

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

## КОНСОЛЬ (Xebex AR-2 и AR-3)

### РАССТОЯНИЕ

Отображает общее расстояние, "пройденное" в метрах

### УД./МИН

Отображение количество гребных движений в минуту (частота ударов)

### ПУЛЬС

Отображает ЧСС при подключении к пульсометру

### ВАТТЫ

Показывает мощность за одно движение

### ВРЕМЯ/500М

Отображает прогнозируемое время, необходимое для завершения 500 метров, на основе текущего гребного движения

### КАЛОРИИ

Отображает общее количество калорий

### УДАРЫ

Отображает общее количество гребных движений

### ВРЕМЯ

Отображает время, затраченное на греблю (не считая отдыха)



### ПЕРЕКЛЮЧАЮЩЕЕСЯ ОКНО, ПОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧЕНИЯ СРАЗУ 9 ПАРАМЕТРОВ

Отслеживает общее время тренировки в минутах и секундах или переключается между 9 различными параметрами для удобного отображения в центре экрана:

#### СРЕДНИЙ ТЕМП 500 М



Отображает прогнозируемое время, необходимое для завершения 500 метров, на основе всех гребных движений

#### СРЕДНЕЕ РАССТОЯНИЕ НА ОДНО ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ



Среднее количество метров, "проходимое" за одно движение

#### МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС



Максимальный пульс за все время тренировки

#### КАЛОРИИ В ЧАС



Прогнозируемое количество калорий, сжигаемых за час на основе всей тренировки

#### КРИВАЯ СИЛЫ



Графически показывает, как сила прилагается во время одного движения

#### МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ



Максимальная мощность за все время тренировки

#### ДИАГРАММА МОЩНОСТИ



Графически показывает мощность произведенную относительно всех движений во время тренировки

#### СРЕДНЯЯ МОЩНОСТЬ



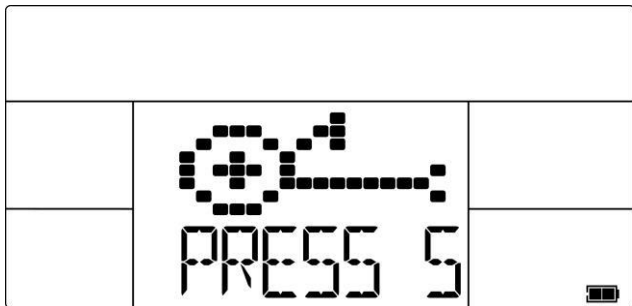
Средний показатель мощности за одно гребное движение относительно всей тренировки

### УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Переключайтесь между установленными программа с помощью стрелок вверх/вниз: **быстрый запуск**, **соревнование**, **интервальная/табата**, **цель - время**, **цель - расстояние**, **цель - калории**, **цель - количество гребных движений**.

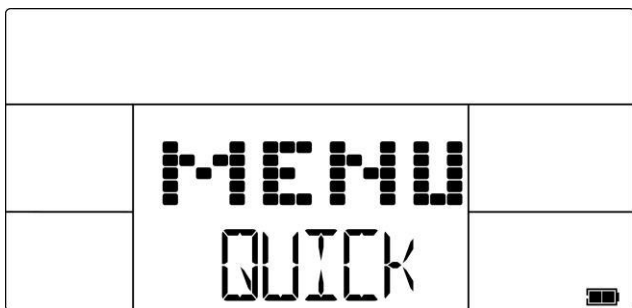
**XEBEX**  
FITNESS

## Режим работы:



1. Нажмите кнопку START, чтобы включить консоль. На дисплее появится надпись "PRESS START TO QUICKSTART OR SELECT PROGRAM" (Нажмите кнопку ПУСК для быстрого запуска или выберите программу).

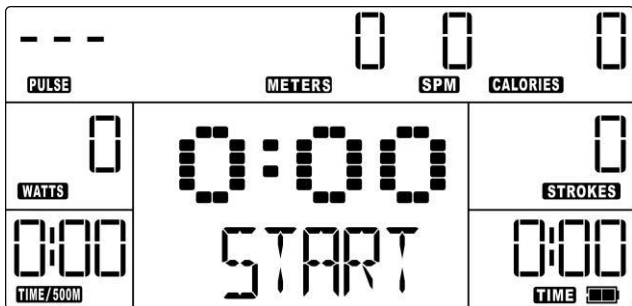
2. Чтобы выбрать быстрый запуск, снова нажмите кнопку START и начните тренировку.



