

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Návod na trénink a obsluhu

Instruções de treino e utilização

Trænings – og brugervejledning

Navodila za vadbo in uporabo

Рекомендации по проведению тренировок и

руководство по эксплуатации

polski

čeština

português

dansk

slovenski

русский





## Оглавление

• Указания по технике безопасности	2	нагрузки		клипсы	14
• Обслуживание	2	• Программа "Обратный отсчет"	10	С ручными датчиками измерения пульса	14
• Безопасность пользователя	2	• Программа "Прямой отсчет"	10	С нагрудным ремнем	14
Назначение	3	Режим настройки	10	• Неполадки компьютера	14
• Индикация / дисплей / кнопки	3	Время	10	• Указания для интерфейса	14
Краткое руководство	4	Энергия	11	Рекомендации по проведению тренировок	14
• Кнопки	4	Дистанция	11	• Тренировка выносливости	14
• Программы	5	Максимальный пульс	11	• Интенсивность нагрузки	15
• Индикация	6	Выбор целевого пульса (FAT/FIT/Man.)	11	• Объем нагрузки	15
Сбыстрый старт (для ознакомления)	7	• Ввод целевого пульса	11	Глоссарий	15
• Начало тренировки	7	• Готовность к тренировке	11		
• Прерывание или завершение тренировки	7	• Профили нагрузки HILL	11		
• Режим ожидания	7	... путем настройки пульса			
Ввод требуемых данных	8	• HRC прямой	12		
• Данные пользователей и настройки		• HRC обратный	12		
Дата рождения, индикация кДж или ккал, энергообмен реальный либо физич., звуковой сигнал при превышении максимального пульса да/нет	8	Функции тренировки	13		
• Системные настройки	9	• Зависящий / не зависящий от числа оборотов	13		
Дата, время, километры либо мили, выбор пользователя, заводские установки	9	• Прерывание/завершение тренировки	14		
• Обновление фирменного программного обеспечения	9	• Возобновление тренировки	13		
Тренировка	10	• Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)	13		
• Выбор пользователя	10	Индикация показателей пульса	13		
• Выбор тренировки	10	• Таблица: Показатели пульса	13		
путем настройки уровня нагрузки	10	Общие указания	14		
путем настройки пульса	10	• Системные звуки	14		
... путем настройки уровня		• Восстановление	14		
		• Режим, не зависящий от числа оборотов	14		
		• Стрелки Вверх/ Вниз	14		
		• Режим, зависящий от числа оборотов	14		
		• Расчет среднего значения	14		
		• Указания касательно измерения пульса	14		
		Измерение с помощью ушной			



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

Модуль электроники имеет область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяемыми символами и изображениями.



### Электронный модуль имеет следующие функции::

- Запоминающее устройство на 2 пользователей (2 во внутренней индикации и 1 во внешней на USB-карте)
- Тренировочные настройки сохраняются длительное время:  
Целевое значение пульса, время, расход энергии
- Контроль пульса с оптическими и звуковыми указаниями:  
Зависимое от возраста максимальное значение пульса, целевое значение пульса
- Фитнес-тест с индикацией оценки состояния 1-6 рассчитывается значением пульса во время отдыха через 1 минуту
- Программа для ручной и автоматической регулировки нагрузки и тренировка, управляемая пульсом
- Индикация скорости и расстояния в км/ч или М/ч
- Индикация расхода энергии в кДж или ккал
- Индикация общего числа километров и общего времени тренировки тренажёра.

### 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-1 (об./мин)

Велотренажер: = 21,3 км/ч

Кросс-тренажер = 9,5 км/ч

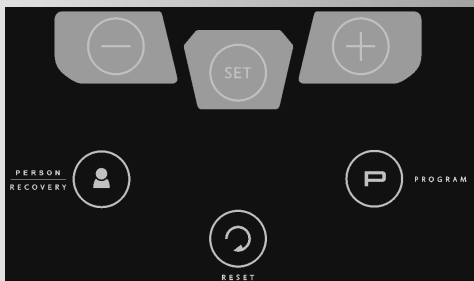
Гоночный тренажер = 25,5 км/ч

Rad-Ergometer: = 21,3 км/ч

Cross-Ergometer = 9,5 км/ч

Renn-Ergometer = 25,5 км/ч

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



### Краткое руководство

#### Область функций

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

#### SET

Данная кнопка пробуждает индикацию из режима ожидания. Вызываются введенные данные программы. Применяются введенные данные.

