

ATLAS



Краткое руководство пользователя

medgadgets.ru




Как выбрать тренировку

Guided Workouts

Выберите тренировку в приложении Atlas. Вибросигнал и метки умного таймера оповещают о начале упражнения и о достижении Вами целевых значений.

Прокрутите экран в приложении Atlas и выбирайте различные тренировки, чтобы увидеть подробности. Обратите внимание, вы можете загрузить в устройство только одну тренировку.

Шаг за шагом



1. Нажмите на иконку меню в правом верхнем углу для доступа к навигации по приложению.
2. Выберите  Guided Workouts.
3. Это All Filter. Здесь Вы увидите список всех Ваших тренировок.
4. Также у Вас есть Custom Filter, в котором Вы можете создавать собственные пользовательские тренировки.
5. Прокрутите вниз список упражнений, чтобы найти интересующую Вас тренировку.
6. Вы можете осуществлять поиск  по целям и по названиям тренировок.
7. Выберите Arms и увидите выпадающий список доступных упражнений на руки.
8. Потяните вниз, чтобы обновить информацию на экране.
9. Нажмите на тренировку для получения подробностей: план упражнения, продолжительность, вес и время отдыха.
10. Также будут показаны целевые группы мышц, видео и даже пошаговое руководство.
11. Если вам интересна данная тренировка, вы можете синхронизировать (подготовить с переносом в память браслета) ее из этого меню или выйти назад и нажать иконку  справа от тренировки, которую вы хотите выполнять. Это действие перенесет тренировку в память вашего браслета Atlas.
12. Теперь Ваш Atlas готов!

Как создавать Пользовательскую тренировку

Guided Workouts

Создайте собственную тренировку в приложении Atlas Wearables. Вы получаете полный контроль над своей тренировкой: выбирайте упражнения, устанавливайте цели, весовые рекомендации и даже собственный умный таймер отдыха!


Шаг за шагом

1. Нажмите на иконку меню в правом верхнем углу для доступа к навигации по приложению.
2. Выберите  Guided Workouts.
3. Выберите Custom filter чтобы увидеть существующие пользовательские тренировки.
4. Нажмите + (иконка желтого цвета в центральной нижней части экрана).
5. Введите название тренировки.
6. Введите название плана.
7. Выберите упражнение в выпадающем меню.
8. Задайте количество повторений, вес и время отдыха для каждого упражнения.
9. Чтобы добавить больше упражнений, нажмите + Add an Exercise для добавления упражнений в план. Для удаления упражнений или планов нажмите X.
10. Чтобы сохранить пользовательскую тренировку, нажмите Save.
11. Вы увидите экран навигации по вашей тренировке, нажмите иконку  для синхронизации вашей пользовательской тренировки с Atlas Wristband.
12. Теперь Ваш Atlas готов!

Как выполнять тренировку при помощи трекера ATLAS Wristband

Guided Workouts

Шаг за шагом



1. На экране браслета выберите Guided Workout, которую вы предварительно синхронизировали со смартфоном (правая стрелка). Прим.: значок свистка означает, что это Guided Workout.
2. Нажатиями на левую и правую стрелки найдите требуемый план тренировки, нажмите на план для старта!
3. Это экран Go. Выполняйте упражнение, отображаемое на экране. После выполнения упражнения вы можете отредактировать параметры.
4. После завершения упражнения вы можете изменять кол-во повторений или вес и, если задано время отдыха, новое упражнение начнется автоматически. Прим.: маркер прогресса в нижней части дисплея будет заполняться по мере выполнения упражнения.
5. После выполнения плана нажмите на стрелку, далее нажмите End для завершения тренировки. Прим.: нажмите Keep going если вы хотите повторить упражнение или выполнить пропущенное упражнение.
6. В приложении Atlas нажмите иконку  потяните экран вниз для обновления данных. Это действие перенесет данные тренировки с браслета в приложение.

Как выполнять Фристайл-тренировку

Freestyle Mode

Тренируйтесь в свободном стиле в режиме Freestyle Mode. Браслет ATLAS будет отслеживать выполнение упражнений, число повторений, пульс, сожженные калории и прочие параметры во время тренировки. Также ATLAS анализирует и ваш "разогрев", чтобы подсказать оптимальный темп и объем нагрузки для достижения целей!

