



КОНСОЛЬ Р62 РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Представляем вам **персонализированный подход к фитнесу** для ваших посетителей

Интуитивно понятный сенсорный экран высокого разрешения, легкодоступное управление одним или двумя движениями и встроенные фитнес-уроки делают Консоль Р62 неоспоримым лидером для ваших посетителей и тренеров.

Настройка консоли

Консоль Р62 поддерживает встроенную учетную запись Администратора для владельцев.

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

Администратор использует пароль (указанный ниже) для доступа и конфигурирования настроек консоли, в целях улучшения тренировочного процесса посетителей и повышения выгоды для 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: **5 6 5 1 5 6 5**

4. Коснитесь кнопки **ОК**. Появится панель Системных настроек.

Настройки

Информация

О программе

Выводит серийный номер и журнал событий.

Использование оборудования

Собирает данные об индивидуальном и коллективном использовании оборудования.

Системные настройки

Соединение: Определяет тип сети (проводная или Wi-Fi) и IP-адрес.

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 максимального времени паузы.



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

ТРЕНИРОВКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с консолью P62

Консоль P62 оснащена элементами управления одним или двумя движениями, а также сенсорным ЖК-экраном, включая встроенный ТВ-тюнер, и совместима с сетью Preva™.



№	Функция	№	Функция
1	Пауза	5	Следующий/предыдущий канал
2	Индикатор наклона или высоты шага ¹	6	Отключить звук
3	Индикатор интенсивности или сопротивления ²	7	Аудиоразъем
4	Увеличить/уменьшить громкость	8	Разъем для зарядки мобильных устройств

* Индикатор высоты шага только для АМТ

** Индикатор наклона только при управлении двумя движениями.
Элементы управления движениями расположены 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 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 тренировок

Коснитесь кнопки **QUICKSTART**, чтобы запустить ручную программу. Расчеты, например, сожженных калорий, производятся для следующих данных пользователя: возраст 40 лет, вес 77 кг. Клиенты могут 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 специально для них.

Для начала рекомендованной тренировки

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

Для начала предварительной подготовки к тренировке

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 клавиши **Тренировки**, выберите тренировку, затем коснитесь клавиши **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. Когда вы носите ремень-датчик во время тренировки, на экране отображаются данные о частоте сердечных сокращений. Для получения точных показателей ремень должен непосредственно контактировать с кожей.

Мониторинг частоты сердечных сокращений при касании

Чтобы воспользоваться функцией мониторинга частоты сердечных сокращений, возьмитесь за рукоятки обеими руками. Убедитесь, что ваши руки влажные (не сухие). Не сжимайте сенсоры слишком сильно.