

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Návod na trénink a obsluhu

Instruções de treino e utilização

Trænings – og brugervejledning

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

polски 2-17

čeština 18-33

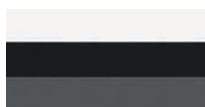
português 34-49

dansk 50-65

русский 66-81



ELYX 5



## Оглавление

<b>Указания по технике безопасности</b>	66	<b>... путем настройки пульса</b>		<b>Индикация профиля во время тренировок</b>	79
• Сервис	66	• HRC1 – прямой отсчет	75	• Режим, независящий от числа оборотов	79
• Безопасность пользователя	66	• HRC1 – обратный отсчет	75	• Стрелки Вверх/ Вниз	79
<b>Краткое описание</b>	67	<b>Функции тренировки</b>	75	• Режим, зависящий от числа оборотов	79
• Область функций / кнопки	68	• Смена индикации	75	• Расчет среднего значения	79
• Область индикации / дисплей	69–71	• Настройка профиля	76	• Указания касательно измерения пульса	79
• Показатели	69	• Зависящий от числа оборотов/Независящий от числа оборотов	76	• Измерение с помощью ушной клипсы	79
<b>Быстрый старт (для ознакомления)</b>	71	• Прерывание/завершение тренировки	76	• Измерение с помощью ручного пульсометра	79
• Начало тренировки	71	• Возобновление тренировки	76	• Измерение с помощью нагрудного ремня	79
• Завершение тренировки	71	• Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)	77	• Неполадки компьютера	79
• Спящий режим	71	<b>Ввод значений и функции</b>	77	• Указания для интерфейса	79
<b>Тренировка</b>	72	• Таблица: ввод значений/функции	77	<b>Рекомендации по проведению тренировок</b>	79
<b>... путем настройки нагрузки</b>		• Таблица: Показатели пульса	77	• Тренировка выносливости	79
• Прямой отсчет	72	<b>Индивидуальные настройки</b>	78	• Интенсивность нагрузки	80
• Обратный отсчет	72	• Удаление общего километража	78	• Объем нагрузки	80
• Режим настройки	72	• Сохранение настроек	78	<b>Глоссарий</b>	80
• Время	72	• Выбор: индикация в км / милях	78		
• Энергия	72	• Выбор: индикация кДж / ккал	78		
• Дистанция	72	• Выбор: индикация энергии фактически/физически	78		
• Возраст	72	• Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.	78		
• Максимальный пульс	72	<b>Общие указания</b>	79		
• Выбор целевого пульса (Fat/Fit/Man.)	73	• Системные звуки	79		
• Ввод целевого пульса	73	• Восстановление	79		
• Готовность к тренировке	73				
• Профили уровня нагрузки 1–6	74				
• Переключение Время/Дистанция	74				



Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие.

## Указания по технике безопасности

**Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:**

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно.

Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

**Для вашей собственной безопасности:**

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.

## Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой.

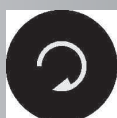
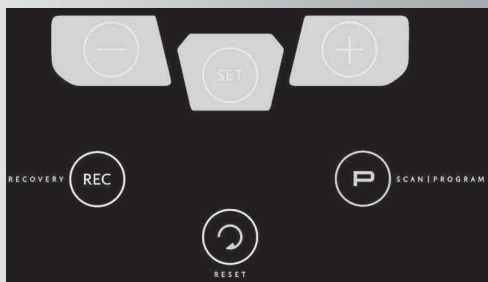


Область индикации

Дисплей (голубая фоновая подсветка)

Область функций

Кнопки Область функций



## Краткое руководство

### Область функций

Далее следует объяснение назначения шести кнопок. Подробности касательно применения изложены в отдельных главах. В описаниях названия функциональных кнопок используются в таком виде:

### SET (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода. Применяются введенные данные.

### SET (длительное нажатие)

При индикации всех сегментов: вызов функции “Индивидуальные настройки”

### Сброс

С помощью этой функциональной кнопки текущая индикация удаляется для повторного запуска.

### Программа

С помощью этой функциональной кнопки выбираются различные программы.

Повторное нажатие > следующая программа  
Длительное нажатие > пуск программы

### Кнопки минус – / плюс +

С помощью этих функциональных кнопок перед началом тренировки выполняется изменение значений в различных меню, а во время тренировки — регулировка уровня нагрузки.

- дальше «Плюс»
- или назад «Минус»
- длительное нажатие > быстрый переход
- «Плюс» и «Минус» нажаты вместе:
- устанавливается значение уровня нагрузки 25 Ватт
- программы сбрасываются до исходных настроек
- устанавливается значение Выкл. (Off)

### RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

#### Примечание:

Другие функции кнопок объясняются в соответствующих пунктах руководства по эксплуатации.

### Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса (в комплекте поставки)  
Штекер вставляется в разъем.
2. Нагрудный ремень без датчика  
Приемник в этом блоке электроники установлен за дисплеем. Необходимо отсоединить подключенную ранее ушную клипсу.

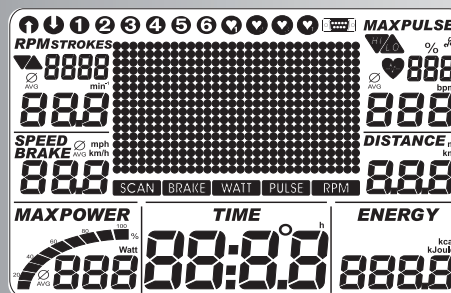
(Нагрудные ремни не входят в комплект поставки)

Нагрудный ремень POLAR T34 без съемного приемника можно приобрести в качестве дополнительного оборудования (арт. № 67002000).

3. Ручной пульсометр

## Область индикации / дисплей

Область индикации (дисплей) предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки.



## Программы: прямой отсчет / обратный отсчет

Программы отличаются друг от друга системой нумерации.

### Программы

Уровни нагрузки с учетом времени или дистанции

Имеющиеся профили 1– 6

### Программы, управляемые пульсом: HRC1/HRC2

Целевой пульс с учетом времени

Две программы, регулирующие уровень нагрузки посредством ввода значений пульса.