3. Чтобы выбрать программу, используйте клавиши UP/DOWN, Вы можете выбрать между следующими программами:

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / ГОНКА / ИНТЕРВАЛЬНАЯ / РАССТОЯНИЕ / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ

## 1. БЫСТРЫЙ ЗАПУСК



1. Консоль по умолчанию перейдет в режим быстрого запуска, когда Вы нажмете кнопку START/STOP или начнете сразу грести.

2. Во время тренировки на мониторе будут отображаться следующие параметры: ВРЕМЯ / УДАРЫ / КАЛОРИИ / МЕТРЫ / ВАТТЫ / ВРЕМЯ/500 М / ПУЛЬС / УДАРЫ В МИНУТУ (уд/мин). Показатели будут обновляться с каждым движением.

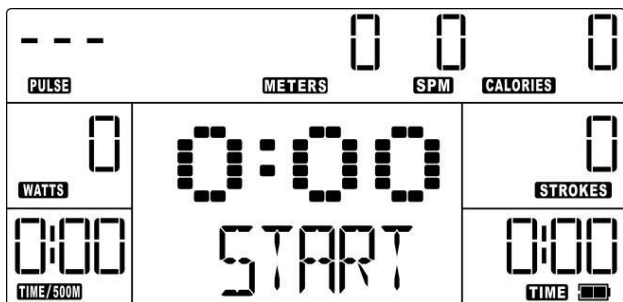
3. Чтобы посмотреть другие показатели, используйте кнопки UP/DOWN, в центральном окне Вы сможете увидеть: ОБЩЕЕ ВРЕМЯ, СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ 500 М, СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАССТОЯНИЯ ЗА ОДНО ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ, МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), КАЛ/ч, ГРАФИК МОЩНОСТИ (ВАТТ) И КРИВУЮ СИЛЫ.

4. Если Вы прекратите грести, отсчет времени, отображаемый в правом нижнем окне, прекратится. Когда Вы снова начнете грести, отсчет продолжится с того момента, на котором Вы остановились.

5. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить работу консоли.

## 2. Порядок работы каждой программы

### 1. ПРОГРАММА - БЫСТРЫЙ ЗАПУСК



1. Консоль по умолчанию перейдет в режим быстрого запуска, когда Вы нажмете кнопку START/STOP или начнете сразу грести.

2. Во время тренировки на мониторе будут отображаться следующие параметры: ВРЕМЯ / УДАРЫ / КАЛОРИИ / МЕТРЫ / ВАТТЫ / ВРЕМЯ/500 М / ПУЛЬС / УДАРЫ В МИНУТУ (уд/мин).

3. Чтобы посмотреть другие показатели, используйте кнопки UP/DOWN, в центральном окне Вы сможете увидеть: ОБЩЕЕ ВРЕМЯ, СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ 500 М, СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАССТОЯНИЯ ЗА ОДНО ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ, МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), КАЛ/Ч, ГРАФИК МОЩНОСТИ (ВАТТ) И КРИВУЮ СИЛЫ.

4. Если Вы прекратите грести, отсчет времени, отображаемый в правом нижнем окне, прекратится. Когда Вы снова начнете грести, отсчет продолжится с того момента, на котором Вы остановились.

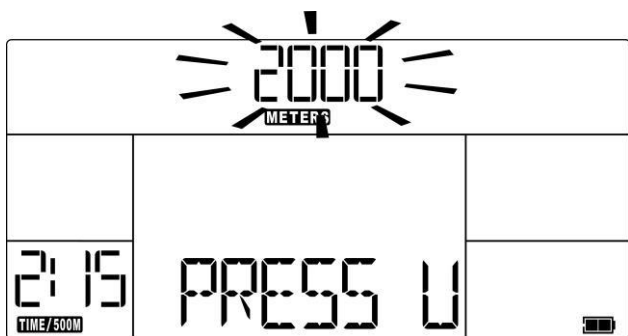
5. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить работу консоли.