#### SET (нажатие и удержание) + RESET (краткое нажатие)

Комбинации кнопок вызывают такие специальные функции индикации, как дата / время / км либо мили / цвет фона / тренирующийся пользователь / заводские установки.

#### Кнопки минус - / плюс +

С помощью этих 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)

#### ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Данная кнопка имеет две функции:

**Краткое нажатие во время остановки:** Выбирается пользователь P1 > P2 > нет пользователя = гость > P1 > P2...

**Длительное нажатие во время остановки:** Высвечиваются данные и настройки отображённого пользователя P1 > P2 или вставленной USB-карты.

**Краткое нажатие в процессе тренировки:** Функция измерения пульса во время отдыха (Восстановление) запускается (только при наблюдении за пульсом).

#### Сброс

С помощью этой кнопки индикация удаляется для повторного запуска. Возможно только во время остановки.

#### Программа / SCAN

Краткое нажатие во время остановки: С помощью этой кнопки выбираются программы.

#### Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса (в комплекте поставки)

Штекер вставляется в разъем.

2. Нагрудный ремень без приемника

Приёмник в данном электронном модуле располагается за индикацией. Вставленная ушная клипса должна

быть удалена.

**(Нагрудные ремни не всегда входят в комплект поставки)**

Нагрудный ремень POLAR T34 без вставного датчика имеется в продаже в качестве аксессуара (Арт. № 67002000).

3. Ручные датчики измерения пульса

**(Ручные датчики измерения пульса не всегда входят в комплект поставки)**

**Область индикации / Дисплей**

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

## Программы

### ПРЯМОЙ ОТСЧЕТ/ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

#### настройка уровня нагрузки вручную

В обеих программах нагрузка настраивается во время тренировки. В программе “Прямой отсчет” значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе “Обратный отсчет” отсчет значений ведется в порядке убывания, например, время, дистанция, которые были предварительно заданы.

#### HILL

обусловленная программой переустановка уровня нагрузки

Уровень нагрузки изменяется в зависимости от профиля. Время составляет 30 минут.

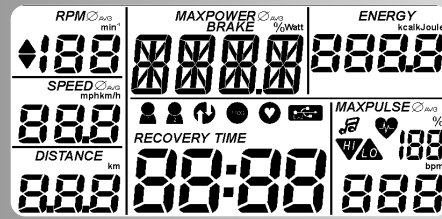
#### HRC UP/HRC DOWN

HRC = контроль частоты пульса (программа целевого значения пульса)

В обеих программах целевое значение пульса достигается путем автоматического регулирования нагрузки и удерживается на протяжении тренировки. Целевой пульс устанавливается либо из данных пользователя, либо в случае отсутствия данных устанавливается на 130. В программе “HRC UP” значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе “HRC DOWN” отсчет значений ведется в порядке убывания после их ввода.

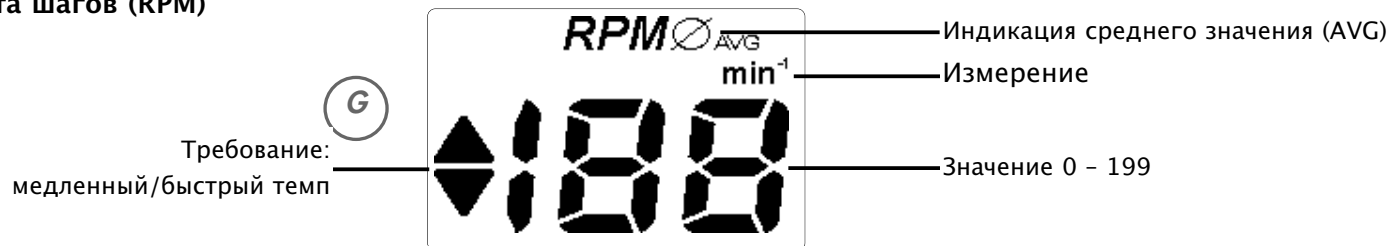
#### Интерфейс

Данный символ появляется при подключении к компьютеру.

