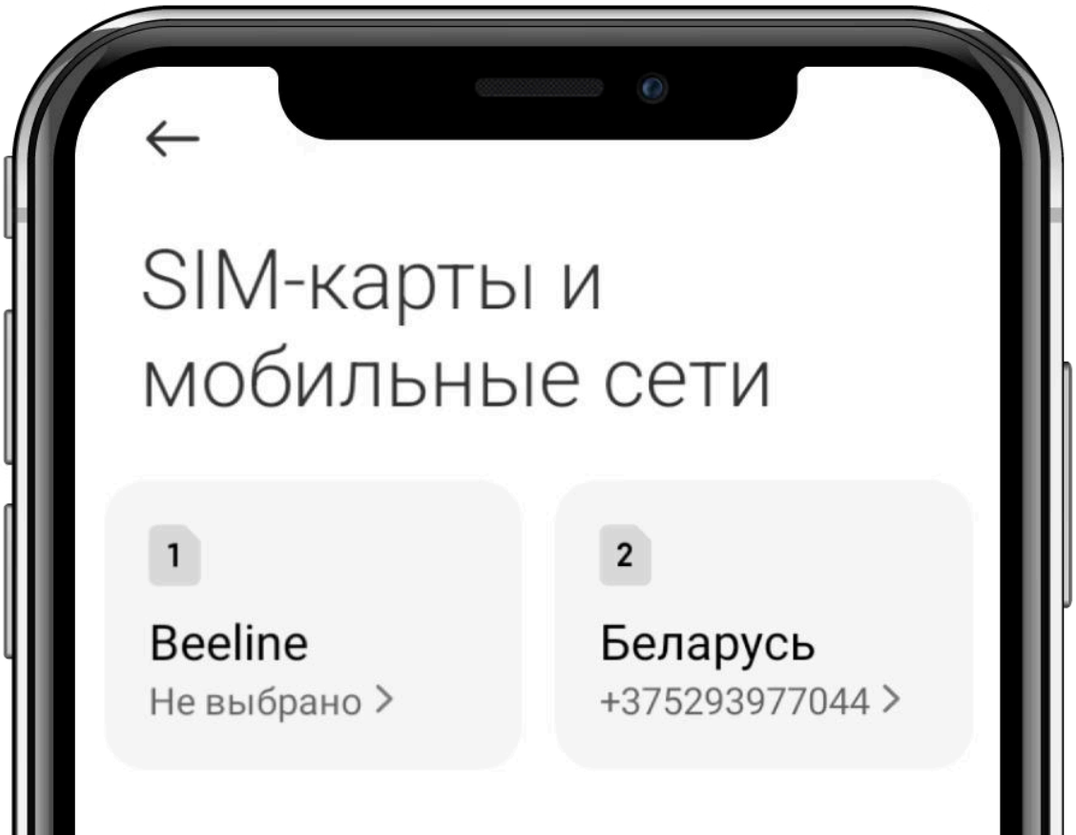
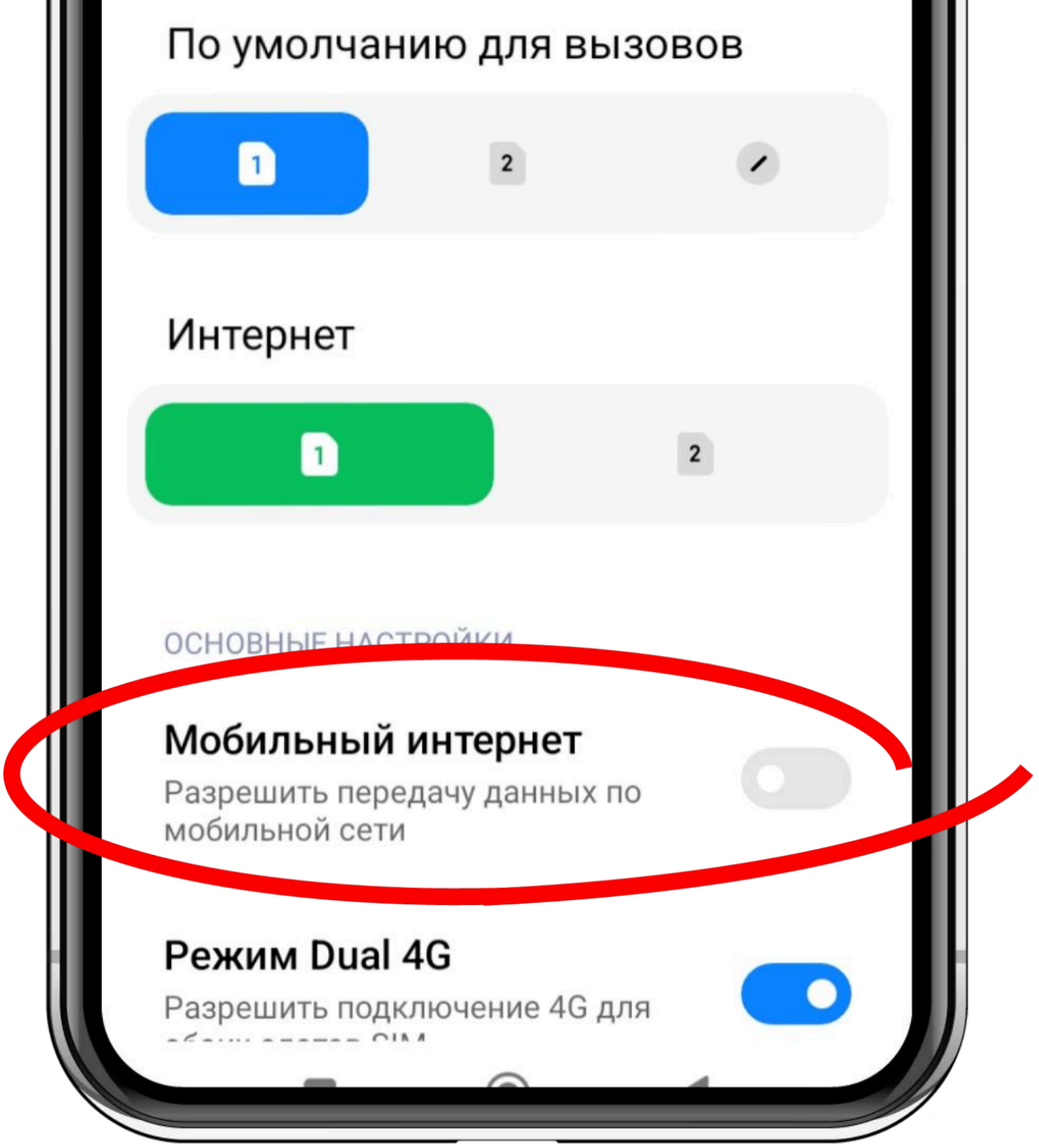
ИНСТРУКЦИЯ

По созданию тренировки

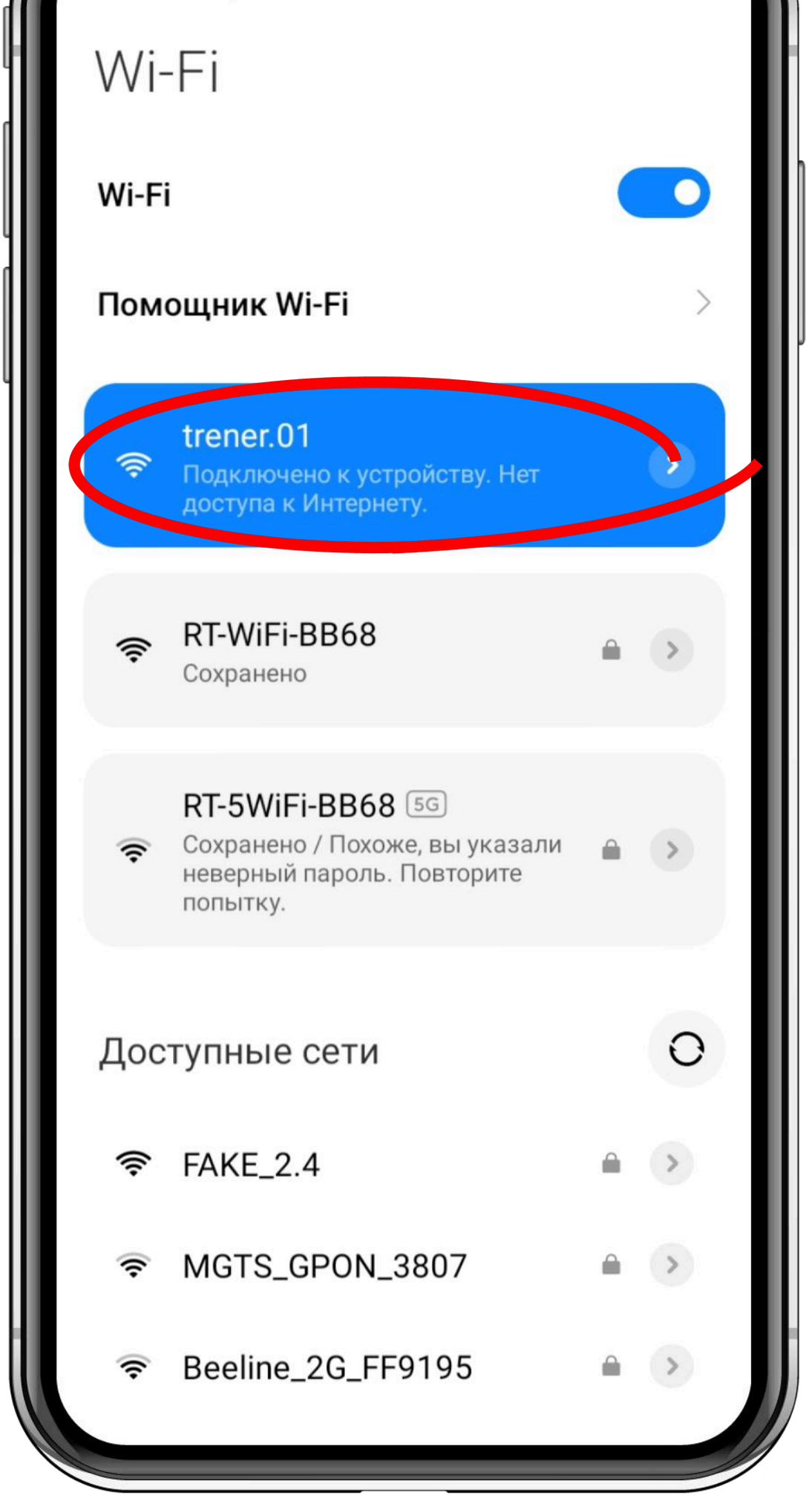
ВАЖНО!

Прежде чем приступить к тренировке, вы должны отключить на своем мобильном устройстве "Передачу данных" или "Мобильный интернет".

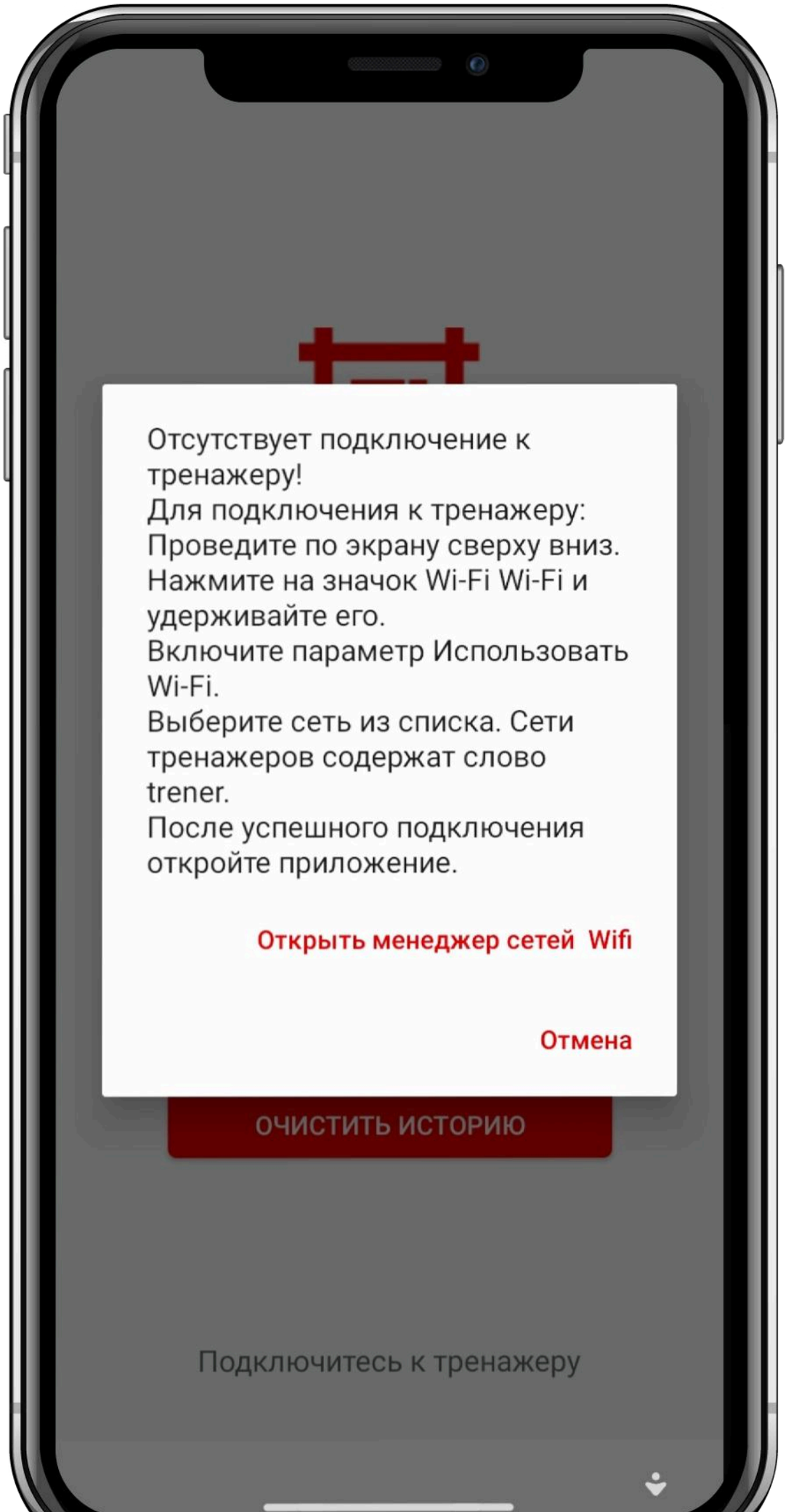




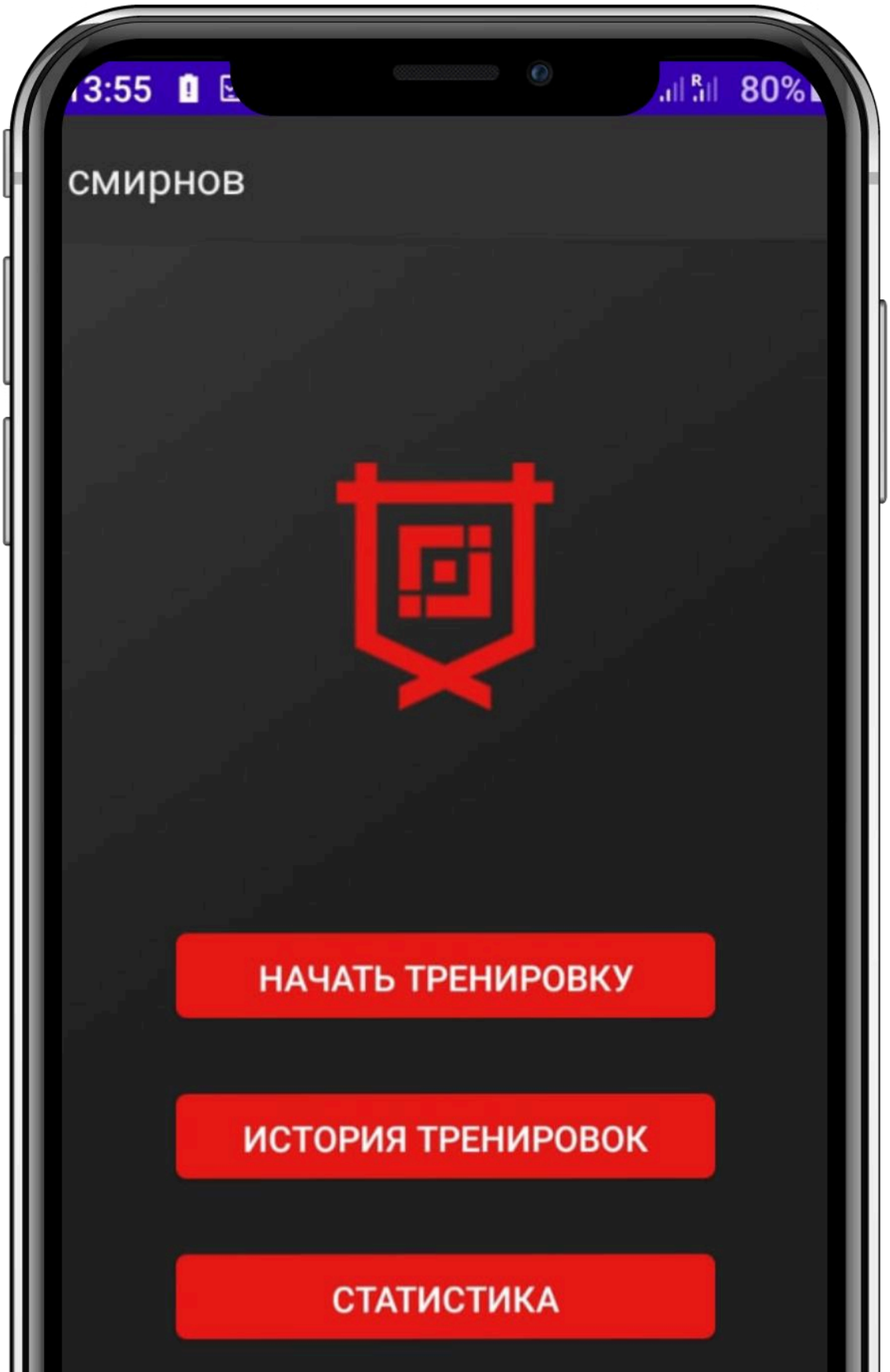
Заходим в приложение, предварительно смотрим что бы было подключение по сети WIFI и отображалось название сети «**Trener**»

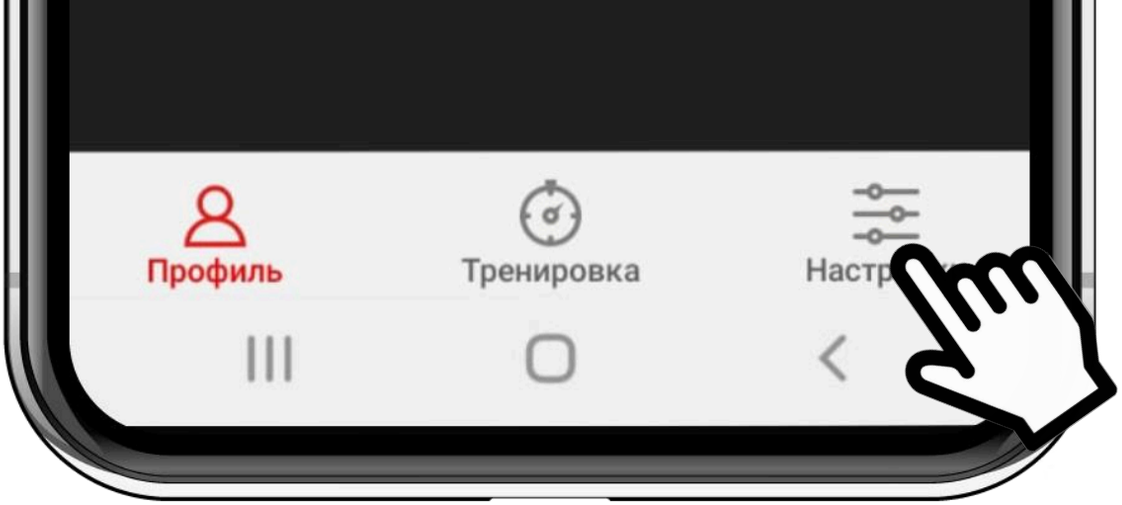


Появляется диалоговое окно с сообщением о необходимости подключения к сети тренажера.



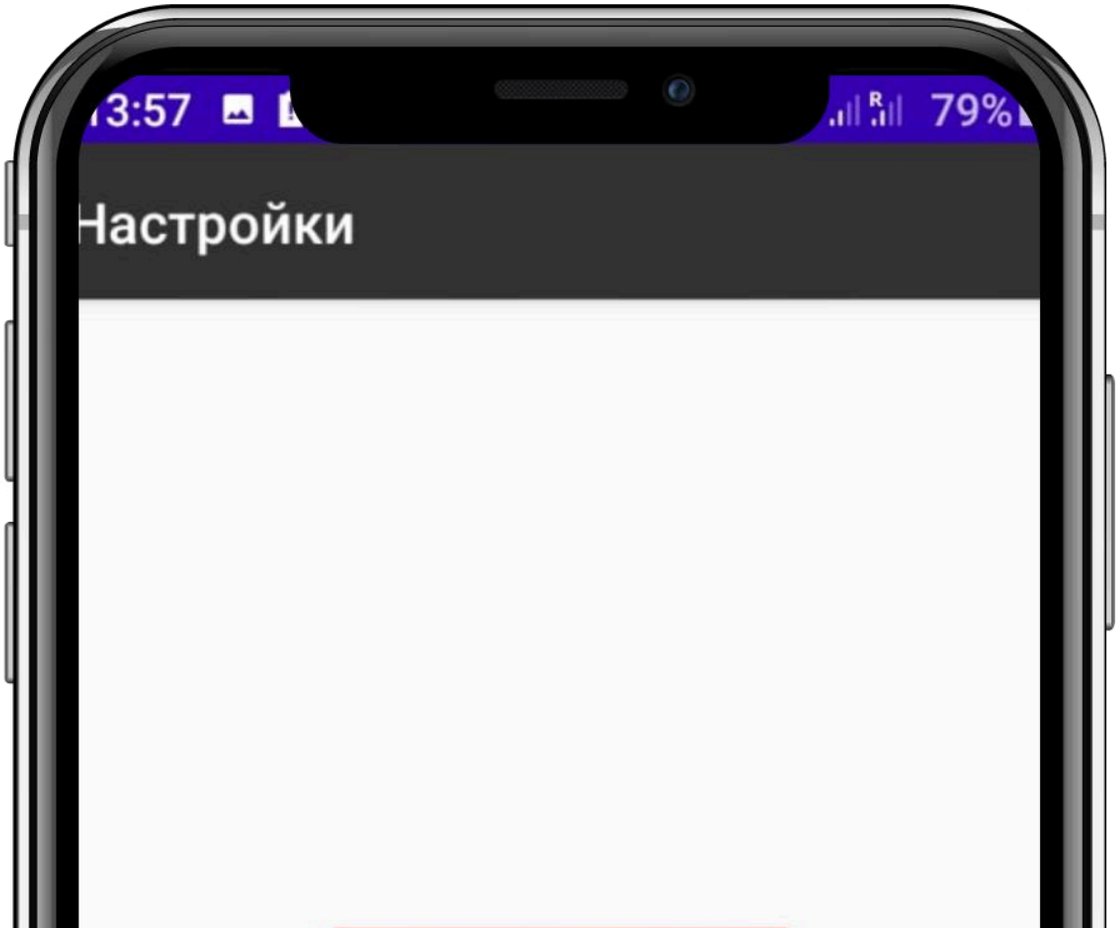
01

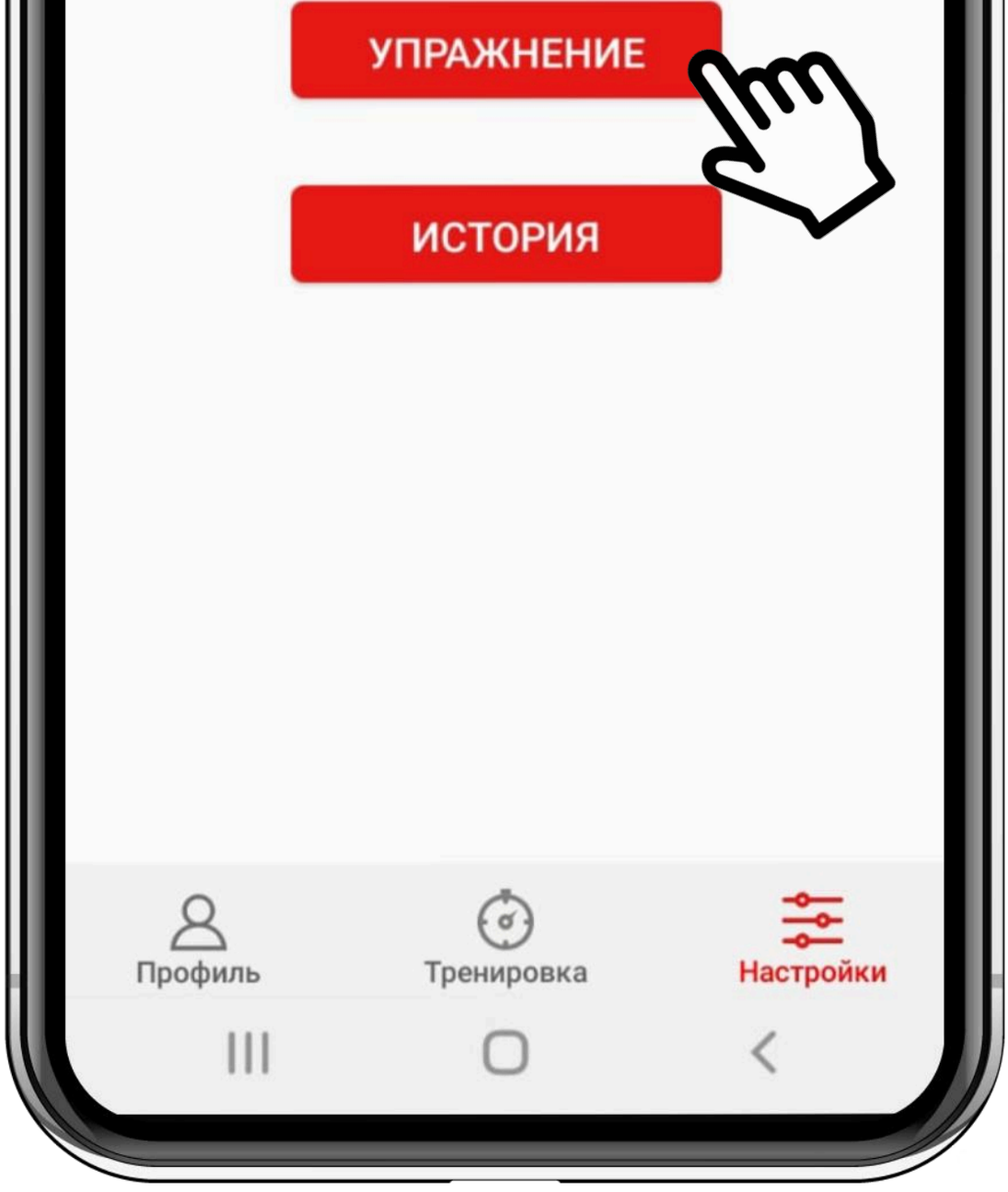

3:55
80%
смирнов
НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ
ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК
СТАТИСТИКА



