



КОНСОЛЬ P82 РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Представляем вам **Персонализированный подход к занятиям фитнесом** для ваших посетителей

Интуитивно понятный сенсорный экран высокого разрешения, легкодоступное управление одним или двумя движениями и встроенные фитнес-уроки делают Консоль P82 неоспоримым лидером в сфере фитнеса для ваших посетителей и тренеров.

Настройка консоли

Консоль P82 предусматривает встроенную учетную запись администратора для владельцев.

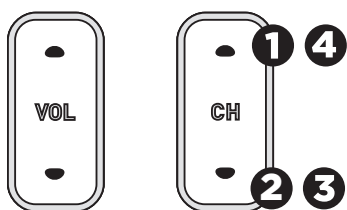
Меню Настройки доступно только администраторам и техническим специалистам службы поддержки. Изменения в этих настройках сохраняются в фитнес-оборудовании.

Пользователь с учетной записью **Администратор** может осуществлять доступ к настройкам консоли с помощью пароля (см. ниже) и изменять настройки консоли в соответствии с потребностями посетителей и фитнес-клуба.



Для изменения системных настроек:

1. Нажмите и удерживайте кнопку **Уменьшить громкость**.
2. Нажмите кнопки **Канал** в следующем порядке:
Предыдущий канал
Следующий канал
Следующий канал
Предыдущий канал



3. Введите пароль: **5651565**
4. Коснитесь **ОК**. Появится панель Системных настроек.

Настройки	Информация
О нас	Выводит серийный номер и журнал событий
Использование оборудования	Собирает данные об индивидуальном и коллективном использовании оборудования
Системные настройки	Соединение: Определение типа сети и IP-адреса Экран: Настройка языка, часового пояса и формат даты Настройки ТВ: Настройка каналов и субтитров Ограничения на тренировку: Установка ограничений на использование оборудования во время пиковой нагрузки, ограничение максимальной скорости беговой дорожки или выбор максимальной продолжительности паузы Сигналы: При использовании сетевого оборудования технический специалист может обновлять ПО через сеть. При использовании оборудования, не подключенного к сети, технический специалист обновляет каждый компьютер с помощью USB-накопителя.

ТРЕНИРОВКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с консолью P82

В консолях P82 с управлением одним или двумя движениями используется жидкокристаллический сенсорный экран с разъемом для зарядки мобильных устройств. Она может подключаться к сети Preva™ и поддерживает протокол IPTV.



№	Функция
1	Пауза
2	Индикатор наклона или высоты махового шага*
3	Индикатор интенсивности или сопротивления**
4	Увеличить/уменьшить громкость

№	Функция
5	Следующий/предыдущий канал
6	Отключить звук
7	Аудиоразъем
8	Разъем для зарядки мобильных устройств

* Индикатор высоты махового шага только для адаптивных тренажеров (АМТ)

** Индикатор наклона только при управлении двумя движениями. Элементы управления движениями расположены непосредственно под индикатором.

Начало занятий

Вы готовы выйти на новый уровень и предложить свои клиентам великолепные программы занятий и тренировок?

Воспользуйтесь уроками по продуктам Precor, лучшими в своем классе обучающими ресурсами и регулярно обновляемыми библиотеками материалов (только для отдельных регионов) на веб-сайте www.precor.com.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем приступить к выполнению любой фитнес-программы, пройдите полный медицинский осмотр. Узнайте у своего врача целевой пульс, подходящий для вашего уровня подготовки.

Для начала тренировки

Нажмите на кнопку **Quick Start**, чтобы запустить ручную программу. Расчеты, например, сожженных калорий, производятся для следующих данных пользователя: возраст 40 лет, вес 77 кг. Клиент может выполнять тренировку по этой программе с заданными по умолчанию показателями, или же вы можете изменить настройки тренировки так, чтобы они соответствовали программе занятий, которую вы выбрали для конкретного клиента.

Для начала рекомендованной тренировки

Рекомендованная тренировка выводится на экран приветствия и ежедневно меняется. Коснитесь **GO** на экране рекомендованной тренировки.

Для начала предварительно установленной тренировки

Предварительно установленные тренировки — это отличный способ приспособить тренировки клиентов для их фитнес-целей, сохранять тонус и разнообразить занятия. Эти тренировки систематизируются в следующие группы: *Настройка вручную, Пульс, Интервальная, Снижение веса (Сжигание жира, только степпер), Изменяющаяся и Характеристики.*

1. Коснитесь **Тренировки**, выберите тренировку, затем коснитесь **GO**. После завершения теста в сводке тренировки отображается средний пульс и показатели, достигнутые во время тренировки.
2. Сохраните тренировку, чтобы воспроизвести ее позднее (только для учетных записей Preva).

Следите за частотой сердечных сокращений

Нагрудные ремни

Ношение нагрудного ремня-датчика обеспечивает лучшие результаты мониторинга частоты сердечбиения. Если во время тренировки пользователь носит ремень-датчик, на экране отображаются данные о его частоте сердечных сокращений. Для получения точных показателей ремень должен непосредственно контактировать с кожей.

Мониторинг частоты сердечных сокращений при касании

Некоторые продукты Precor оборудованы сенсорами, встроенными в рукоятки. Возьмитесь за рукоятки обеими руками. Убедитесь, что ваши руки влажные (не сухие). Не сжимайте сенсоры слишком сильно.



Полные инструкции по работе с консолью и устранению неполадок вы найдете на нашем сайте www.precor.com.