### 2. ПРОГРАММА - ГОНКА



1. В главном меню с помощью кнопок UP/DOWN выберите программу ГОНКА (RACE) и нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.

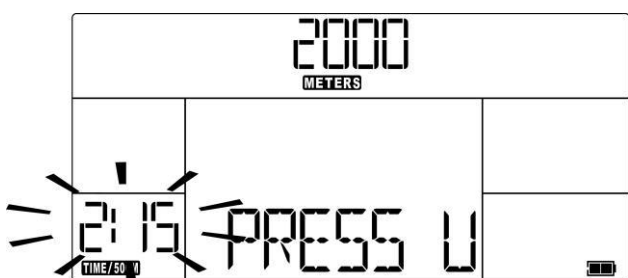
#### (1) Настройка ДИСТАНЦИИ



1. Когда пользователь выбирает программу ГОНКА, программа по умолчанию устанавливает дистанцию в 2000 метров.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, пользователь может установить нужную дистанцию. По завершении нажмите клавишу.

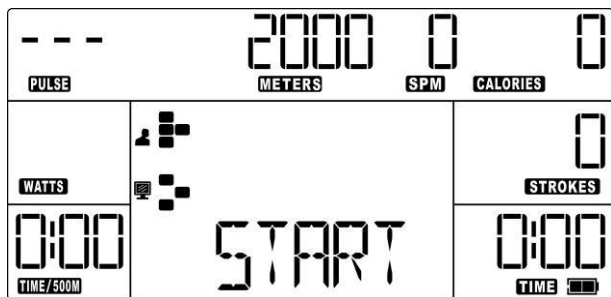
#### (2) Настройка ВРЕМЯ/500 М



3. После установки дистанции гонки, ВРЕМЯ по умолчанию будет иметь значение 2:15/500 м.

4. С помощью кнопок UP/DOWN, можно изменить значение ВРЕМЯ/500 М. По завершении нажмите клавишу ENTER.

**(3) Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу**



1. Во время программы ГОНКА, будут отслеживаться следующие параметры: ВРЕМЯ / УДАРЫ / КАЛОРИИ / ВАТТЫ. Отсчет РАССТОЯНИЯ будет производиться в обратном направлении.

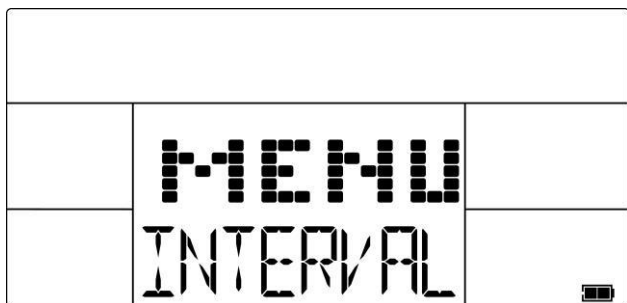
2. Во время гонки на точечной матрице будет видно ВАШЕ положение и положение КОМПЬЮТЕРА; монитор покажет расстояние между вами в метрах. После окончания гонки компьютер покажет, победил компьютер или Вы.

3. Если Вы прекратите грести, отсчет времени, отображаемый в правом нижнем окне, прекратится. Когда Вы снова начнете грести, отсчет продолжится с того момента, на котором Вы остановились.

4. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить работу консоли.

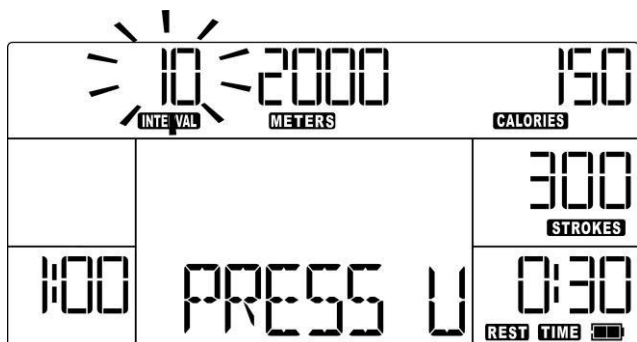
### 3. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1. В главном меню с помощью кнопок UP/DOWN выберите программу ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVAL) и нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.