В нижнем правом углу экрана нажимаем кнопку **«НАСТРОЙКА»**

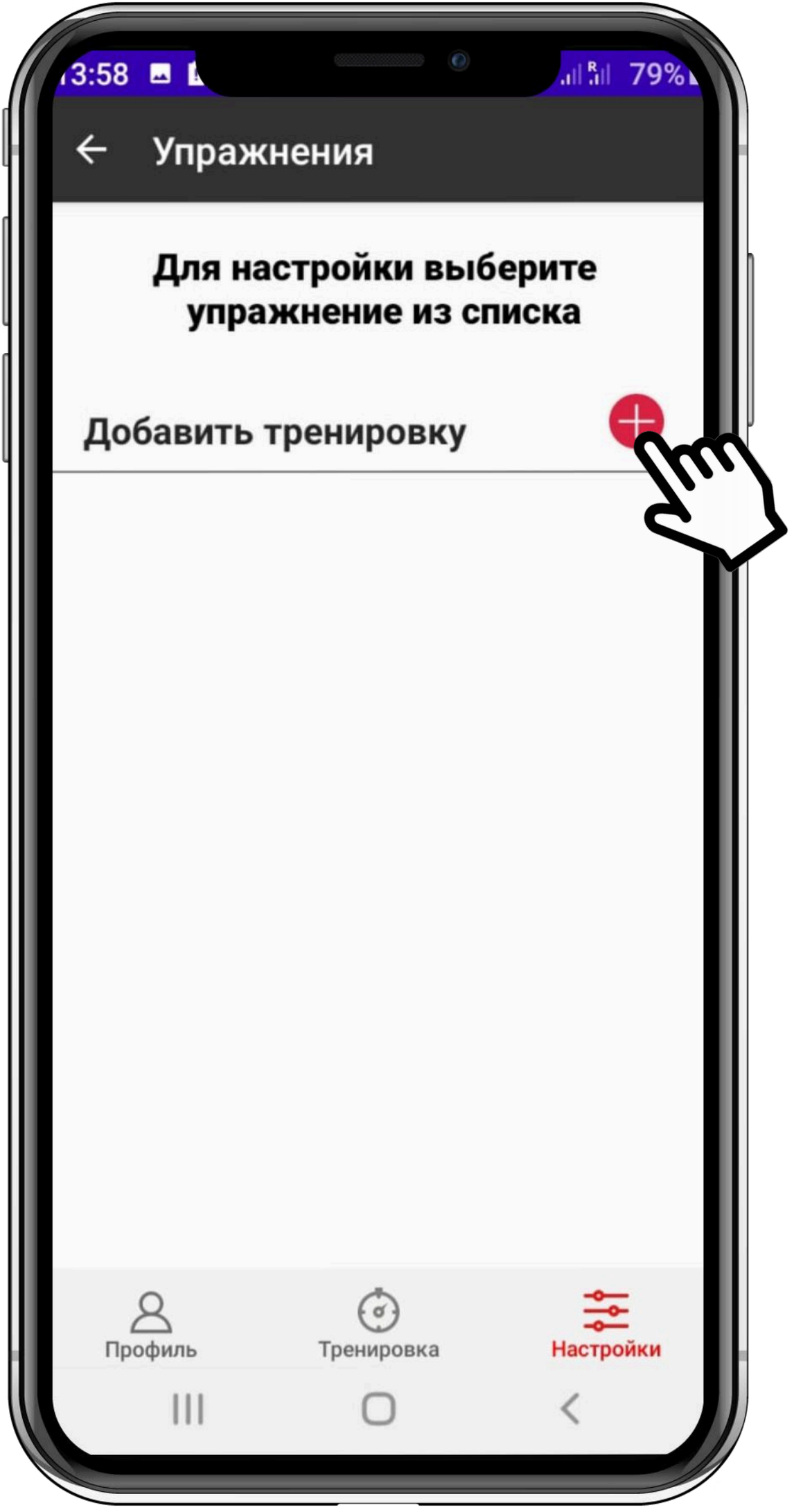
02





Нажимаем кнопку «**УПРАЖНЕНИЕ**» и попадаем на страницу, где прописываем тренировки

03

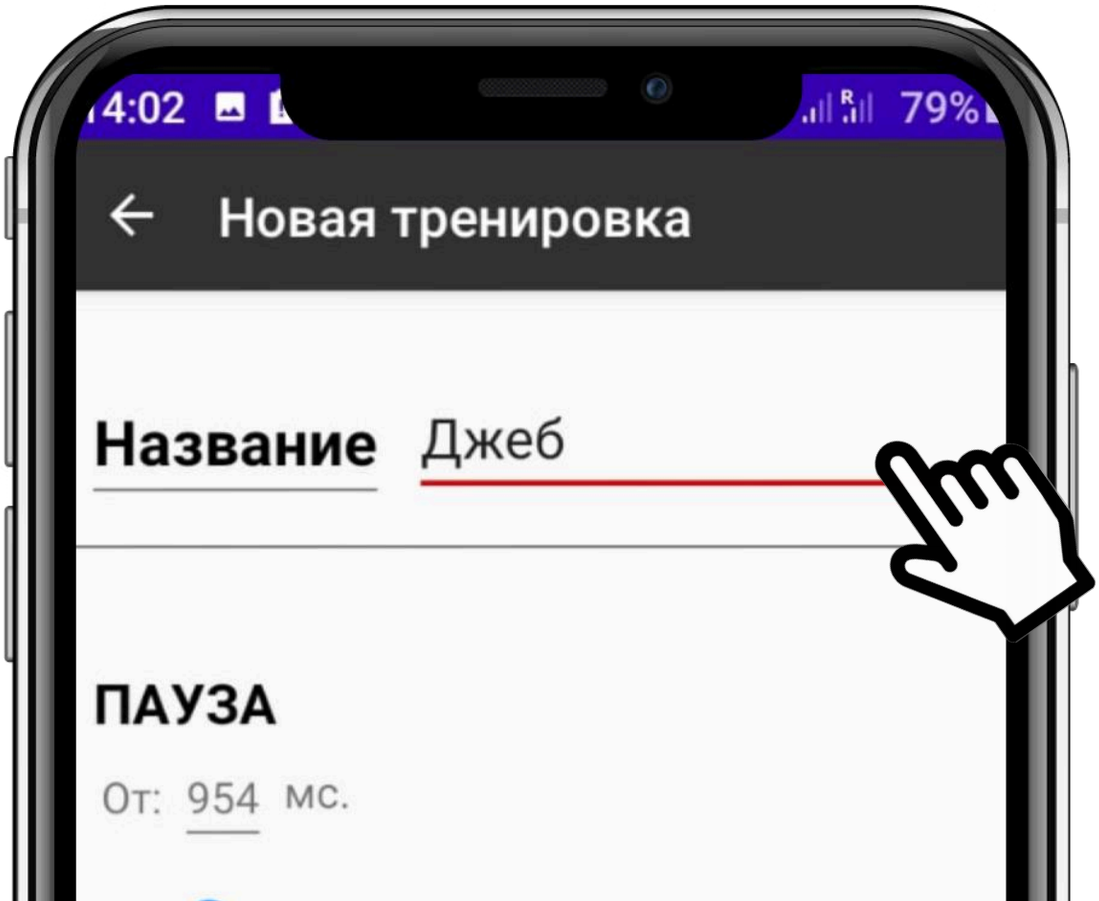

3:58
79%
Упражнения
Для настройки выберите упражнение из списка
Добавить тренировку
Профиль
Тренировка
Настройки

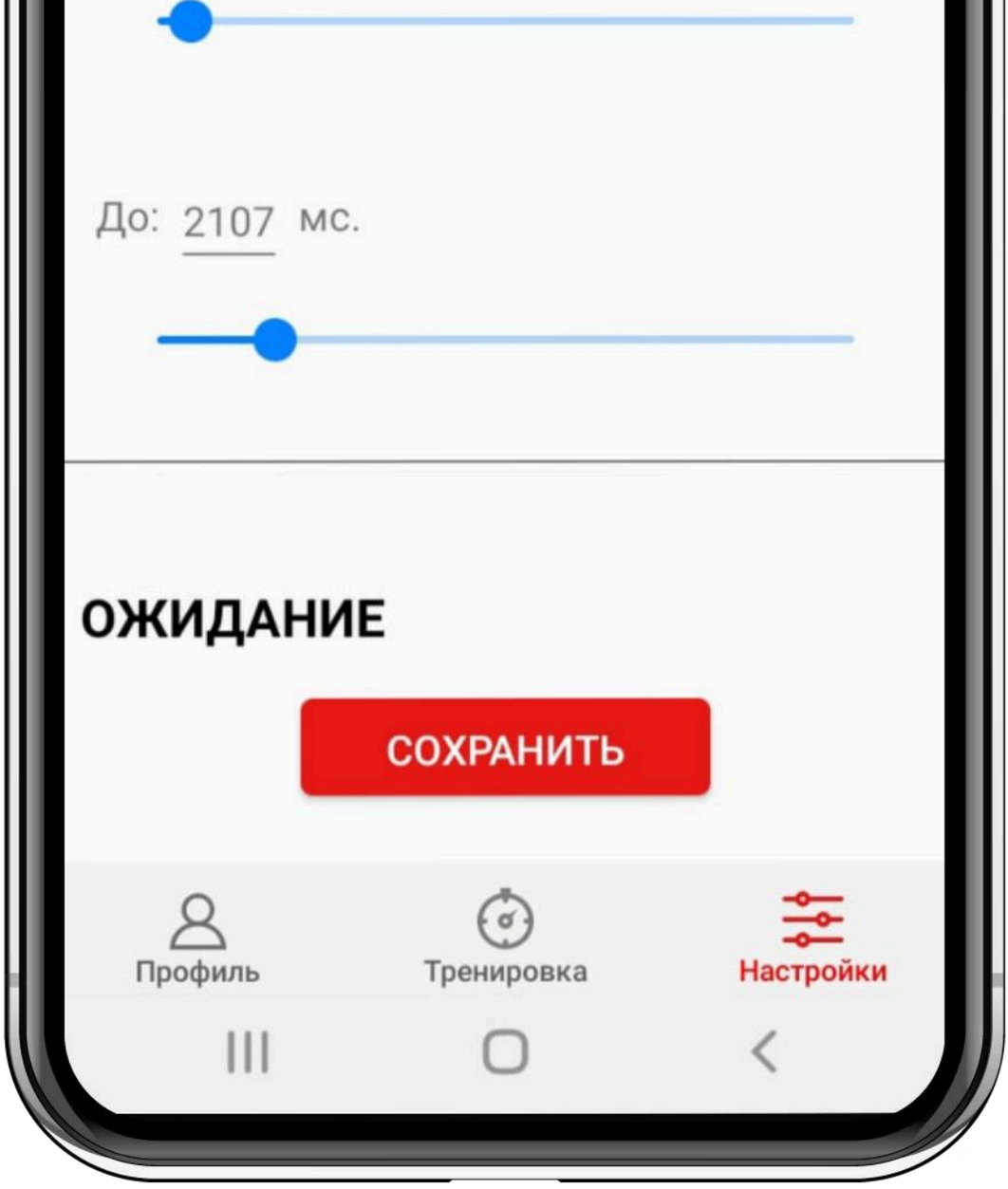
Нажимаем «**+ДОБАВИТЬ ТРЕНИРОВКУ**»

01

Пример настройки тренировки: «Прямой удар передней рукой ДЖЕБ»

Вверху в “**Название**” прописываем название тренировки, которую мы хотим прописать, например: «**ДЖЕБ**»





02

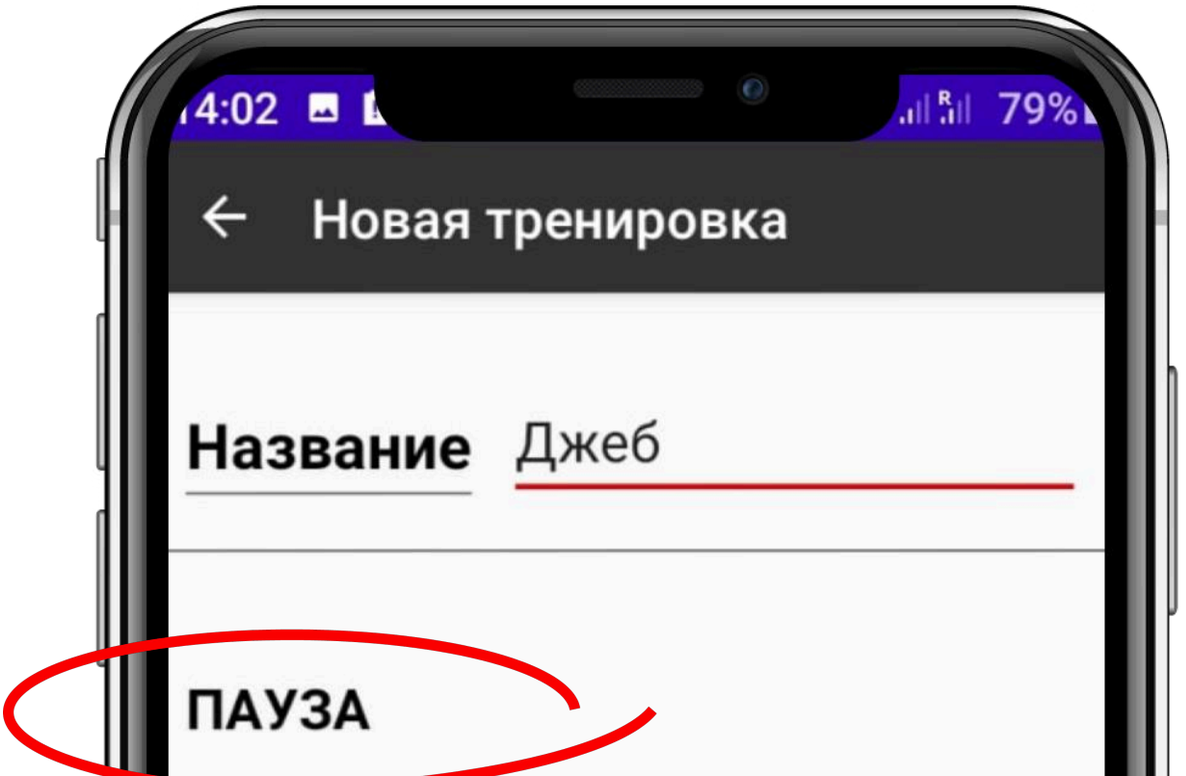
Настройка «ПАУЗЫ» в мили секундах (М.С) ОТ минимума ДО максимума

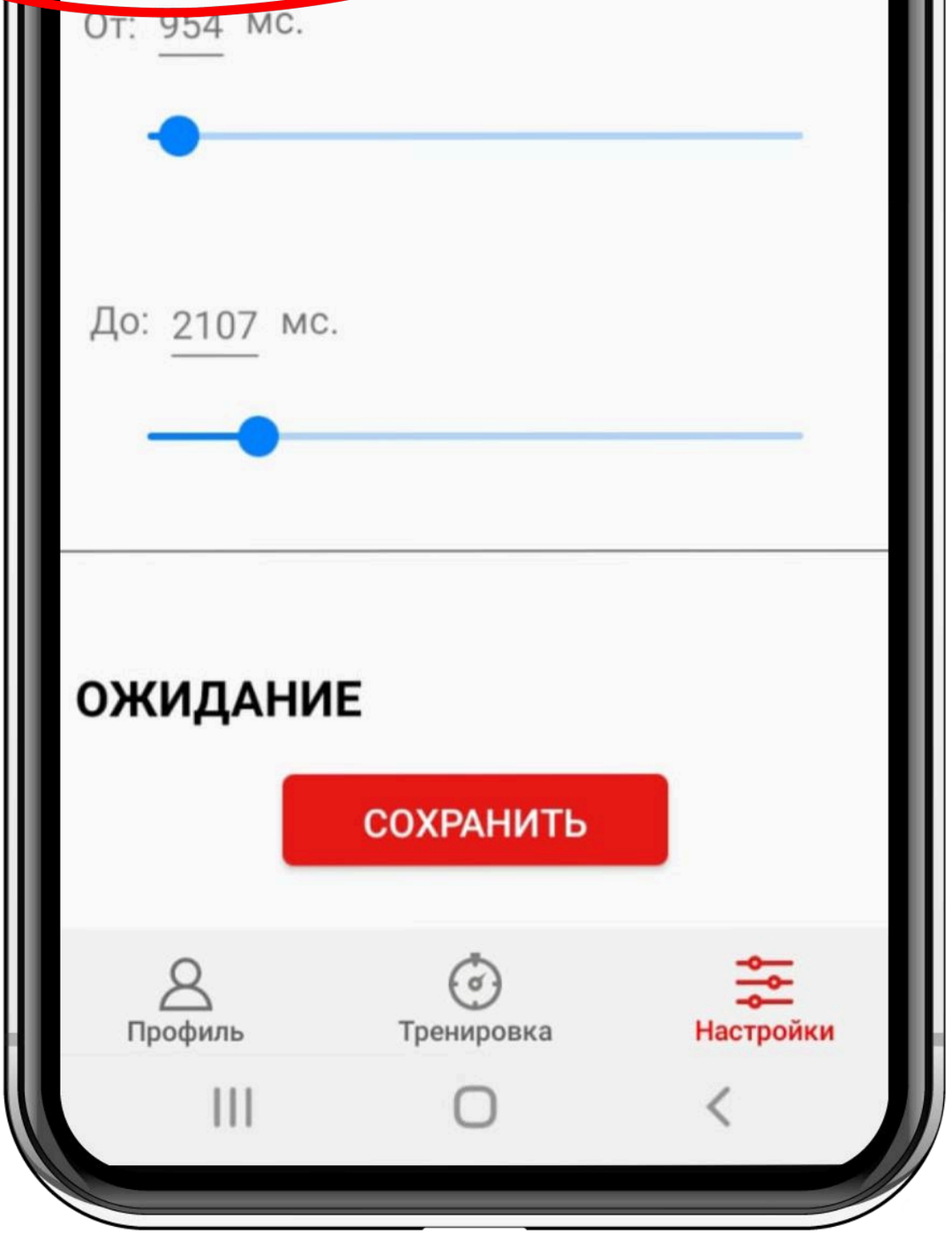
«**Пауза**»-служит временным интервалом между ударом и световым сигналом для следующего удара и задаёт темп тренировки. Устанавливается путём сдвига курсора вправо или влево.

«**ОТ**»-минимальное время подачи сигнала

«**ДО**»-максимальное время подачи сигнала. Например: ОТ 950 м.с. и ДО 2100 м.с. (мили секунд)

Это значит, что после 1-го удара будет пауза не менее 950 мс. и не более 2100 мс. до подачи светового сигнала для 2-го удара, сигнал подается РАНДОМНО т.е. не предсказуемо в рамках указанного интервала времени.





Для чего это нужно?
Для того, чтобы спортсмен не смог адаптироваться под время подачи сигнала и не знал когда загорится следующий сигнал для удара.

Чем меньше установлено время «**ДО**» следующего сигнала, тем быстрее темп между ударами. По умолчанию минимальное время **«ОТ»** подачи сигнала установлено на 500 м.с. Это минимальное время нужно для успокоения датчиков тренажера между ударами.

Эта настройка сохраниться для всех следующих шагов (ударов) в зависимости сколько шагов (ударов) вы настроите.

03

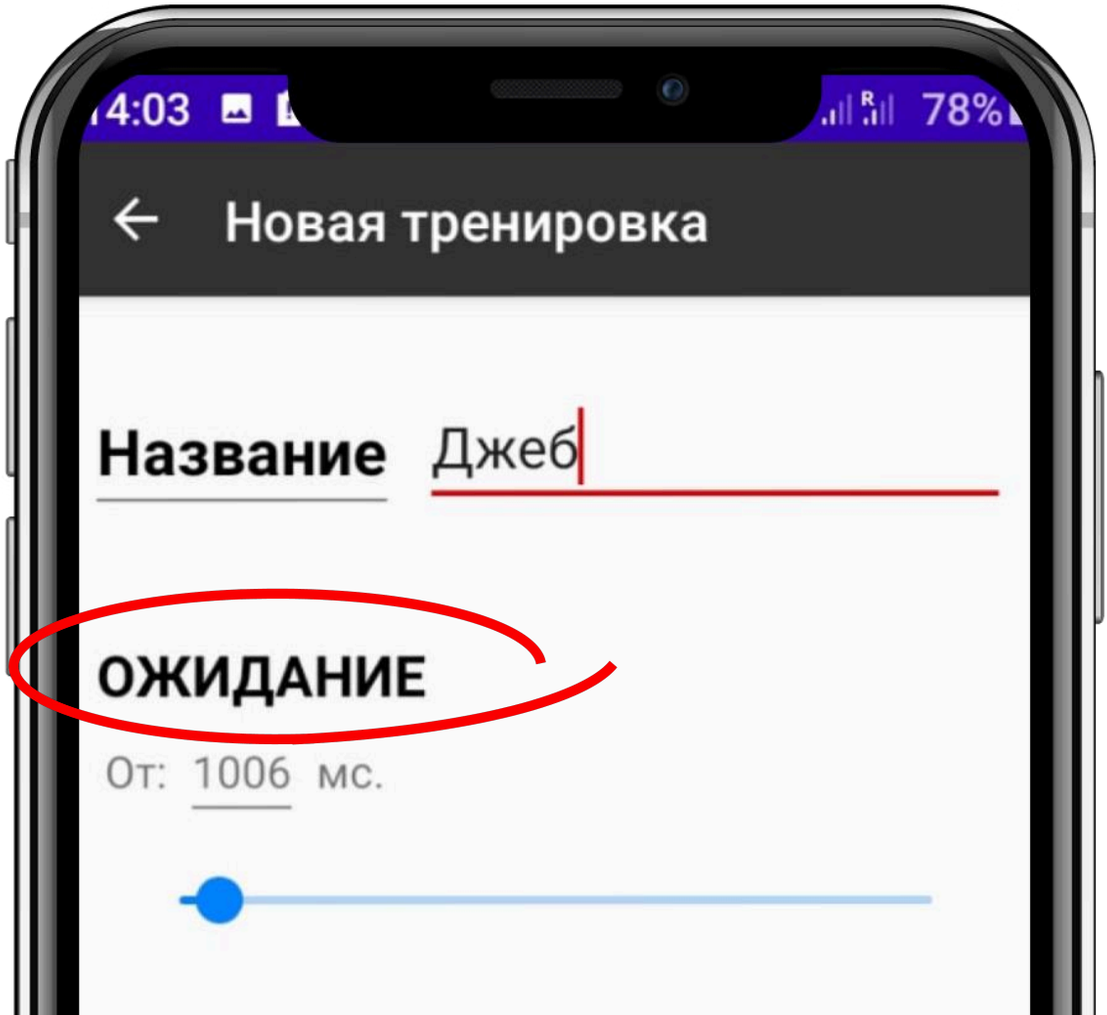
Настройка «ОЖИДАНИЕ»

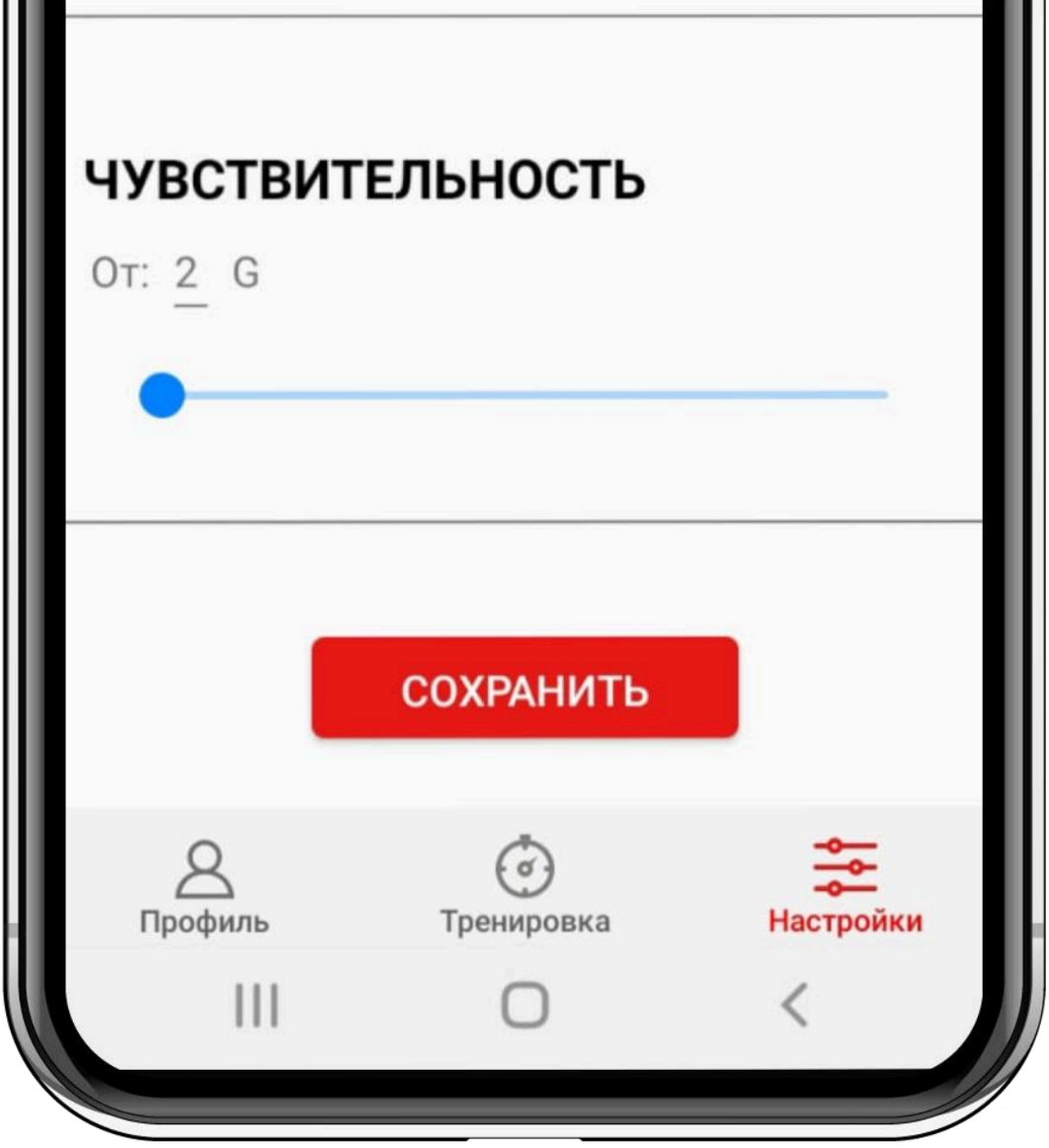
«Ожидание» -Эта шкала служит для ограничения времени реакции спортсмена, после подачи светового сигнала на исполнение удара.

