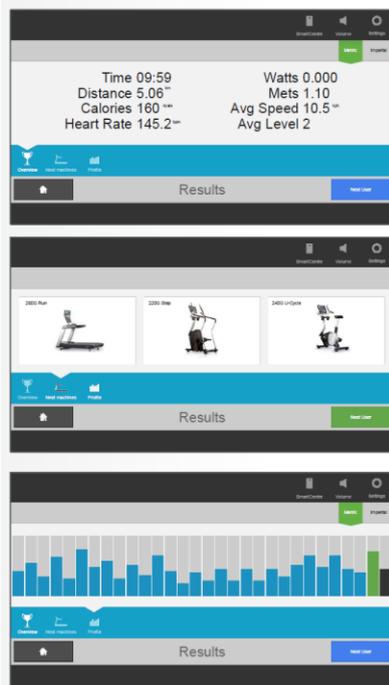


В данном окошке появится вся статистическая информация о тренировке.



Для тренировок длительностью более 10 мин активна *программа плавной остановки «COOL DOWN»/ «охлаждение»*. Она помогает постепенно снизить сердечный ритм пользователя.

Длительность программы не может быть увеличена. Чтобы прервать ее, просто нажмите паузу и выберите результаты тренировки.



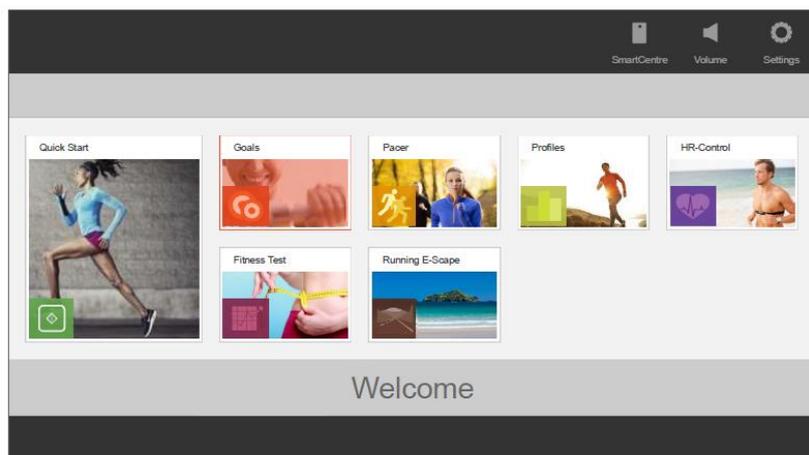
Окно результатов тренировки.

Overview/обзор – статистика тренировки

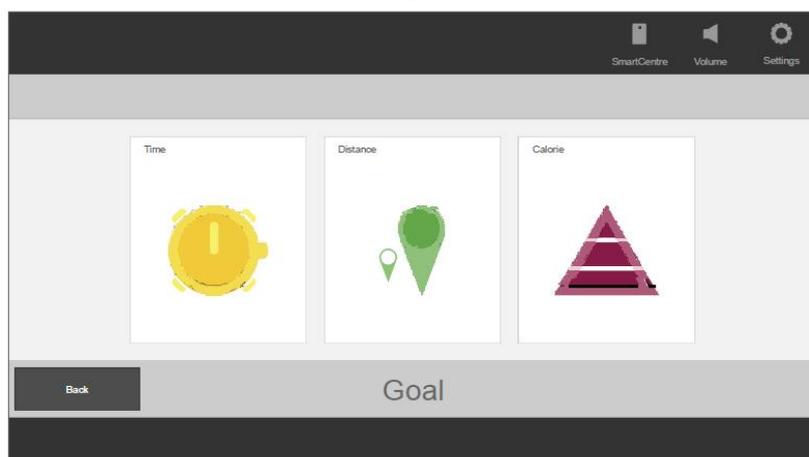
Next machines/след. Тренажеры- показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки

Profile- Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

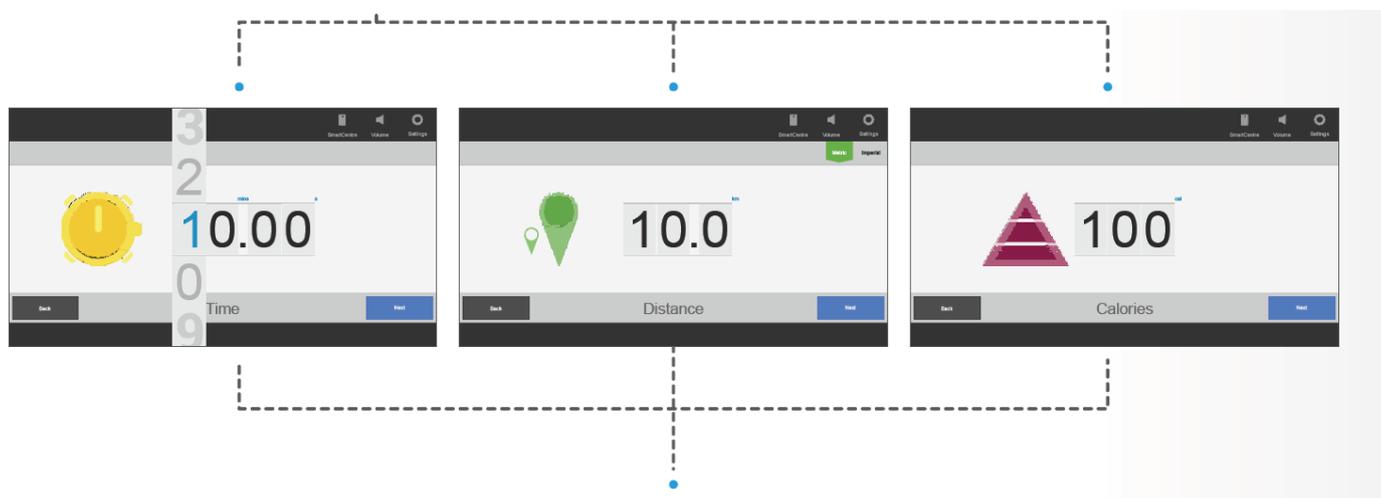


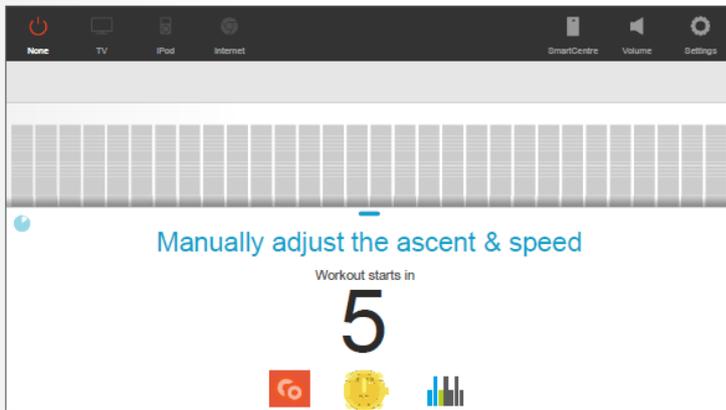
Выберите программу **ЦЕЛЬ/ЦЕЛЕВАЯ ТРЕНИРОВКА** на главном меню экрана



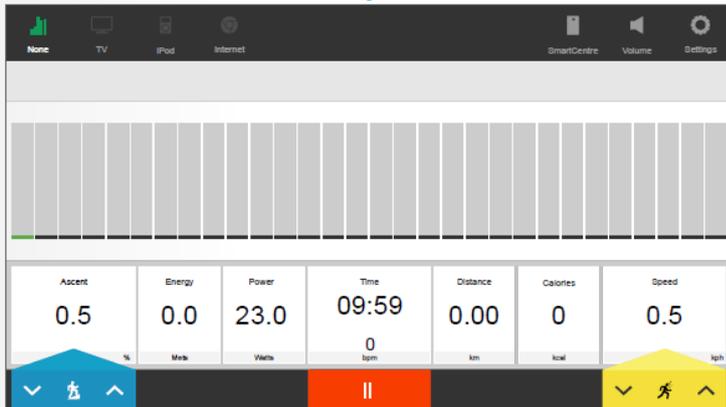
Выберите цель из доступных – Время/Дистанция/Калории. Статистика тренировки будет построена таким образом, что у вашей цели будет идти обратный отсчет.

Задайте значение цели. Выберите цифру, которую вы хотите задать и проведите пальцем вниз-вверх по экрану, чтобы ввести ее.