2. Обратите внимание, что у программы есть настройки по умолчанию для количества интервалов, времени работы, времени отдыха, ударов, калорий, расстояния. Вы можете изменить значение любого параметра, следуя указаниям ниже. В любое время нажмите кнопку START или начните грести, чтобы запустить программу с настройками по умолчанию или с измененными настройками.

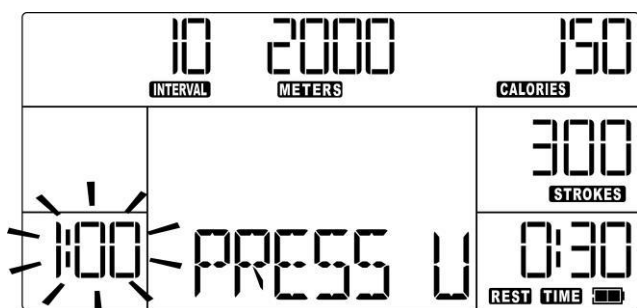
#### (1) Настройки ИНТЕРВАЛЬНОЙ программы



1. Когда пользователь выбирает ИНТЕРВАЛЬНУЮ программу, количество интервалов по умолчанию -10.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, пользователь может установить нужное количество интервалов. По завершении нажмите клавишу ENTER.

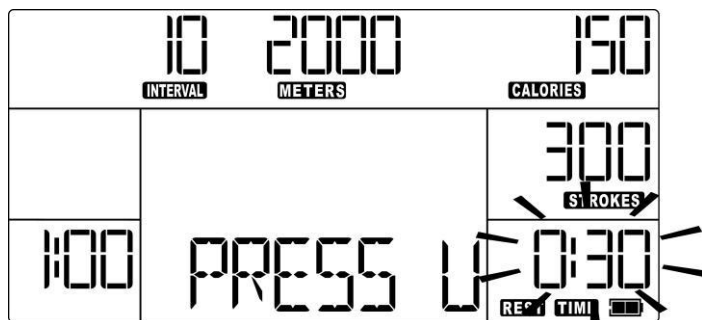
#### (2) Настройка ВРЕМЕНИ РАБОТЫ



1. После установки количества интервалов, программа автоматически устанавливает время работы 1:00.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое время работы. По завершении нажмите клавишу ENTER.

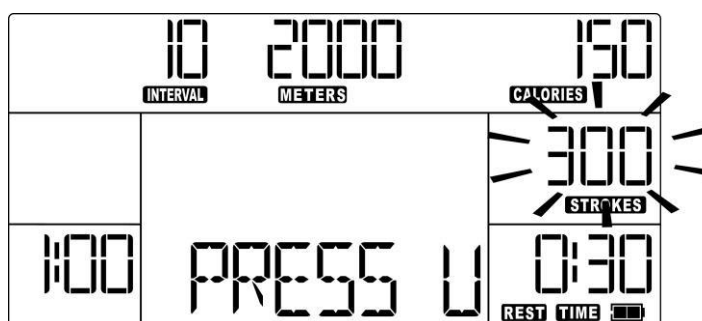
### (3) Настройка ВРЕМЕНИ ОТДЫХА



1. После установки времени работы, время отдыха устанавливается автоматически в размере 0:30.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое время отдыха. По завершении нажмите клавишу ENTER.

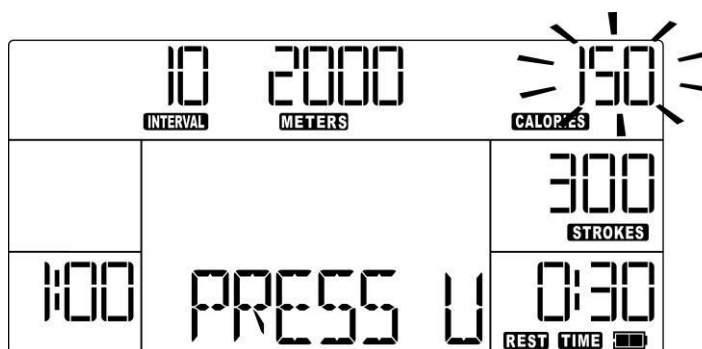
### (4) Настройка УДАРОВ



1. После установки времени отдыха, программа автоматически устанавливает количество ударов в размере 300.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить нужное количество ударов.