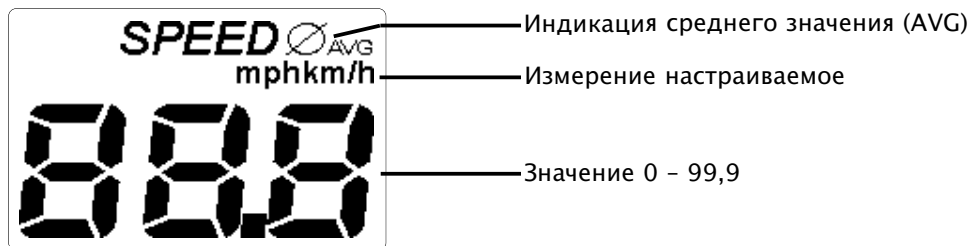


# Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

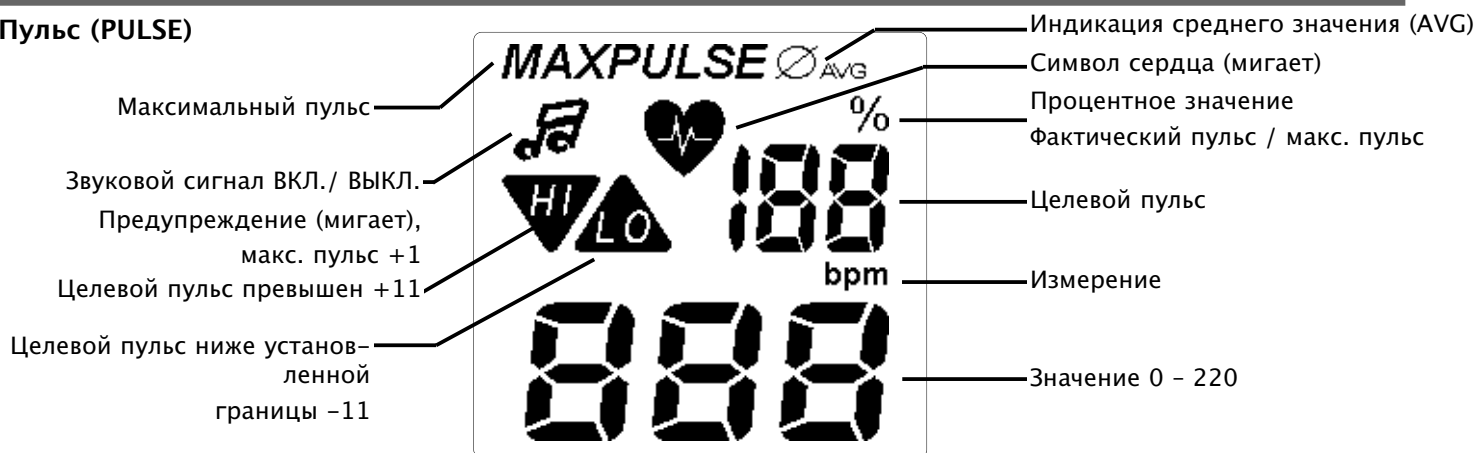
## Частота шагов (RPM)



## Скорость (SPEED)



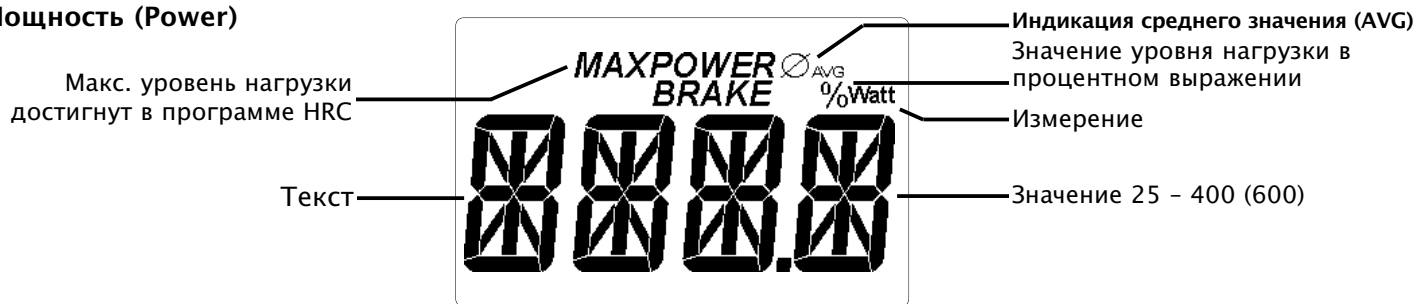
## Пульс (PULSE)