Для чего это нужно?

Во-первых, дополнительно стимулирует спортсмена к более быстрому ответу на подаваемый сигнал.
Во-вторых, для статистики- если спортсмен после удара не среагировал на световой сигнал (превысил установленное время ожидания) и не нанес удар, то тренажер переходит к следующему шагу (удару), а предыдущий шаг (удар) не засчитывается и прописывается, как ошибка.

Стимулирует спортсмена к более высокому темпу тренировки.





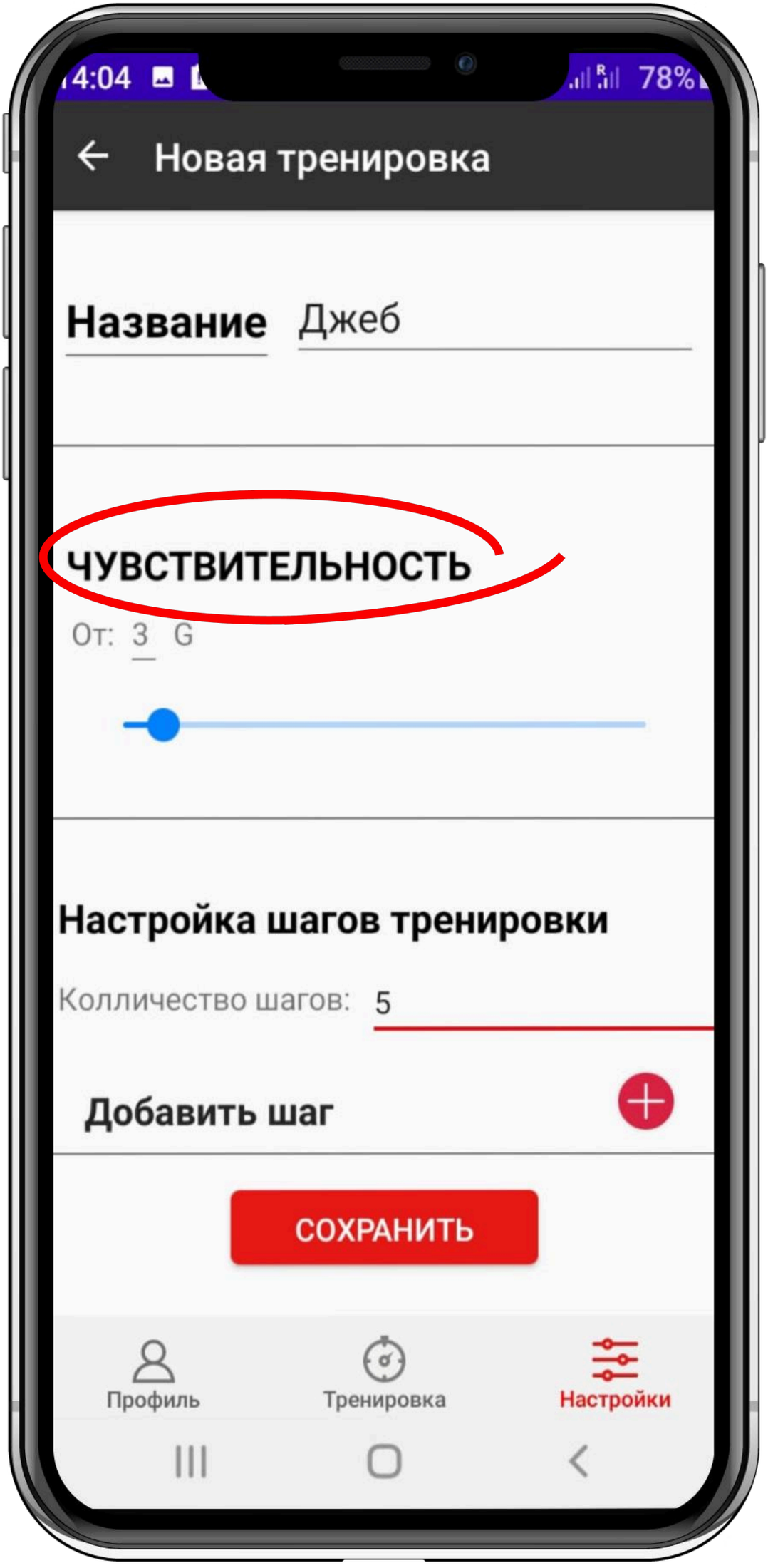
Пример данной тренировки: Если выставляем Ожидание на 1000 м.с. - это значит, что спортсмену дается 1000 м.с. после подачи светового сигнала для нанесения удара. Чем ниже значение **ОЖИДАНИЕ**, тем выше требования к скорости реакции и быстроте движений спортсмена. Этот параметр настраивается в зависимости от сложности приема (удара) и уровня подготовки спортсмена, чем выше уровень, тем ниже устанавливаемое время ожидания.

04

Настройка «ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ»

«Чувствительность» - служит для ограничения минимальной силы и скорости удара.

По умолчанию чувствительность удара установлена на 2G -это максимальная чувствительность (слабый удар), подходит для спортсменов начального уровня подготовки или для бесконтактных видов единоборств. Для тренировки спортсмена более высокого уровня выставляем меньшую чувствительность (Сильный удар) -сдвигаем курсор в право по возрастанию.

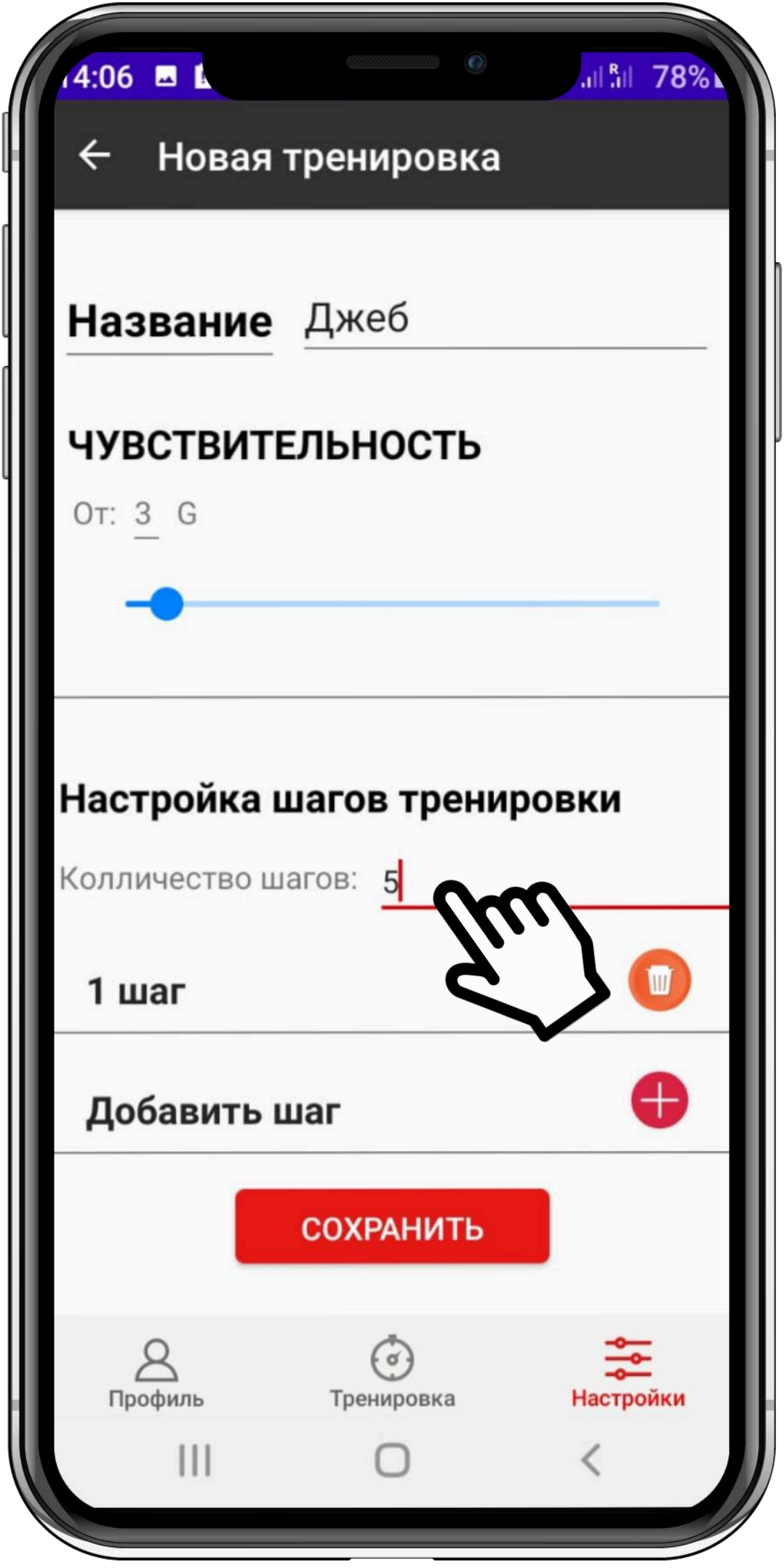

4:04
78%
Новая тренировка
Название
Джеб
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
От: 3 G
Настройка шагов тренировки
Колличество шагов: 5
Добавить шаг
СОХРАНИТЬ
Профиль
Тренировка
Настройки

ПРИМЕР: Выставляем чувствительность тренажёра на значении 3G-средний уровень подготовки спортсмена. Если при ударе датчик зафиксирует значение меньше 3 G, то удар не будет засчитан (лампочка не погаснет). Данный показатель действует на все шаги (удары) программируемой тренировки.

05

Настройка шагов тренировки

Прописываем количество шагов (ударов) в одной данной тренировке.

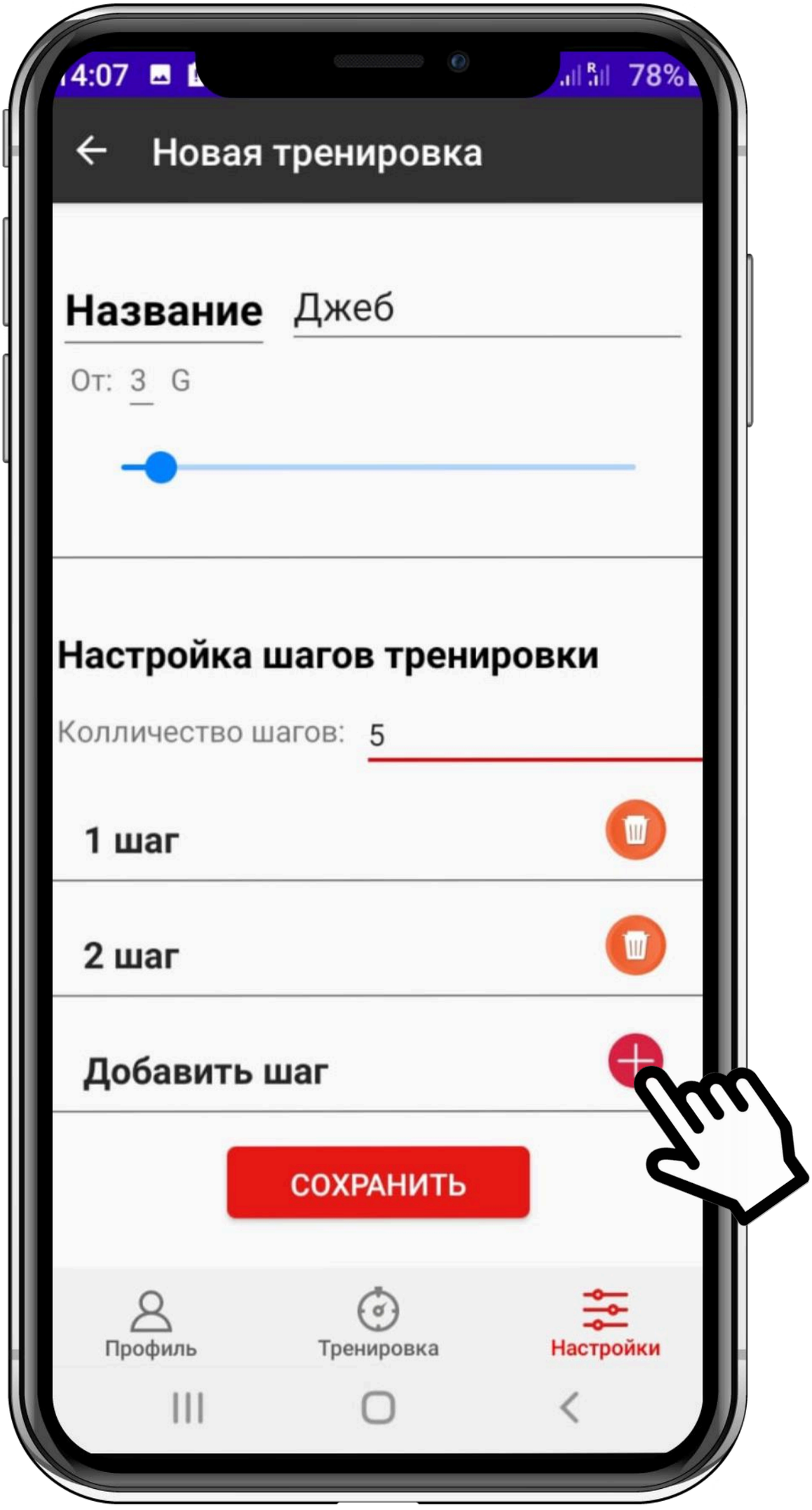

4:06
78%
Новая тренировка
Название
Джеб
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
От: 3 G
Настройка шагов тренировки
Колличество шагов: 5
1 шаг
Добавить шаг
СОХРАНИТЬ
Профиль
Тренировка
Настройки

ПРИМЕР: Если установить 5 шагов (ударов) в данной тренировке, то будет последовательно подаваться 5 световых сигнала на проведение ударов. Количество шагов (ударов) не ограничено, можно выставить как 2 шага (удара), так и 35 ударов и они будут повторяться последовательно до полного завершения тренировки.

06

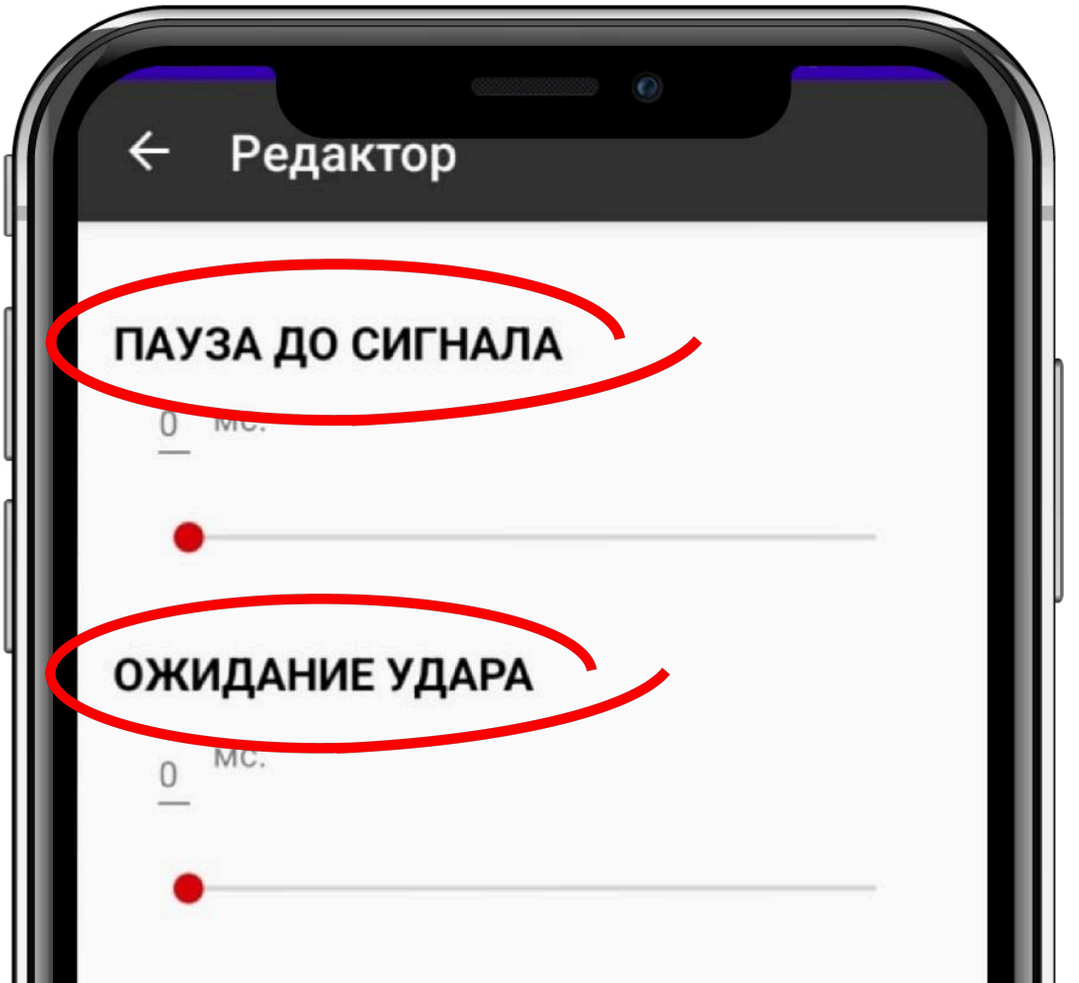
Настройка зон поражения

Нажимаем «**Добавить шаг**»


4:07
78%
Новая тренировка
Название
Джеб
От: 3 G
Настройка шагов тренировки
Колличество шагов: 5
1 шаг
2 шаг
Добавить шаг
СОХРАНИТЬ
Профиль
Тренировка
Настройки

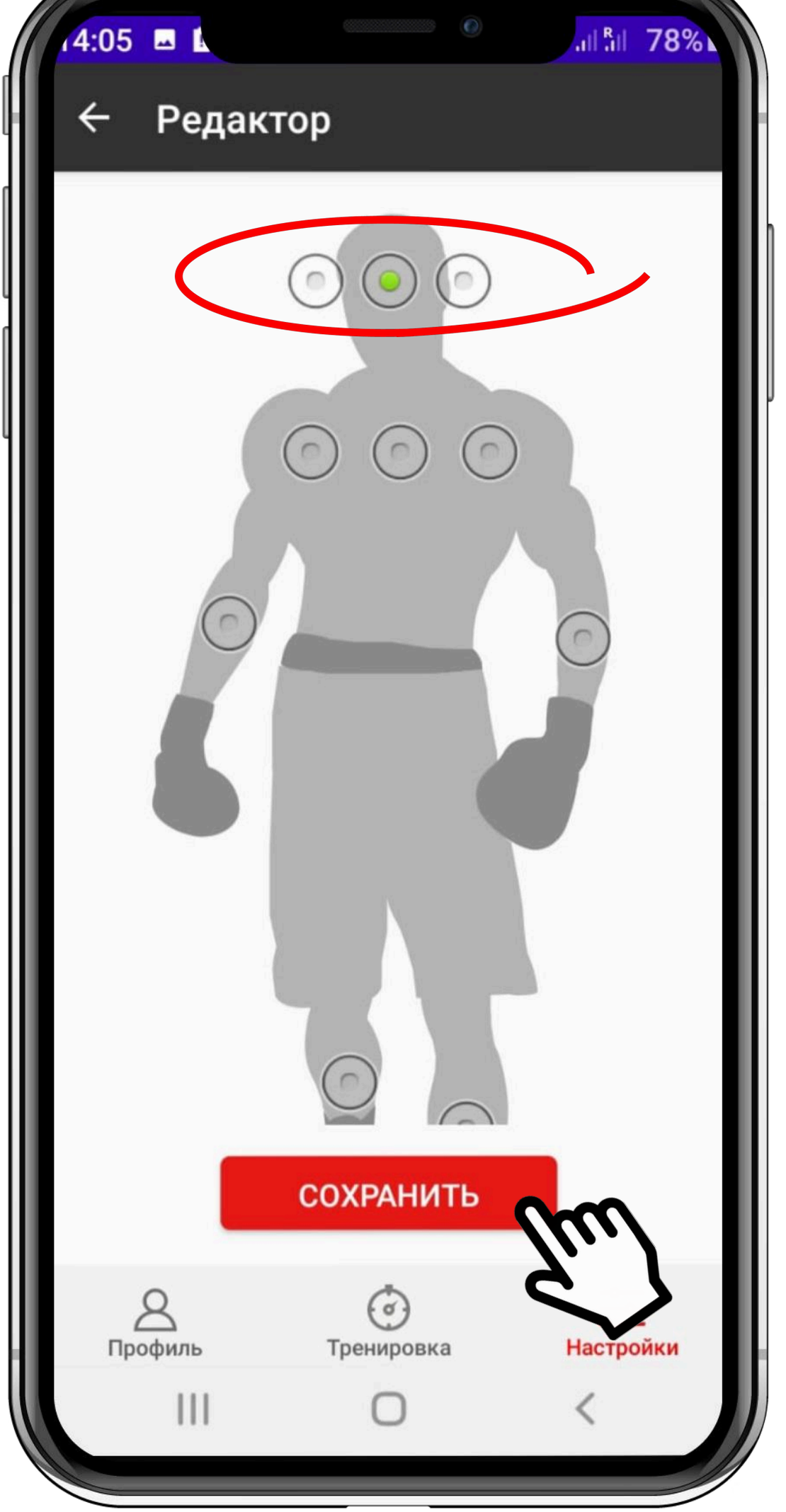
Появляется силуэт спортсмена с обозначенными зонами поражения.
На данной модели тренажера задействованы только зоны головы: зона 1-слева, зона 2-по центру, зона 3-справа.
Выбираем для данной тренировки зону 2.
Так как подразумевается удар прямой в голову.

Над силуэтом 2 шкалы: «**ПАУЗА ДО СИГНАЛА**» и «**ОЖИДАНИЕ УДАРА**». Данные параметры пропускаем, они для более высокого уровня подготовки.