### Интерфейс

Данный символ появляется при подключении к компьютеру.



### Показатели

На примерах индикации отображены показатели в режиме велотренажера.

При таком же числе оборотов, как на примерах индикации, показатели скорости и расстояния на кросс-тренажерах ниже, а на гоночных — выше.

При 60 мин<sup>-1</sup> (об./мин)

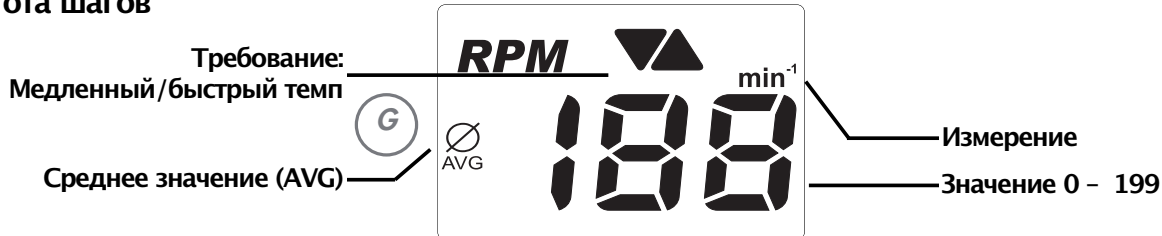
Велотренажер: = 21,3 км/ч

Кросс-тренажер = 9,5 км/ч

Гоночный тренажер = 25,5 км/ч

# Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

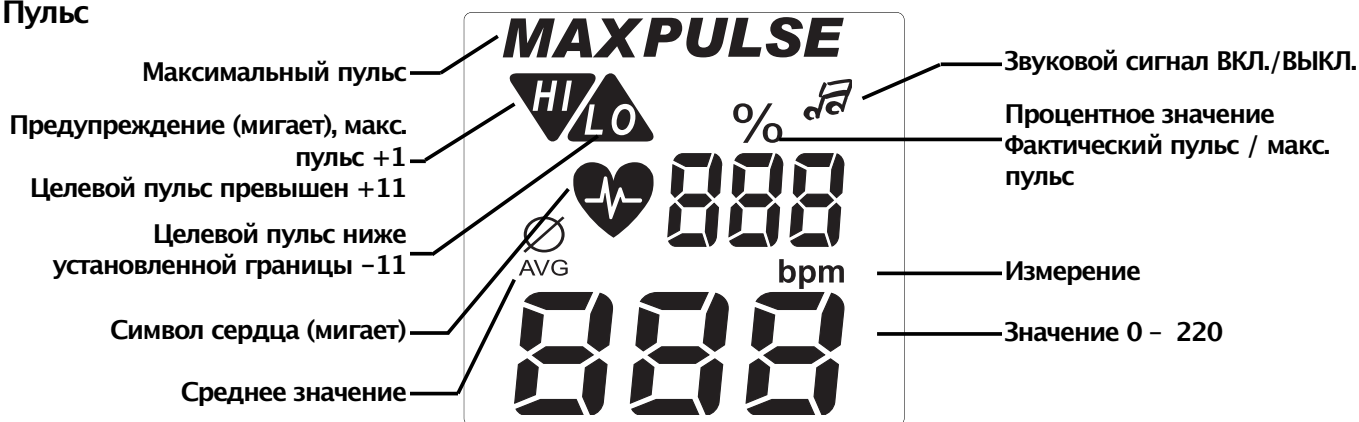
## Частота шагов



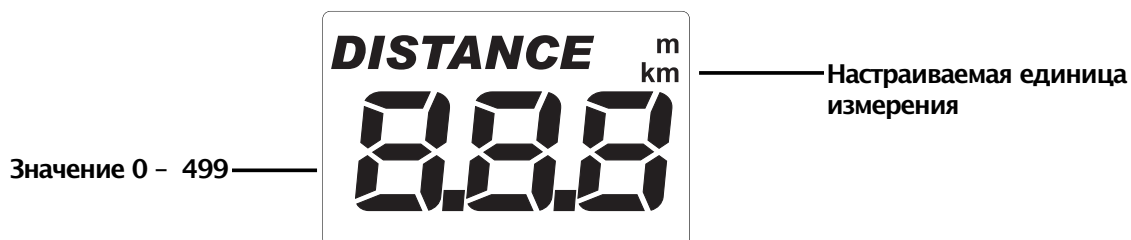
## Скорость



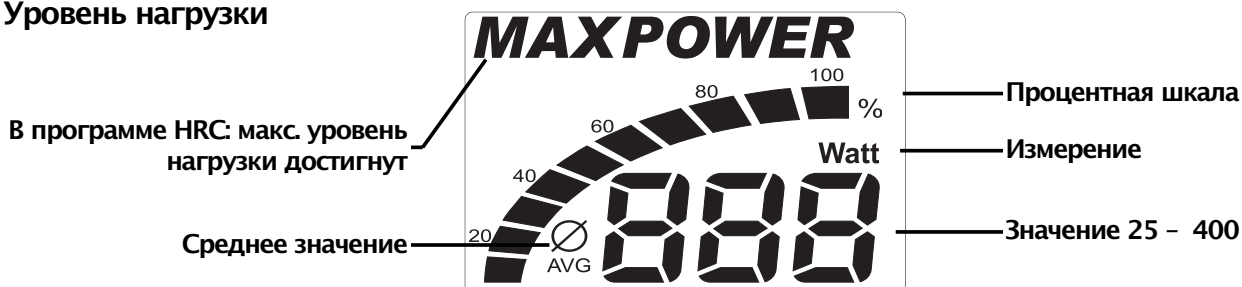
## Пульс



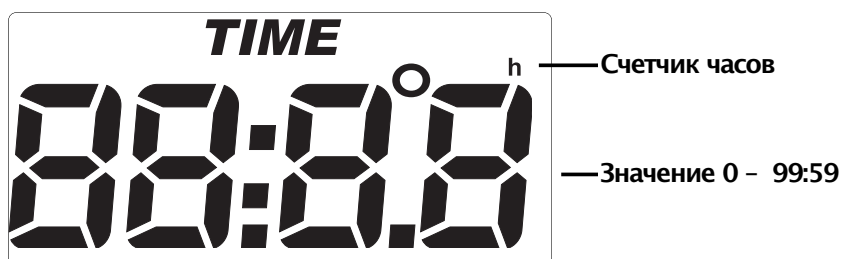
## Расстояние



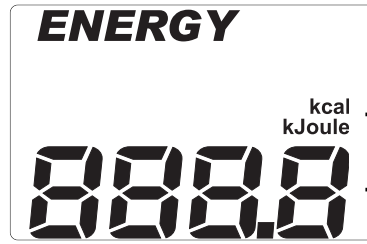
## Уровень нагрузки



## Время



## Расход энергии



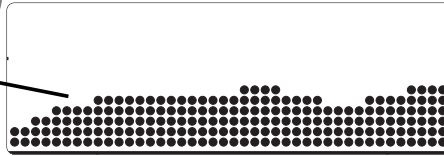
— Настраиваемая единица измерения

— Значение 0–9999

## Пункты

### Индикация текста и значений

**Профиль уровня нагрузки**  
1 пункт (высота) = 25 Ватт  
1-й ряд = 25 Ватт



30 колонок

1 колонка соответствует 1 минуте или 400 м или 0,2 мили  
Кросс-тренажер 200 м или 0,1 мили

## Быстрый старт (для ознакомления)

### Начало тренировки

без особых настроек

- Экран приветствия при включении  
Индикация общего километража и времени тренировки
- По истечении 3 секунд: индикация «Прямой отсчет»; все значения равны 0;  
Показатель нагрузки – 25 Ватт
- Начало тренировки

### Индикация

Скорость, дистанция, энергия, время, число оборотов и уровень нагрузки

Изменение уровня нагрузки во время тренировки:

- «Плюс»: Индикация «Значение» в окошке «Power» увеличивается на 5 шагов.
- «Минус» уменьшает значение на 5 шагов

Продолжение тренировки с этой настройкой.

Периодическое изменение уровня нагрузки возможно в любое время.

### Завершение тренировки

- Средние значения (Ø):