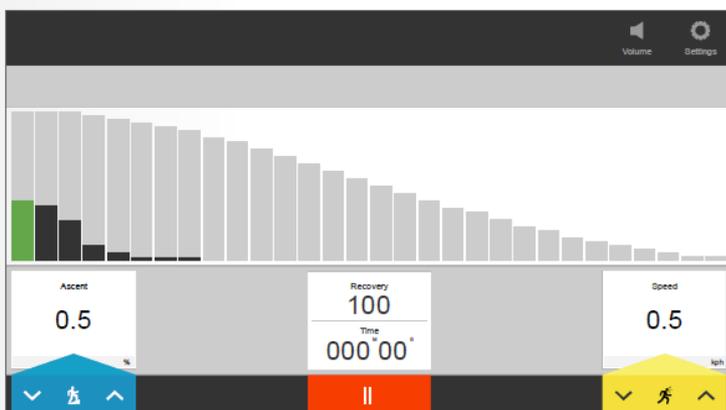




На экране появится обратный отсчет в 5 секунд. Он будет сопровождаться аудио-сигналом.

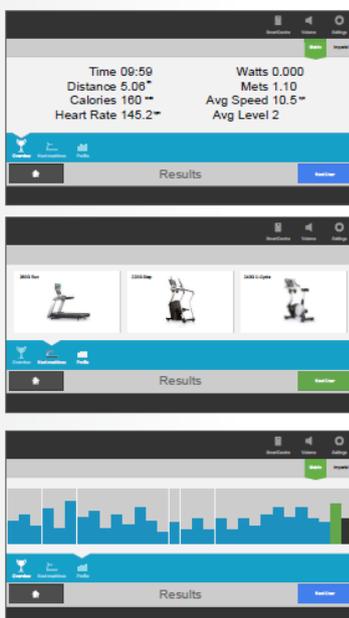


В данном окошке появится вся статистическая информация о проходящей тренировке .



Для тренировок длительностью более 10 мин здесь также активна программа плавной остановки «COOL DOWN»/ «охлаждение».

Длительность программы не может быть увеличена. Чтобы прервать ее, просто нажмите паузу и выберите результаты тренировки. Вы можете вручную поменять нагрузку или скорость.



Окно результатов тренировки.

Overview/обзор – статистика тренировки

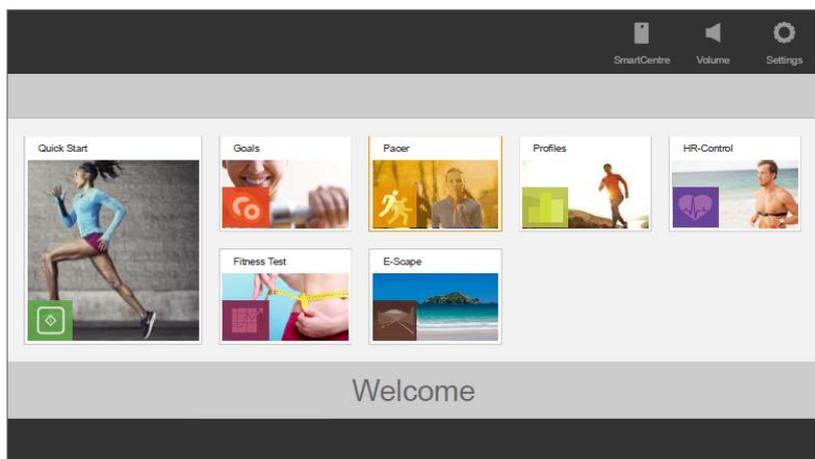
Next machines/след.

Тренажеры- показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки

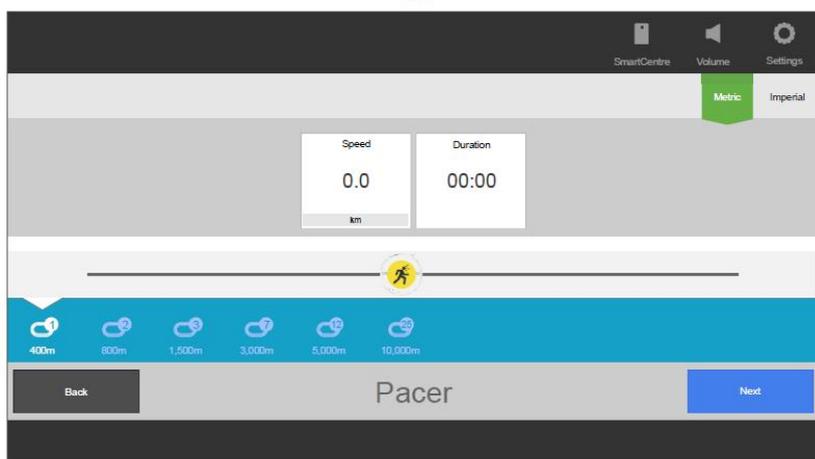
Profile- Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки

ПРОГРАММЫ – ТРЕНИРОВКА С «ЛИДЕРОМ»

Если вы хотите бросить себе вызов, чтобы улучшить свою скорость или улучшить свой персональный рекорд, вы можете выбрать тренировку с так называемым виртуальным «лидером». Он поможет вам оставаться на треке, выдерживая определенное время за пройденную дистанцию.



Выберите программу **ТРЕНИРОВКА С ЛИДЕРОМ** на главном меню экрана

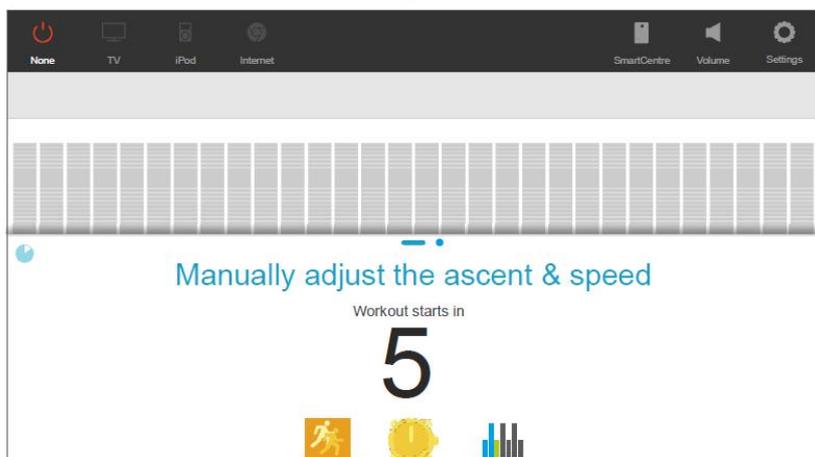


Окошко Stats/Статистика показывает скорость лидера и время, за которое он пройдет круг. Значения в этом окне будут зависеть от скорости и дистанции, которую вы выберете.

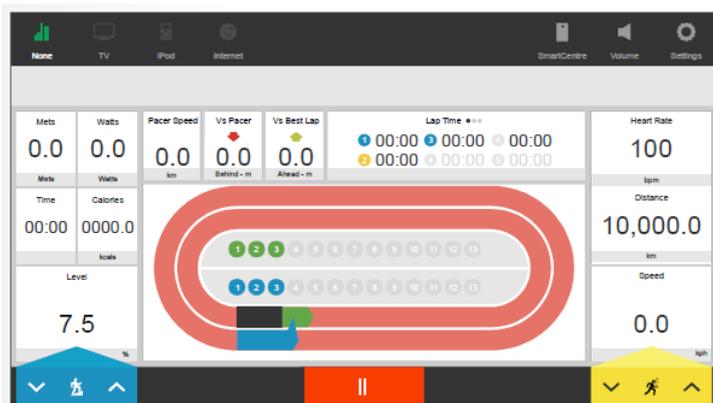
Дистанция. Для начала выберите необходимую вам дистанцию из голубого поля меню.

Примечание: 1 круг на треке=400м.

Скорость лидера. Вы можете менять скорость лидера пальцем, перетаскивая желтый значок влево-вправо. Мин. скорость 0.5 км/ч. Макс. скорость 24,1 км/ч.



На экране появится обратный отсчет в 5 секунд. Он будет сопровождаться аудио-сигналом.



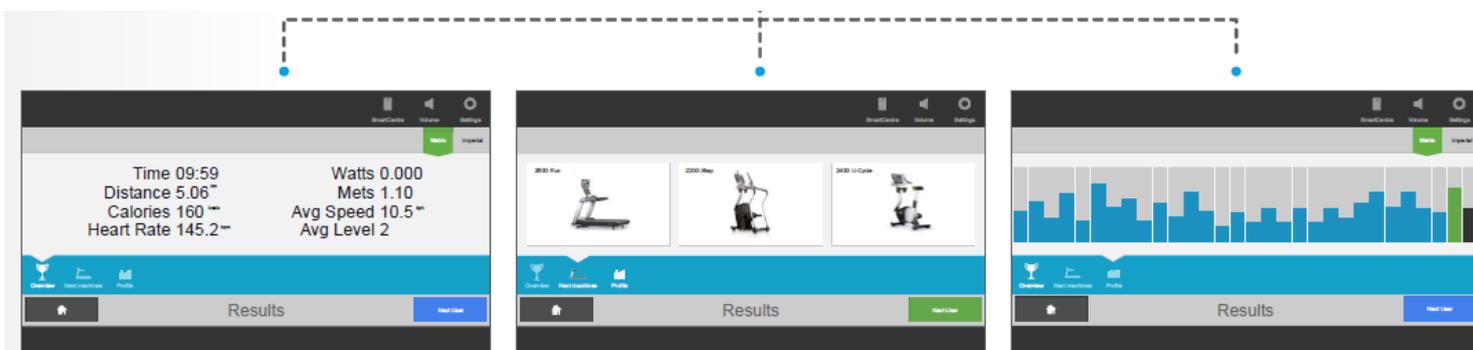
В данном окошке будет наглядно отображаться проходящая тренировка

Окно результатов тренировки.