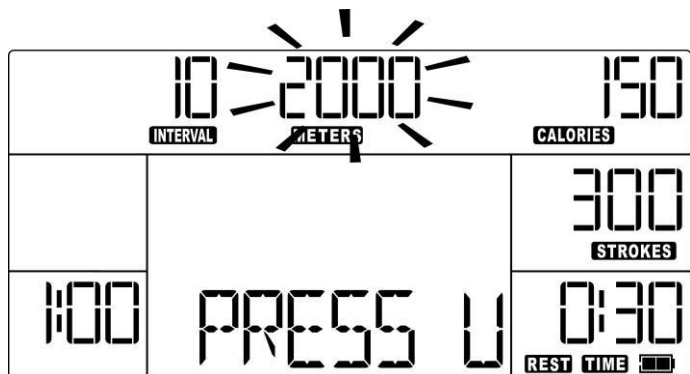
### (5) Настройка КАЛОРИЙ



1. После установки количества ударов, автоматически устанавливается количество сжигаемых калорий в размере 150.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое количество калорий. По завершении нажмите клавишу ENTER.

### (6) Настройка ДИСТАНЦИИ

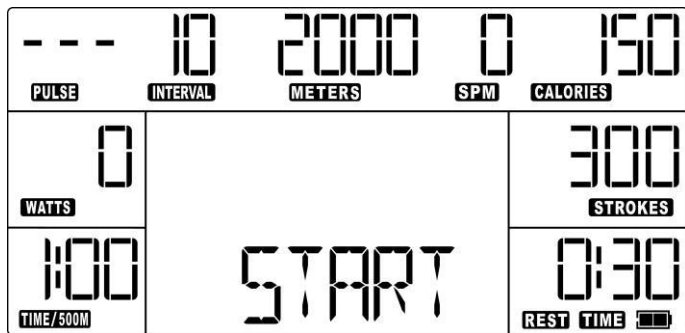


1. После установки калорий, программа автоматически устанавливает дистанцию в размере 2000 м.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимую дистанцию. По завершении нажмите клавишу ENTER.



### (7) Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу

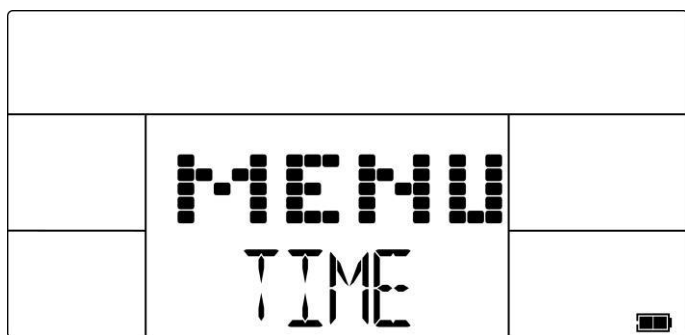


1. Во время ИНТЕРВАЛЬНОЙ программы в "рабочем" интервале на экране будет надпись "WORK" и будет отображено оставшееся время работы. Как только рабочее время будет завершено, на экране появится надпись "REST" (ОТДЫХ) и начнется отсчет оставшегося время отдыха.
2. Программа будет чередовать время работы и отдыха в пределах заданного количества интервалов.

3. УДАРЫ, КАЛОРИИ и РАССТОЯНИЕ будут отсчитываться в обратном направлении.

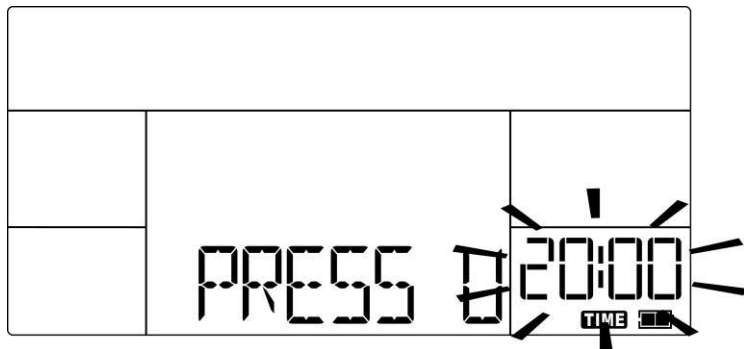
4. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить работу консоли.

