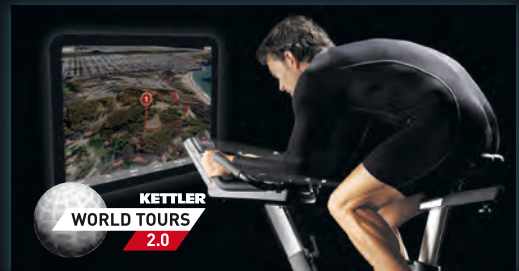




# YOUR TRAINING COMMUNITY



# YOUR TRAINING SOFTWARE



# MANUAL



TOUR S  
RACER S  
RACER RS

MADE IN GERMANY

docu 3695/09.14



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ | ИНДИКАЦИЯ c. 104

УПРАВЛЕНИЕ | ФУНКЦИИ  
КНОПОК c. 105

ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
УСТРОЙСТВА c. 106

УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ  
ЗНАЧЕНИЙ c. 106

ТРЕНИРОВКА c. 106

ТЕХНОЛОГИЯ S-FIT c. 108

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ c. 110

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

с покупкой велотренажера, который будет по-настоящему вас понимать. Вместе с велотренажером KETTLER TOURS/RACERS/RS вы получаете самую современную систему тренировок, которая сочетает в себе широкие возможности с простотой управления. Управление настолько интуитивно, что для проведения тренировок это руководство вам даже не понадобится. Однако мы рекомендуем вам потратить пару минут на чтение этой краткой информации, чтобы больше узнать о возможностях новой технологии S-Fit и нашем фитнес-сообществе KETTIFIT.

А когда вы в первый раз подключите к новому KETTLER TOURS/RACERS/RS Ваш смартфон, вы откроете для себя новый мир домашнего фитнеса – **умные тренировки, отличная форма.**

## УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.

Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.

Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.

Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.

Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.

Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.

Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно.

Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.

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, позволяет ли ваше здоровье использовать данное устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

## НОВЫЙ КОКПИТ ТРЕНАЖЕРА TOUR S / RACER S/RS

Все гениальное просто! Благодаря новому стеклянному дисплею с инновационной сенсорной технологией управление TOUR S/RACER S/RS осуществляется максимально понятно и интуитивно.



Пояснение по дисплею

### ИНФОРМАЦИЯ | ИНДИКАЦИЯ



Комбинированная индикация мощности (Ватт) переключения скоростей и частоты вращения педалей (об/мин)



Комбинированная индикация пульса (при надетом грудном ремне) и продолжительности тренировки (индикация в минутах)

Экономичный режим (спустя 10 минут после включения режима ожидания)



Режим ожидания (спустя 10 минут бездействия)



Режим тренировки



Прерывание тренировки



Тренировка без управления смартфоном



Тренировка с управлением смартфоном или ПО для тренировок WORLD TOURS



## УПРАВЛЕНИЕ | ФУНКЦИИ КНОПОК

- 

Установка целевого пульса перед тренировкой и фиксация актуального значения пульса (тренажер автоматически регулирует сопротивление для тренировки в выбранном диапазоне пульса) (недоступно = не видно)  
(регулировка/подтверждение = ярко горит + мигает)  
(включено = горит красным цветом)
- 

Выбор индикации времени (включена = ярко светится)
- 

Выбор индикации пульса (включена = светится)  
(не доступно = не отображается)
- 

Выбор индикации мощности (включена = ярко горит + мигает)  
Выбор переключения скоростей L/H (включен = горит)
- 

Выбор индикации частоты вращения педалей (включена = светится)
- 

Постепенное снижение выбранных целевых значений
- 

Постепенное повышение выбранных целевых значений
- 


Поворотный регулятор для значительного повышения или снижения выбранных целевых значений.



## ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



STANDBY MODUS

PUSH  → ИНДИКАЦИЯ АКТИВНА

(Готовность к тренировке на скорости 1-L.01. Теперь вы можете начать тренировку (начать крутить педали или нажать на кнопку ОК) или сначала ввести целевые значения (настройки тренировки).

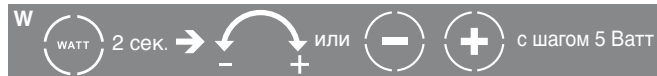
## УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ ЗНАЧЕЙ

**ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ СКОРОСТЕЙ (тренировка в зависимости от частоты вращения)** (L = МАЛАЯ ПЕРЕДНЯЯ ШЕСТЕРНЯ, H = БОЛЬШАЯ ПЕРЕДНЯЯ ШЕСТЕРНЯ, ЗАДНИЕ ШЕСТЕРНИ 1-10)



**УКАЗАНИЕ:** Во время тренировки после переключения скорости „L/H“ происходит отображение нагрузки. Ниже 25 ватт только уровень. Изменить индикацию с переключения скоростей на нагрузку можно с помощью повторного нажатия на кнопку WATT.

**МОЩНОСТЬ (тренировка вне зависимости от частоты вращения)**





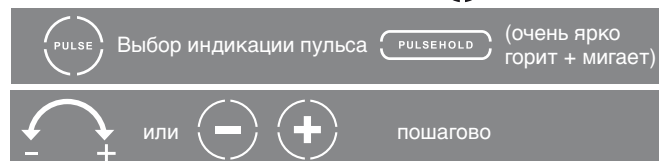
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)**



**Указание:** при тренировке без ввода времени индикация времени осуществляется в режиме прямого отсчета!

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Сигнал пульса  (нагрудный ремень) →  светится



## ТРЕНИРОВКА

**START / ПРОДОЛЖЕНИЕ**



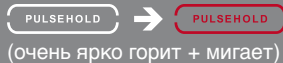
**РЕГУЛИРОВКА МОЩНОСТИ / ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ СКОРОСТЕЙ**



**ИЗМЕНЕНИЕ ИНДИКАЦИИ КАЖДЫЕ 5 СЕК.**



## РЕЖИМ ПОДДЕРЖАНИЯ ПУЛЬСА



(очень ярко горит + мигает)

Значение пульса поддерживается с помощью изменения нагрузки.