Overview/обзор – статистика тренировки.

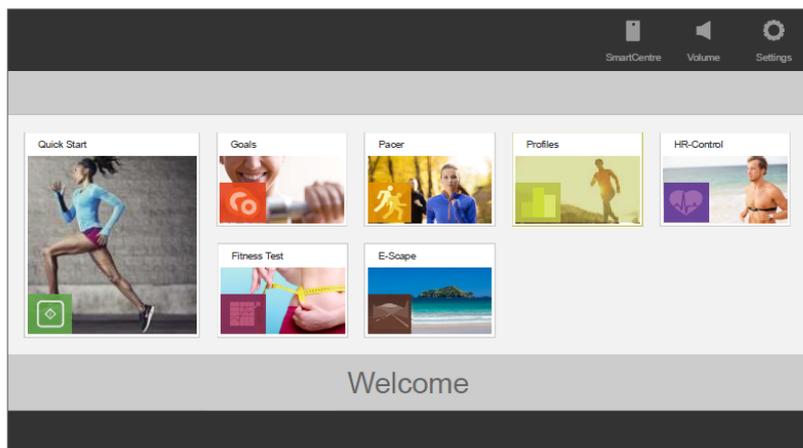
Next machines/след. Тренажеры- показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки.

Profile- Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки.

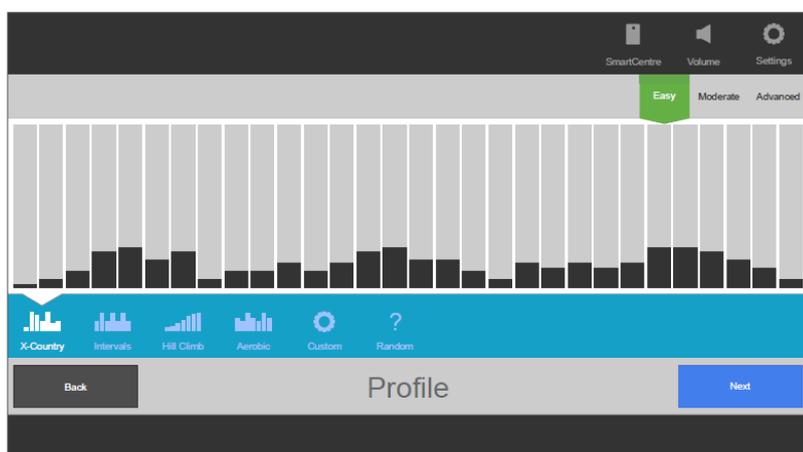


ПРОФИЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

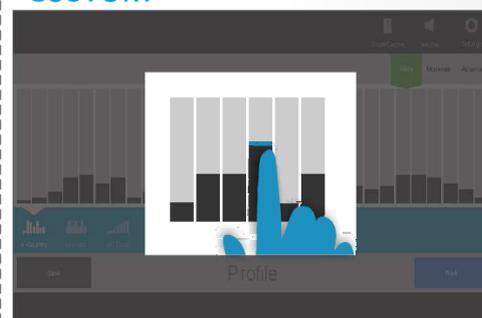
Профильный режим фокусируется на развитии силы мышц ног. Хорошая профильная тренировка сочетает пользу силовой тренировки с аэробной нагрузкой.



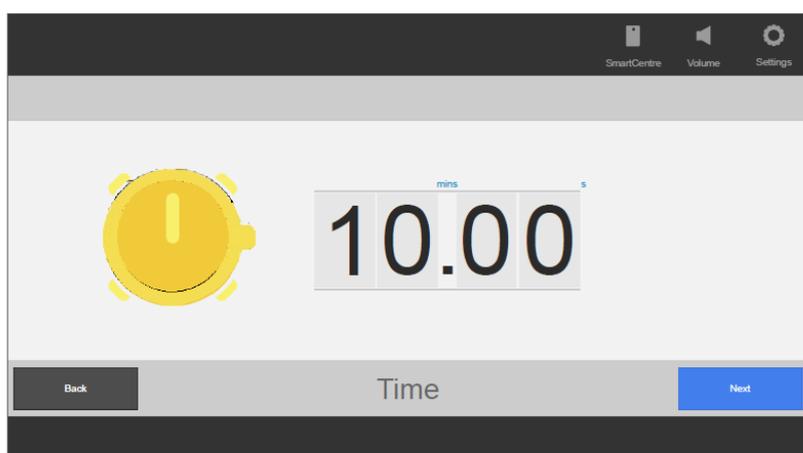
Выберите иконку Profiles/Профили на главном меню экрана.



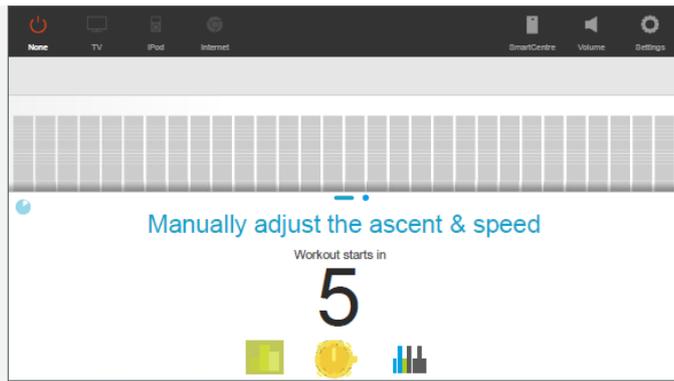
CUSTOM



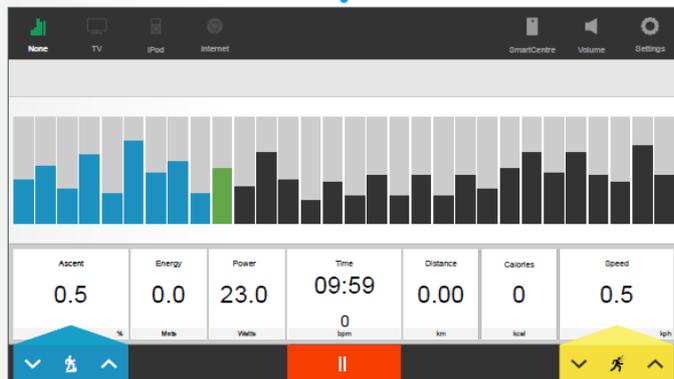
Передвигайте пальцем по диаграмме, чтобы создать индивидуальную пользовательскую программу



Введите время. Для этого по очереди измените пальцем цифры на экране.

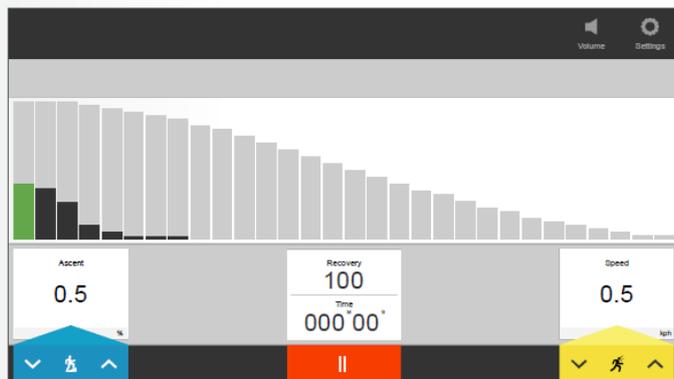


На экране появится обратный отсчет в 5 секунд. Он будет сопровождаться аудио-сигналом.



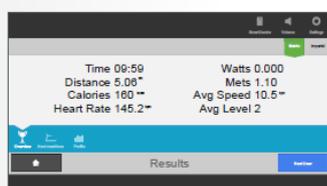
Дисплей Профильной тренировки.

На этом экране высвечивается вся информация о вашей тренировке (изображение на экране может зависеть от модели тренажера).

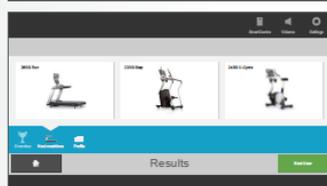


Для тренировок длительностью более 10 мин здесь также активна *программа плавной остановки «COOL DOWN»/ «охлаждение»*.

Длительность программы не может быть увеличена. Чтобы прервать ее, просто нажмите паузу и выберите результаты тренировки. Вы можете вручную поменять нагрузку или скорость.