### Индикация

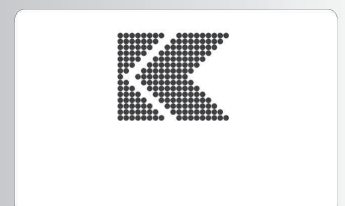
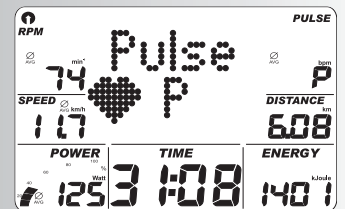
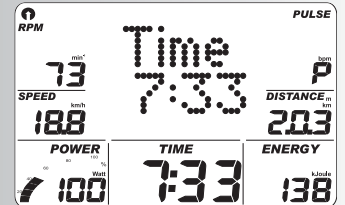
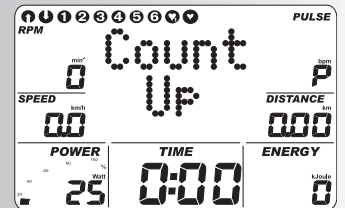
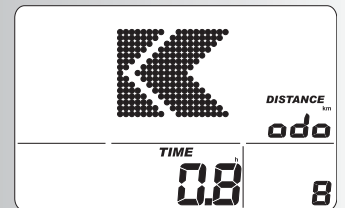
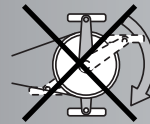
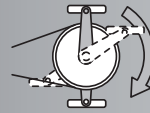
Скорость, число оборотов, уровень нагрузки и пульс (если измерение пульса активировано)

- Общие значения  
Расстояние, энергия и время

### Спящий режим (Standby)

Через 4 минуты после завершения тренировки устройство переходит в спящий режим с индикацией температуры в помещении.

При нажатии любой кнопки индикация снова будет отображать «Прямой отсчет».



## Тренировка

Компьютер имеет 10 тренировочных программ. Они отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки.

### 1. Тренировка путем настройки уровня нагрузки

#### а) Ручные настройки уровня нагрузки

- (ПРОГРАММА) «Прямой отсчет»
- (ПРОГРАММА) «Обратный отсчет»

#### б) Профили уровня нагрузки

- (ПРОГРАММА) «1» – «6»

### 2. Тренировка путем настройки пульса

#### Ручные настройки пульса

- (ПРОГРАММА) «HRC1» Прямой отсчет»
- (ПРОГРАММА) «HRC2» Обратный отсчет»

### Тренировка путем настройки уровня нагрузки

#### а) Ручные настройки уровня нагрузки

(ПРОГРАММА) «Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация: Начать тренировку по программе «Прямой отсчет», все значения будут считаться по возрастанию.

Или

- Нажмите «SET»: режим настройки
- «Плюс» или «Минус»: изменение уровня нагрузки. Начало тренировки, все значения будут считаться по возрастанию.

(ПРОГРАММА) «Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация: «Обратный отсчет» Программа отсчитывает введенные значения по убыванию >0. Если не ввести значения, то тренировка начнется в программе «Прямой отсчет». Для запуска программы необходимо, чтобы было введено минимум одно значение времени, энергии или дистанции.