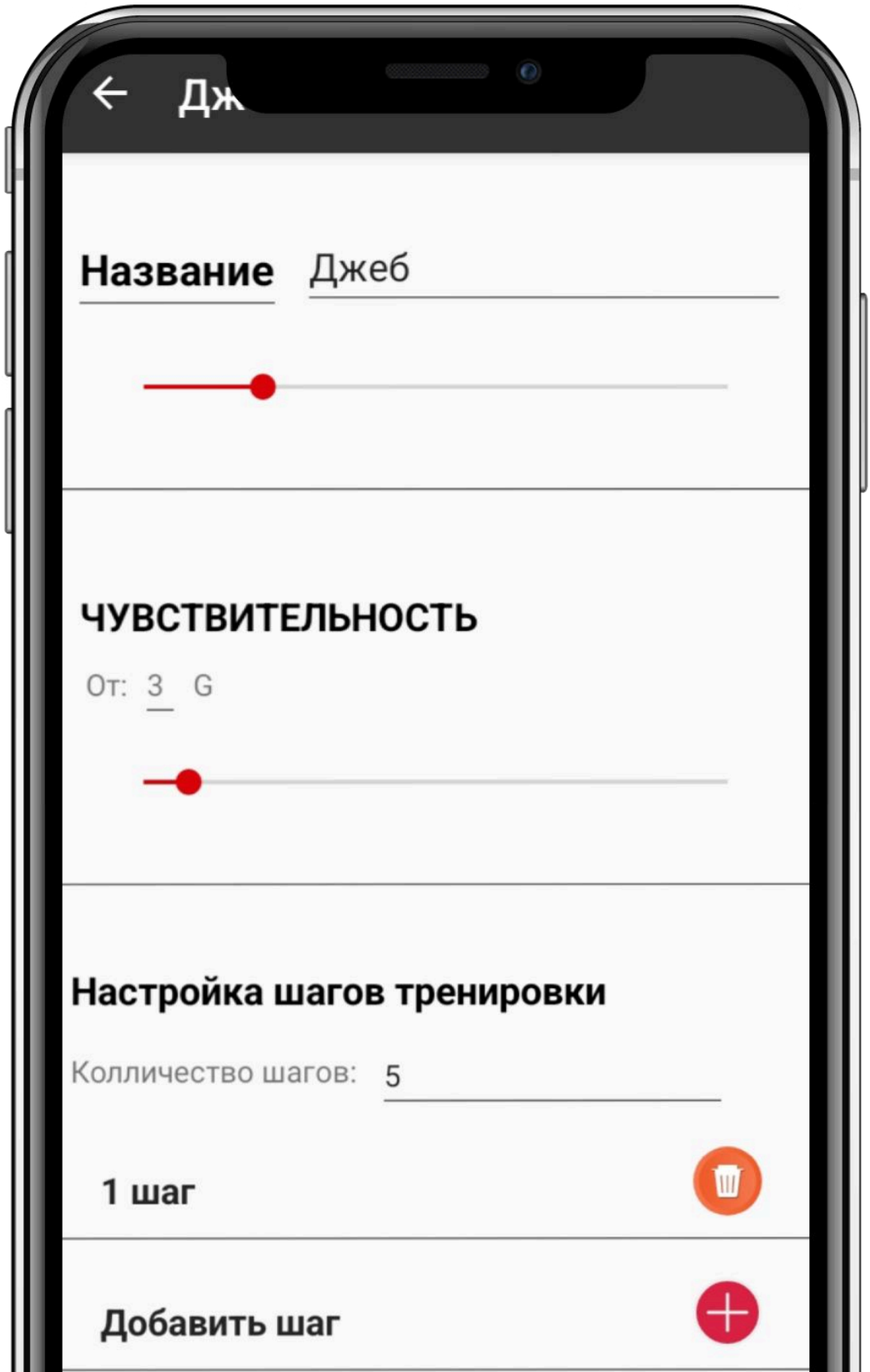


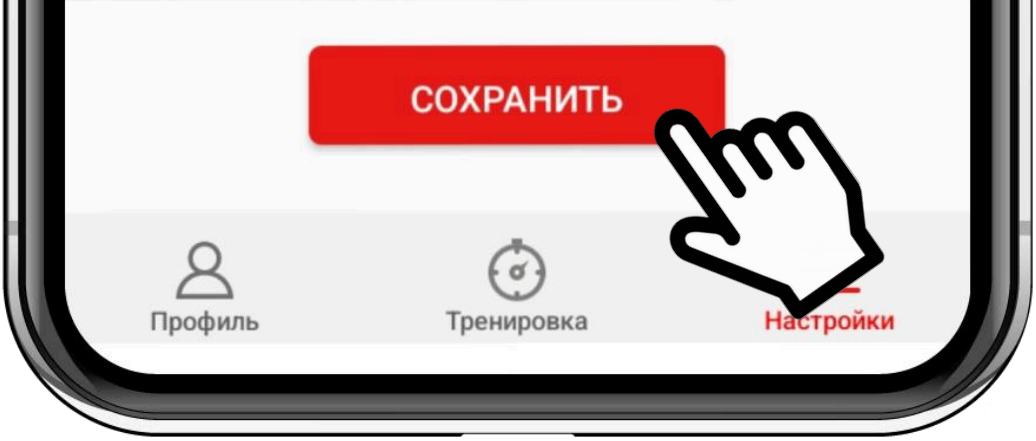
ОБОЗНАЧАЕМ ЗОНУ ПОРАЖЕНИЯ “2”
Так как подразумевается прямой удар в голову.

После того как установили зону поражения, нажимаем «**СОХРАНИТЬ**».



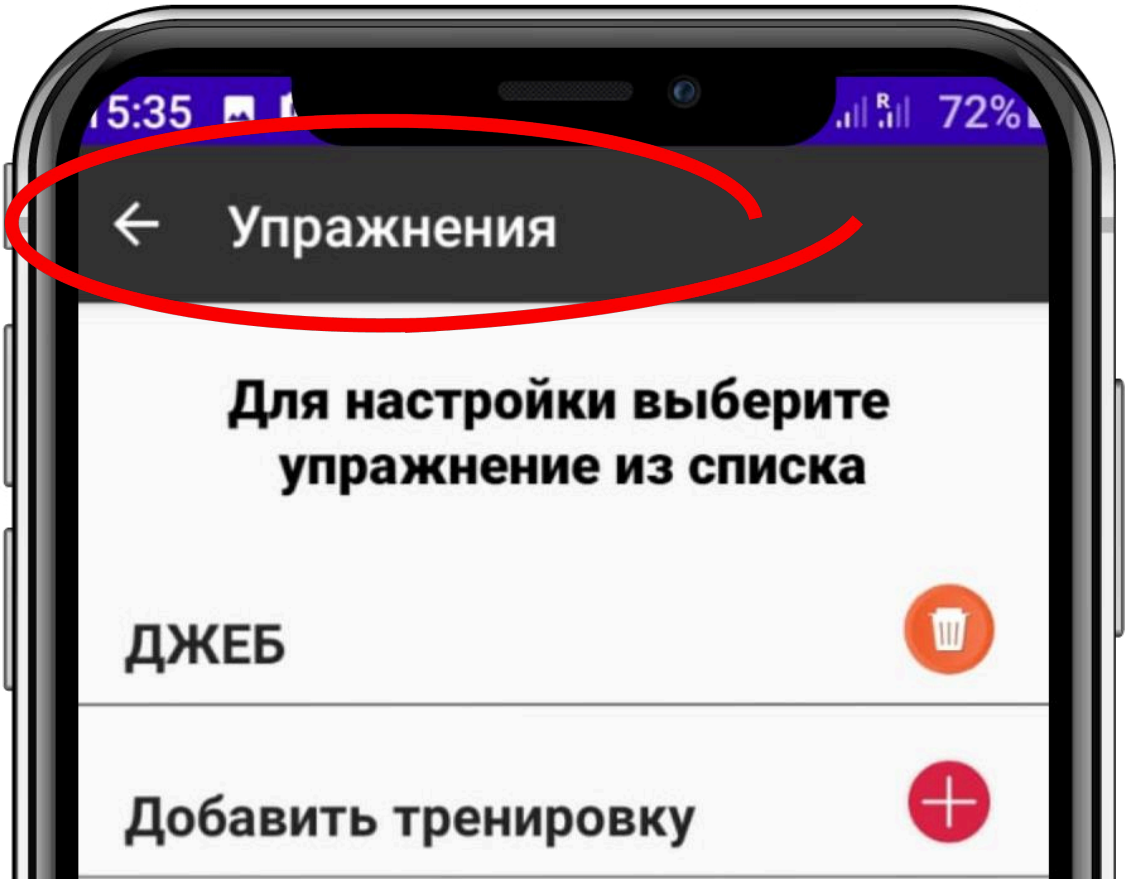
У вас записался 1 шаг (удар), если не прописывать дальше шаги, то у вас будут повторяться 5 шагов (ударов) последовательно с 1 по 5, но с разным (рандомно) временем срабатывания сигнала. Все в зону поражения 2.

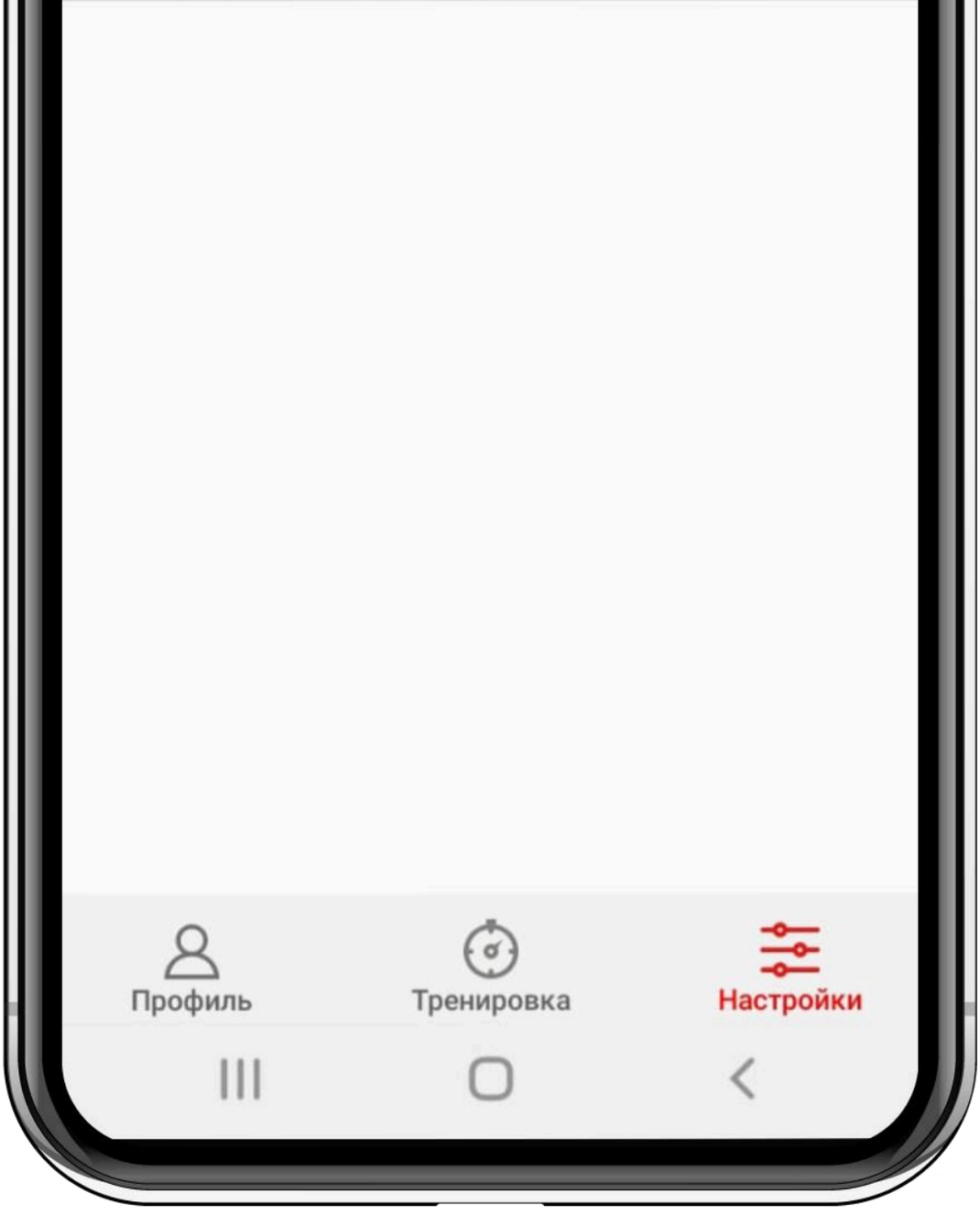




Нажимаем «**Сохранить**» и нажимаем стрелочку в левом верхнем углу для выхода в раздел «**Упражнения**»

У вас появилась первая тренировка с названием «**ДЖЕБ**»





ПРИМЕР: Данную тренировку можно применить, как **«ДЖЕБ»** -удар левой рукой, так и разбить на чередование (прямой удар левой, прямой удар правой рукой), или только правой рукой. Какое будет задание, какая дистанция-решает тренер.

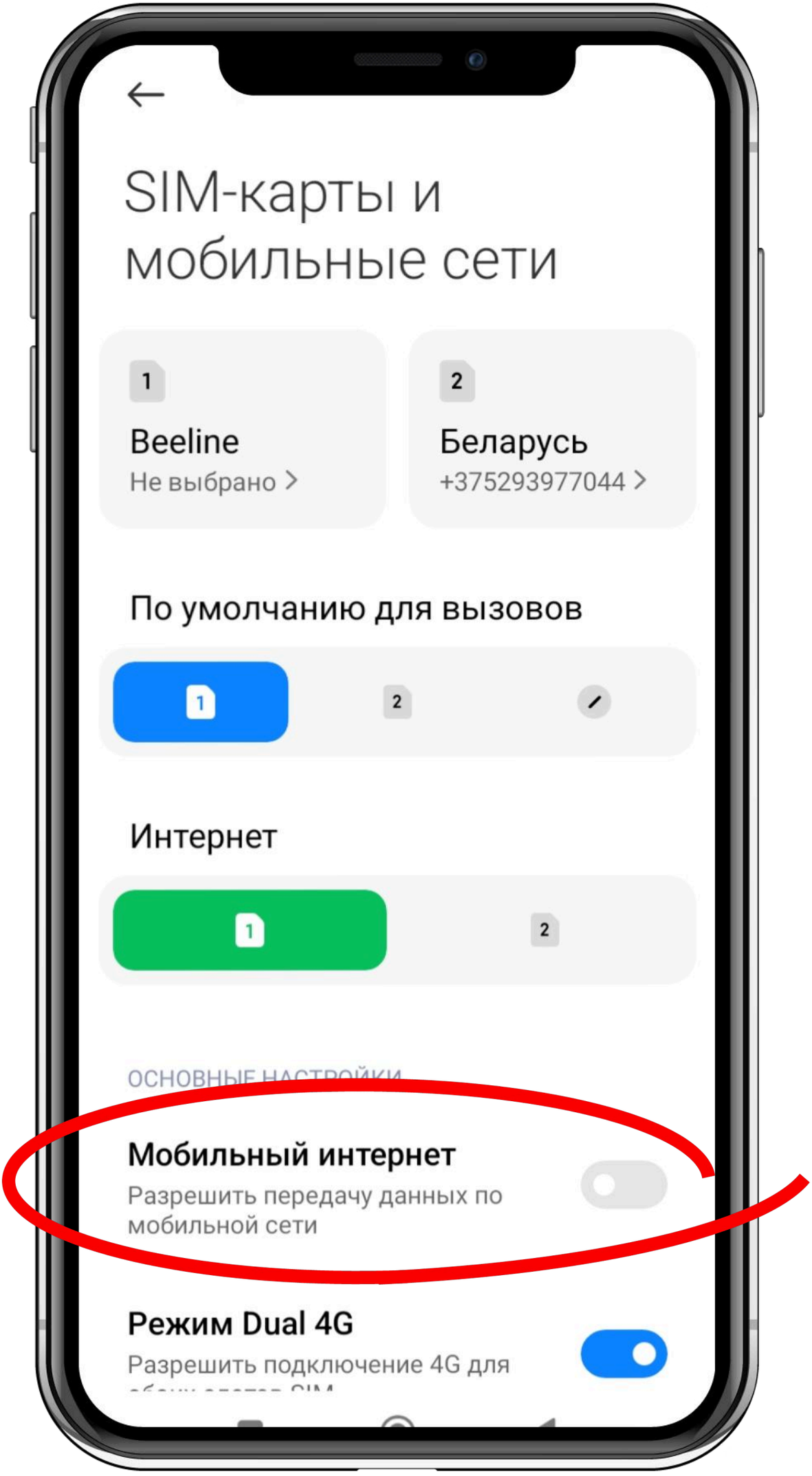
Вы будете видеть результат по завершению 5 шагов. По завершению тренировки можете сделать скрин экрана с результатом и просматривать результаты после каждой тренировки. Прогресс будет виден через 2-3 недели.

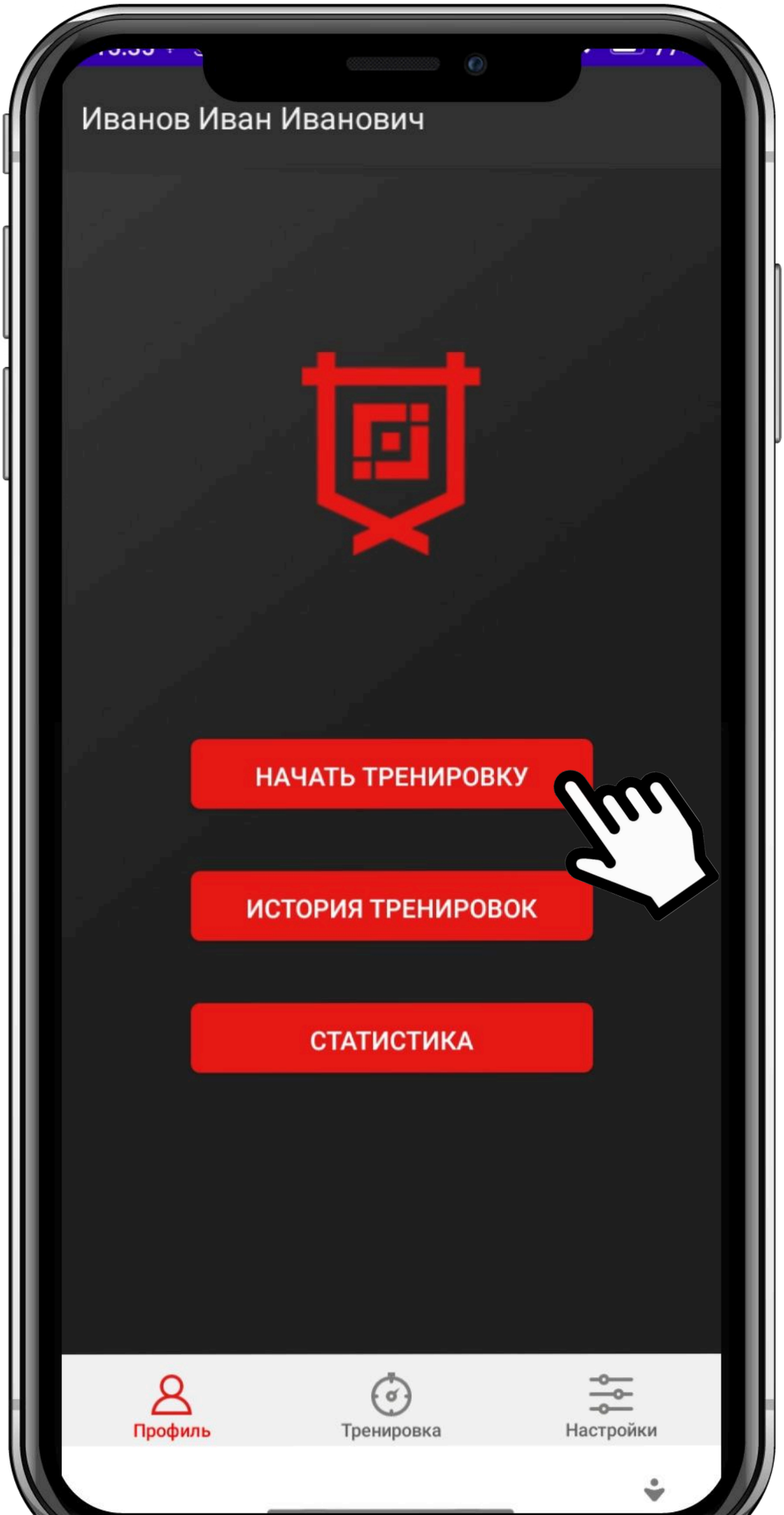
07

Начало тренировки

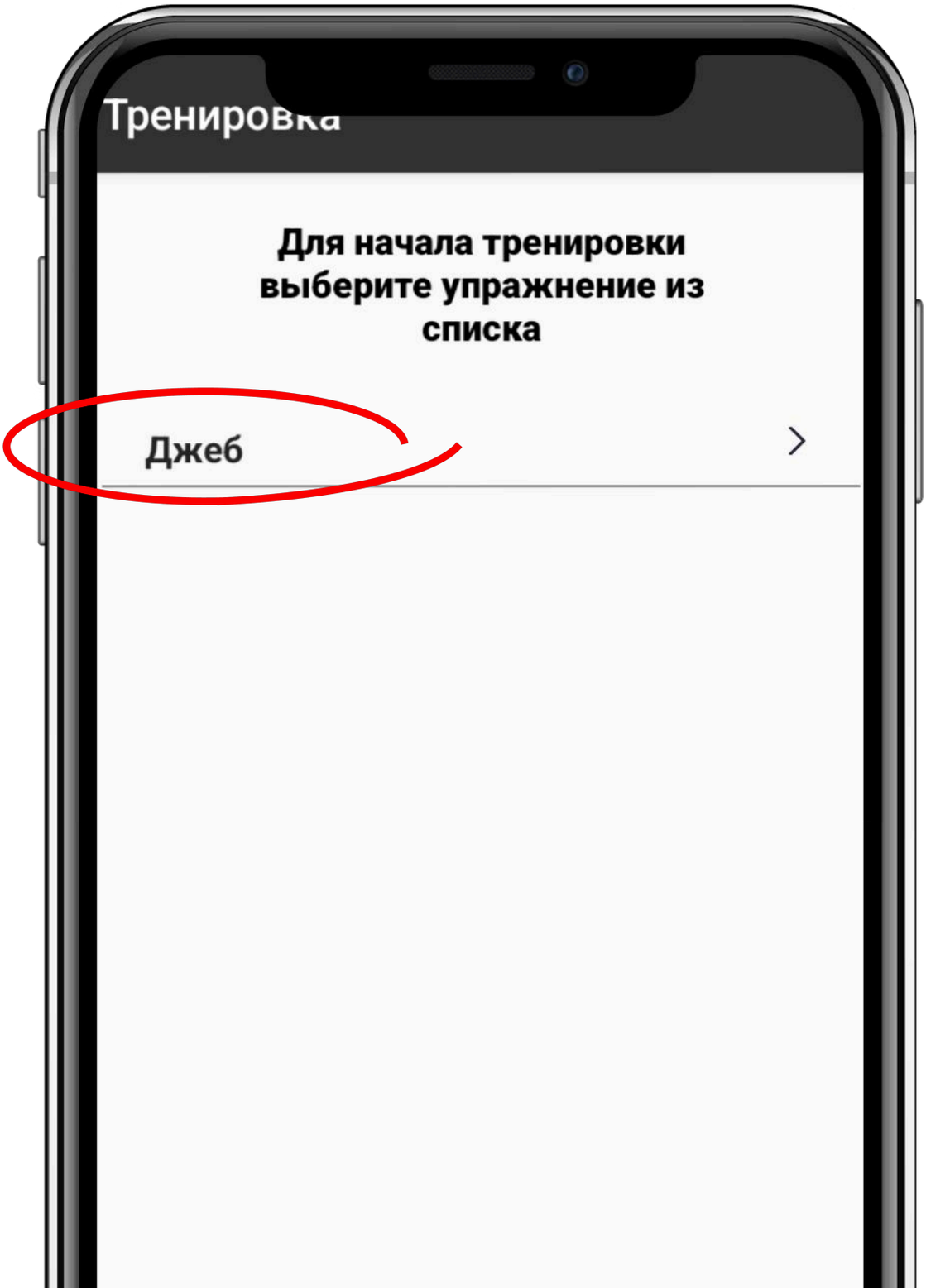
ВАЖНО!

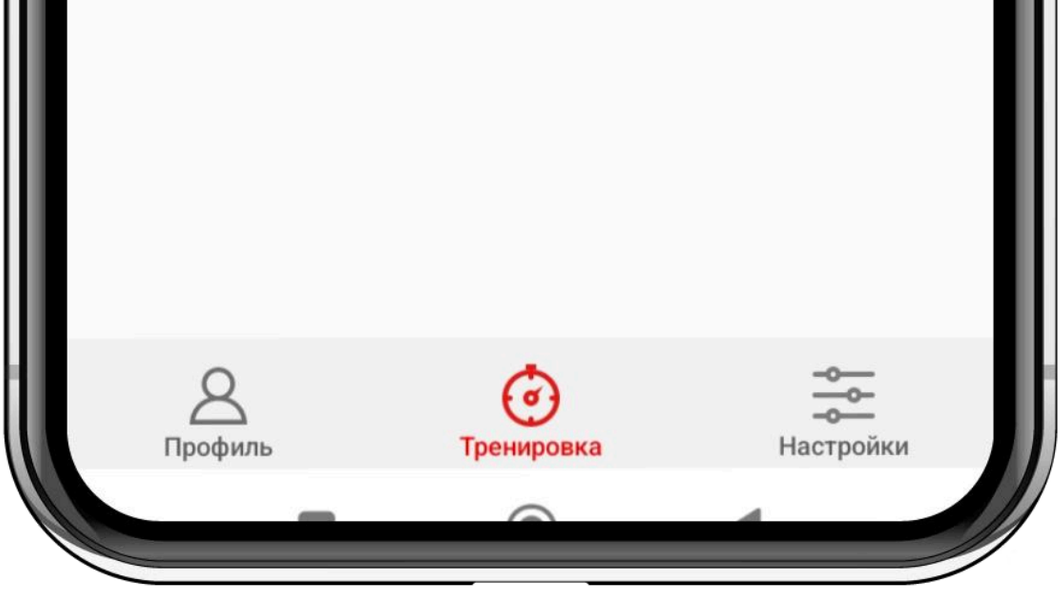
Прежде чем приступить к тренировке, вы должны отключить на своем мобильном устройстве "Передачу данных" или "Мобильный интернет".