Окно результатов тренировки.



Overview/обзор – статистика тренировки.

Next machines/след. Тренажеры- показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки.

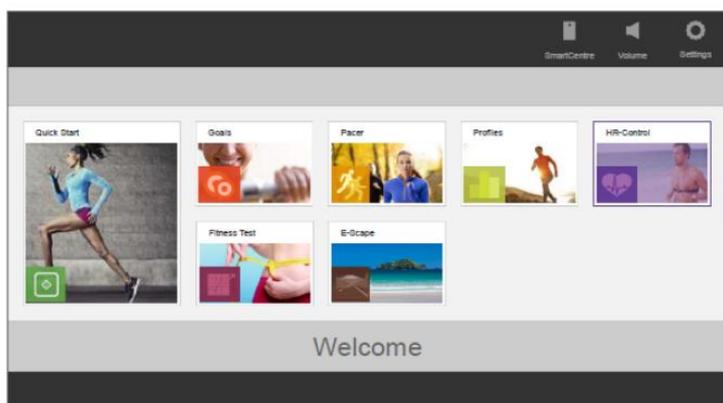


Profile- Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки.

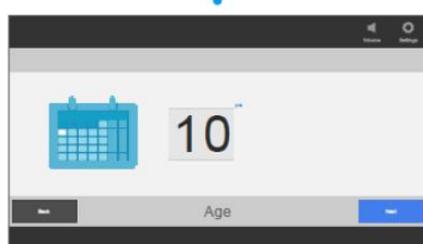
ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

(Доступна на всех тренажерах, кроме 260G).

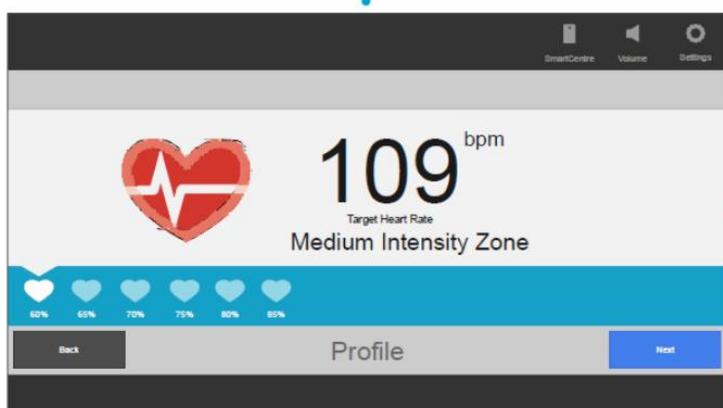
Данная программа основана на автоматической подстройке нагрузки тренажера, чтобы пользователь мог поддерживать частоту сердцебиения в заданном диапазоне.



Выберите программу «*HR Control*»/Контроль Пульса с основного меню экрана.



Задайте свой возраст.
Выберите цифру, которую нужно изменить и водите пальцем вверх-вниз, чтоб выбрать желаемую вами цифру.



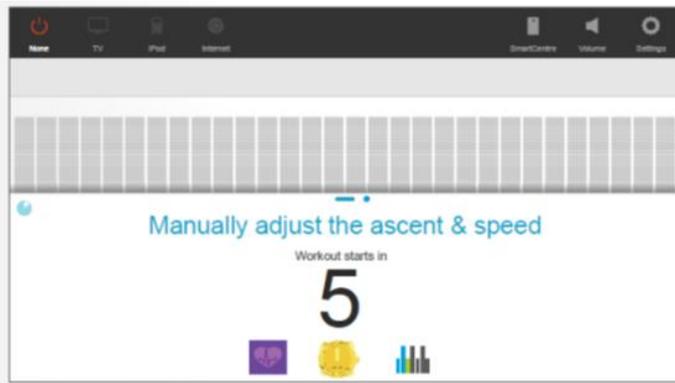
Выберите зону пульса.

Вы можете выбрать, в какой зоне интенсивности должен находиться ваш пульс.

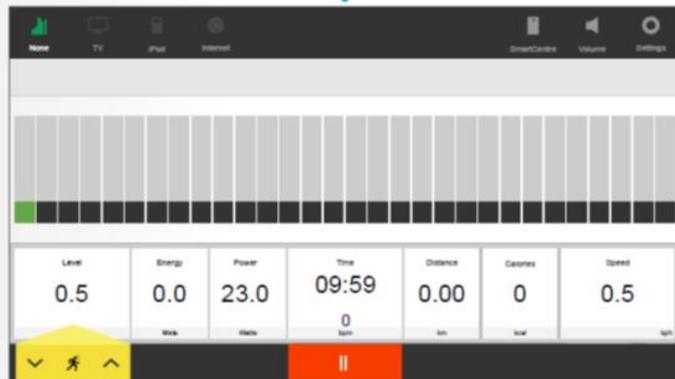


Задайте время.

Вы можете задать желаемое время тренировки. Выберите цифру, которую нужно изменить и водите пальцем вверх-вниз, чтоб выбрать желаемую вам цифру.

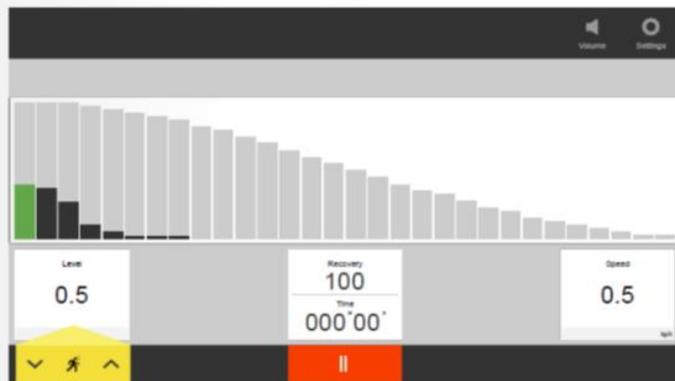


На экране появится обратный отсчет в 5 секунд. Он будет сопровождаться аудио-сигналом.



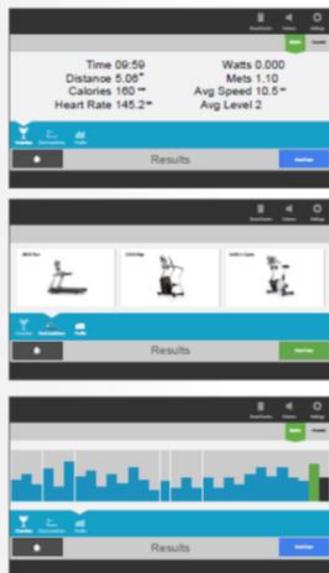
Дисплей Профильной тренировки.

На этом экране высвечивается вся информация о вашей тренировке (изображение на экране может зависеть от модели тренажера).



Для тренировок длительностью более 10 мин здесь также активна *программа плавной остановки «COOL DOWN»/ «охлаждение»*.

Длительность программы не может быть увеличена. Чтобы прервать ее, просто нажмите паузу и выберите результаты тренировки. Вы можете вручную поменять нагрузку или скорость.



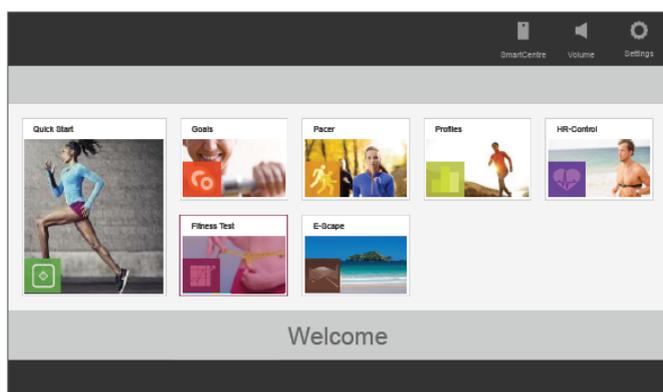
Окно результатов тренировки.

Overview/обзор – статистика тренировки.

Next machines/след. Тренажеры- показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки.

Profile- Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки.

ПРОГРАММА – ФИТНЕС-ТЕСТ



Выберите программу «ФИТНЕС ТЕСТ» из главного меню

260G ROCKPORT

Пользователь должен идти 1 милю (~1.6 км) как можно быстрее и спокойнее. Ваше время и показания будут записаны, и по окончании вашего занятия на экране высветится расшифровка вашего анализа VO2 (см. далее).

240/250G ASTRAND

Пользователь должен крутить педали на 60 грт(об/в мин). Первоначальная нагрузка должна составлять 100 watts (Ватт), но она может уменьшаться или увеличиваться для того, чтобы поддерживать частоту сердцебиения пользователя на уровне 130-160 уд/мин. Каждую минуту нагрузка будет меняться на 25 ватт, но пульс должен оставаться в диапазоне 130-160 уд/мин. По окончании 6 минут будет записан финальный пульс и нагрузка, чтобы определить значение VO₂ max.

