USB Flash Drive

(USB носитель)

Как Использовать Ваш PM5

Общие сведения о USB носителе

PM5 предназначен для работы с USB носителем (только форматов FAT и FAT32), который используется для сохранения Ваших тренировок, а также для обновления прошивки для PM5. Хотя использование USB носителя не носит обязательный характер, это является очень удобным средством хранения и управления тренировками, а также дает Вам возможность обновлять прошивку без соединения с компьютером.

Первое использование: Подготовка USB носителя к работе

При первом соединении USB носителя с PM5, на USB носителе будет создана папка Concept2, куда в последствие будут сохраняться вложенные папки и файлы. (Тренировки, например, хранятся во вложенной папке Logbook папки Concept2 на USB носителе и т.д.) Затем Вам будет предложено добавить имя пользователя USB носителя. Данное имя будет распознавать владельца USB носителя (каждый отдельный USB носитель хранит данные только одного пользователя) и будет отображено в правом верхнем углу экрана PM5. Этот процесс подготовит Ваш USB носитель к ежедневному использованию с PM5.

Ежедневное Использование / Ввод Данных Тренировки на USB носитель

1. Вставить USB носитель в PM5.
2. Включить PM5, войти в Main Menu (Главное Меню) и подождать пока PM5 не распознает Ваш USB носитель. PM5 должен распознать USB носитель **перед началом каждой тренировки.** Пожалуйста, обратите внимание:
    - Распознавание происходит только при открытом Main Menu (Главном Меню).
    - Распознавание может занять 5 и более секунд.

- Распознавание завершено, когда на экране появляется Приветственное окно с указание имя пользователя в правом верхнем углу.
- Если PM5 отключился, нажмите кнопку **Menu (Меню)** для включения и дождитесь распознавания.

3. Ваша тренировка должна быть завершена до извлечения USB носителя для того, чтобы вся информация о тренировке была сохранена в USB Logbook. Завершением настроенной тренировки считается окончание выполнения всех упражнений. Тренировка Just Row (Просто гребля), интервальная или незавершенная тренировка должны быть закончены нажатием кнопки **Menu (Меню).** Данные тренировку будут введены должным образом только после того, как появится окно Main Menu (Главного Меню). Тренировка Just Row (Просто гребля) продолжительностью менее 1 минуты не сохраняется.

Примечания:

- При использовании USB носителя четвертой опцией в Main Menu (Главном Меню) становится “USB Logbook;” противном случае, данная опция называется “Memory” и все данные тренировок сохраняются в память компьютера тренажера, а не на USB носитель.
- Для просмотра информации и тренировок, сохраненных на USB носителе, выберите USB Logbook (USB Дневник) в Main Menu (Главном Меню) PM5 и выберите соответствующий пункт меню.
- Если Вы используете USB носитель для сохранения иной информации, мы не рекомендуем вносить какие-либо изменения в папку Concept2 и ее содержимое.
- Не пытайтесь подзаряжать мобильное устройство, используя USB порт PM5, так как это приведет к перенастройке порта. Соединение иного, не USB носителя с PM5 недопустимо и невозможно.
- PM5 поддерживает любой USB носитель формата FAT или FAT32. Однако, имейте в виду, что некоторое USB носители большого объема могут быть отформатированы в несовместимой файловой системе. Поэтому мы рекомендуем использовать USB носители малого объема для работы с PM5.

Как Использовать Ваш PM5

Добавление и Редактирование Пользователей

Каждый USB носитель хранит информацию об одном пользователе.

Добавление Пользователя

При первом соединении USB носителя с PM5, на USB носителе будут созданы необходимые папки и файлы, а затем Вам будет предложено добавить пользователя:

1. Использовать **plus (+)** или **minus (-)** для прокручивания алфавита, если это необходимо. Затем использовать стрелку «вправо» для перехода к следующей области.
2. Выбрать значок «галочка» для сохранения имя пользователя.

Редактирование Пользователя

Если Вы уже ввели пользователя на USB носитель, Вы можете редактировать значение расстояния, в течение которого использовался тренажер, а также имя пользователя.

1. Вставить USB носитель в PM5 и нажать кнопку **Menu (Меню)** для включения монитора.
2. Подождать пока не появится Приветственное окно и имя пользователя в правом верхнем углу экрана.
3. В Welcome Screen (Приветственном окне) выбрать **USB Logbook (USB Дневник).**
4. Выбрать **Logbook Utilities (Функции дневника).**
5. Выбрать **Edit User (Редактировать пользователя).**
6. Редактировать необходимую информацию:
    - Использовать **plus (+)** или **minus (-)** для увеличения/уменьшения значения и прокручивания алфавита, если это необходимо.
    - Использовать стрелку «вправо» для перехода к следующей цифре или области.
    - Выбрать значок «галочка» для сохранения имя пользователя.
7. Выбрать значок «галочка» для сохранения изменений.