- Нажмите «SET»: режим настройки

#### Режим настройки

Индикация: Настройка времени «Time»

#### Настройка времени

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений. (например, 45:00) Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – настройка энергии «Energy»

#### Настройка энергии

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений. (например, 1500) Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – настройка дистанции «Dist»

#### Настройка дистанции

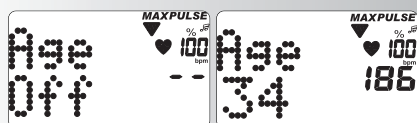
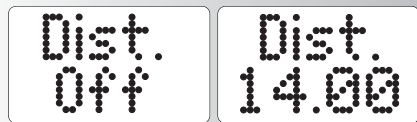
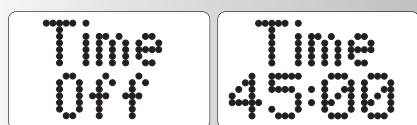
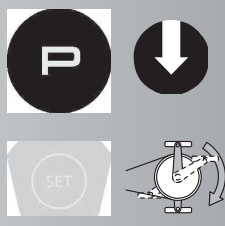
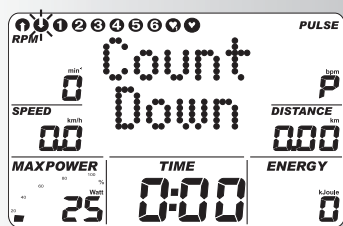
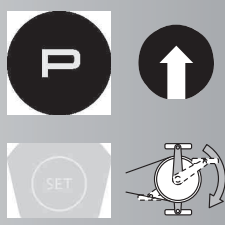
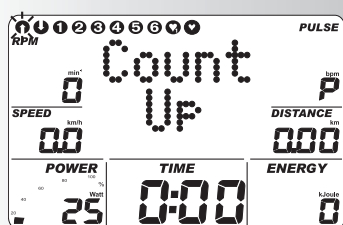
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений. (например, 14,00) Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – ввод времени «Age»

#### Ввод возраста

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (символ HI –, звуковой сигнал, если активирован).

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется





ввод значений (например, 34). После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 186.

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

*Индикация:* следующее меню — настройка максимального пульса «Max»

#### Ввод максимального пульса

- С помощью кнопки «Минус» выполняется ввод значений  
Макс. пульс возможно только уменьшить!  
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

*Индикация:* следующее меню – выбор целевого пульса «Fat 65%»

#### Выбор целевого пульса

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.
- Сжигание жира 65%, фитнес 75%, вручную 40 - 90 %  
Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET»  
(например, вручную 40 - 90 %)
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, вручную 83).  
Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

*Индикация:* режим готовности к тренировке со всеми настройками

#### Или

#### Ввод целевого пульса

Ввод значения в диапазоне 40-200 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует). Для этого при вводе максимального пульса следует установить значение OFF.

- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки «плюс» или «минус». *Индикация:* «Max Off»  
Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

*Индикация:* следующая настройка – «Целевой пульс» (Pulse)

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130).  
Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

*Индикация:* режим готовности к тренировке со всеми настройками

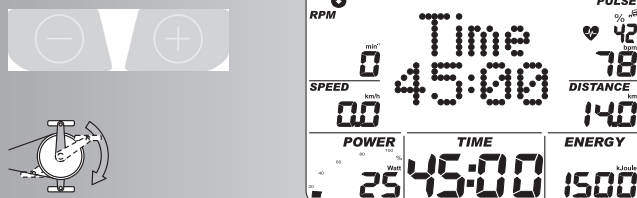
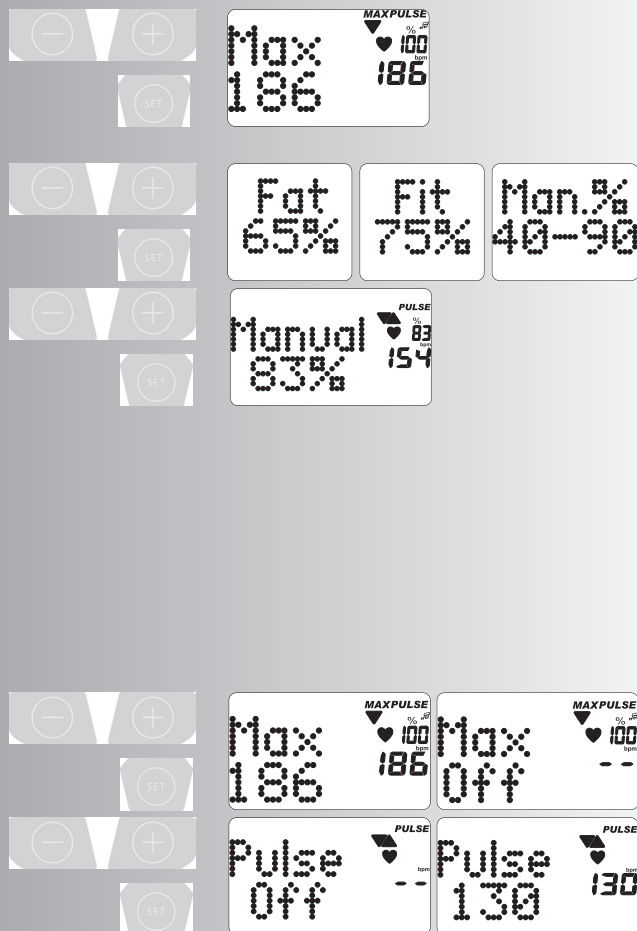
#### Примечание:

- Обзор всех возможностей настройки программы приводится в таблицах (см. стр. 77).
- При сбросе настройки будут утеряны.  
Если в индивидуальных настройках активировано «Сохранение настроек» (стр. 78), то настройки пульса и установленный начальный уровень нагрузки будут сохранены. При последующем вызове «Прямой отсчет» / «Обратный отсчет» данные будут приняты.