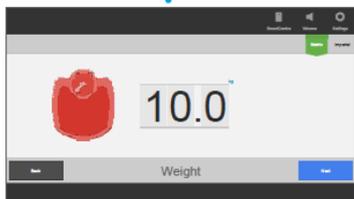


Задайте пол пользователя.



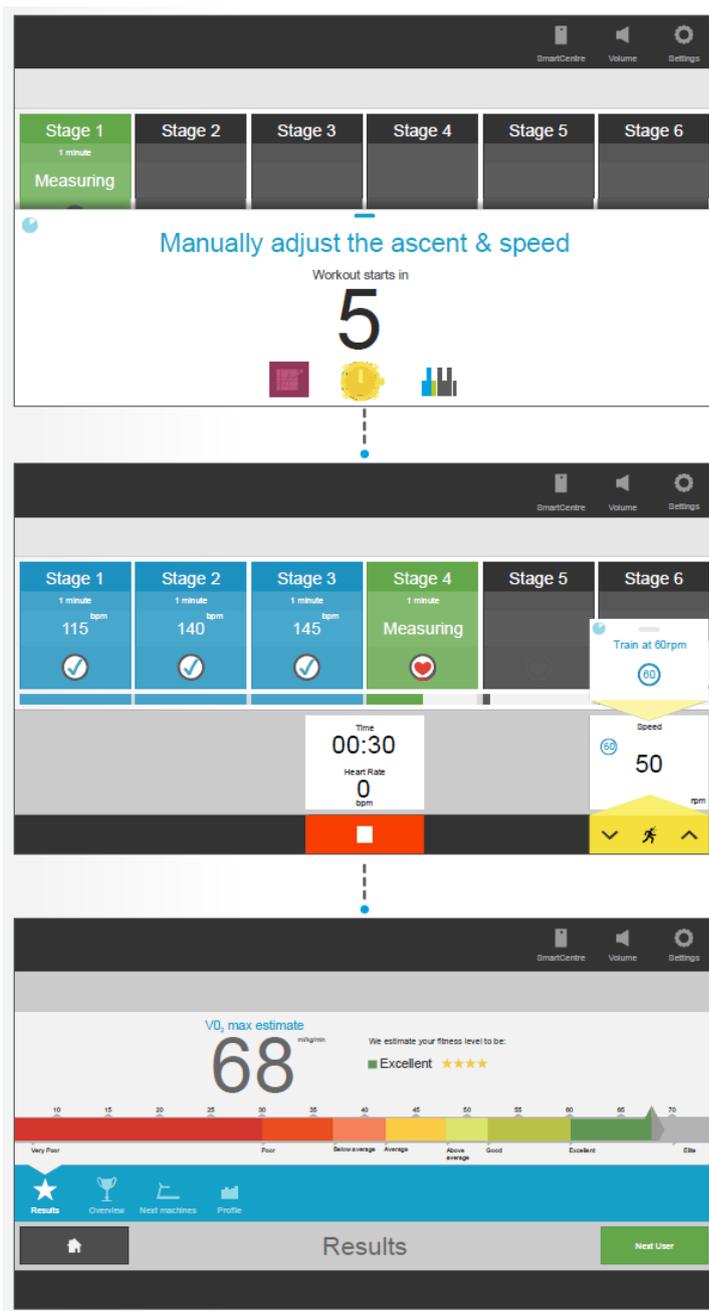
Задайте возраст.

Выберите цифру, которую нужно изменить и водите пальцем вверх-вниз, чтоб выбрать желаемую вами цифру.



Задайте время.

Вы можете задать желаемое время тренировки. Выберите цифру, которую нужно изменить и водите пальцем вверх-вниз, чтоб выбрать желаемую вам цифру.



На экране появится отсчет в 5 секунд с аудио сопровождением.

Примечание: Данный тест будет более точным, если пользователь будет использовать датчик частоты сердцебиения.

Экран тренировки

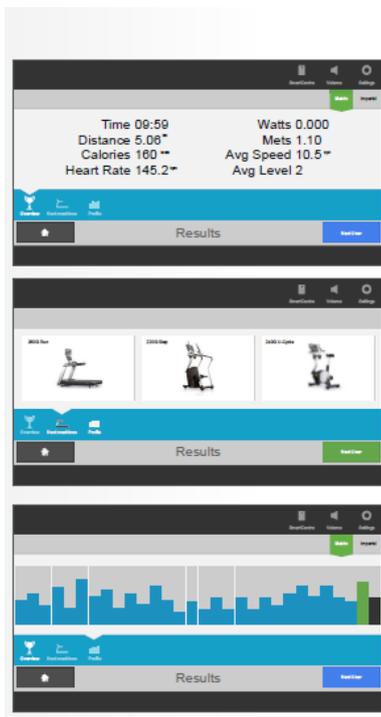
В тесте *Rockport* макс. скорость 6 км/ч и отсутствует контроль подъема, т.к. во время тренировки дорожка остается на уровне подъема 1.

В тесте *Astrand* не будет показан уровень контроля сопротивления. Оно будет настраиваться автоматически.

Stage 1	Stage 1 1 minute Measuring	Stage 1 1 minute 115 bpm
Серый- этап загрузки	Зеленый – этап прогресса	Синий – этап финала

Табло прогресса тренировки

С течением тренировки заполняется табло прогресса. Как только сегмент табло заполнен, его цвет меняется на зеленый, чтобы обозначить, что он завершен.



Результаты

VO₂ Max – максимальное потребление кислорода, показывающее ваше физическое состояние. Представляет оценку вашей выносливости во время продолжительной тренировки, предельной по нагрузке.

The star rating is determined by your VO₂ max.

Elite	★★★★★
Excellent	★★★★★
Good	★★★★★
Above Average	★★★★★
Average	★★★★★
Below Average	★★★★★
Poor	★★★★★
Very Poor	★★★★★

Окно результатов тренировки.

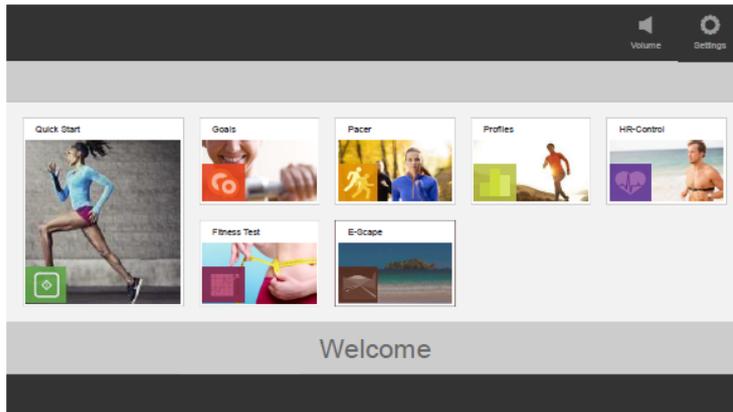
Overview/обзор – статистика тренировки.

Next machines/след. Тренажеры – показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки.

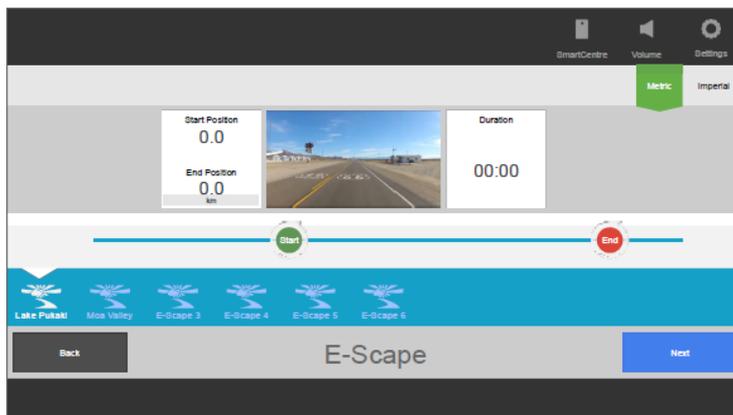
Profile – Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки.

ПРОГРАММА E-SCAPE

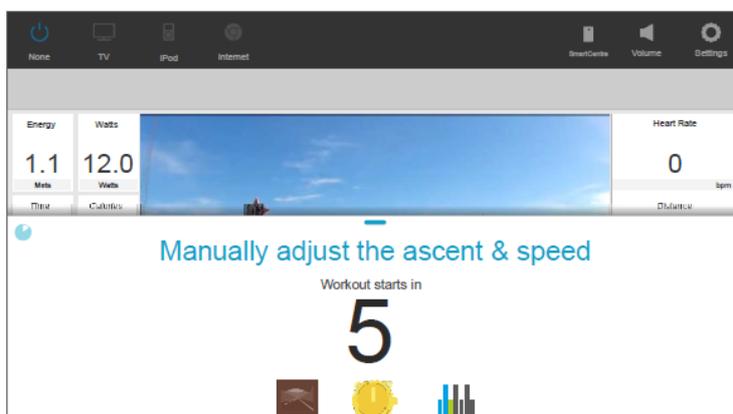
E-Scape - это программа визуализации окружающей среды, разработанная специально, чтоб вы могли получить максимальное удовольствие от тренировки. Предоставленные видео сняты в Новой Зеландии. E-Scape переносит вас из тренажерного зала на красивые пляжи, ландшафты, дороги, превращая тренировку в настоящее приключение.



