ИНСТРУКЦИЯ

По созданию тренировки

ВАЖНО!
Прежде чем приступить к тренировке, вы должны отключить на Вашем смартфоне функцию "Передача данных" или "Мобильный интернет".

Заходим в приложение, предварительно смотрим что бы было подключение по сети WiFi.
Подключаемся к интернету.

Появляется уведомление вида «Обращение к необходимости подключения к сети Интернет».

01

В нижнем меню жмем на кнопку выпадения меню «НАСТРОЙКА».

02

Появляется кнопка «УПРАВЛЕНИЕ», и находим на странице три кнопочных тренировки

03

Нажимаем «ДОБАВИТЬ ТРЕНИРОВКУ».

01

Пример настройки тренировки: «Прямой удар передней рукой ДЖЕБ»

Вводим в появившем прогрессивном окошке тренировки, которую мы хотим прописать, например: «ДЖЕБ».

02

Настройка «ПАУЗЫ» в мили секундах (М.С) ОТ минимума ДО максимума

«Пауза» служит временным интервалом между ударами и снятиями сигнатуры для отдельной удара в ходе выполнения тренировки. Устанавливается пульт удара одним или двумя нажатиями.
Для выставления паузы между ударами нажмите **«Добавить паузу»** и выставите время паузы в мили секунды (М.С).
Это значит, что после 1-го удара будет пауза на время 100 мс и на более 5100 мс, до следующего удара. Если вы выставите паузу в 100 мс, то при выполнении тренировки **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»** не предупреждение в данном результате не будет выдано.

Для чего это нужно?
Для того, что бы вы могли отмечать как удар выполнялся под время паузы и не зачитывался в ходе выполнения тренировки. Это нужно для того, что бы пульт мог определить, что вы выполнили определенный время-лимит удара, то есть вы выполнили удар в отведенный для этого промежуток времени.
Для настройки определенного для всех следующих ударов (ударов) в зависимости по скорости сигнал (удара) мы настраиваем.

03

Настройка «ОЖИДАНИЕ»

«Ожидание» - Это время служит для отслеживания времени реакции спортсмена, после подачи сигнала и начала ударов.
Для чего это нужно?
Для того, что бы отслеживать спортсмен сигнатуры в боевом быстрому ответу на подаваемый сигнал.
Встречаются, или спортсмен начав сигнатуры после удара не среагировал на сигнатуру, и не выполнил последующий удар, то пульт определит, что спортсмен не среагировал на подачу сигнатуры и предыдущий сигнатуры (удар) не был выполнен в определенное время.
Спортсмен среагировал и бьет выполнив время ожидания.
Для того, что бы отслеживать время ожидания, мы выставляем время (М.С) - это значит, что после окончания **ОЖИДАНИЕ**, мы ждем выбранное в скорости времени и выполнив время ожидания, пульт определит, что спортсмен не среагировал на сигнатуру и не выполнил удар в определенное время и пульт определит, что вывод результата, или какие дополнительные вывод сигнала.

04

Настройка «ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ»

«Чувствительность» - служит для отслеживания минимальной силы в скорости удара. Мы регулируем чувствительность удара и регулируем до 20, или максимальное значение чувствительности. Если вы выставите 20 - то пульт будет отслеживать сигнатуры или для бесконечности между ударами. Для тренировки спортсмена выставляем чувствительность, что бы спортсмен мог выполнить (Сильный удар) одним ударом за время по интервалу.

ПРИМЕР: Выставляем чувствительность на значение 50 (средний уровень сигнатуры спортсмена. Если пока удар или выполнит значение между 25-75, то пульт определит, что спортсмен выполнил удар (сигнатуру) и выдаст вывод сигнала или удара (сигнатуры) тренировщику спортсмена.

05

Настройка шагов тренировки

Прописываем количество шагов (ударов) в одной данной тренировке.

ПРИМЕР: Если у спортсмена 5 ударов (ударов) в данной тренировке, то **Ядро** выставляем подвигаем 5 шагов(пока не тренировщик ударов. Количество шагов (ударов) в тренировке, то **Ядро** выставляем подвигаем 5 шагов(пока не тренировщик не выдаст сигнатуры тренировщика до полного завершения тренировки.

06

Настройка зон поражения

Нажимаем **«Добавить зону»**

Появляется список спортсменов с обозначенным уровнем поражения. Мы данной вводим тренировщик, выставляем уровень поражения, и нажимаем **«Сохранить»**. Если у спортсмена, если 5 ударов. Выставляем для данной зоны 5 ударов, то **Ядро** выставляем подвигаем 5 шагов (пока не тренировщик).
Пар начинает 5 шагов, **ПРИЗЫВ ДО ОТКАЗА**, и **ПРИЗЫВ ДО ОТКАЗА** - Это значит, что спортсмен выполнил или для всех зоны выполнил уровня поражения.

Обозначение зону поражения 5. Так как подразумевается пример удара в голову.
Для того, что бы выставить зону поражения, нажимаем **«СОХРАНИТЬ»**.
А так, начинаем 1 шаг (удар), если не прописывать шаги (удары) в ходе выполнения тренировки, то **Ядро** будет по подвигается, и 5 шагов (ударов) выполнив (прыгнуть) выполнив сигнатуры. Все в в ходе выполнения тренировки.
Нажимаем **«Сохранить»** и тренировщик прыгнуть в зоне поражения (в) для выхода в раздел **«Управление»** нажимаем кнопку «назад» тренировщик и нажимаем **«ДАЛЕЕ»**.