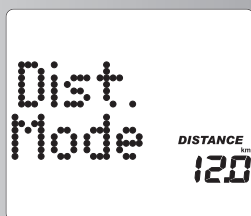
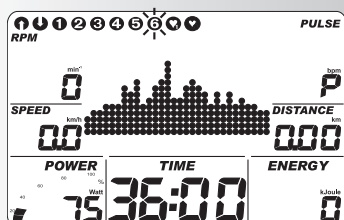
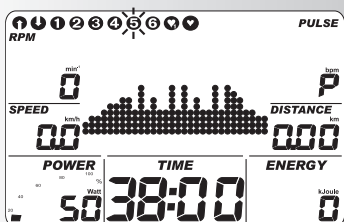
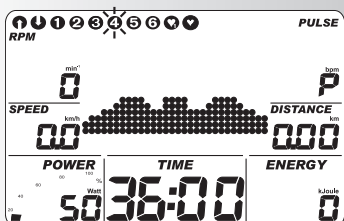
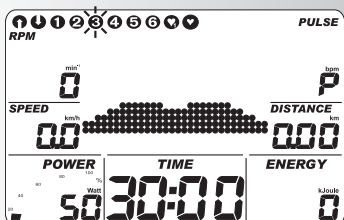
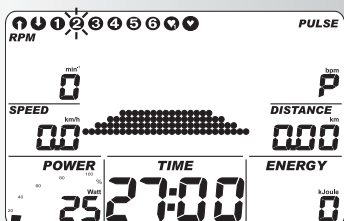
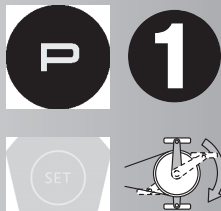
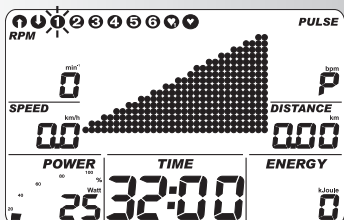
## Готовность к тренировке

#### Уровень нагрузки

- С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется изменение уровня нагрузки. Тренировка начинается при нажатии на педаль. Установленный перед тренировкой уровень нагрузки сохраняется.



## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



### б) Профили уровня нагрузки (ПРОГРАММА) « 1 »

– « 6 »

Все профили выбираются при нажатии на кнопку «ПРОГРАММА»

например, индикация: « 1 » тест определения физического состояния согласно стандартам ВОЗ

Автоматически регулируемое повышение уровня нагрузки на 25 Ватт каждые 2 минуты, начиная с 25 Ватт. Рекомендуемый оборот педалей составляет 60 – 80 об/мин

Только люди со здоровой сердечно-сосудистой системой могут пройти этот тест без наблюдения врача.

Нажать « SET »: режим настройки,

#### Указание:

Сводная таблица настроек см. таблица на стр. 77,

• Нажать и удерживать « ПРОГРАММА » до появления:

Индикация: « 2 »

Фитнес для начинающих I; Нагрузка 25-100 Ватт, 27 мин

Нажать « SET »: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 77

• Нажать и удерживать « ПРОГРАММА » до появления:

Индикация « 3 »

Фитнес для начинающих II; Нагрузка 50-125 Ватт, 30 мин

Нажать « SET »: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 77

• Нажать и удерживать « ПРОГРАММА » до появления:

Индикация « 4 »

Уровень для продвинутых I; Нагрузка 50-150 Ватт, 36 мин

Нажать « SET »: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 77

• Нажать и удерживать « ПРОГРАММА » до появления:

Индикация « 5 »

Уровень для продвинутых II; Нагрузка 50-200 Ватт, 38 мин

Нажать « SET »: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 77

• Нажать и удерживать « ПРОГРАММА » до появления:

Индикация « 6 »

Уровень для профессионалов I; Нагрузка 75-300 Ватт, 36 мин

Нажать « SET »: Режим настройки

#### Примечание:

При установленном времени более 30 мин. профиль в окнах программы сжимается до 30 колонок.

### Переключение программы Время /

#### Дистанция

В программах 1-6 в области настроек возможно переключение с режима «Время» на режим «Дистанция».

• С помощью кнопок «Минус» или «Плюс» настроить режим

Подтвердите ввод нажатием кнопки « SET ».

Индикация: готовность к тренировке

Одна колонка равна дистанции 0,4 км (0,2 мили).  
Кросс-тренажер 0,2 км (0,1 мили)

## 2. Тренировка путем настройки пульса

Ручные настройки пульса  
(ПРОГРАММА) «HRC1» Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления:  
Индикация: HRC1
- Нажмите «SET»: Режим настройки

Или

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Уровень нагрузки увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

(ПРОГРАММА) «HRC2» Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления:  
Индикация: HRC2
- Нажмите «SET»: Режим настройки  
Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Обратный отсчет».
- Начало тренировки

Уровень нагрузки увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

Или

Начать тренировку

*Указание:*

Начальный уровень нагрузки

В режимах настройки для программ HRC можно установить начальный уровень нагрузки от 25 до 100 Ватт.

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 100). Уровень нагрузки автоматически увеличивается, начиная со 100 Ватт, до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

Пульс

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» на этом этапе и во время тренировки еще можно изменить значение пульса, например, с 130 на 135.  
Тренировка начинается при нажатии на педаль.

Возможности настройки: см. таблица на стр. 77

*Примечание:*

- KETTLER рекомендует использовать нагрудный датчик для измерения пульса в программах HRC
- Адаптация к нагрузке в программах HRC происходит при отклонении в +/- 6 ударов сердца.

### Функции тренировки

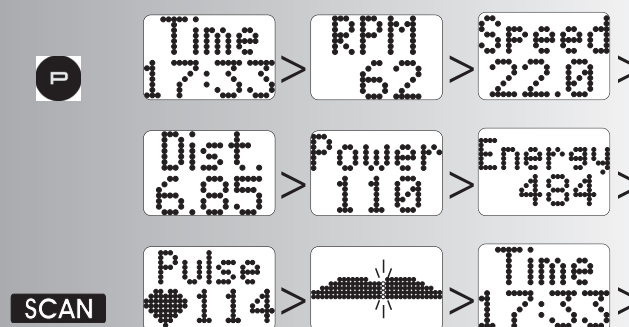
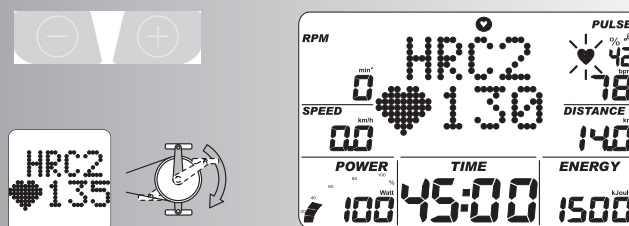
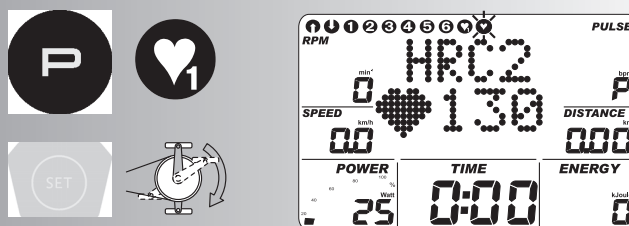
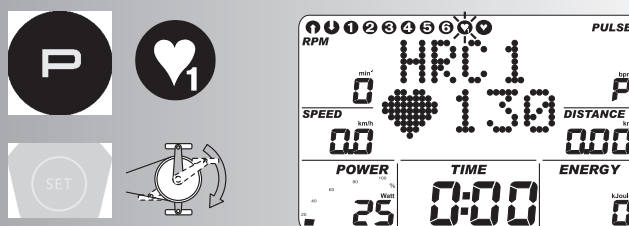
Смена индикации во время тренировки