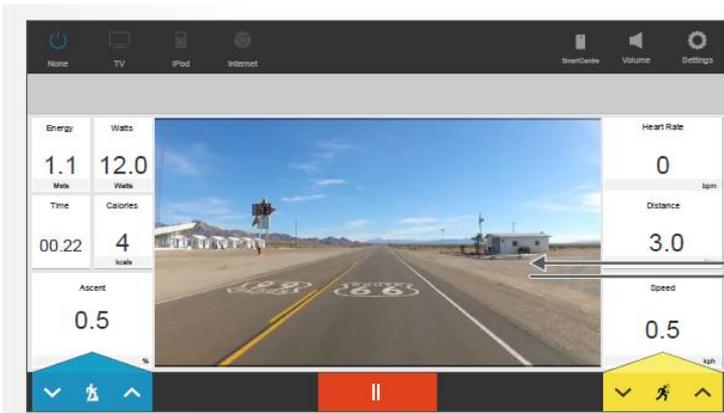
Выберите программу E-Scape из основного меню экрана.



Выберите одну из 5 видео-локаций, чтобы разнообразить свою тренировку. Двигайте пальцами, чтобы выбрать место, где вы хотите, чтоб ваша тренировка начиналась и кончалась.



На экране появится отсчет в 5 секунд с аудио сопровождением.

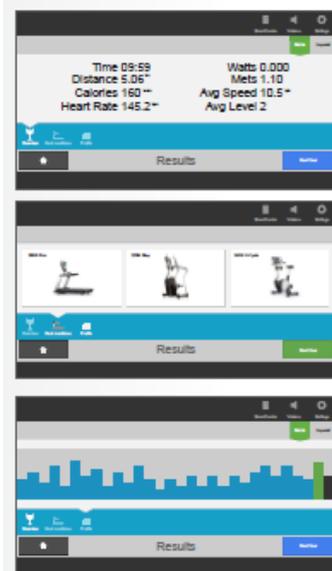


Скорость видео будет подстроена под скорость пользователя

Дважды нажмите на центр экрана, чтоб растянуть видео на весь экран, и наоборот.



Нажмите на экран один раз, чтобы на нем появились значения Скорости/Подъема, сопротивления.



Окно результатов тренировки.

Overview/обзор – статистика тренировки.

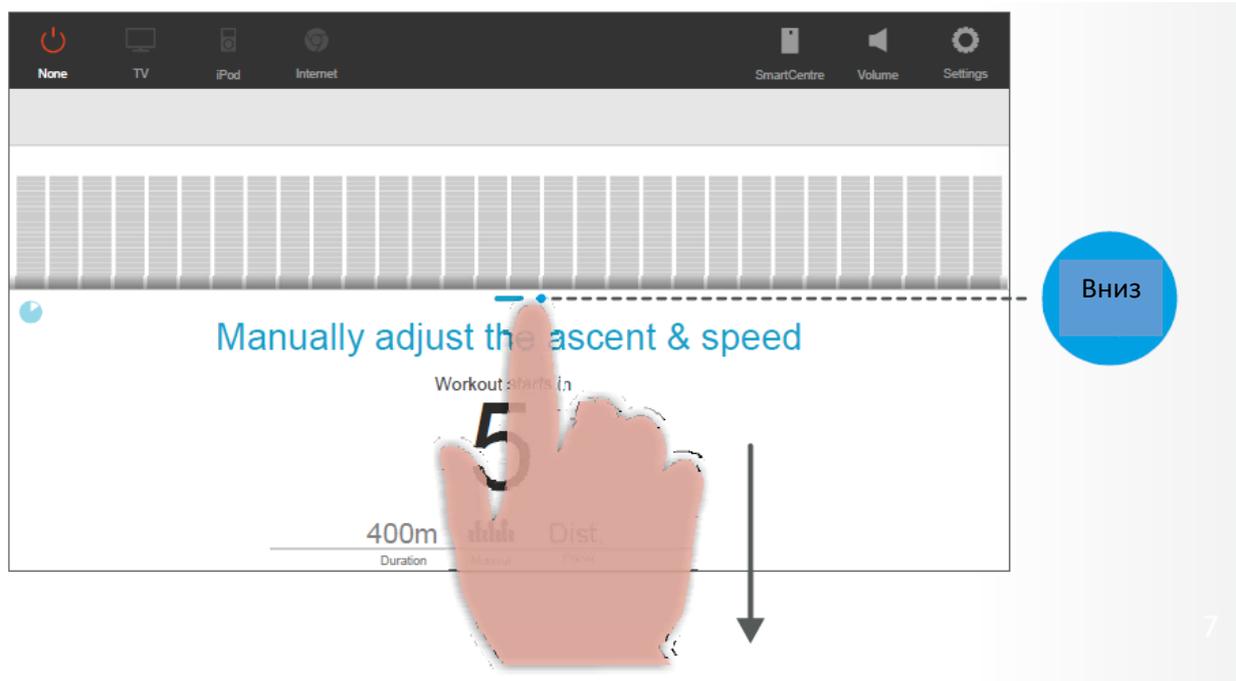
Next machines/след.

Тренажеры- показывает, что следует дальше в вашем плане тренировки.

Profile- Обзор вашего профиля сопротивления/наклона в течение тренировки.

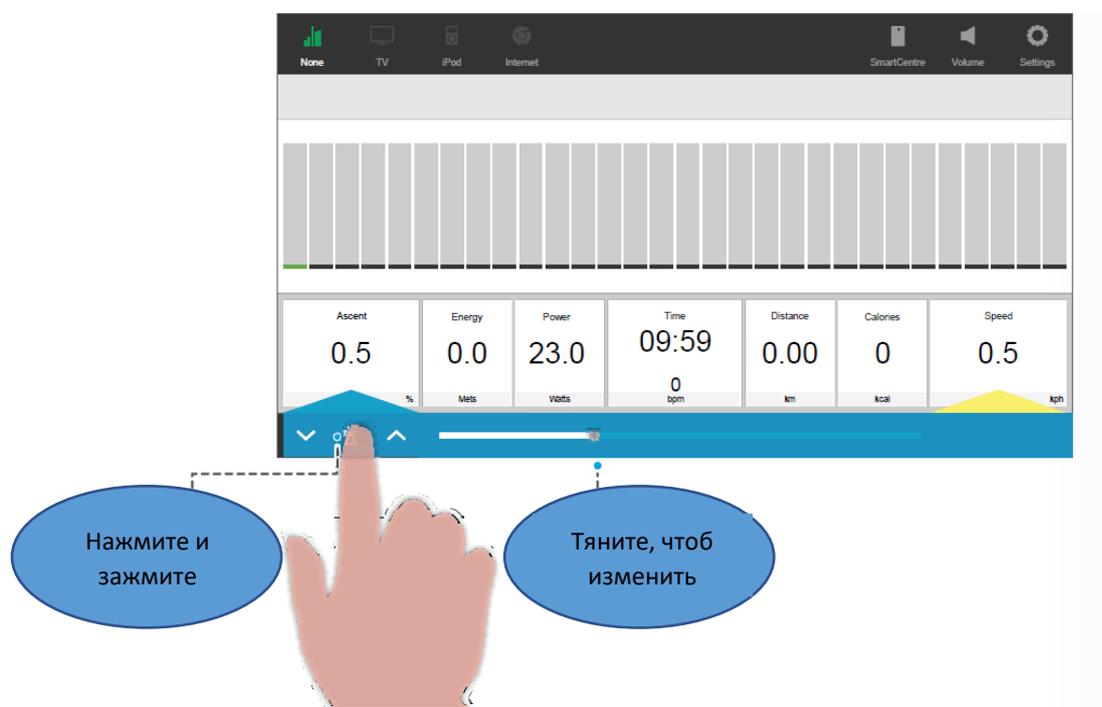
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

Чтобы пропустить обратный отсчет перед тренировкой, просто листните пальцем вниз по экрану.