## Расстояние (DISTANCE)



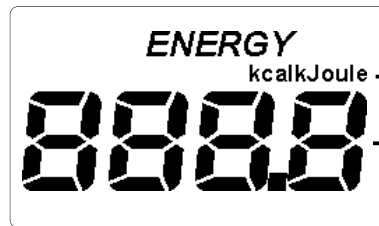
## Мощность (Power)



## Время (TIME)



## Расход энергии (ENERGY)



Измерение настраиваемое

Значение 0 – 9999

## Быстрый старт (для ознакомления)

### Начало тренировки (без настроек)

Включение сетевого выключателя либо нажатие кнопки "SET" в режиме ожидания пробуждает индикацию из режима ожидания и на некоторое время отображаются все сегменты. Затем на короткое время отображается общее число километров и общее время тренировки.

Затем отображается программа "Прямой отсчет" в окне Готовность к тренировке.

Нажатие кнопок "Минус" либо "Плюс" изменяет нагрузку.

Значение нагрузки показывает 25 Ватт, индикация пульса показывает "P", если не ведется учет значений пульса. Все прочие значения показывают 0, Тренировка начинается при нажатии на педаль.

Индикация количества оборотов педалей, скорости, дистанции, энергии и времени начинает отсчет.

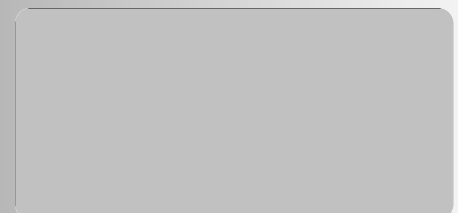
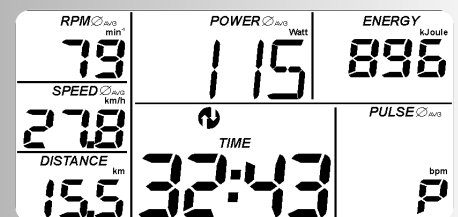
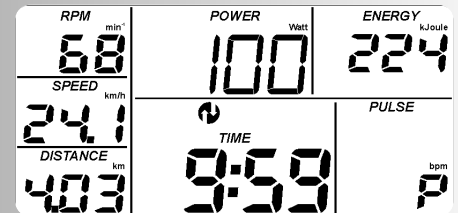
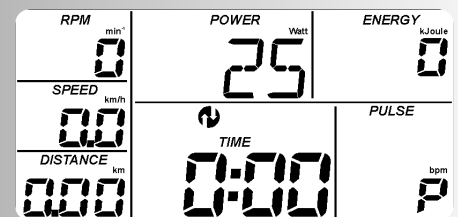
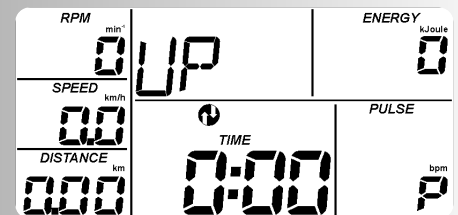
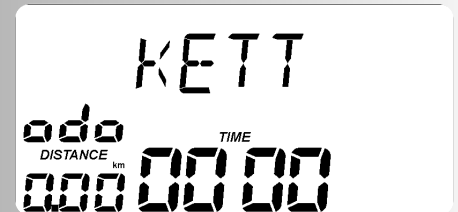
Нажатие кнопок "Минус" либо "Плюс" изменяет нагрузку. Значение "Нагрузка" меняется шагами по 5 Ватт.

### Прерывание или завершение тренировки

Достаточно прекратить вращение педалей. Вращение педалей со скоростью ниже 10 об/мин распознается как прерывание тренировки. Средние значения скорости, оборотов, нагрузки и пульса (в случае, если активна функция наблюдения за пульсом) отображаются символом Ø AVG и общими значениями дистанции, энергии и времени.