Настройка: ручную

С помощью кнопки «ПРОГРАММА» индикация в точечном поле меняется в такой последовательности:  
Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

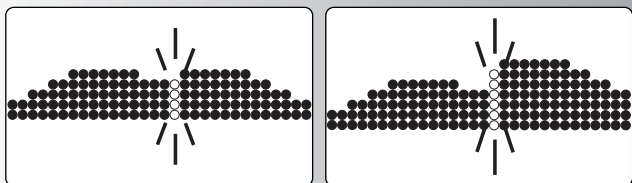
Настройка: автоматически (SCAN)

Нажать и удерживать кнопку «ПРОГРАММА» до тех пор, пока на дисплее не появится символ «SCAN». Смена индикации происходит с частотой в 5 секунд. Функция «SCAN» выключается при повторном нажатии на кнопку «ПРОГРАММА», путем активации функции восстановления «Recovery» или посредством



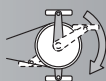
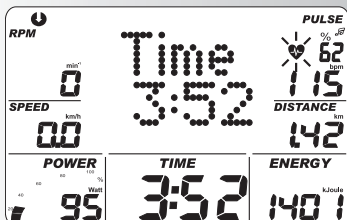
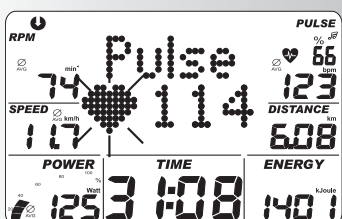
## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

прерывания тренировки.



### Настройка профиля уровня нагрузки

Если уровень нагрузки изменяется во время выполнения программы, то эти изменения вступят в силу при достижении мигающей колонки справа. Колонки слева показывают значение достигнутых результатов и остаются без изменений.



### Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки.

Скорость, уровень нагрузки, количество оборотов и пульс отображаются в виде средних значений с символом Ø

С помощью «Плюс» или «Минус» происходит переход к текущей индикации.

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в спящий режим

### Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала —будут использоваться последние полученные значения.

## Функция RECOVERY

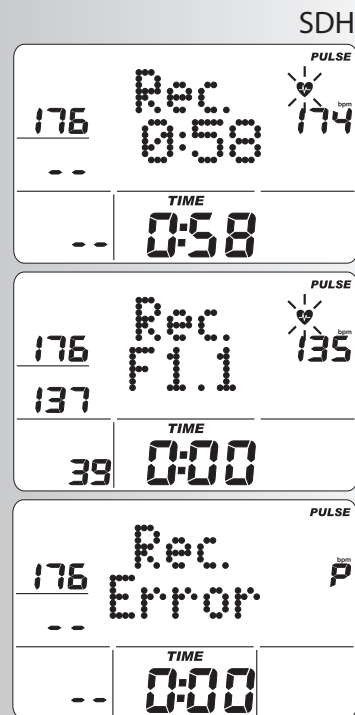
Измерение пульса во время отдыха

После завершения тренировки нажмите кнопку «RECOVERY».

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.

При нажатии «RECOVERY» фактическое значение пульса сохраняется в «RPM»; по истечении 60 секунд значение пульса сохраняется в «SPEED». Разница между значениями отображается в «Power». На основе этого значения определяется оценка состояния (пример F 1.1). По истечении 20 секунд индикация завершится.

При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано. Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.



## Ввод значений и функции

Тренировка	Период простоя	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥	♥
	Нагрузка	✓	✓								
	Профиль			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Время		✓								✓
	Энергия		✓								✓
	Дистанция		✓								✓
	Макс. пульс	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	или										
	Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✓	✓							✓	✓
	Целевой пульс (40-200)	✓	✓							✓	✓
	Время/Дистанция переключение			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Восстановление	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Индикация показателей пульса

Значение / ввод значения	%	Превышение			
		HI	LO	MAX	♫
Максимальный пульс 80-210	✓	+1		+1	+1
Выкл. (Off)					
Целевой пульс Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✓	+11	-11*		
Целевой пульс 40-200			+11	-11*	

Если пульс во время тренировки ниже заданного значения (-11 ударов), то появится символ «LO».