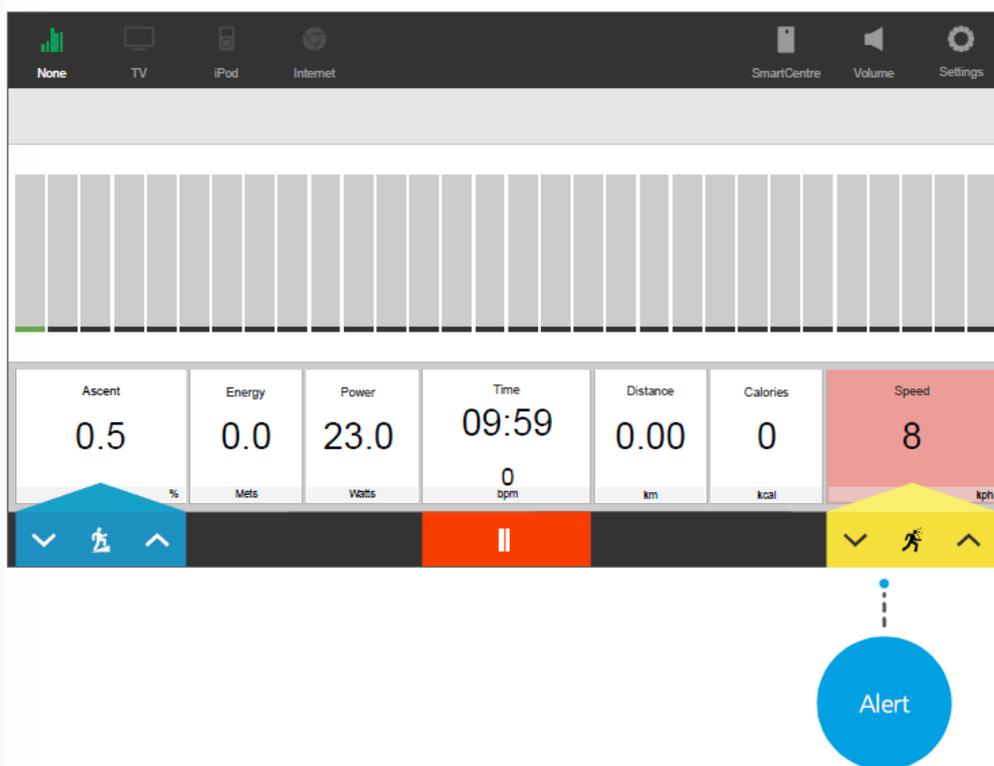
Таким образом, вы сразу перейдете к тренировке.

Кнопки быстрого контроля



Для того, чтобы быстро поменять значение Скорости/Подъема или силы сопротивления, нажмите и зажмите кнопку справа или слева нижней части экрана. Появится табло. Перетягивайте кружок вдоль линии табло и тренажер автоматически настроит параметры.

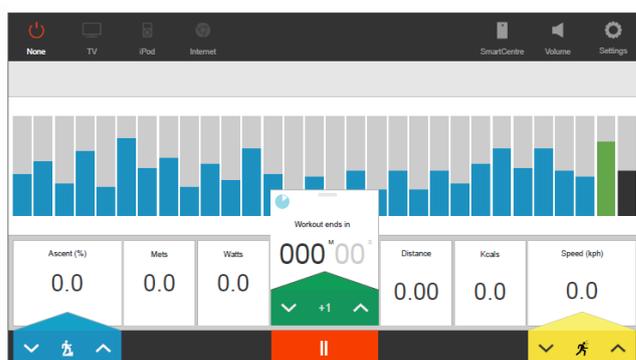
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ



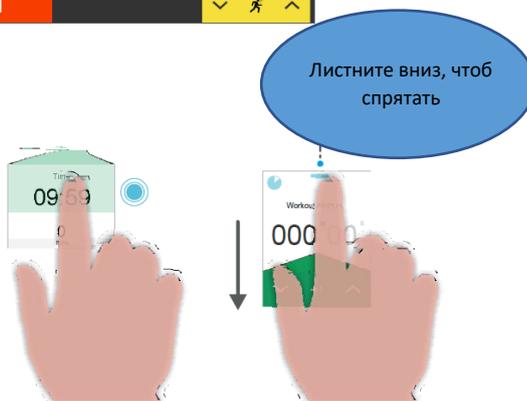
Если пользователь нарушает установки программы (например, программой предусмотрено, что он должен идти со скоростью 5 км/ч, а скорость пользователя 8 км/ч), то задний фон экрана будет мигать красным светом, чтобы подать сигнал пользователю.

Примечание: данная функция недоступна на дорожках

НАСТРОЙКА ЦЕЛИ ТРЕНИРОВКИ



Кликните или листните колонку параметра в любое время, чтобы появилось диалоговое окно параметра.

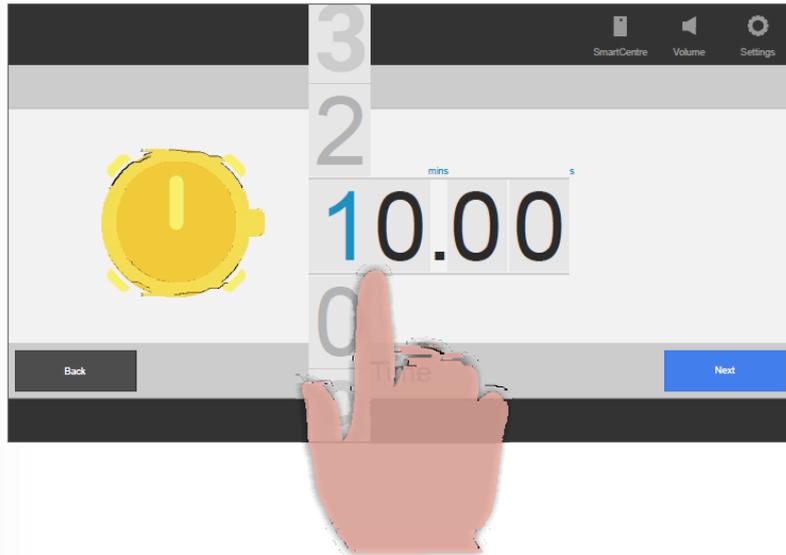


ПРОСМОТР ПОЛНОЙ СТАТИСТИКИ ТРЕНИРОВКИ



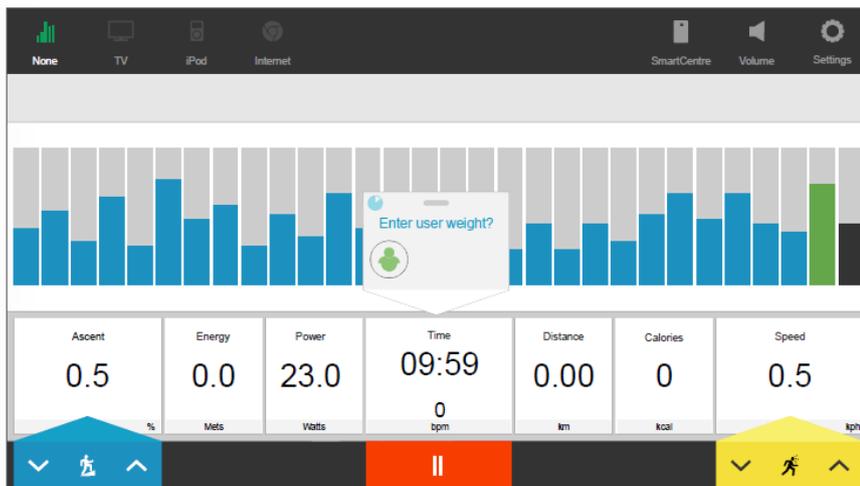
1 - Когда пользователь просматривает профиль тренировки, он может посмотреть его целиком, водя пальцем вправо-влево по диаграмме.

ВЫБОР ЗНАЧЕНИЙ

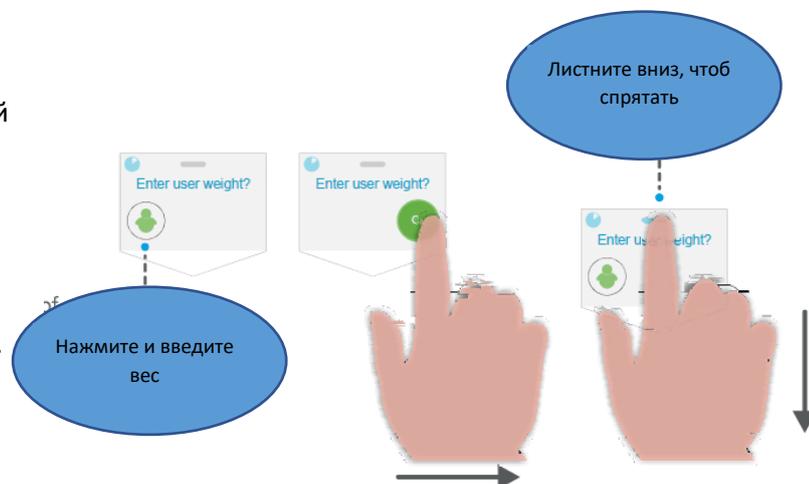


Вводите параметры, меняя цифры на экране. Для этого нажмите на цифру и прокручивайте пальцем вверх-вниз, чтоб ввести необходимое значение.