Шаг за шагом

1. Нажмите иконку меню в верхнем правом углу экрана для доступа в меню навигации.
2. Нажмите Exercises.
3. Вкладка по умолчанию - это список упражнений для свободного стиля. Эти упражнения готовы для автоматического отслеживания в режиме Freestyle Mode на вашем браслете.
4. Нажмите вкладку Custom. Прим.: вы увидите все созданные вами пользовательские упражнения.
5. Нажмите All. Прим.: вы увидите все упражнения. Freestyle и Custom.
6. Символы могут быть подчеркнуты. Подробная расшифровка символов находится в разделе "Помощь" в нижнем левом углу экрана.
7. Чтобы добавить упражнения в список, нажмите иконку  на интересующих вас упражнениях.
8. Затем нажмите .
9. Теперь Ваш Atlas готов!

Как выполнять Freestyle-тренировку при помощи трекера ATLAS Wristband

Freestyle Mode

Шаг за шагом

1. На экране вашего ATLAS выберите 🏊 Freestyle
2. Нажатиями на левую и правую стрелки перемещайтесь между выбранными упражнениями.
3. Надпись "Keep going" в центре экрана означает, что вам не следует прерываться или смотреть на ваш ATLAS. ATLAS знает, какие упражнения в него загружены и будет сам считать количество повторений.
4. После завершения комплекса тренировок вы увидите сводку по результатам.
5. Нажмите на правую стрелку для доступа в меню.
6. Здесь вы можете отредактировать выполненные упражнения или добавить упражнения, которые были пропущены или не отслежены.
7. Чтобы увидеть список упражнений в любой момент, нажмите на стрелку для доступа в меню, затем нажмите на стрелку снова.
8. Чтобы добавить Freestyle-сессию, нажмите стрелку для доступа в меню, затем нажмите End.
9. Вы увидите сводку по тренировке и получите возможность синхронизации с приложением.
10. После завершения синхронизации потяните экран вниз на главной странице для вывода на экран информации о тренировке.

Как научить ATLAS распознавать новые/пользовательские упражнения

Custom Exercises

Получите неограниченный доступ к отслеживанию повторяющихся движений. В ATLAS предустановлены наиболее популярные упражнения, но если у вас другой стиль или вы хотите добавить совершенно новый тип упражнения, то ATLAS может изучить это движение. Вы можете быть уверены, что каждое повторение отслежено и проанализировано

Шаг за шагом

1. Нажмите иконку меню в верхнем правом углу экрана для доступа в меню навигации.
2. Выберите Exercises.
3. Нажмите + New Exercise в нижней центральной части экрана.
4. Введите название нового упражнения.
5. Нажмите иконку ▶ чтобы начать.
6. Выберите количество повторений, которое вы можете выполнить (обычно это 10 повторений для большинства упражнений).
7. Нажмите Next. Девайс должен провибрировать, это будет означать, что он вошел в режим обучения.
8. Когда вы готовы начинать, нажмите стрелку на ATLAS.
9. ATLAS запустит обратный отсчет 3-2-1 (затем начинайте выполнять упражнение, выполните ровно то количество повторений, которое вы задали, не смотрите на ATLAS в процессе выполнения движений).
10. По окончании выполнения упражнения нажмите стрелку на вашем ATLAS.
11. Нажмите Done в приложении.
12. Просчет вашего нового упражнения должен быть готов через 5-10 секунд!

Как включить секундомер / Кардио-тренировка с вашим ATLAS

Stopwach / Cardio

Шаг за шагом

1. На экране браслета нажмите  Stopwatch / Cardio.
2. Нажмите на экран для запуска программы секундомера.
3. Калории отображаются в верхнем левом углу экрана, и ЧСС в правом верхнем.
4. Вы можете переключаться между экранами с секундомером и показаниями пульса, нажимая на экран.
5. Нажмите на стрелку для доступа к функциям секундомера (lap и stop) или для завершения тренировки.
6. После окончания тренировки вы увидите сводку и получите возможность синхронизации с приложением.
7. После завершения синхронизации потяните экран вниз на главной странице для вывода на экран информации о тренировке.

Если горит индикатор Poor Quality

Проблемы и решения

1. Произошел сбой в системе самообучения ATLAS. Если вы пропустили повторения, вы можете получить данные плохого качества
2. Если ваша форма не соответствует выполняемым упражнениям или вы использовали слишком большой вес, вы можете получить данные плохого качества.
3. Если вы выполняли различные тренировочные сессии, находясь в разной степени подготовки, вы можете получить данные плохого качества.
4. РЕШЕНИЕ: сперва нажмите CONTINUE TEACHING, чтобы добавить больше сессий. В списке вы можете увидеть тренировочные сессии со средним или низким индикатором качества. Удалите эти сессии. Обучите ATLAS тренировочным сессиям, включающим погрешность ("realistic imperfections") для максимальной точности и производительности.