## STOP / ПРЕРЫВАНИЕ



ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ

**КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА** (возможен только при тренировке вне зависимости от частоты вращения) Если сигнал пульса не поступает, выполняется выход из режима контроля пульса, и мощность снижается. Нажатие кнопки регулировки останавливает снижение мощности.

## ЗАВЕРШЕНИЕ



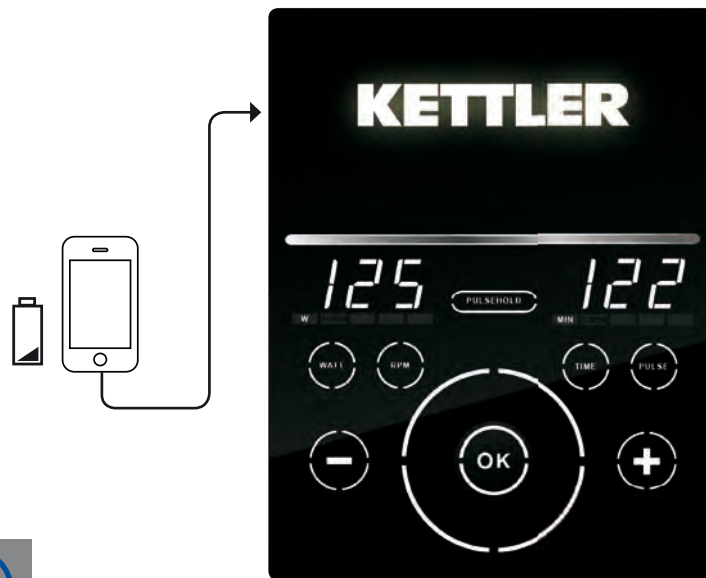
## СОЕДИНЕНИЕ BLUETOOTH



При появлении индикации распознавания BT и изменении цвета внешнего кольца тренажер переходит в 2-минутный режим готовности к соединению с компьютером/ноутбуком по Bluetooth.

По истечении этого времени необходимо заново активировать соединение.

## РАЗЪЕМ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ USB A



Выходное напряжение 5 В/ 2.4 А макс.

# ТЕХНОЛОГИЯ S-FIT



Опциональная технология S-FIT позволяет подключить смартфон к вашему тренажеру TOURS/RACERS/RS. Просто загрузите и установите бесплатное приложение KETTLER S-FIT. Участвуйте в гонке, тренируйтесь по программе или просто сожгите калории после съеденного гамбургера. Документацию по тренировкам и коучингу можно найти на нашем портале, посвященном тренировкам и здоровью [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

Приложение KETTLER S-FIT оптимизировано для:  
· Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



Приложение KETTLER S-FIT поддерживает:  
· iPhone 5S/C, iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP







### Challenge

В режиме CHALLENGE вы сможете прокатиться по реалистичным тренировочным маршрутам с различными покрытиями. С помощью функции Ghost вы сможете проверить свою физическую форму на виртуальных трассах и тем самым ощутить настоящий дух борьбы в домашней обстановке. В вашем распоряжении имеются три различные степени сложности.

### Expert

Режим EXPERT позволяет подробно отслеживать все важные для тренировки показатели. У спортсменов высокого класса всегда перед глазами частота вращения педалей и частота пульса, а также оставшаяся дистанция и точная скорость, что позволяет им еще лучше справляться с заданными программами. Оценка результатов осуществляется в онлайн-сообществе KETTFIT.

### Fun

В режиме Fun вы с легкостью отработаете гамбургер, пиццу или колу. Спортсмены, активно занимающиеся фитнесом, в этом режиме смогут сжечь калории, выбрав соответствующее блюдо, и довольно быстро достичь хороших результатов. При этом основное внимание уделено тому, чтобы тренировки доставляли удовольствие. Достигнутые результаты можно не только загрузить в свой аккаунт KETTFIT, но и рассказать о них своим друзьям в Facebook.

## ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

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 ЗНАЧЕНИЯ 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 возраст.

**ПРИМЕР:** возраст 50 лет ->  $220 - 50 = 170$  ударов в минуту

## ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

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

### ДИАГРАММА ПУЛЬСА



## **ОБЪЕМ НАГРУЗКИ**

Нагрузка для вашей тренировки на выносливость должна принципиально повышаться на объем нагрузки, например, ежедневно вместо 10 минут заниматься 20 минут, или вместо 2 занятий в неделю тренироваться 3 раза в неделю.

Уровень нагрузки в ваттах необходимо выбирать так, чтобы в течение длительного времени можно было выдерживать напряжение на мышцы.

Рекомендованная частота вращения педалей составляет 60-80 оборотов в минуту (RPM).

## **WARM-UP**

Перед началом каждой тренировки рекомендуется в течение 3-5 минут разогреться с медленно увеличивающейся нагрузкой, чтобы простимулировать кровообращение и мускулатуру.

## **COOL-DOWN**

Таким же важным является так называемое охлаждение.

После каждой тренировки необходимо приблизительно 2-3 минуты продолжать крутить педали при низком сопротивлении.

Для знакомства с программами тренировок и другой информацией посетите:

**[kettfit.com](http://kettfit.com)**

**Приложение KETTLER S-FIT**

**ПО для тренировок Kettler World Tours 2.0**