НАПОМИНАНИЕ О ВВОДЕ ВЕСА

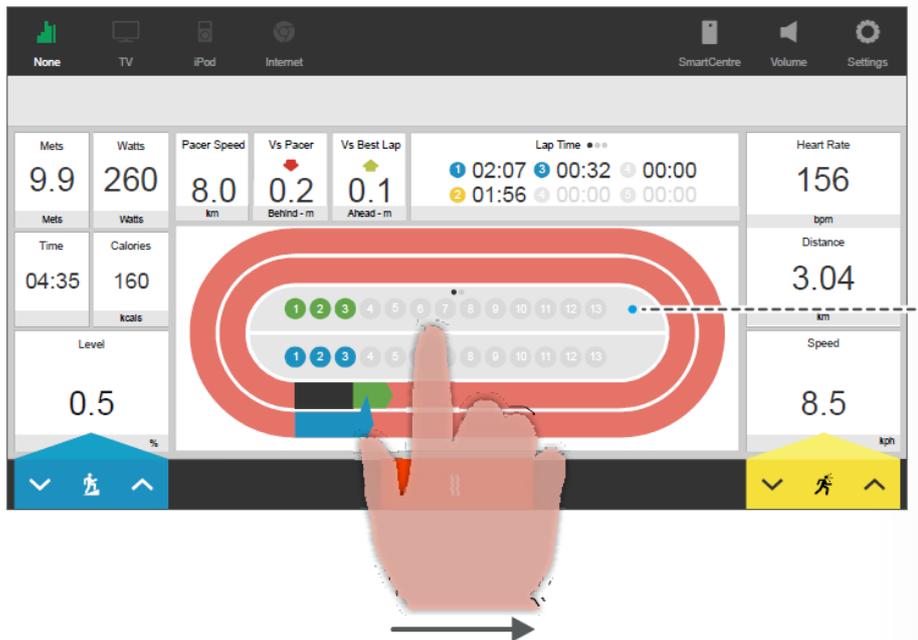


Если пользователь не ввел свой вес при настройке программы, то в начале тренировки будет мигать напоминание в течение 10 сек. Если вы уберете напоминание, оно больше не появится во время тренировки. При вводе веса, сожженные калории будут пересчитаны более точно.



Примечание: данная функция отсутствует при работе со смарт-картой.

БОЛЬШЕ ФУНКЦИЙ В РЕЖИМЕ «ЛИДЕР»



1 – Вы можете смотреть, сколько доступно «страниц» для просмотра. Они отмечены кружками-индикаторами внутри таблицы. Вы можете листать пальцем по экрану, чтобы посмотреть на каком круге находитесь вы и лидер.



2 - Вы можете смотреть, сколько доступно «страниц» для просмотра. Они отмечены маленькими шариками в верхней части таблицы. Листайте пальцем влево-вправо, чтобы посмотреть итоговое время каждого круга.

3 – Самый «быстрый» круг будет отмечен другим цветом. Например, на рисунке выше, лучший круг №2 и он отмечен желтым.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ



Выберите *опцию TV* на главном меню экрана



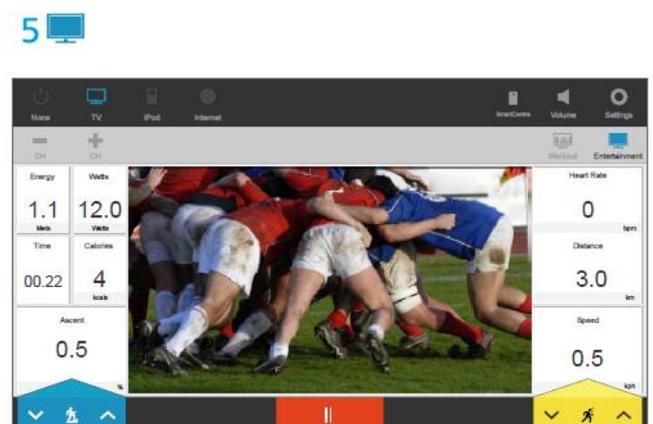
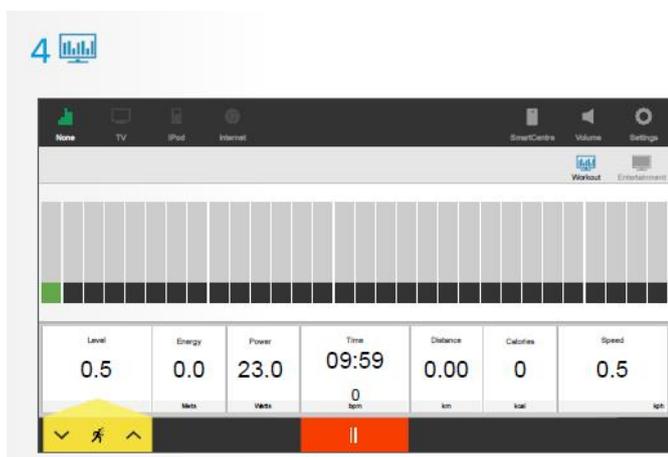
1 - Список каналов
2 - Окно ТВ
3 - Дисплей тренировки
4 - Дисплей развлечений

Дважды кликните на центр экрана, чтобы растянуть видео на весь экран, и наоборот.




Нажмите один раз на центр экрана, чтоб получить доступ к контролю за скоростью/подъемом, усилением.

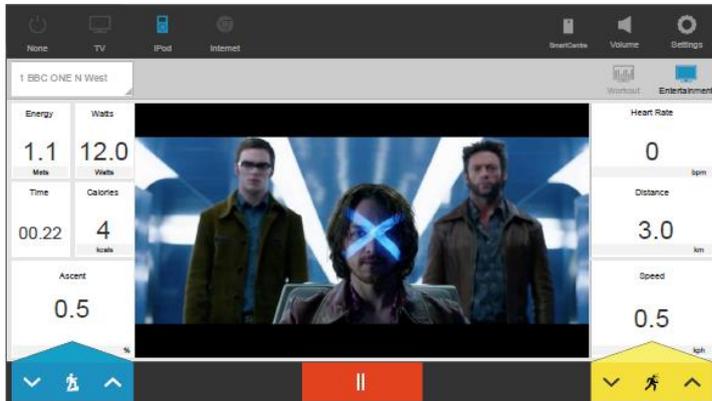
- 1- Список каналов
- 2- Окно ТВ
- 3- Дисплей тренировки
- 4- Дисплей развлечений





ВЫБОР IPOD

Подключите свой Irod и выберите значок Irod с контрольной панели.



СОВМЕСТИМОСТЬ С IPHONE 4

Вы можете выбрать видео на вашем Iphone4/Irod и они будут проигрываться на экране консоли. Ваш гаджет также будет заряжаться.

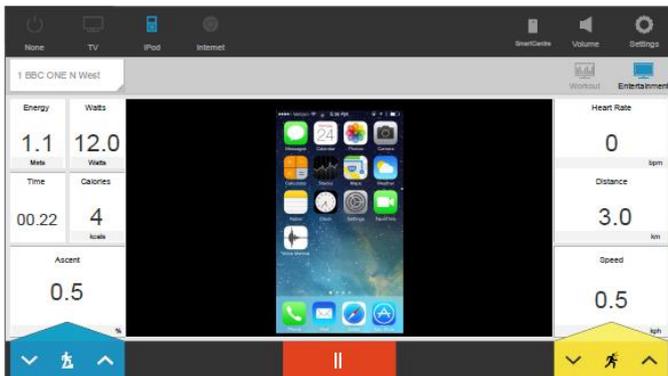
Use iPod to Control



Нажмите один раз на центр экрана, чтоб получить доступ к контролю скорости/подъема, усилий



Используйте Irod для контроля



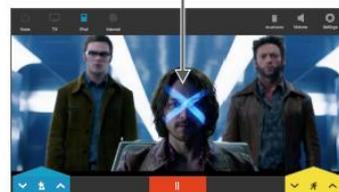
СОВМЕСТИМОСТЬ С IPHONE 5

Вы можете выбрать видео на вашем Iphone5 и они будут проигрываться на экране консоли. Ваш гаджет также будет заряжаться.

Use iPod to Control



Top Bar Turns Blue - Connected



Используйте гаджет для контроля

ANDROID*

Как только вы подключите свой девайс, он начнет заряжаться.

ФУНКЦИЯ ИНТЕРНЕТ

Выберите функцию *Интернет* из верхнего табло экрана

1 – Назад
2 – Вперед
3 – Обновить
4 – Домой
5 – Адресная строка
6 – Быстрые ссылки вебсайта

Растяните, чтоб увеличить.

ООО «Международный центр V-SPORT»

Представительство:

125414 г. Москва, ул. Петрозаводская д. 8

Телефоны: +7 (495) 969-21-87, 451-94-09, 455-00-06

www.v-sport.ru

office@v-sport.ru