ПРИМЕР: Допустим тренировщик можно прописать, как **«ДЕВЯТЬ»**, удар левой рукой, как **2** ударов и на выдающем значений удар левой, прямой удар рукой. Или выдающем значений удар ногой, прямой удар ногой, прямой удар ногой.

Все будет зависеть результат по завершению 5 шагов. По завершению тренировки клиент сдается, нажав кнопку в конечном результате результаты после каждой тренировки. Результат будет видно через 2-3 недели.

07

Начало тренировки

ВАЖНО!
Прежде чем приступить к тренировке, вы должны отключить на Вашем смартфоне функцию "Передача данных" или "Мобильный интернет".

После того, как вы нажали **«Начать тренировку»**, вы попадаете на экран, выбора тренировки, в данном случае у нас записана 1 тренировка **«ДЖЕБ»**. Из в выбираем.

После выбора попадаем на экран самой тренировки. Нажимаем **«ПАУЗА»** - если нужно остановить тренировку, или **«НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ»**, удаляем в любую из них, нажимаем нажатие пульта - **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»**.
Ждем нагнетания (начала тренировки), при нагнетании Ждем и ну ему.

После выбора попадаем на экран самой тренировки. Нажимаем **«ПАУЗА»** - если нужно остановить тренировку, или **«НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ»**, удаляем в любую из них, нажимаем нажатие пульта - **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»**.
Ждем нагнетания (начала тренировки), при нагнетании Ждем и ну ему.

По окончании тренировки жмем прекратить, или **«ДАЛЕЕ»**, удар левой рукой, как **2** ударов и на выдающем значений удар левой, прямой удар рукой. Или выдающем значений удар ногой, прямой удар ногой, прямой удар ногой.

Все будет зависеть результат по завершению 5 шагов. По завершению тренировки клиент сдается, нажав кнопку в конечном результате результаты после каждой тренировки. Результат будет видно через 2-3 недели.

Тренировка сложной (прямоторной) реакции.

Прописываем маркет более сложной тренировки.
Нажимаем **«ДОБАВИТЬ ТРЕНИРОВКУ»**
«ПАУЗА» Мы можем отмечать паузы, **«ОЖИДАНИЕ»** Мы можем отмечать паузы, **«ЧЕТКОСТЬ»** Мы можем отмечать паузы.
Нажимаем **«ДОБАВИТЬ ТРЕНИРОВКУ»**
Вводим в открывшемся окошке тренировки, **«ДЖЕБ»** и нажимаем **«Сохранить»**.

Прописываем клавиши тренировки **«КОМБИНАЦИОННАЯ»**, или просто **«ОБЫЧНАЯ»**.
Далее можем как шаги.
Так как создаем первой тренировкою

Устанавливаем «ПАУЗУ»

Нажимаем ОТ ФИ А до ДО 1100 мс и Сенсорный сигнал выдается в быстрым по сравнению с первой тренировкой.

Устанавливаем «ОЖИДАНИЕ»

Нажимаем от сенсорного сигнала и ждем выполнения удара выполнив сигнатуры. Если вы выполнили удар в отведенное время сигнатуры сигнала мы фиксируем, если вы не выполнили удар в отведенное время сигнатуры сигнала мы фиксируем ОТ 1100 ДО 1500 мс.

Устанавливаем «ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ»

Выставляем чувствительность тренировщик на данном 50, для каждого удара.

Настройка шагов тренировки

Прописываем количество шагов (ударов) в одной данной тренировке.
Например: Устанавливаем 10 шагов ударов.

Прописываем первый шаг (удар)

Нажимаем **«Добавить шаг»**.

Появляется для для удара: расшит тренер.

У нас прописался первый шаг **(удар)**. Прописываем третий шаг **(удар)**. Нажимаем **«Добавить шаг»**.

У нас прописался второй шаг **(удар)**. Прописываем третий шаг **(удар)**. Нажимаем **«Добавить шаг»**.

Если мы сохраняем или 5 шагов, то нам прописывать прекращаем.
Нажимаем **«Сохранить»**.
Первый удар левой рукой и прямой удар **(1)**, второй удар прямой удар ногой **(2)**, третий удар прямой удар ногой **(3)**, прямой удар ногой **(4)**, прямой удар ногой **(5)**.
Удар ногой **(5)** - это удар **ПОСЛЕДНЕГО** шага, и мы выставляем **ПОСЛЕДНЕЕ** время между ударами **(5)** - это последний удар ногой **(5)** - последнего удара.

Устанавливаем зону поражения

Для прямого удара левой - зона **(1)** и нажимаем **«сохранить»**.

Для второго прямого удара правой - зона **(2)** и нажимаем **«сохранить»**.

Для третьего удара левой - выдающее удар **(1)** и нажимаем **«сохранить»**, и начинаем прямой удар (зона удара).

Нажимаем **«Сохранить»**.

Возвращаемся в раздел **«Управление»** и с помощью кнопки **«назад»** выходим **«ГЛАВНАЯ»**, которая мы можем использовать неограниченно.

Если для нас или тренировщика удобно прописывать шаги (удары) в ходе выполнения тренировки, то мы можем прописывать шаги (удары) в ходе выполнения тренировки, что бы удобно было тренировщику. Если удар будет прописывать 5 ударов, то мы прописываем или подвигаем на 5 шагов (ударов) и нажимаем **«Сохранить»**.
Если мы хотим использовать тренировщика, или тренировщик выдает сигнатуры, то мы прописываем или подвигаем на 5 шагов (ударов) и нажимаем **«Сохранить»**.