SIM-карты и мобильные сети
1
Beeline
Не выбрано
2
Беларусь
+375293977044
По умолчанию для вызовов
1
2
Интернет
1
2
ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ
Мобильный интернет
Разрешить передачу данных по мобильной сети
Режим Dual 4G
Разрешить подключение 4G для

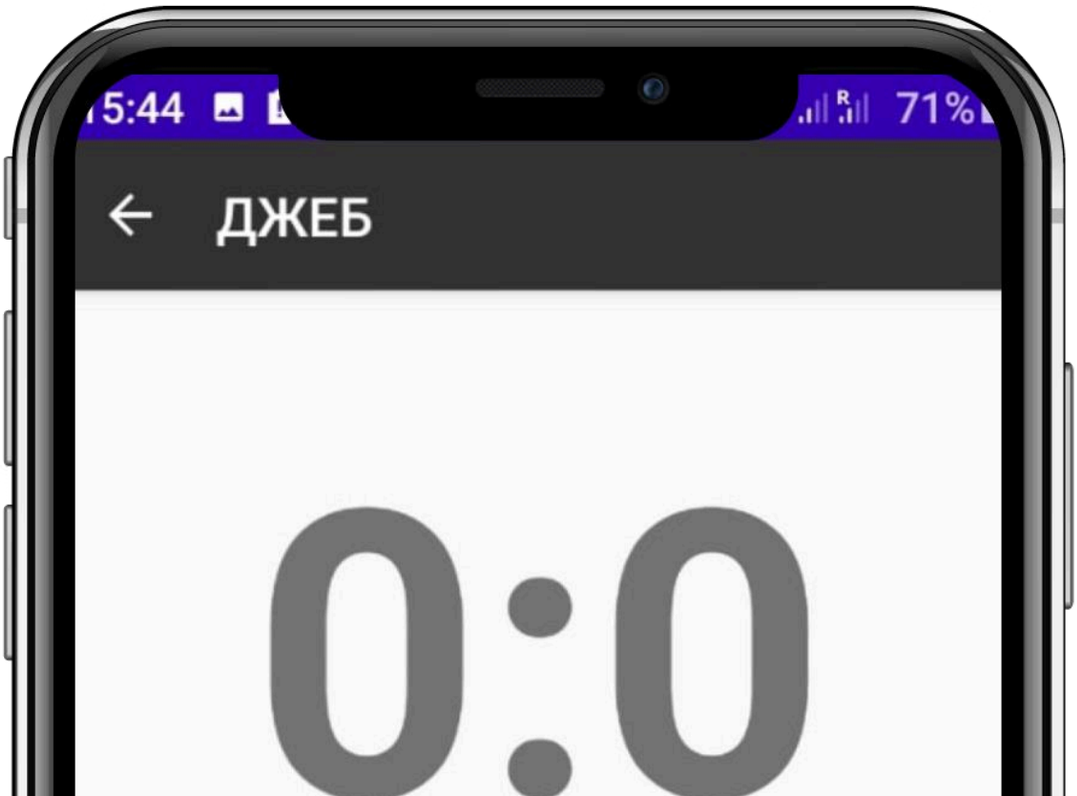

Иванов Иван Иванович
НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ
ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК
СТАТИСТИКА
Профиль
Тренировка
Настройки

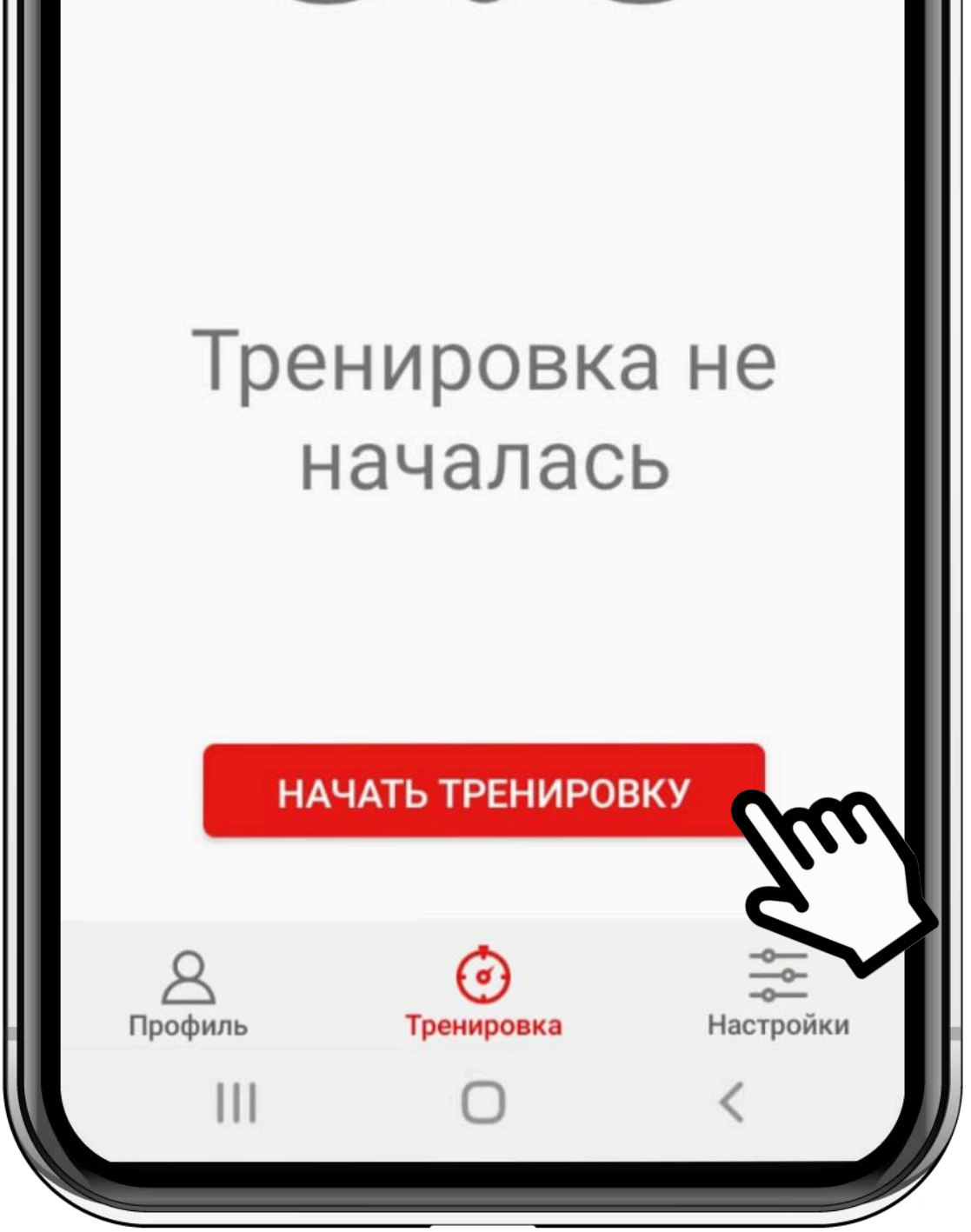
После того, как вы нажали **«Начать тренировку»**, вы попадаете на экран выбора тренировок, в данном случае у нас записана 1 тренировка **«ДЖЕБ»**
Ее и выбираем.

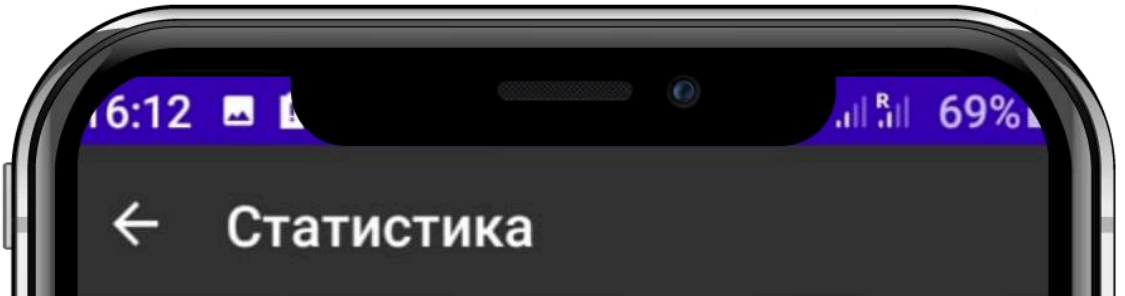


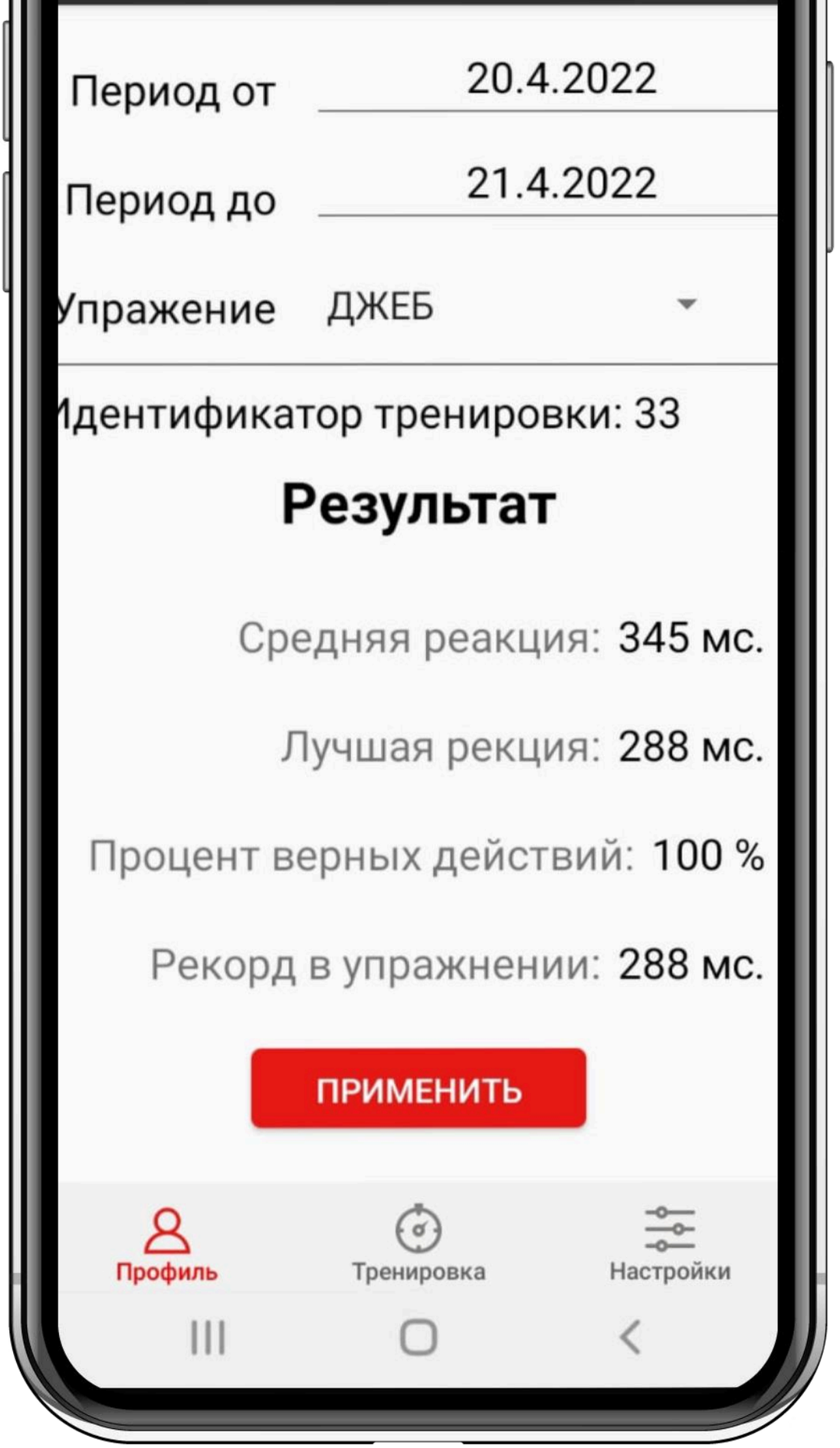


После выбора попадаем на экран самой тренировки чтобы запустить (начать) тренировку, нужно нажать «**НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ**» , ударить в любую из зон, красные лампочки погаснут и тренировка началась.
Ждем сигнала (зеленая лампочка), при загорании бьём в эту зону.




Тренировка не
началась
НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ
Профиль
Тренировка
Настройки


16:12
69%
Статистика



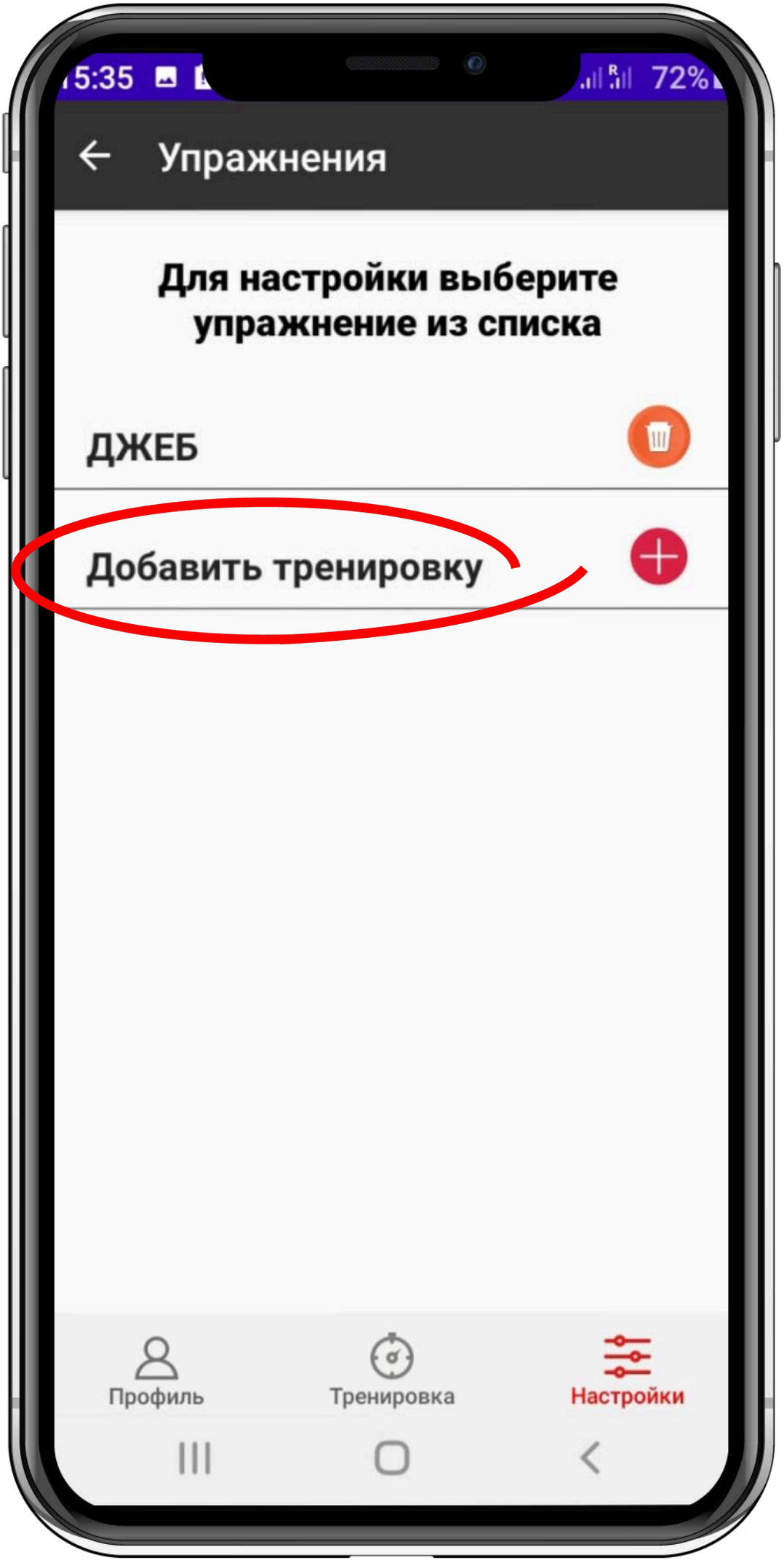
По окончании тренировки видим приблизительно такой результат.

Это тренировка простой реакции (сигнал подаётся из одной зоны, и мы знаем куда и как бить).

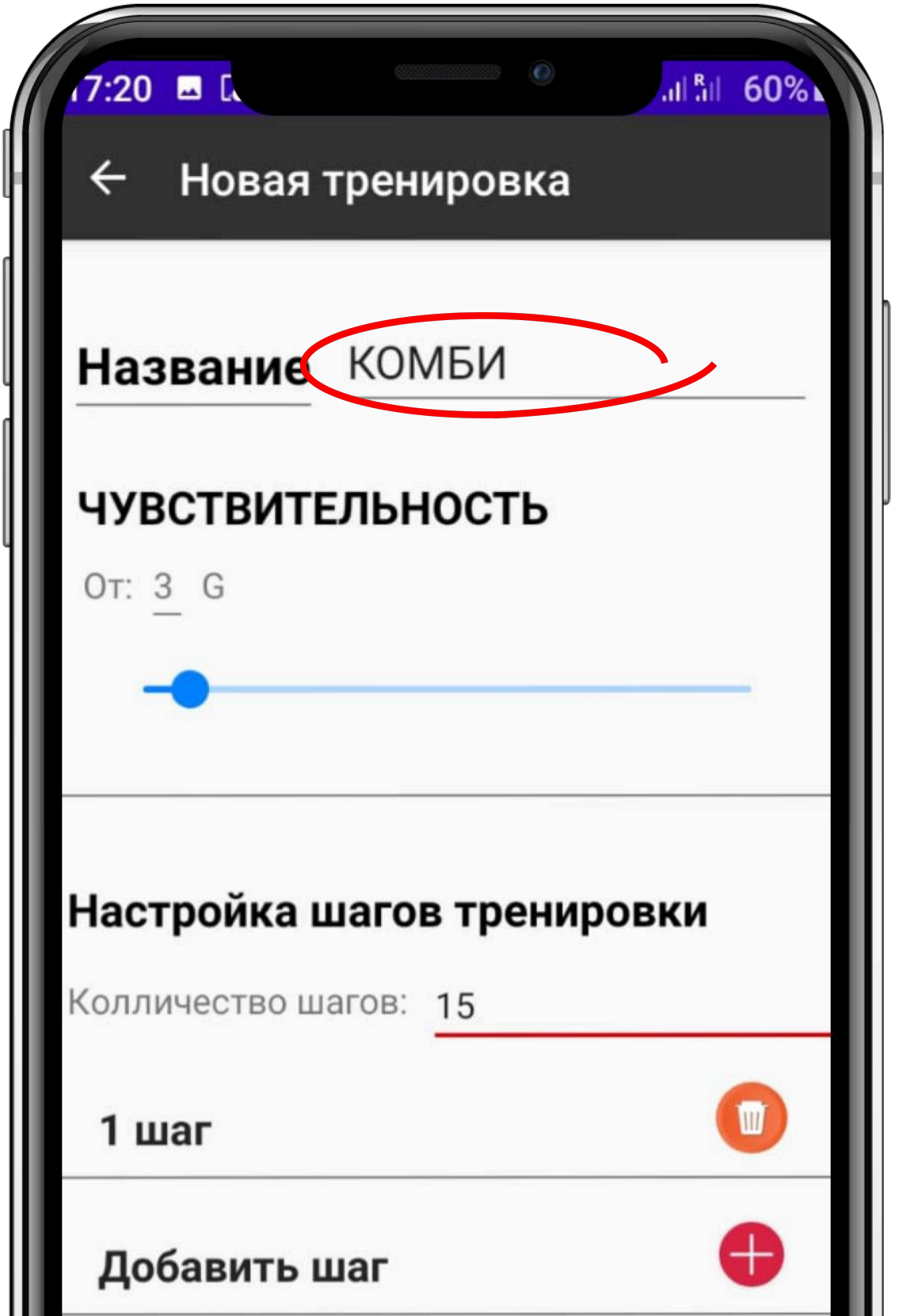
Тренировка сложной (премоторной) реакции.

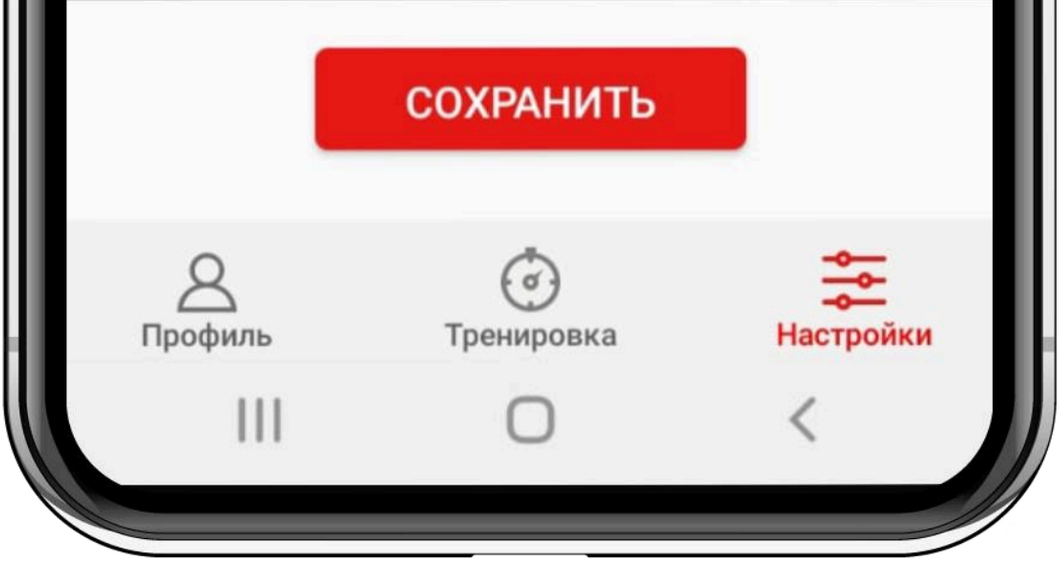
Прописываем вариант более сложной тренировки.