## 4. ПРОГРАММА - ВРЕМЯ



1. В главном меню с помощью кнопок UP/DOWN выберите программу ВРЕМЯ (TIME) и нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.

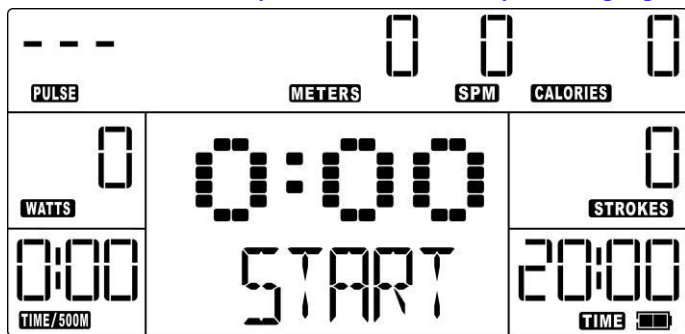
### (1) Настройки программы ВРЕМЯ



1. Когда пользователь выбирает программу TIME, время по умолчанию устанавливается в размере 20 минут.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое время. По завершении нажмите клавишу ENTER.

### (2) Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу



1. Во время этой программы ВРЕМЯ будет отсчитываться в обратном направлении до 0:00. Удары, калории и расстояние будут считаться в прямом направлении.

2. Чтобы посмотреть другие показатели, используйте кнопки UP/DOWN, в центральном окне Вы сможете увидеть: ОБЩЕЕ ВРЕМЯ, СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ 500 М, СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАССТОЯНИЯ ЗА ОДНО ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ, МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ

(ВАТТ), СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), КАЛ/Ч, ГРАФИК МОЩНОСТИ (ВАТТ) И КРИВУЮ СИЛЫ.

3. Если Вы прекратите грести, отсчет времени, отображаемый в правом нижнем окне, прекратится. Когда Вы снова начнете грести, отсчет продолжится с того момента, на котором Вы остановились.

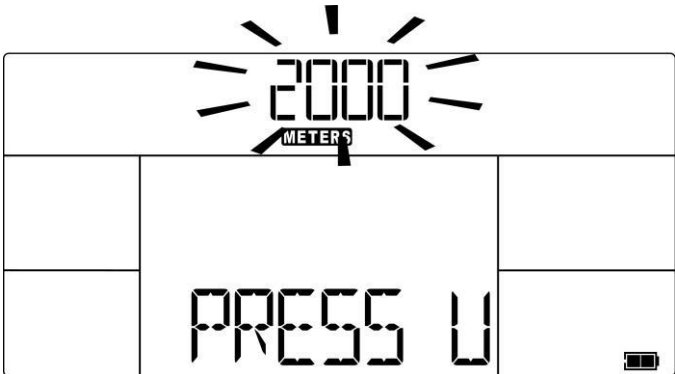
4. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить работу консоли.

## 2. ПРОГРАММА - РАССТОЯНИЕ



1. В главном меню с помощью кнопок UP/DOWN выберите программу РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) и нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.

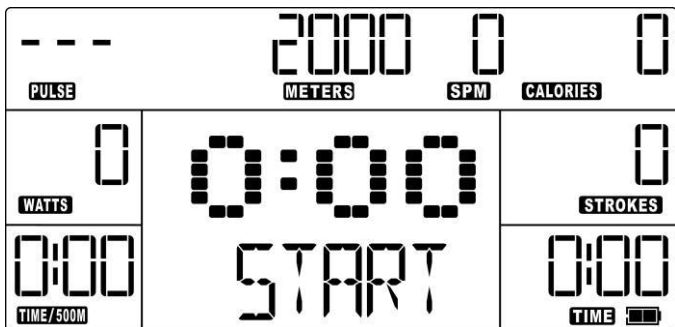
### (1) Настройки программы РАССТОЯНИЕ



1. Когда пользователь выбирает программу РАССТОЯНИЕ, по умолчанию дистанция устанавливается в размере 2000 метров.

2. С помощью кнопок UP/DOWN, пользователь может установить нужную дистанцию. По завершении нажмите клавишу ENTER.