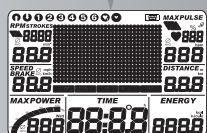
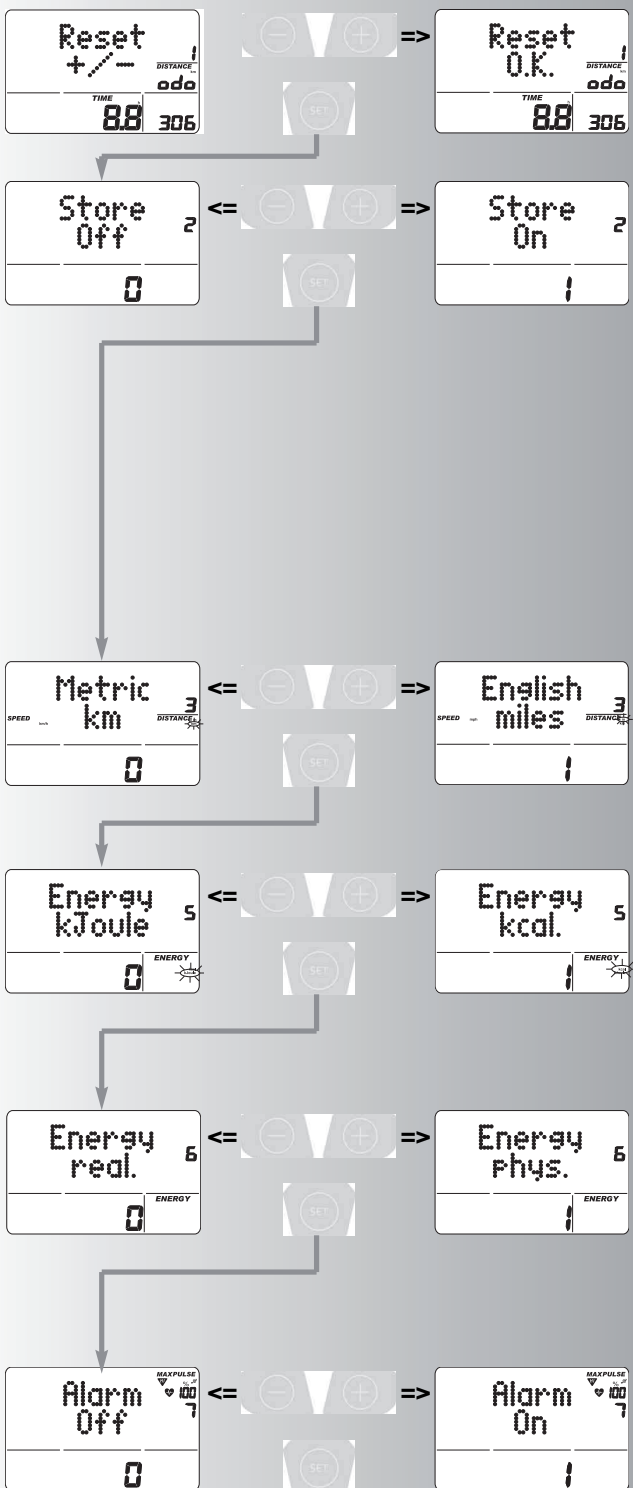
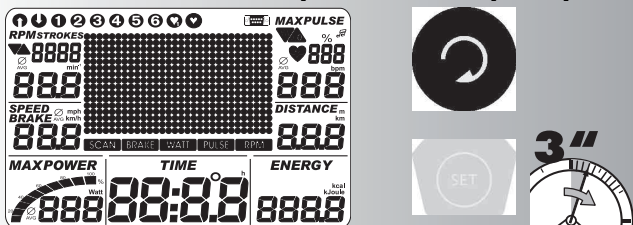
При превышении (+11 ударов) появится символ «HI».

При превышении максимального пульса будет мигать стрелка «HI» и появится надпись «MAX».

Если активированы индивидуальные настройки «Звуковой сигнал при превышении максимального пульса» (стр. 78), то будут также включены и звуки.

\*Примечание: появляется только в том случае, если был достигнут целевой пульс 1x

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



## Индивидуальные настройки

Выполните действия в соответствии с прилагаемой схемой: Нажать «RESET»

**Индикация:** все сегменты

теперь нажать и удерживать «SET»: Меню:

Индивидуальные настройки

**Индикация:** Сброс +/-, общий километраж и общее время тренировки

### 1. Удаление общего километража и времени тренировки

Вместе нажать «Плюс» и «Минус»

**Функция:** удаление **Индикация:** «Reset O.K.»

Нажать «SET»: переход к следующей настройке

**Индикация:** Store

**Или:**

чтобы пропустить удаление суммарного значения, нажать только «SET»

**Индикация:** Store

### 2. Сохранение настроек

Нажать «Плюс» или «Минус»

Будут сохранены настройки времени, энергии, дистанции, возраста, целевого пульса

**Функция:**

**ON** = сохранение даже после «сброса»

**Off** = сохранение до следующего «сброса»

Нажать «SET»:

переход к следующей настройке

**Индикация:** Metric или English

### 3. Индикация единиц измерения в километрах / милях

Нажать «Плюс» или «Минус»

**Функция:** выбор индикации в километрах или милях

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

**Индикация:** Energy.

### 4. Индикация расхода энергии в кДж / ккал

Нажать «Плюс» или «Минус»

**Функция:** выбор индикации расхода энергии

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

**Индикация:** Energy.

### 5. Индикация механического/человеческого преобразования энергии

Нажать «Плюс» или «Минус»

**Функция:** Выбор индикации преобразования энергии

**фактич.:** преобразование энергии тренирующегося с 16,7 % КПД.

**физич.:** преобразование энергии устройства, рассчитанное физически.

Нажать «SET»: выбранная единица измерения

принимается и выполняется переход к следующей настройке

**Индикация:** Alarm

### 6. Звуковой сигнал при максимальном превышении

Нажать «Плюс» или «Минус»

**Функция:** Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.

Нажать «SET»: Выбранная настройка принимается и происходит «повторный запуск» индикации.

## Общие указания

### Системные звуки

#### Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится короткий звуковой сигнал.

#### Завершение программы

При завершении программы (программы профиля, обратный отсчет) воспроизводится короткий звуковой сигнал.

#### Превышение максимального пульса

Если заданный максимальный пульс превышает на одно биение пульса, то каждые 5 секунд будут воспроизводиться два коротких звуковых сигнала.

#### Сообщение об ошибке

При возникновении ошибок, например, функция восстановления не выполняется при отсутствии сигнала пульса, воспроизводятся 3 коротких звуковых сигнала.

#### Автоматическая функция «Scan». Включение и выключение

При активации и деактивации автоматической функции «Scan» воспроизводится короткий звуковой сигнал

### Восстановление

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка будет нецелесообразной.