Настройка **комбинированной** тренировки:
НАПРИМЕР: **Мы хотим отработать серию ударов**-Левый прямой, правый прямой, левый боковой.
Переходим в **НАСТРОЙКИ**
Заходим в раздел **Упражнения**
Нажимаем - **Добавить тренировку**


5:35
72%
Упражнения
Для настройки выберите упражнение из списка
ДЖЕБ
Добавить тренировку
Профиль
Тренировка
Настройки

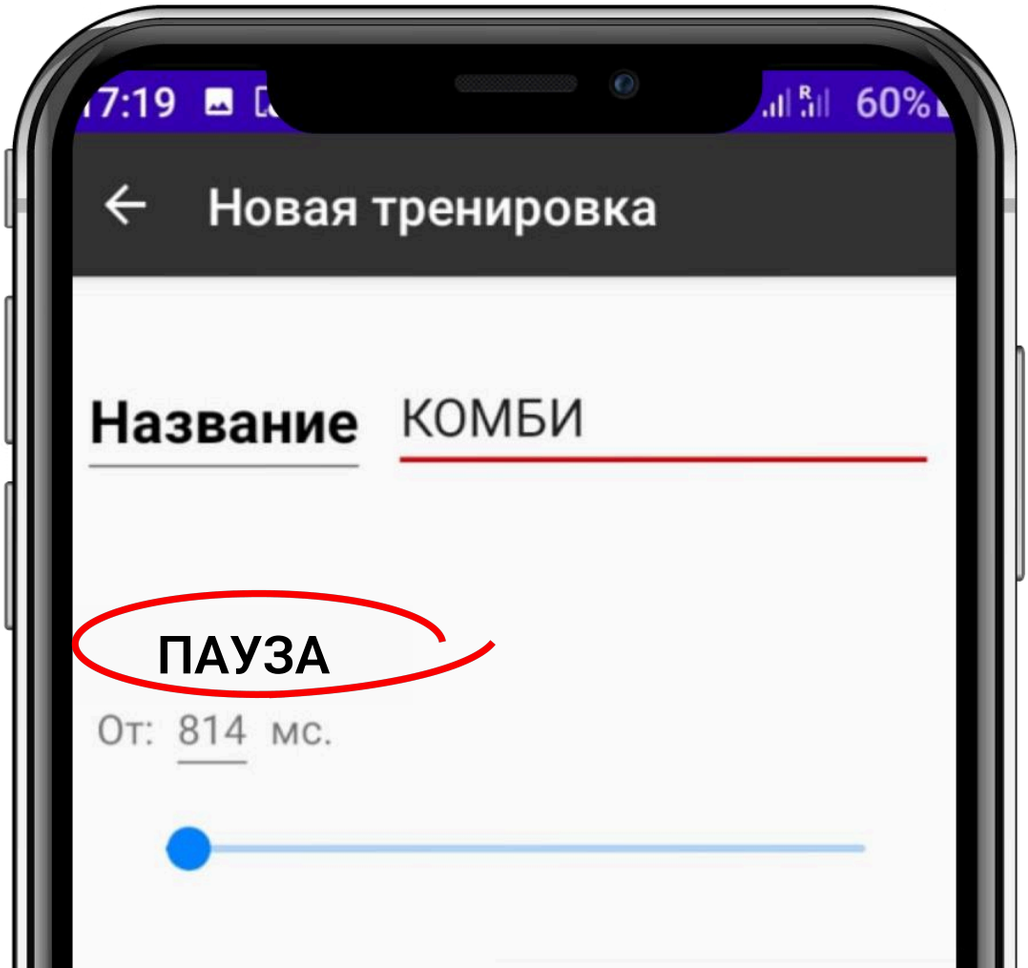
Прописываем название
например: **«КОМБИНИРОВАННАЯ»**
или просто «КОМБИ»

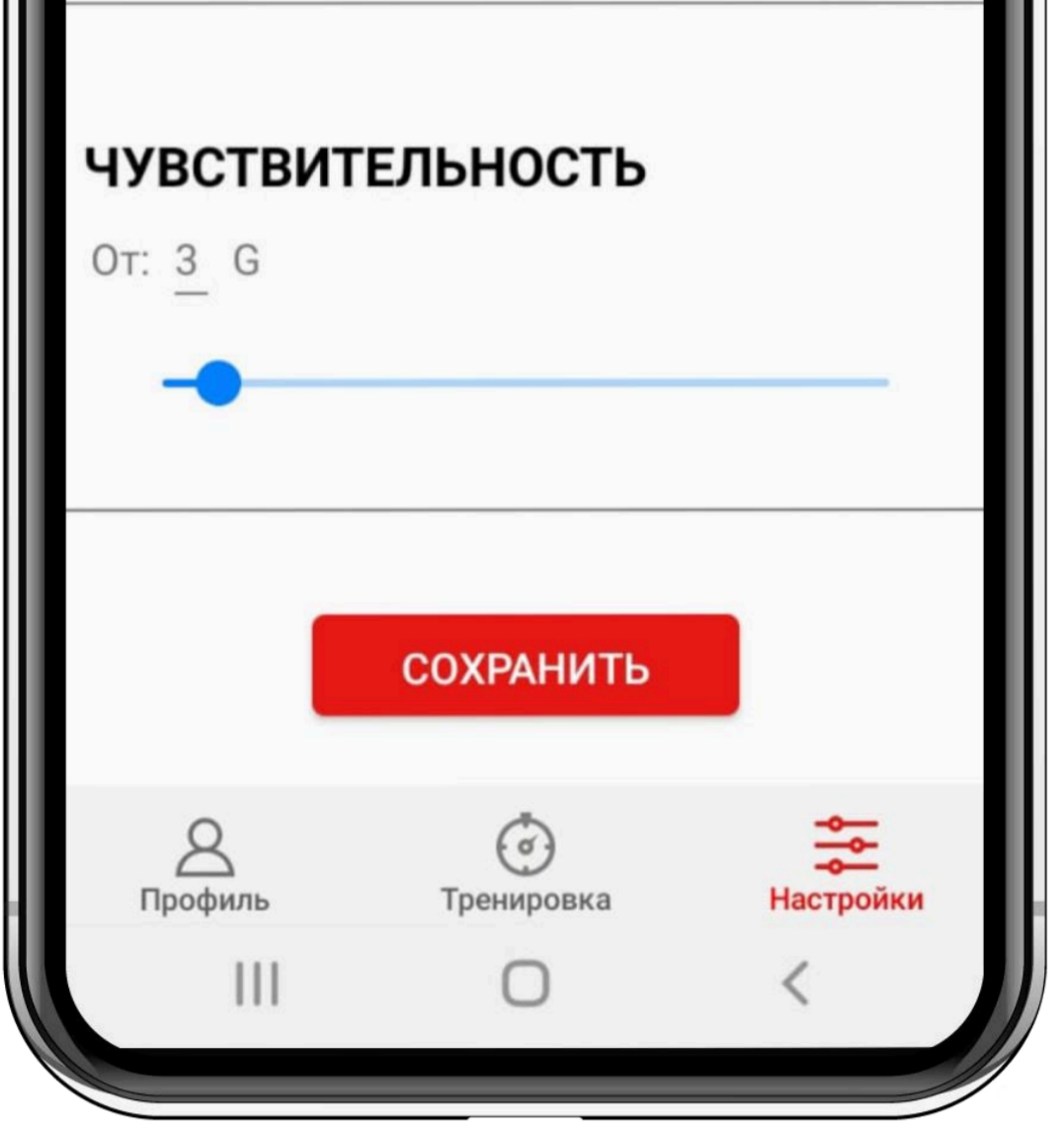




Далее такие же шаги, как при создании первой тренировки.

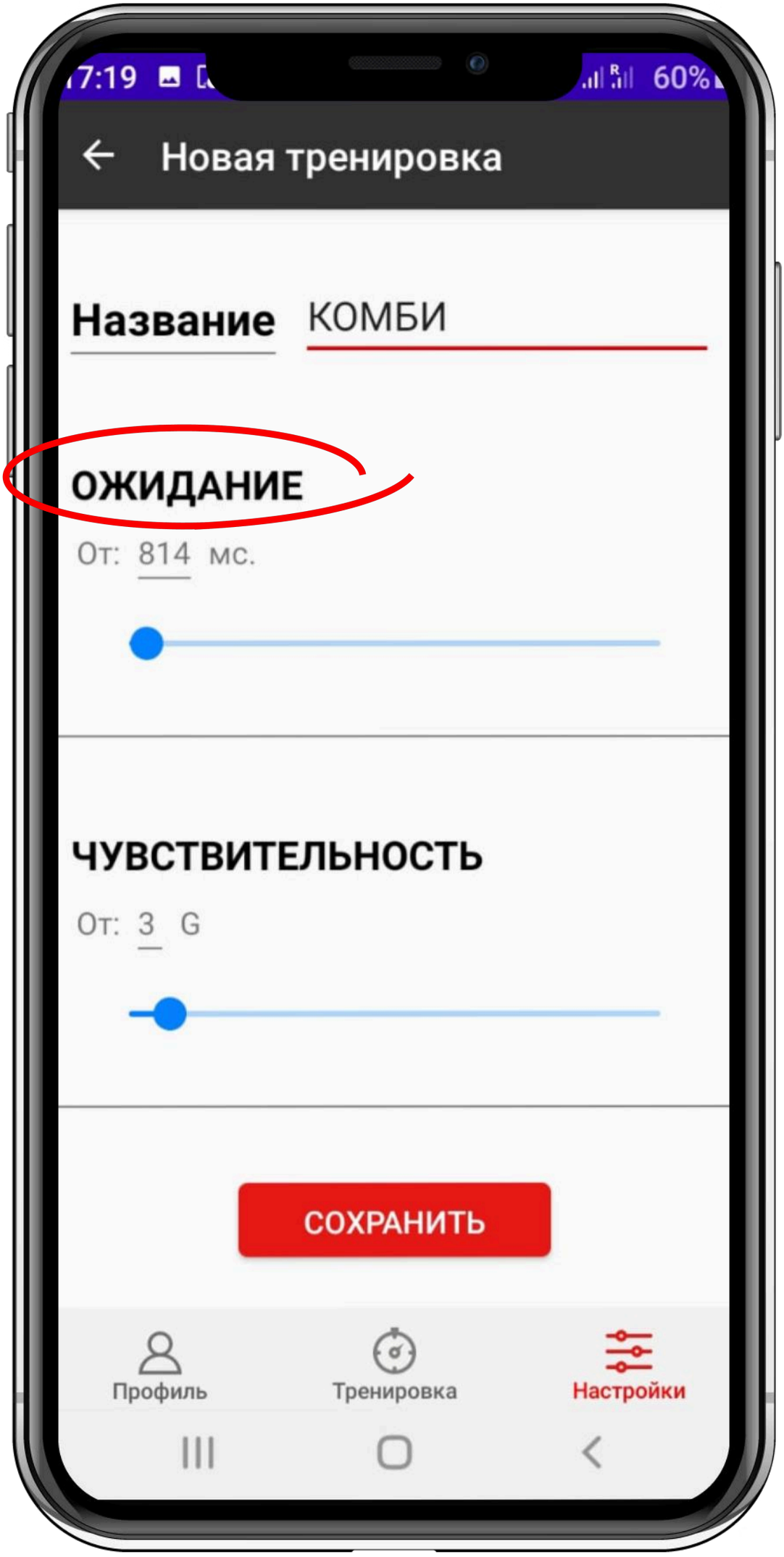
Устанавливаем «ПАУЗУ»





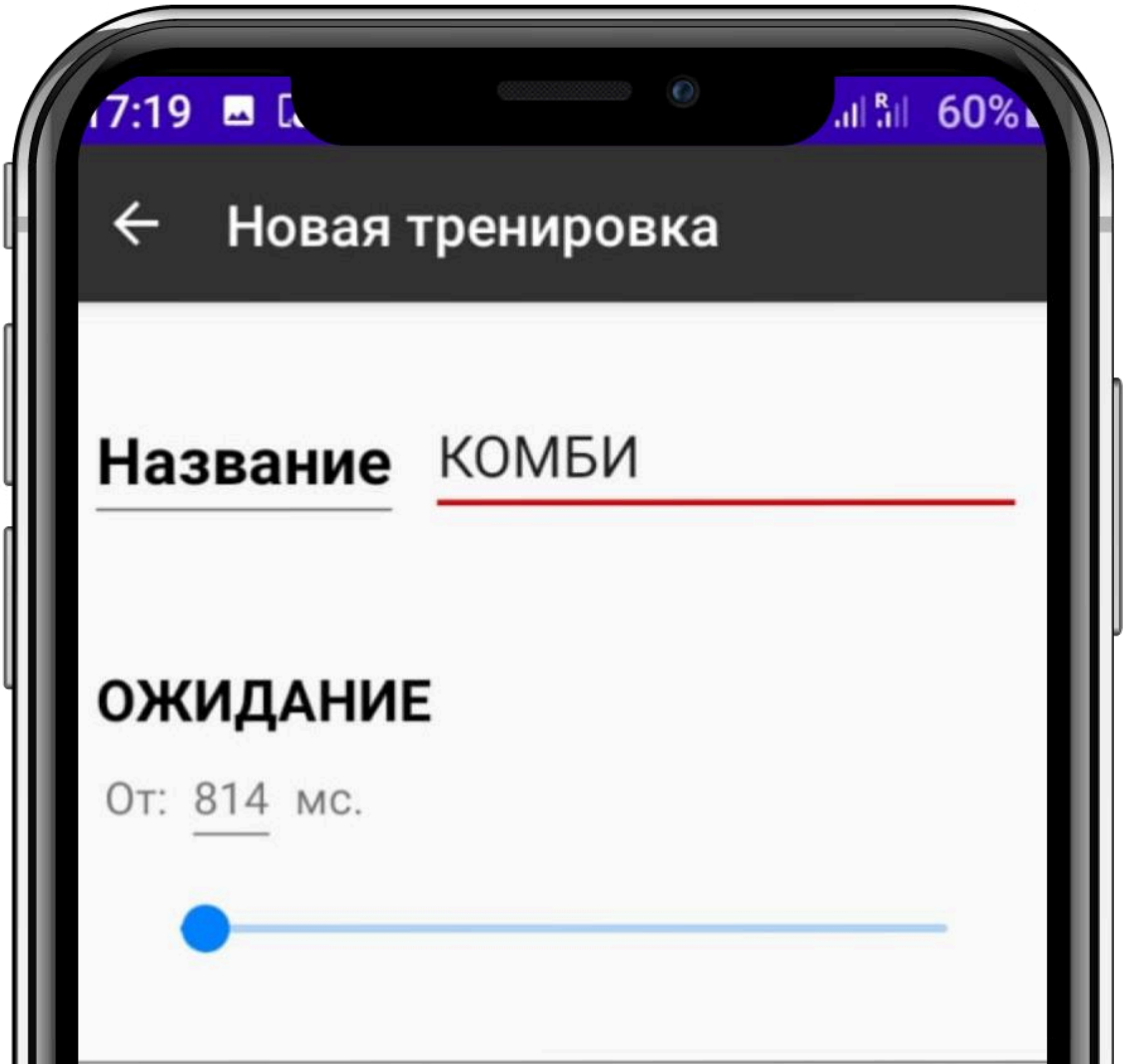
Например: ОТ 800 м.с. ДО 1100 м.с.
Световой сигнал будет подаваться быстрее по сравнению с первой тренировкой.

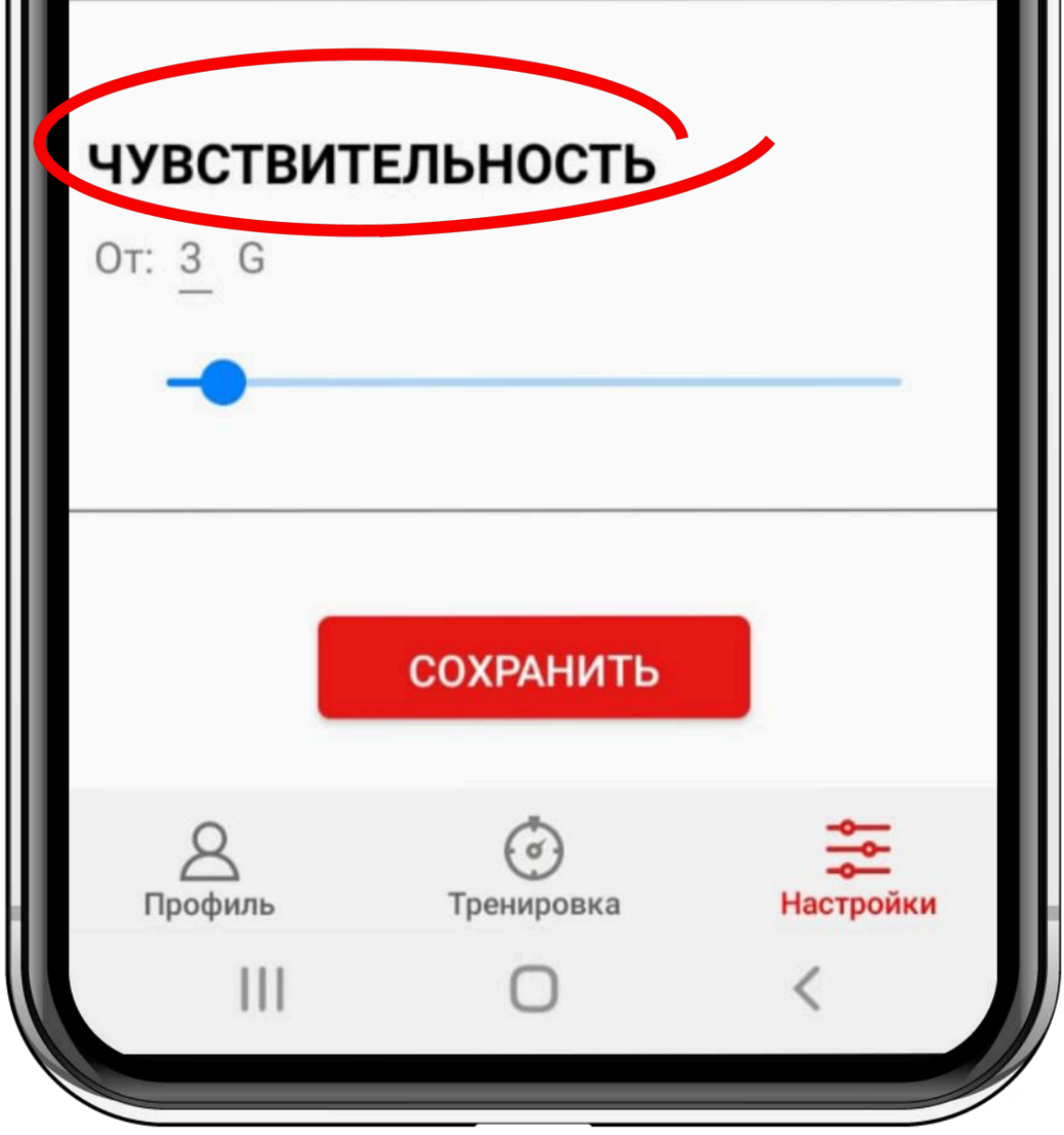
Устанавливаем «ОЖИДАНИЕ»


7:19
60%
Новая тренировка
Название
КОМБИ
ОЖИДАНИЕ
От: 814 мс.
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
От: 3 G
СОХРАНИТЬ
Профиль
Тренировка
Настройки

Ожидание от светового сигнала до удара, (ограничиваем время на нанесение удара) выставляем в район 800 м.с.
Т.е после подачи светового сигнала мы должны произвести удар не позже 800 м.с.

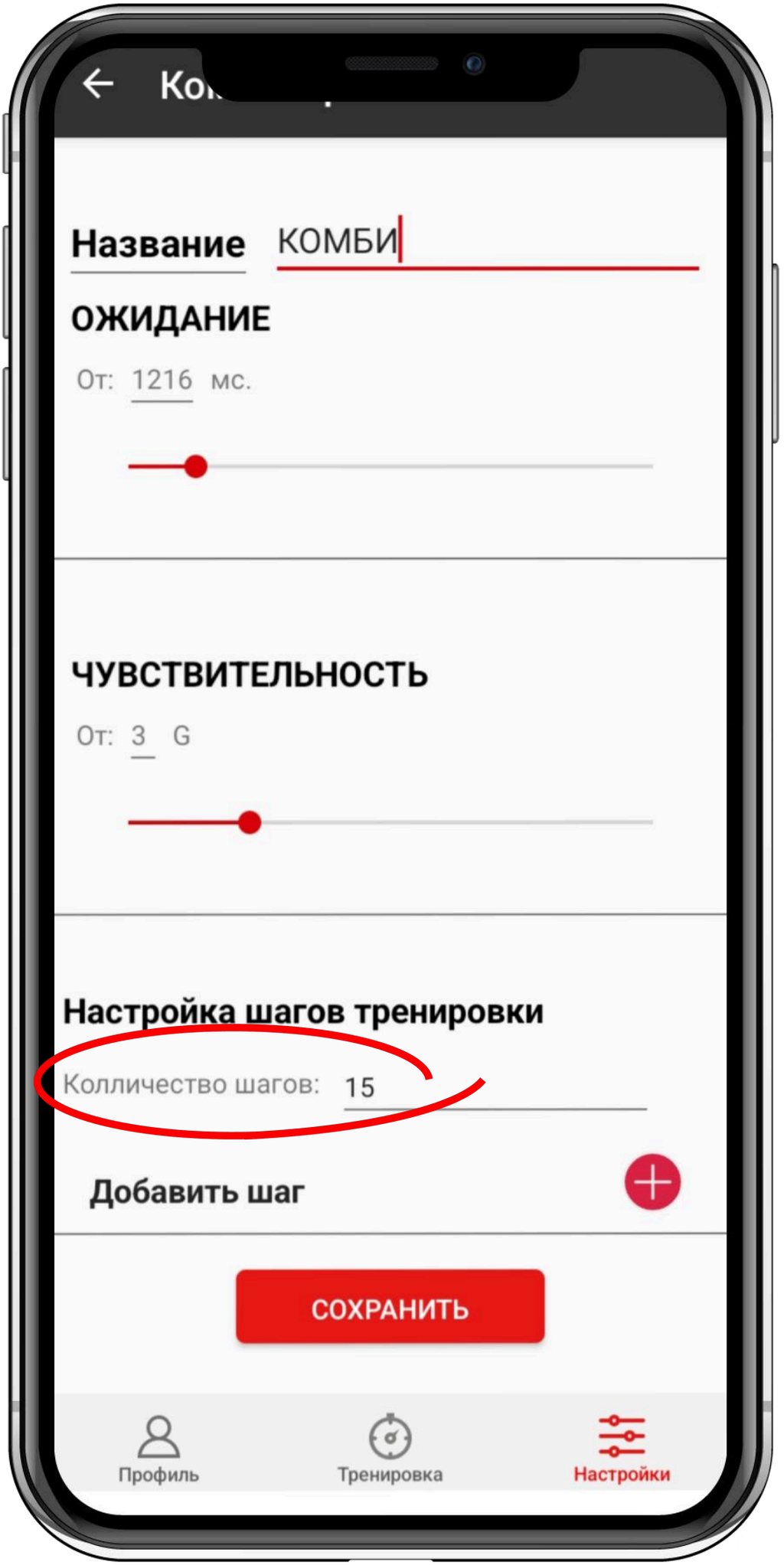
Устанавливаем «ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ»





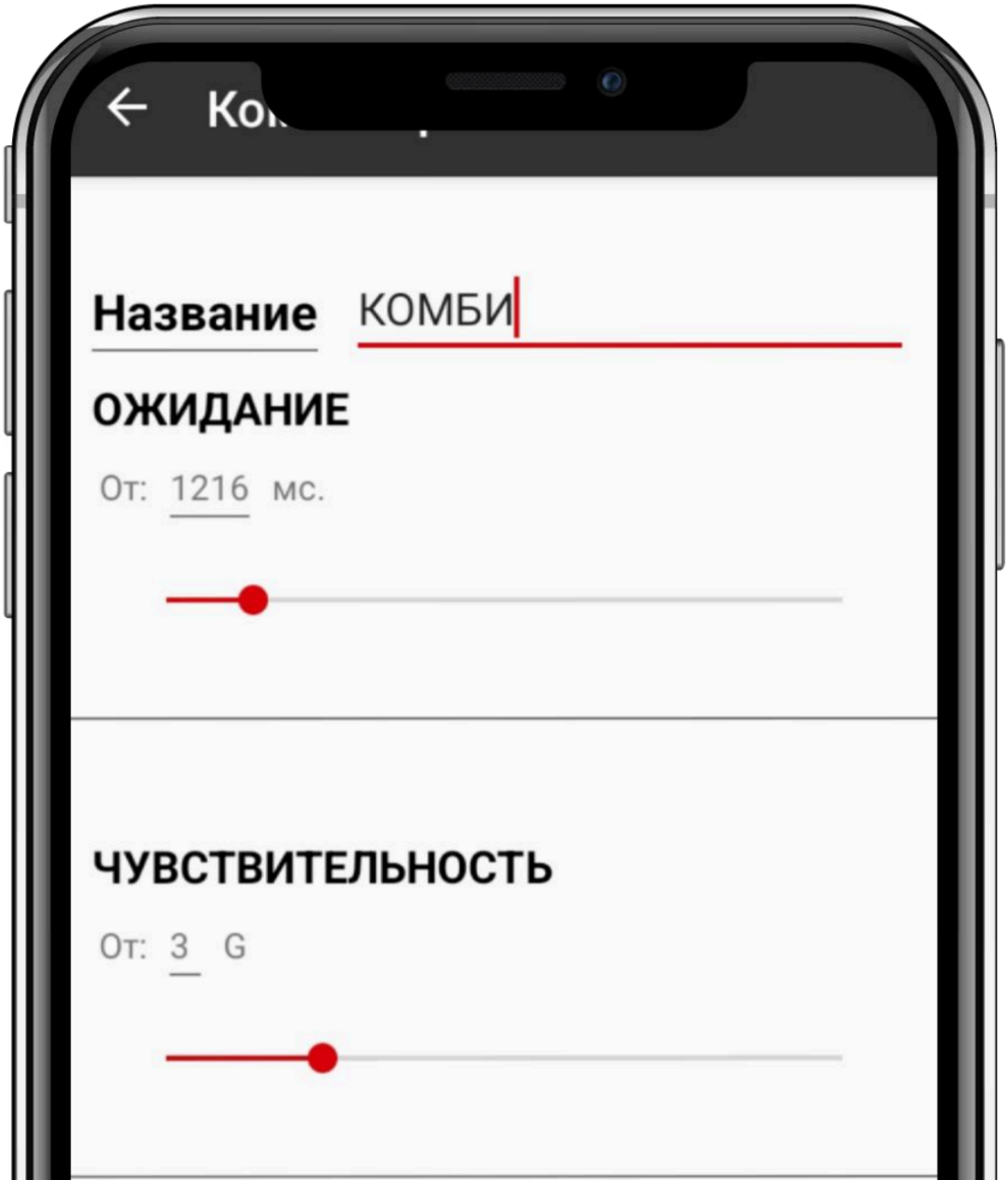
Выставляем чувствительность тренажера на уровень 3G, для среднего уровня.