### Режим ожидания

При перерыве в тренировке и отсутствии нажатий на кнопки индикация через 10 минут переключается в режим ожидания. В случае нажатия кнопки "SET" либо при нажатии на педали снова отображается индикация с готовностью к тренировке.



## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

### Ввод требуемых данных

Для того, чтобы с самого начала использовать все возможности электроники, перед тренировкой необходимо сделать следующие установки и настройки:

- Персональные данные пользователей, которые будут пользоваться прибором. Данные требуются для вычисления пределов сердечного ритма.
- Системные настройки Дата и Время. Проверьте, пожалуйста, актуальны ли эти данные. Тренировки сохраняются на USB-карту с датой и временем и должны быть актуальны.

### Данные пользователей и настройки

Кнопка “Пользователь” нажимается до тех пор, пока будет выбран требуемый пользователь. Здесь Пользователь 1.

Длительное нажатие кнопки “Пользователь” приводит к отображению общего числа километров и общего времени тренировки с индикацией “STAT odo”.

При нажатии кнопки “SET” отображаются средние значения тренировки с индикацией “STAT Ø AVG”.

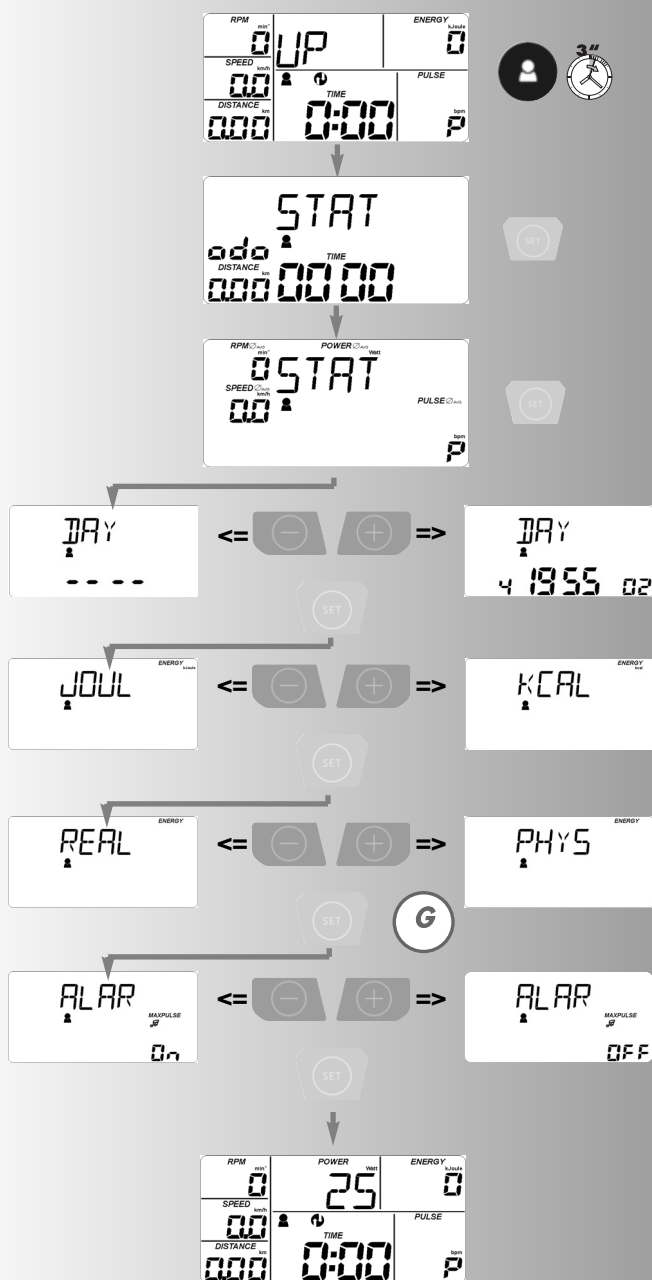
При нажатии кнопки “SET” отображаются данные по дате рождения с индикацией “DAY”.