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6,0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки

P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо

Оценка 6 = Плохо

### Переключение Время/Дистанция

В программах 1-6 в установках возможно в профиле переключение колонок с режима времени (1 минута) на режим дистанции (400 метров или 0,2 мили). Кросс-тренажер (200 метров или 0,1 мили)

### Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает одна колонка. После пуска программы она продолжает двигаться вправо.

В профилях в течение 30 минут она доходит до середины (колонка 15). Затем профиль смещается справа налево. Если конец профиля отображается в последней колонке (колонка 30), то мигающая колонка будет продолжать двигаться вправо до завершения программы.

### Режим, независимый от числа оборотов

(постоянный уровень нагрузки)

Электромагнитный электродинамический тормоз-замедлитель регулирует тормозной момент при изменении числа оборотов педалей в соответствии с установленным уровнем нагрузки.

### Стрелки Вверх/ Вниз

(Режим, независимый от числа оборотов)

Если невозможно достичь установленного уровня нагрузки числом оборотов (например, 400 Ватт при 50 оборотах педалей), в таком случае стрелка «Вверх» и «Вниз» способствуют ускорению или замедлению темпа.

### Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

### Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

### Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на головке с помощью повязки.

### Нагрудный датчик (аксессуар).

Не входит в комплект поставки, имеется в продаже в специализированных магазинах.

Нагрудный датчик POLAR T34 без съемного приемника можно приобрести в качестве дополнительного оборудования (арт. № 67002000).

### Измерение с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.
- Избегайте резких движений.
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

### Неполадки компьютера тренажера

Нажмите кнопку «Reset» (сброс)

### Указания для интерфейса

Программа тренировки «KETTLER World Tours», арт. № 7926-800, имеющаяся в продаже в специализированных магазинах, позволяет управлять данным устройством KETTLER при помощи ПК/ноутбука через интерфейс. На нашей странице в интернете <http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> Вы найдете указания касательно остальных возможностей и обновления программного обеспечения (фирменное обеспечение) этого устройства.

## Рекомендации по проведению тренировок

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

### Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Пример: возраст 50 лет →  $220 - 50 = 170$  ударов в минуту

Вес: Еще одним критерием для определения оптимальных данных для тренировки является вес. Номинальной величиной предельной нагрузки является для мужчин 3, а для женщин 2,5 Ватт/кг веса. Кроме того необходимо учесть, что после 30 лет работоспособность снижается: у мужчин приблизительно на 1%, и у женщин – на 0,8% в год.

Пример: Мужчина; 50 лет; вес 75 кг

$> 220 - 50 = 170$  ударов в минуту. Максимальный пульс

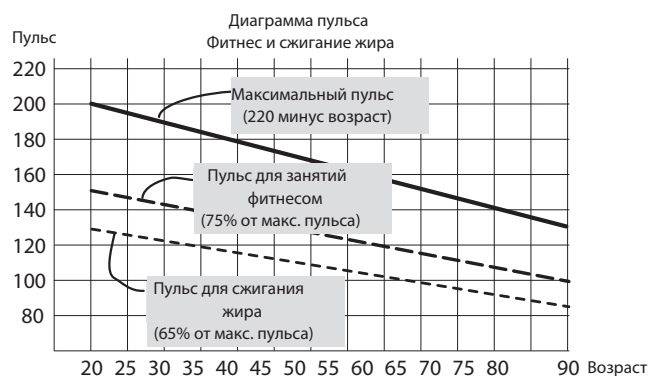
$> 3 \text{ Ватта} \times 75 \text{ кг} = 225 \text{ Ватт}$

$>$  минус «скидка на возраст» (20% от 225 = 45 Ватт)

$> 225 - 45 = 180 \text{ Ватт}$  (номинальная величина предельной нагрузки)

### Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75% от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.



### Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65-75% от максимума.

Эмпирическое правило:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю по	20-30 мин
1-2 раза в неделю по	30-60 мин

Уровень нагрузки в Ваттах необходимо выбирать так, чтобы длительное время можно было выдерживать напряжение на мышцы.

Более высоким уровням нагрузки (Ватт) должна соответствовать повышенная частота оборотов педалей. Слишком низкая частота оборотов педалей, менее 60 в минуту, приведет к подчеркнуто постоянной нагрузке на мышцы и, как следствие, к преждевременной усталости.

### Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3-5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и мышцы.

### Охлаждение

Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки (после/без восстановления) необходимо приблизительно 2-3 минуты продолжать крутить педали при низком сопротивлении.

Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема

нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера (сравните стр. 10).

## Глоссарий

### Возраст

Здесь – параметр для расчета максимального пульса.

### Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории

### Энергия (фактич.)

Вычисляется преобразование энергии тела с КПД 16,7% для распределения механического уровня нагрузки. Остальные 83,3 % тело превращает в теплоту.

### Энергия (физич.)

Преобразование энергии устройства, рассчитанное физически.

### Пульс для сжигания жира

Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

### Пульс для поддержания физической формы

Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

### Глоссарий

Раздел, в котором собраны объяснения понятий

### Символ HI

Появление символа «HI» означает, что текущий пульс на 11 ударов больше целевого. Если символ «HI» мигает, то превышен максимальный пульс.

### Символ LO

Появление символа «LO» означает, что текущий пульс на 11 ударов меньше целевого.

### Вручную

Рассчитанное значение: 40 – 90% макс. пульс

### Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции « $220 - \text{значение возраста}$ ».

### Меню

Область ввода или выбора значений.

### Power

Актуальное значение механической мощности (торможения) в Ваттах, которое устройство преобразует в теплоту.

### Профили

Отображаемые в точечном поле изменения уровня нагрузки с учетом времени или дистанции.

### Программы

Возможности тренировок, которые требуют указания вручную или программным способом значений для уровня нагрузки или целевого пульса.

### Процентная шкала

Сравнительная индикация актуального уровня напряжения и максимальной мощности (400/600 Вт).

### Точечное поле

Область индикации, имеющая размер 30 x 16 точек, для отображения профилей нагрузки, а также для индикации текста и значений.

### Пульс

Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

### Восстановление

Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между начальным и конечным значениями пульса одной минуты и определяется