### (2) Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу



1. Во время этой программы расстояние, отображаемое в верхнем центральном окне, будет отсчитываться в обратном направлении. ВРЕМЯ, УДАРЫ и КАЛОРИИ будут считаться в прямом направлении.

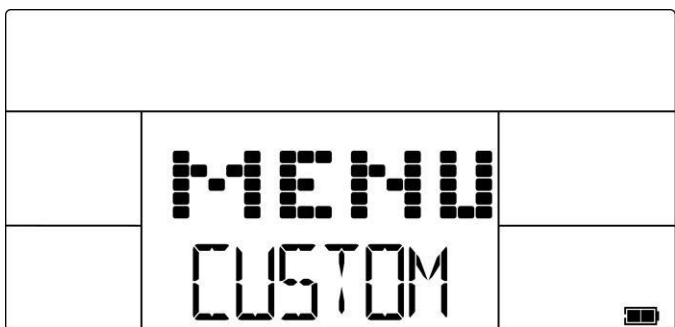
2. Чтобы посмотреть другие показатели, используйте кнопки UP/DOWN, в центральном окне Вы сможете увидеть: ОБЩЕЕ ВРЕМЯ, СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ 500 М, СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАССТОЯНИЯ ЗА ОДНО ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ, МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ

(ВАТТ), СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), КАЛ/Ч, ГРАФИК МОЩНОСТИ (ВАТТ) И КРИВУЮ СИЛЫ.

3. Если Вы прекратите грести, отсчет времени, отображаемый в правом нижнем окне, прекратится. Когда Вы снова начнете грести, отсчет продолжится с того момента, на котором Вы остановились.

4. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить работу консоли.

## 3. ПРОГРАММА - ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ

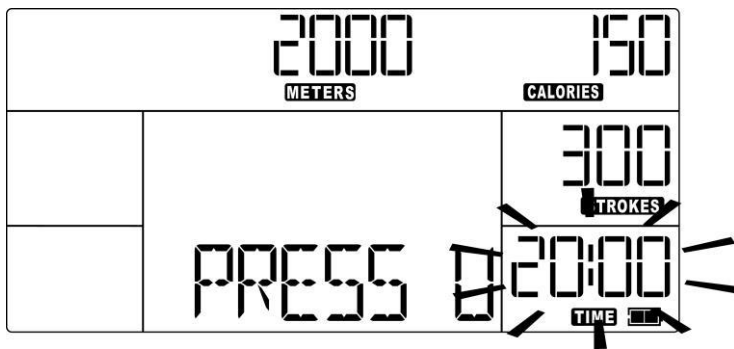


1. В главном меню с помощью кнопок UP/DOWN выберите программу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ (CUSTOM) и нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.

2. Обратите внимание, что у программы есть настройки по умолчанию для количества интервалов, времени работы, времени отдыха, ударов, калорий, расстояния. Вы можете изменить значение любого параметра, следуя указаниям ниже. В любое время нажмите кнопку START или начните грести, чтобы запустить программу с настройками по

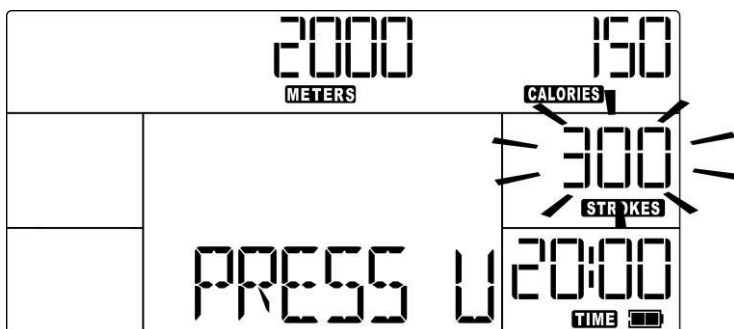
умолчанию или с измененными настройками.