Нажатие “Плюс” или “Минус” вносит изменение в параметр. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующему вводу энергии с отображением индикации “JOUL”. Здесь устанавливается пользователем отображение расчета энергии в кДж или ккал.

Нажатие кнопок “Минус” либо “Плюс” изменяет настройку. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующему вводу энергообмена с отображением индикации “REAL”. Здесь устанавливается пользователем, должен ли расчет энергии отображаться с коэффициентом полезного действия тренирующегося (реал.) либо без коэффициента полезного действия (физ.).

Нажатие кнопок “Минус” либо “Плюс” изменяет настройку. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующему вводу данных по выдаче звукового предупредительного сигнала с отображением индикации “ALAR”. Здесь устанавливается необходимость предупредительного звукового сигнала при превышении значения максимального пульса “On” = Вкл, “Off” = Выкл.

Нажатие кнопок “Минус” либо “Плюс” изменяет настройку. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к готовности к тренировке в программе “Прямой отсчет”





## Системные настройки

Необходимо нажать и удерживать кнопку “SET” и дополнительно нажать кнопку “RESET”.

Комбинация кнопок вызывает настройки даты / времени / индикации километров либо миль / отображения данных пользователей после включения / заводских установок.

Сначала отображается настройка даты с индикацией “DATE”. Здесь устанавливаются день, месяц и год.

Нажатие «Плюс» или «Минус» изменяет мигающую индикацию. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке времени с отображением индикации “TIME”.

Нажатие «Плюс» или «Минус» изменяет мигающую индикацию. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке. Здесь устанавливается отображение километров (МЕТРИЧ.) либо миль (АНГЛ.).

Нажатие кнопок “Минус” либо “Плюс” изменяет настройку.

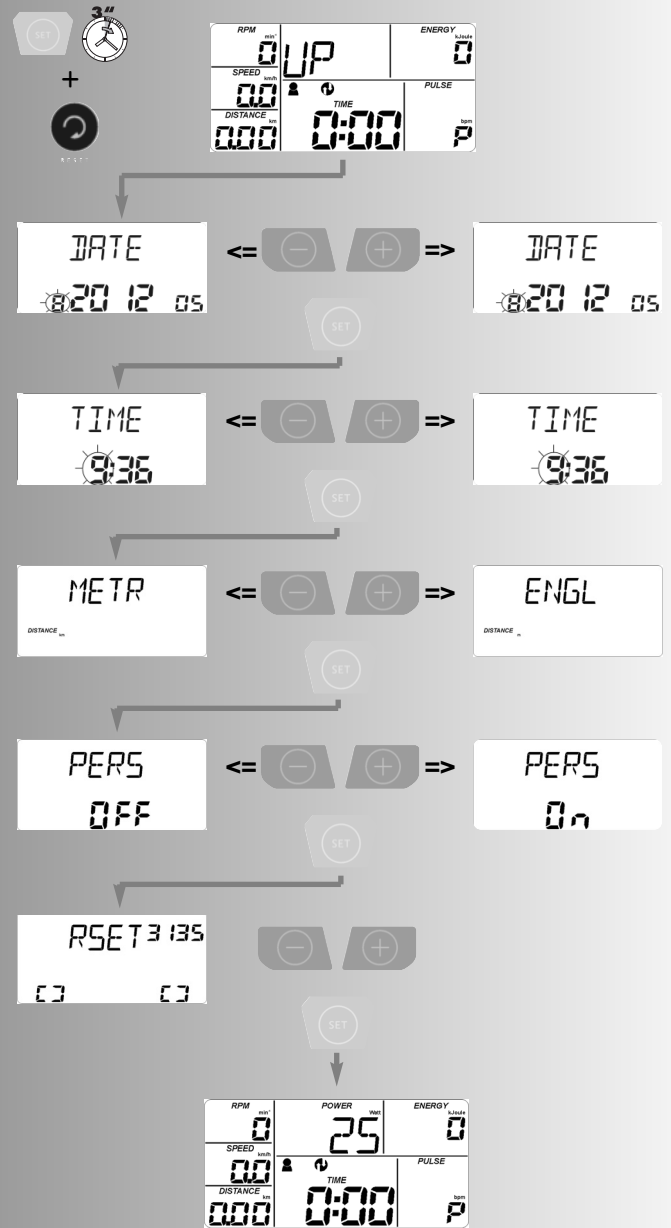
Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке последнего пользователя с отображением индикации “PERS”. Здесь устанавливается пользователем, необходимо ли установить данные актуального пользователя после включения либо снова должен быть включён сброс данных.