Как Использовать Ваш PM5

Обновление Значения Расстояния, Пройденного за Все Время Использования Тренажера

Информация о расстоянии, пройденном за весь период эксплуатации тренажера, хранится на USB носителе. Если раньше Вы пользовались рукописным дневником и не использовали USB носитель, Вы можете добавить данное расстояние к расстоянию, пройденному за все время использования тренажера. После распознавания USB носителя выполните следующее:

1. В Main Menu (Главном Меню) выбрать **USB Logbook (USB Дневник).**
2. Выбрать **Logbook Utilities (Функции дневника).**
3. Выбрать **Edit User (Редактировать пользователя).**
4. Обновите отображаемое значение расстояния, используя стрелки для перехода между цифрами и кнопки +, - для увеличения/уменьшения значения.
5. Выбрать значок «галочка» для сохранения изменений.

Как Использовать Ваш PM5

Копирование Любимых Тренировок

На USB носителе может храниться до пяти любимых тренировок пользователя. Используйте функцию Copy Favorites (Копирование Любимых Тренировок) для копирования любимых тренировок в список пользовательских тренировок. Это поможет Вам настроить следующие пять любимые тренировки. Таким образом, в общей сложности у Вас будет 10 персональных тренировок, сохраненных на USB носителе.

1. Вставить USB носитель в PM5 и нажать кнопку **Menu (Меню)** для включения монитора.
2. Когда появится Welcome Screen (Приветственное окно), выбрать **USB Logbook (USB Дневник).**
3. Выбрать **Logbook Utilities (Функции дневника).**
4. Выбрать **Edit Custom List (Редактировать список пользовательских тренировок).**
5. Выбрать любимые тренировки для копирования:
    - Выбрать Copy All (Копировать все) для того, чтобы скопировать все любимые тренировки в список пользовательских тренировок (первоначальный Custom List будет изменен).
    - Выбрать Cope One (Копировать одну) для того, чтобы скопировать выбранную тренировку в список пользовательских тренировок. Затем Вам нужно выбрать любимую тренировку, чтобы скопировать и пользовательскую тренировку, чтобы заменить.

Для того, чтобы в будущем выполнить эти тренировки, Вам необходимо будет выбрать их из Custom List (Списка пользовательских тренировок).

Как Использовать Ваш PM5

Передача Тренировки из памяти PM5 на USB носитель

После завершения тренировки PM5 сохраняет все данные на USB носитель, если таковой используется. В противном случае, PM5 сохранит всю информацию о проделанной тренировке в памяти компьютера тренажера. PM5 может хранить более 1000 тренировок.

Для передачи информации о тренировках из памяти компьютера на USB носитель:

1. Вставить USB носитель в PM5 и нажать кнопку **Menu (Меню)** для включения монитора.
2. Когда появится Welcome Screen (Приветственное окно), выбрать **USB Logbook (USB Дневник).**
3. Выбрать **Logbook Utilities (Функции дневника).**
4. Выбрать **Move Workout (Перенос тренировки).**
5. В появившемся списке выбрать необходимую для передачи тренировку.
6. Выбрать **Move to USB Logbook (Перенос в USB дневник).**

Удаление Тренировки

1. Вставить USB носитель в PM5 и нажать кнопку **Menu (Меню)** для включения монитора.
2. Когда появится Welcome Screen (Приветственное окно), выбрать **USB Logbook (USB Дневник).**
3. Выбрать **Logbook Utilities (Функции дневника).**
4. Выбрать **Delete Workout (Удалить тренировку).**
5. Выбрать необходимую для удаления тренировку.
6. Выбрать **Delete (Удалить).**

Как Использовать Ваш PM5

Просмотр Результатов

Для просмотра результатов на USB носителе:

1. Вставить USB носитель в PM5 и нажать кнопку **Menu (Меню)** для включения монитора.
2. Когда появится Welcome Screen (Приветственное окно), выбрать **USB Logbook (USB Дневник).**
3. Выбрать **List by Date (Список по дате)** или **List by Type (Список по типу).** Если Вы выбрали List by Type (Список по типу), Вам необходимо выбрать желаемый тип тренировки, по которой Вы хотите просмотреть результаты (Single Distance (Дистанционная), Single Time (Временная) и т.д.)
4. Используйте стрелки для перехода к результатам тренировки, которые Вы хотите просмотреть.
5. Выбрать значок «лупа» для просмотра деталей.