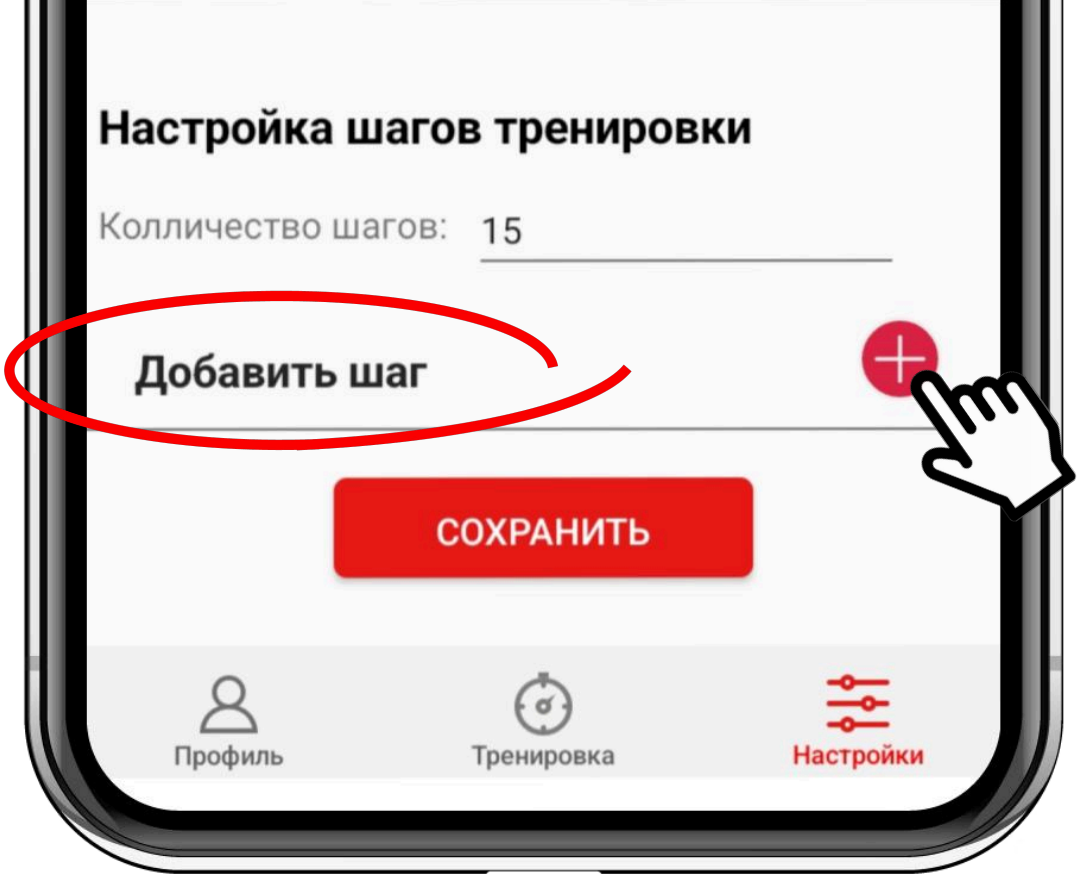
Настройка шагов тренировки



Прописываем количество шагов (ударов) в одной данной тренировке.
Например: Устанавливаем 15 шагов (ударов).

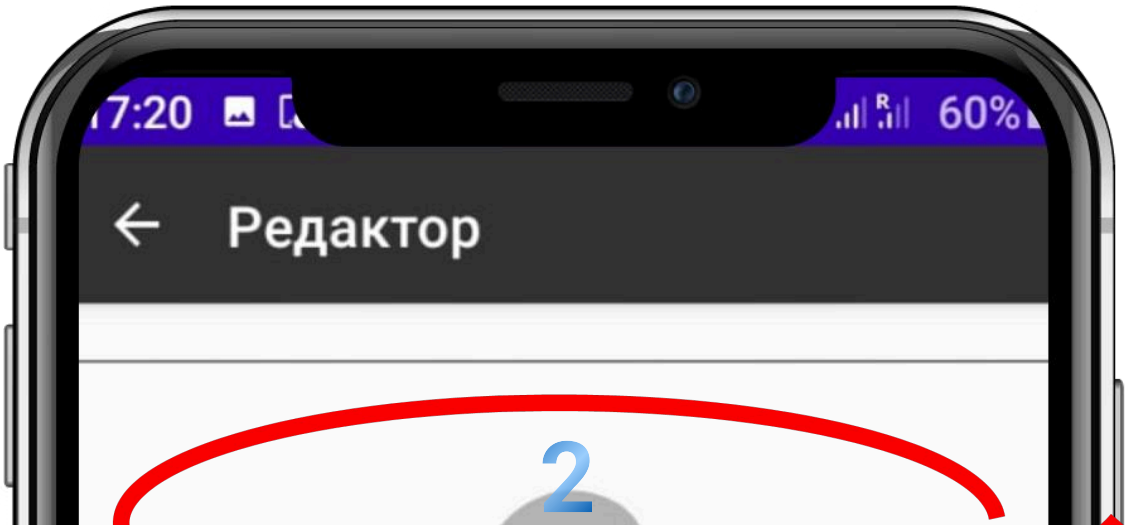
Прописываем первый шаг (удар)

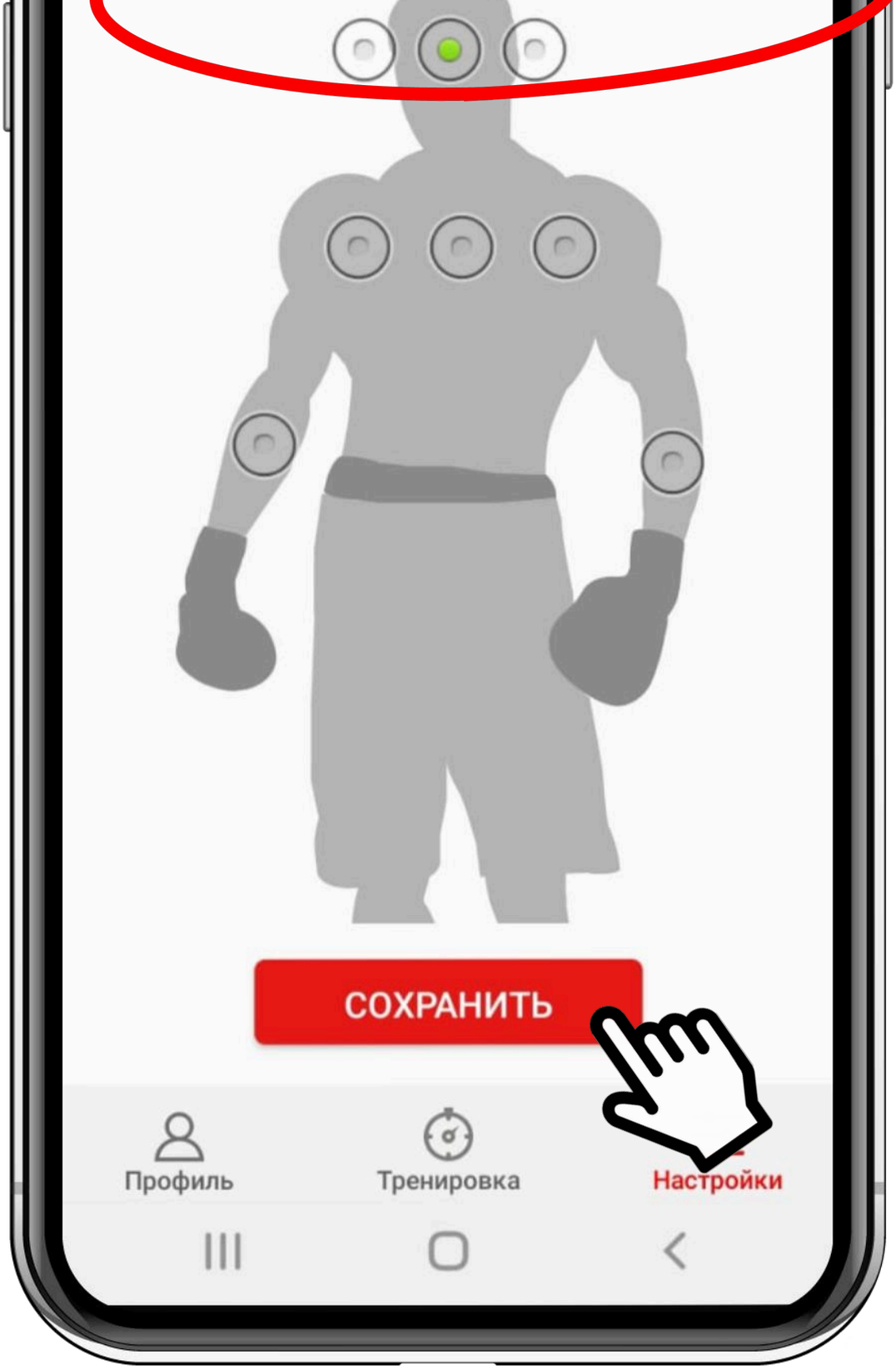




Нажимаем «**Добавить шаг**»

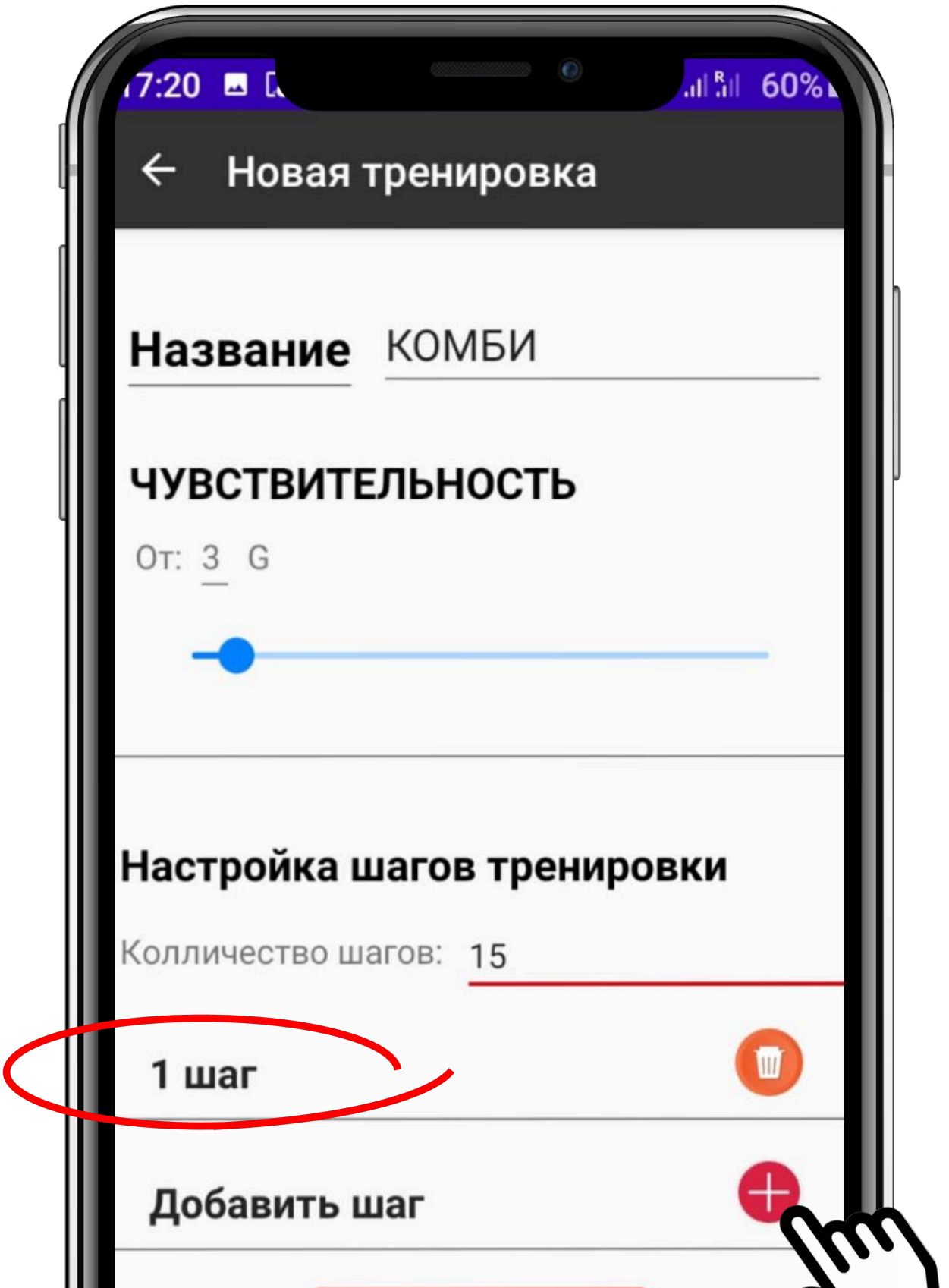
Устанавливаем зону поражения

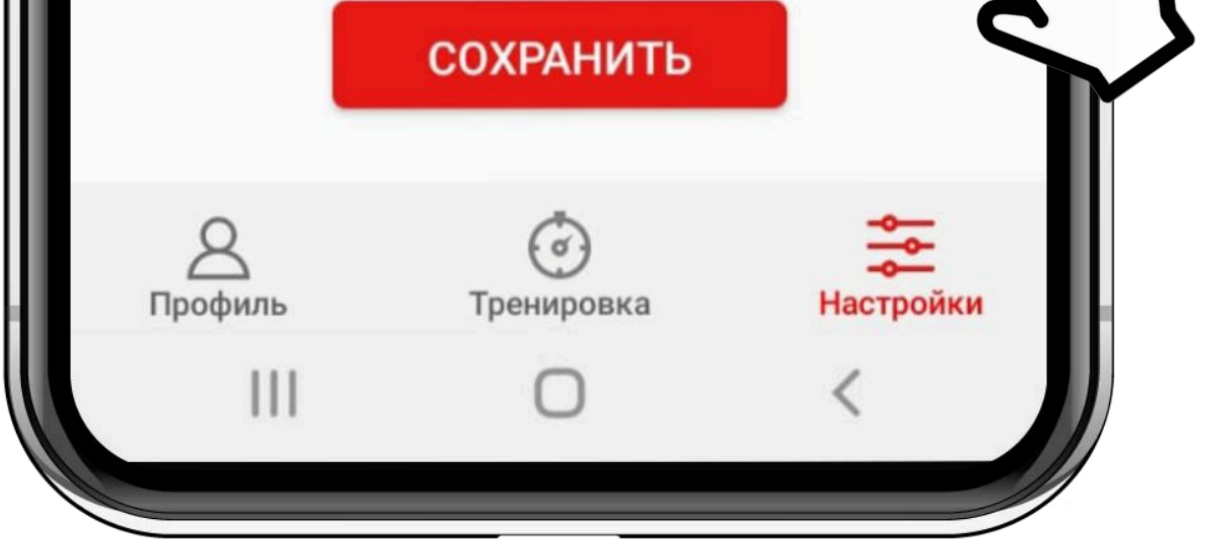




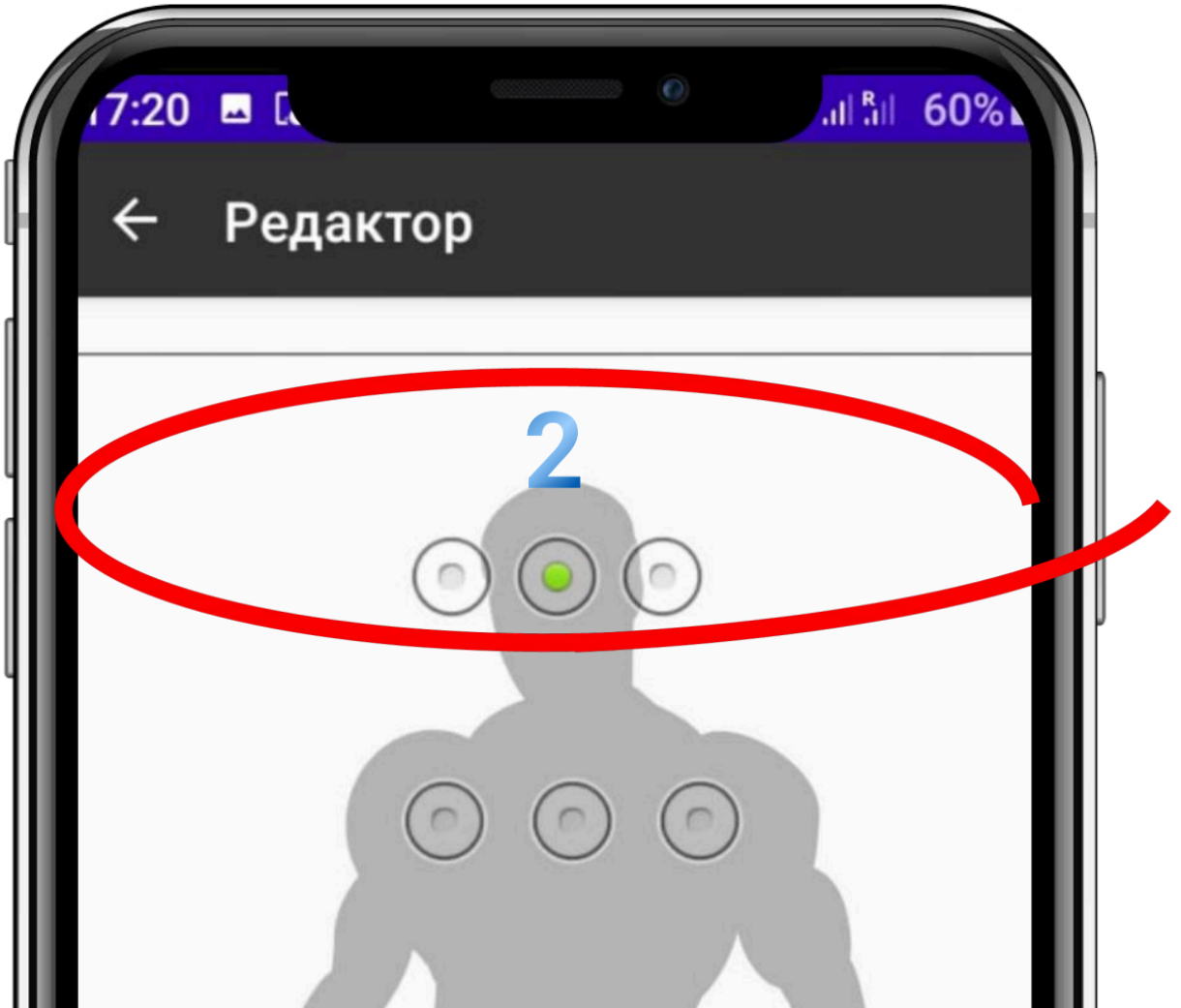
Для прямого удара левой - **(зона 2)** и нажимаем **сохранить.**
У нас записался первый шаг (вид удара).

Прописываем второй шаг **(удар).**
Нажимаем **«Добавить шаг»**

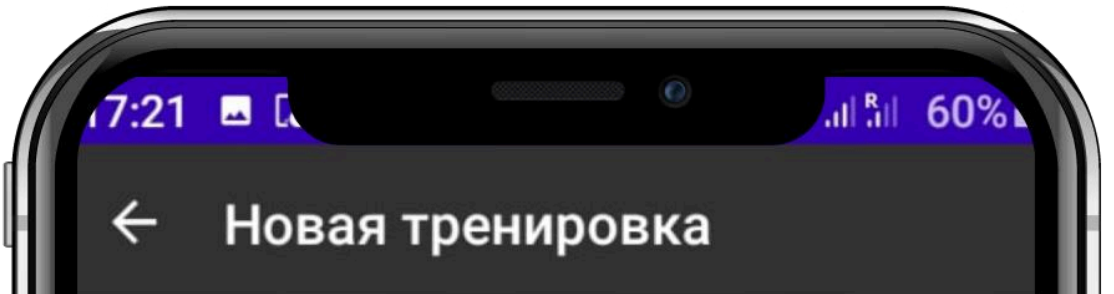


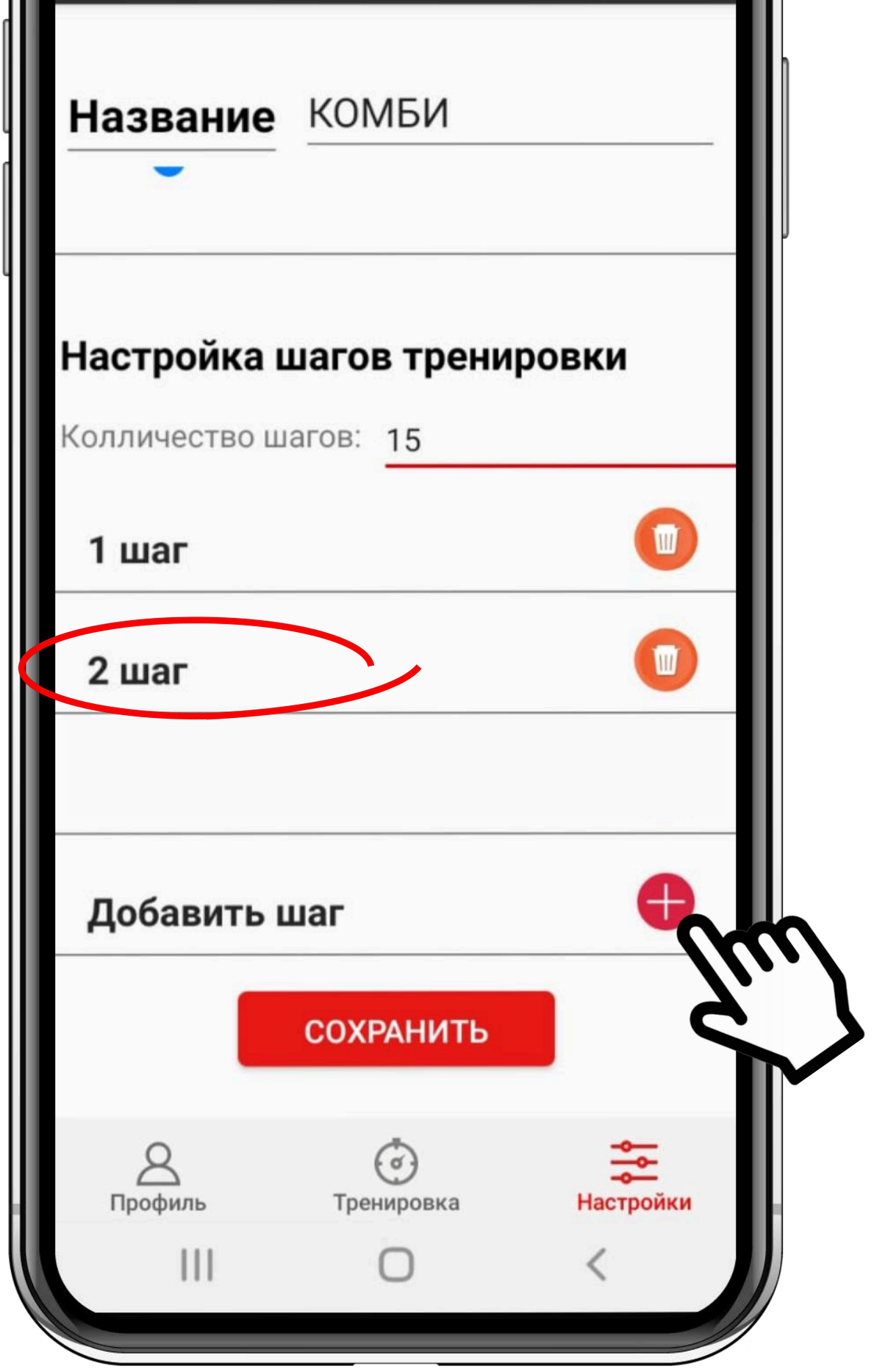


Для второго прямого удара правой выделяем - **(зона 2)** и нажимаем **сохранить.**

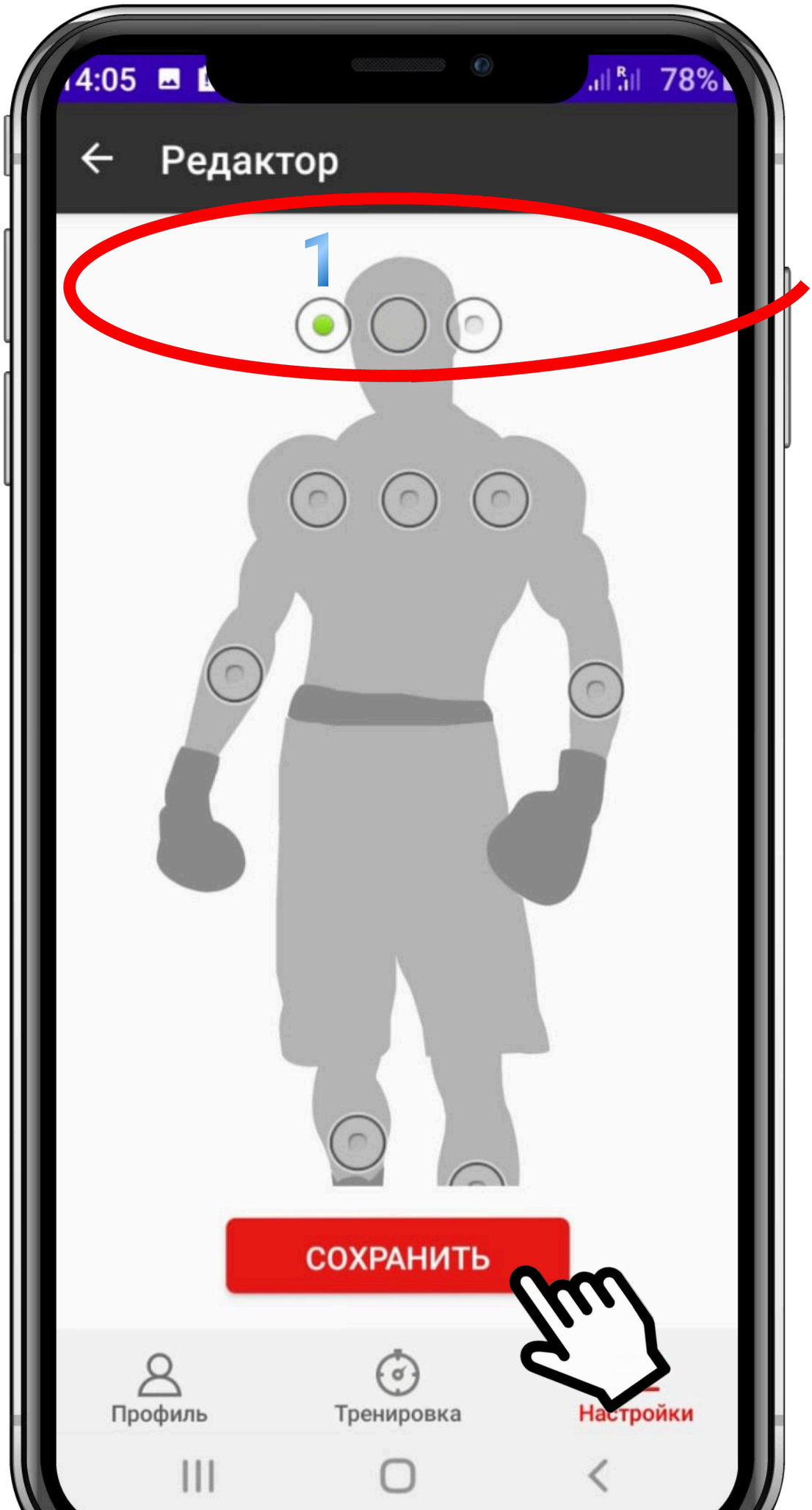


У нас прописался второй шаг **(удар)**.
Прописываем третий шаг **(удар)**.
Нажимаем **«Добавить шаг»**