Нажатие кнопок “Плюс” либо “Минус” изменяет настройку. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке заводских установок с индикацией “RSET”.

Одновременное нажатие “Плюс” или “Минус” восстанавливает заводские настройки и удаляет все данные и установки. Нажатие “Set” перескакивает функцию. Ввод данных завершен.

## Обновление фирменного программного обеспечения

На индикации “Reset All - / +” слева вверху указан номер программного обеспечения (в данном случае 3135). На нашей интернет-странице [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center можно найти возможные программные обновления (фирменное программное обеспечение) с указаниями по установке для данного электронного дисплея.



## Тренировка

### Выбор пользователя

Можно выбрать 2 пользователей.

При подключении USB-карты устанавливается дополнительный пользователь "USB-карта". Отображаются 2 пользователя. Носитель информации должен быть отформатирован в FAT32. Выбор пользователей больше невозможен.

Пользователь "Гость" (персональный символ отсутствует) не сохраняется. Настройки и установки действительны только до следующего включения.

### Указание:

При тренировке со вставленной USB-картой данные тренировок сохраняются на неё.

### Выбор тренировки

Компьютер оснащен различными тренировочными программами.

#### 1. Тренировка путем настройки уровня нагрузки

##### а) Ввод уровня нагрузки вручную

- (PROGRAM) "UP"
- (PROGRAM) "DOWN"

##### б) Профили нагрузки

- (PROGRAM) "HILL"

#### 2. Тренировка путем настройки пульса

##### Настройка пульса вручную

- (PROGRAM) "HRC UP"
- (PROGRAM) "HRC DOWN"

#### Тренировка путем настройки уровня нагрузки

Ввод уровня нагрузки вручную

Программа "UP"

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрасту.

Изменение нагрузки во время тренировки:

«Плюс» – нажатие увеличивает нагрузку на 5 пунктов

Нажатие «Минус» уменьшает нагрузку на 5 пунктов

Программа "DOWN"

Нажать "PROGRAM" пока не отобразится: Индикация: "DOWN".

Программа отсчитывает введенные значения по убыванию >0.

Если не ввести значения, то тренировка начнется в программе «UP». Для запуска программы необходимо, чтобы было введено минимум одно значение времени, энергии или дистанции.

Нажать «SET»: Режим настройки

Меню Настройка времени "TIME"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 30:00)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

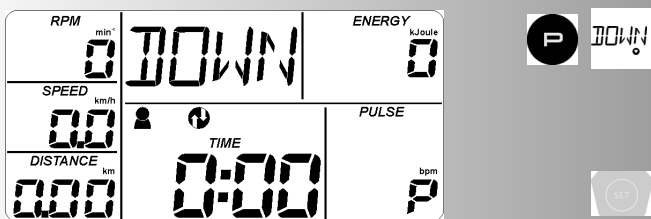
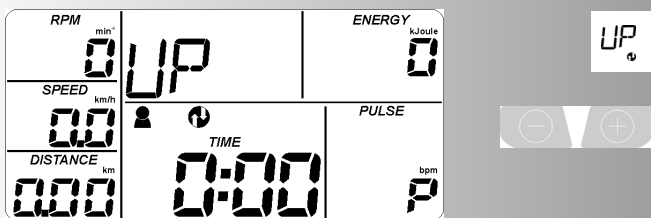
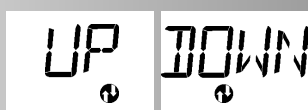
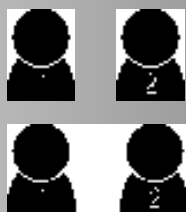
Следующее меню настройка энергии "ENER"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 800)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню – настройка дистанции "DIST"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 7,50)



Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню – ввод данных максимального значения пульса с индикацией возраста “MAX”

Эти параметры обеспечивают контроль максимального значения пульса, которое активируется акустическим сигналом при превышении параметров (в случае если функция активирована в данных пользователей). После отношения (220 – возраст) у здоровых пользователей рассчитывается максимальное значение пульса. Две линии – – означают деактивацию функции контроля максимального значения пульса

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» настроить значения – –.