### (1) Настройка ВРЕМЕНИ



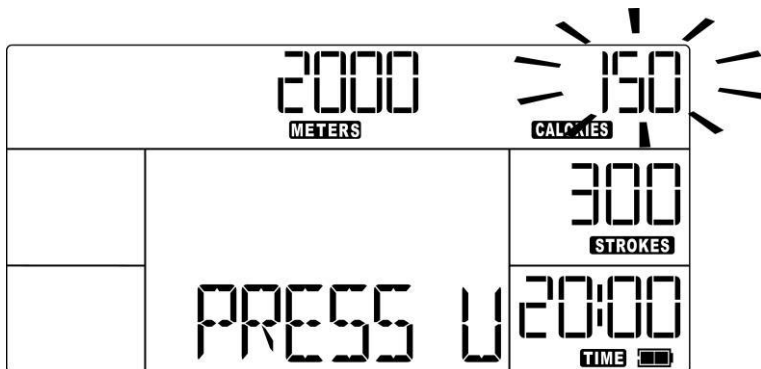
1. Когда пользователь выбирает пользовательскую программу, значение времени по умолчанию - 20:00.
2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое время. По завершении нажмите клавишу ENTER.

### (2) Настройка УДАРОВ



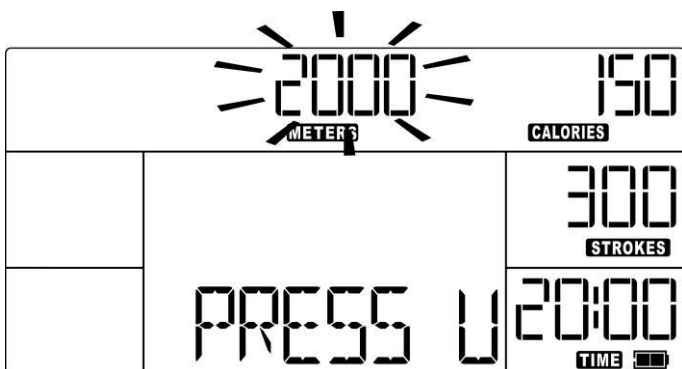
1. После установки времени, программа автоматически устанавливает количество ударов в размере 300.
2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить нужное количество ударов. По завершении нажмите клавишу ENTER.

### (3) Настройка КАЛОРИЙ



1. После установки количества ударов, автоматически устанавливается количество сжигаемых калорий в размере 150.
2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое количество калорий. По завершении нажмите клавишу ENTER.

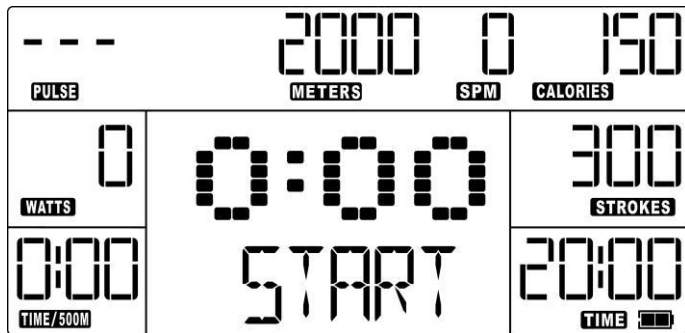
### (4) Настройка РАССТОЯНИЯ



1. После установки калорий, программа автоматически устанавливает расстояние в размере 2000 м.
2. С помощью кнопок UP/DOWN, можно установить необходимое расстояние. По завершении нажмите клавишу ENTER.



**(5) После завершения настроек нажмите клавишу START**



1. Во время этой программы, ВРЕМЯ, УДАРЫ, КАЛОРИИ и РАССТОЯНИЕ будут отсчитываться в обратном направлении до 0, а потом отсчет остановится.

2. Чтобы посмотреть другие показатели, используйте кнопки UP/DOWN, в центральном окне Вы сможете увидеть: ОБЩЕЕ ВРЕМЯ, СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ 500 М, СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАССТОЯНИЯ ЗА ОДНО ГРЕБНОЕ ДВИЖЕНИЕ, МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ

(ВАТТ), СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЩНОСТИ (ВАТТ), КАЛ/Ч, ГРАФИК МОЩНОСТИ (ВАТТ) И КРИВУЮ СИЛЫ.

3. Если Вы прекратите грести, отсчет времени, отображаемый в правом нижнем окне, прекратится. Когда Вы снова начнете грести, отсчет продолжится с того момента, на котором Вы остановились.

4. Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить работу консоли.