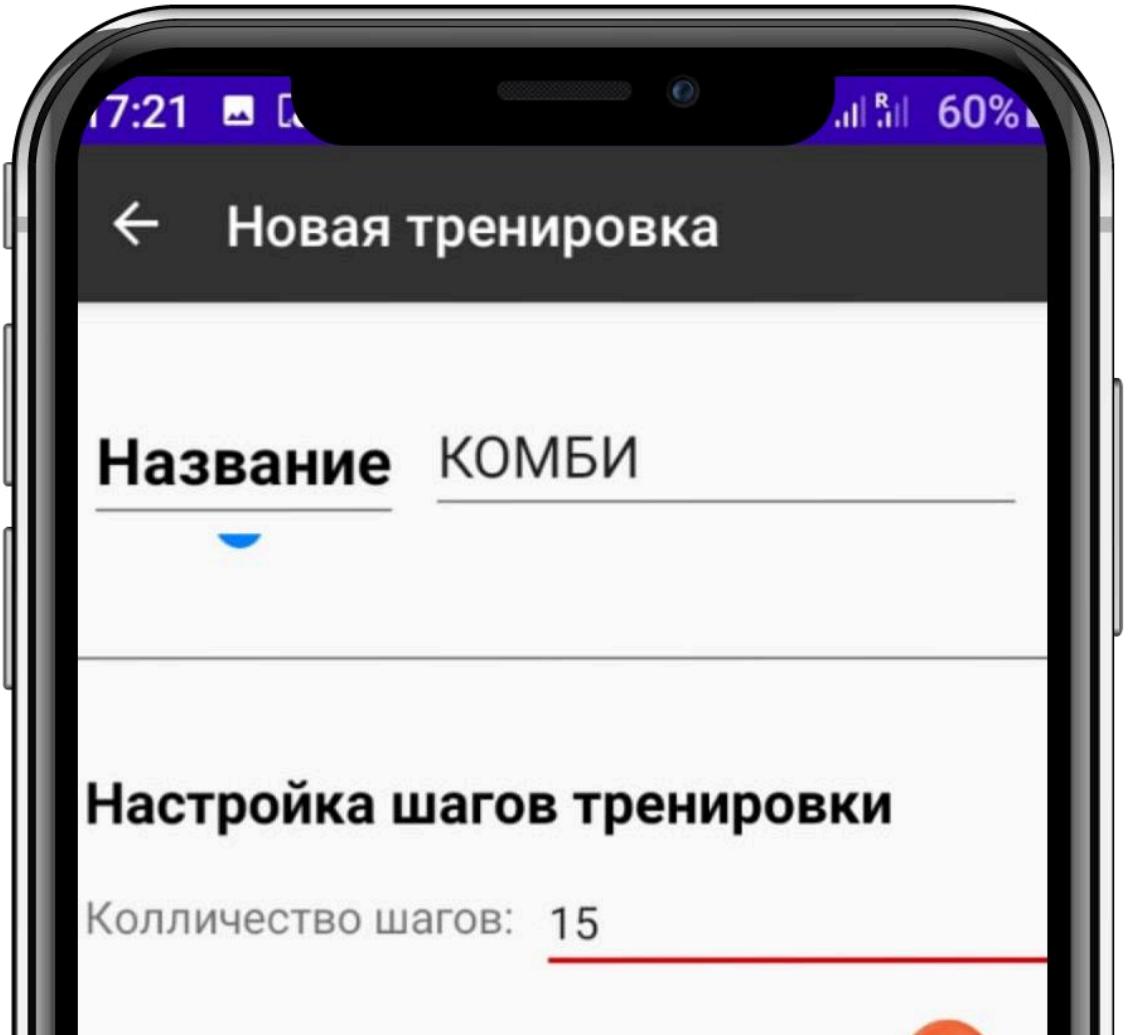


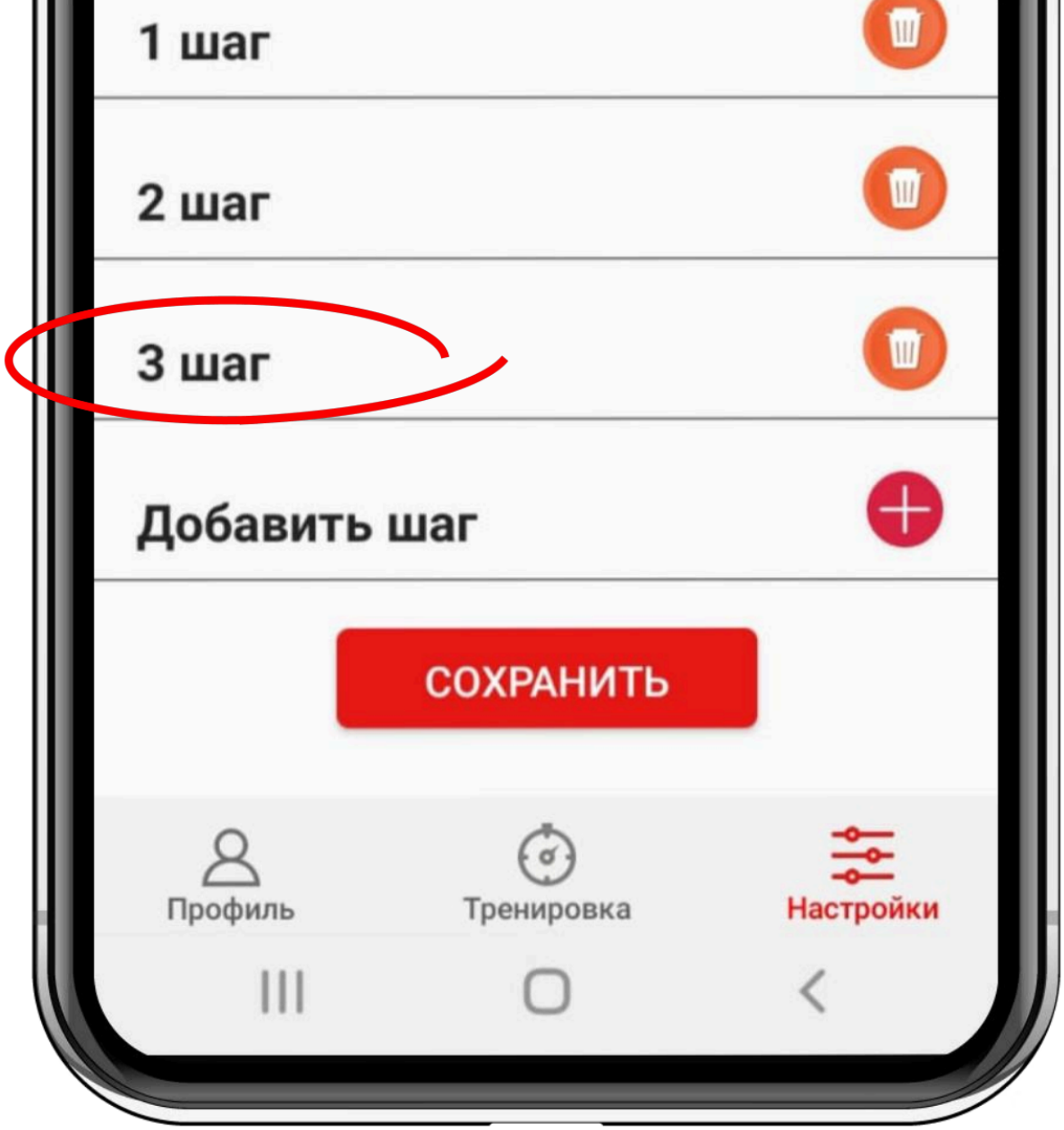
Для бокового удара левой - выделяем (**зону 1**), нажимаем **сохранить**, мы записали третий шаг (вид удара).



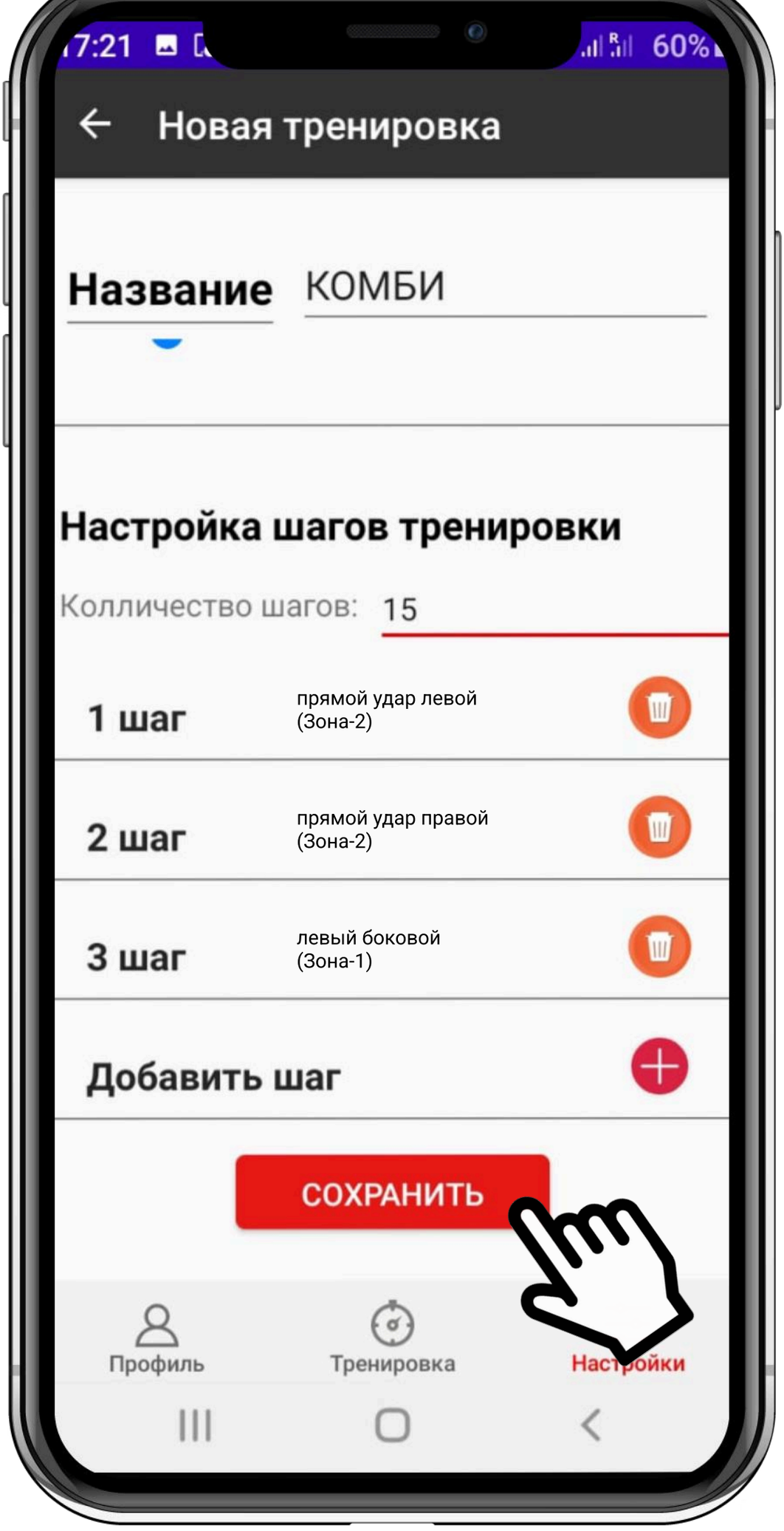
Если мы сохраним эти 3 шага, то у нас пропишется тренировка **«Комбинированная»**, что подразумевает: Прямой удар левой рукой в голову **(зона-2)**, прямой удар правой **(зона-2)**, левый боковой **(зона-1)**.

Очередность рук для удара - решает тренер.



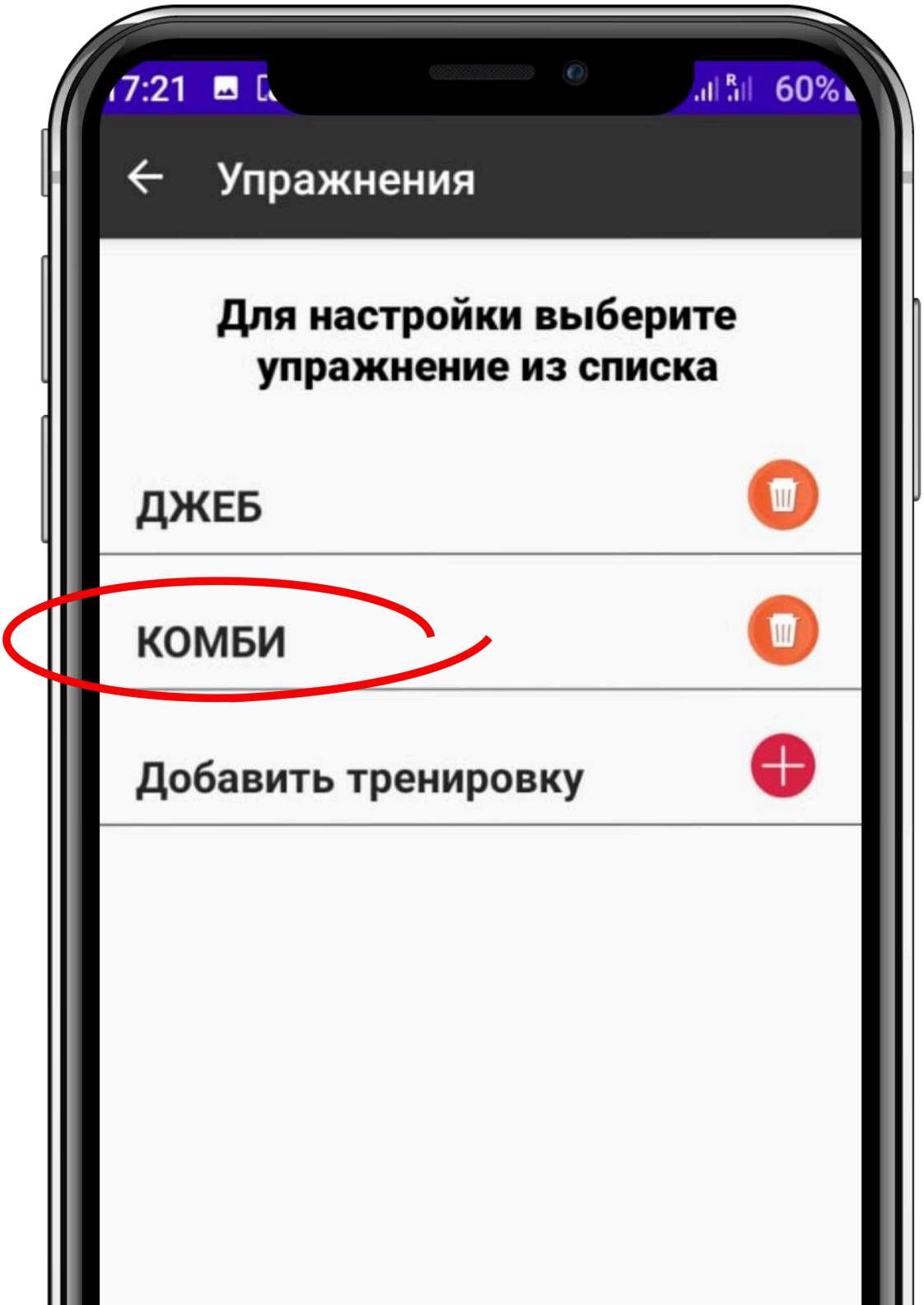


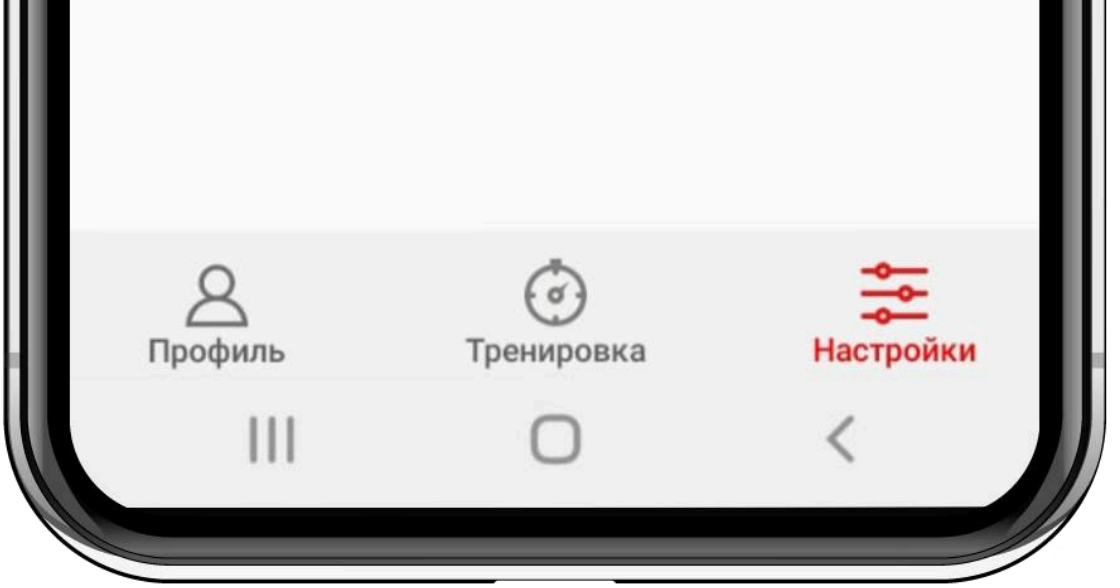
Удары будут повторяться последовательно до 15-го шага т.е. **-1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3,1,2,3**. **пауза** между подачами светового сигнала будет подаваться рандомно.
Нажимаем «СОХРАНИТЬ»



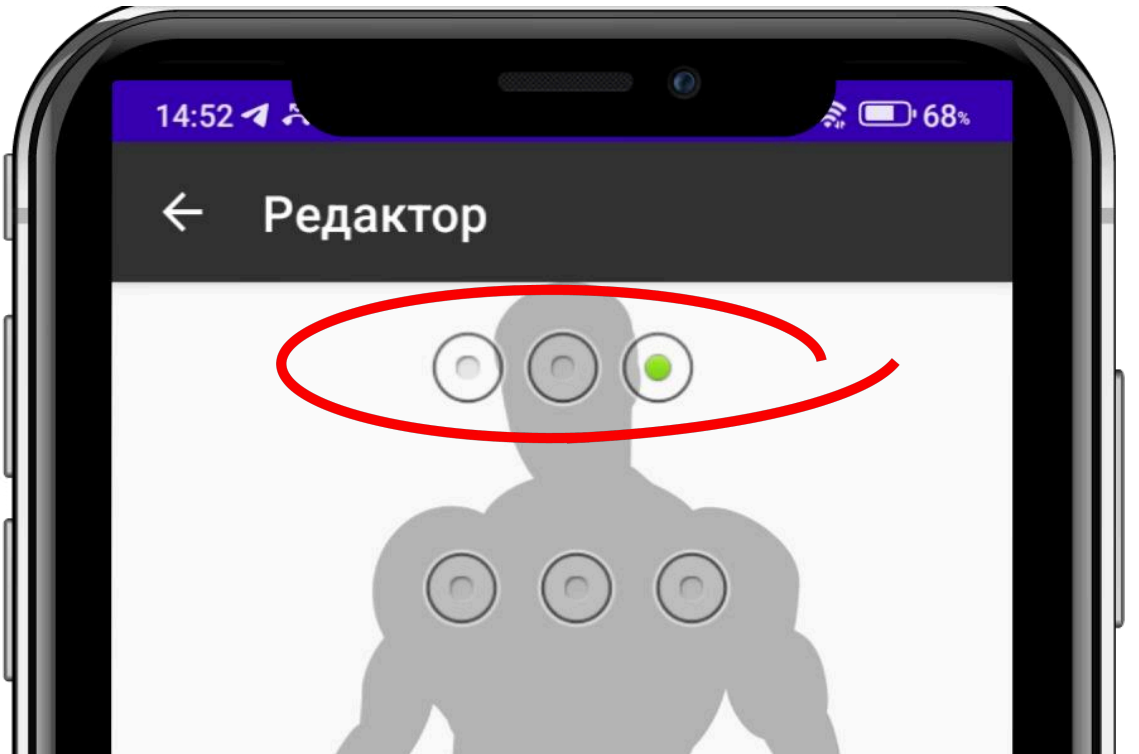
Нажимаем **«Сохранить»**

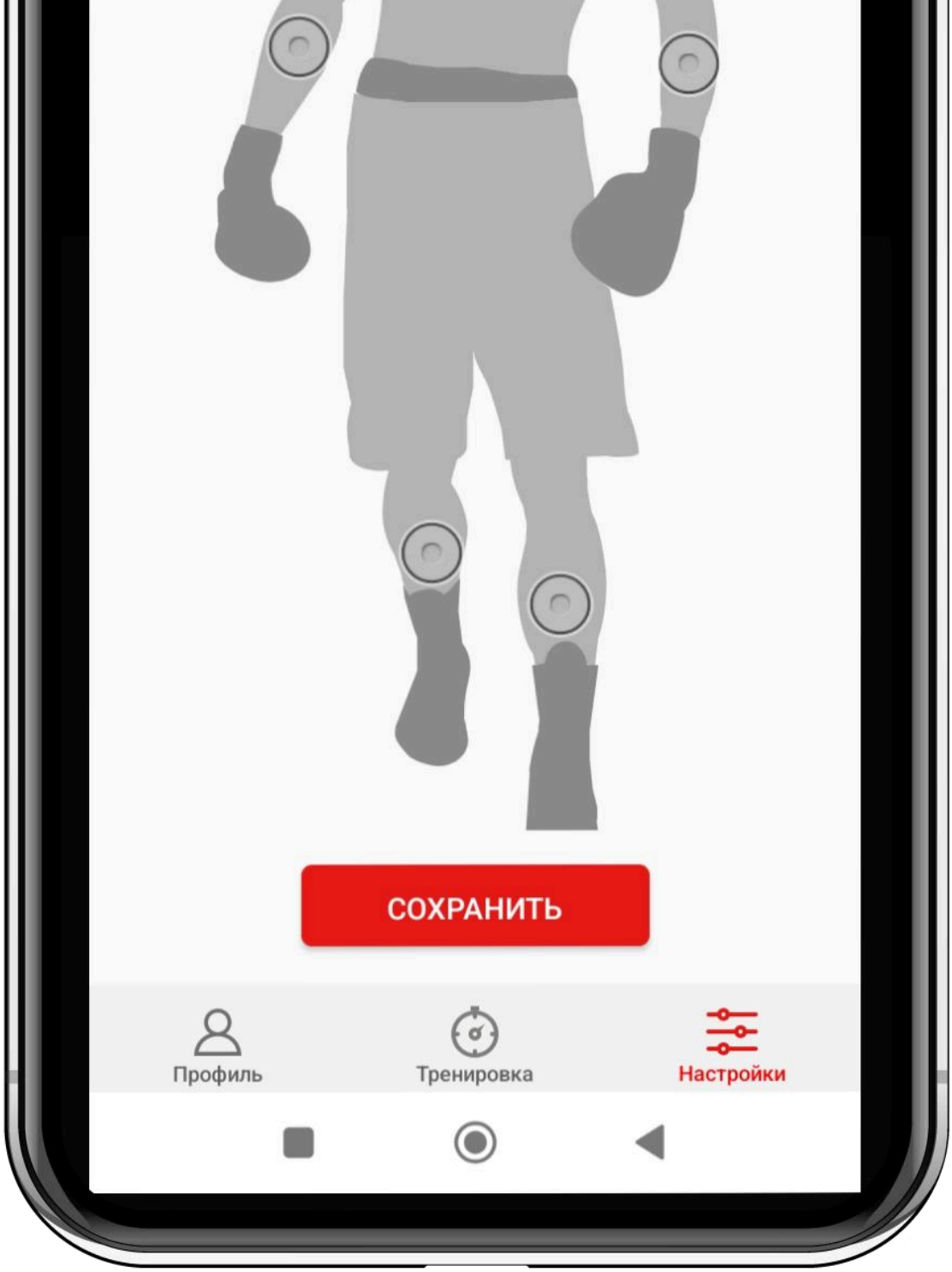
Возвращаемся в раздел «**Упражнения**» и у вас появится новая тренировка «**КОМБИ**», которую вы можете использовать неоднократно.





Если для вас эта тренировка кажется простой, вы можете добавить 4 шаг (**Добавить шаг+**)- с поражением (**зоны-3**), что подразумевает удар правой рукой, тогда у вас будут повторяться последовательно 4 шага пока не повторятся 15 шагов.





Вы можете усложнять тренировки, как увеличением количества шагов, так и увеличением зон поражения по вашему усмотрению или заданию тренера.