При введенном возрасте можно только уменьшать!

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню – выбор целевого пульса «FAT»

Эти параметры обеспечивают контроль пульса пользователя во время тренировки. Они могут быть выбраны путём быстрого выбора из FAT=65%, FIT=75% либо MAN=40–90% от максимального значения пульса.

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.

Сжигание жира FAT65%, фитнес FIT75%, MAN – –

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (например, MAN – –)

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 ввод данных максимального значения пульса должен стоять на “MAX”.

Нажать одновременно “Плюс” и “Минус” и функция контроля максимального значения пульса деактивирована “– –”

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: “PULS”

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:

При следующем вызове программ с возможностью ввода предписанных величин возможные данные принимаются

## Готовность к тренировке

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

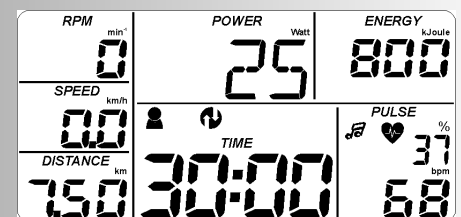
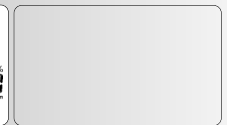
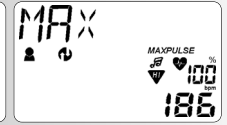
Профиль нагрузки (PROGRAM) “HILL”

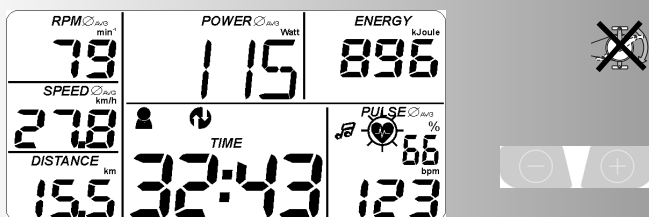
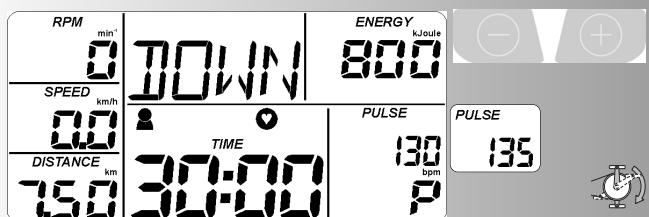
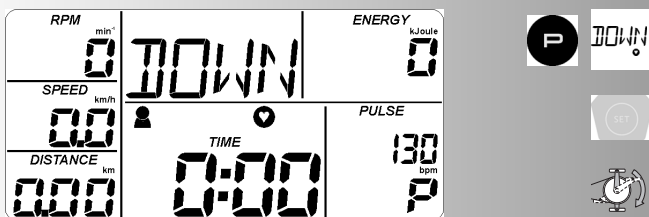
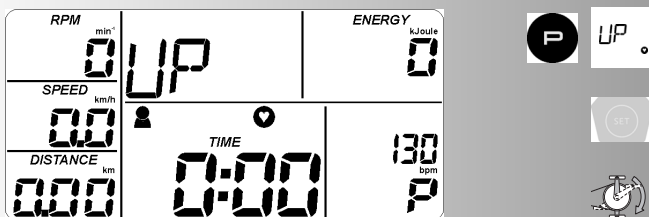
Нажимать «PROGRAM», пока не появится индикация «HILL».

С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется изменение уровня нагрузки.

Нажать «SET»: Режим настройки

Тренировка начинается при нажатии на педаль





## 2. Тренировка путем настройки пульса

### Настройка пульса вручную (PROGRAM) "HRC UP"

Нажимать «PROGRAM», пока не появится индикация «HRC UP».

Нажать «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)

(PROGRAM) «HRC отсчет»

Нажимать «PROGRAM», пока не появится индикация «HRC отсчет».

Нажать «SET»: Режим настройки

Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Прямой отсчет».

Начало тренировки

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

#### Указание:

#### Начальная нагрузка

В программах HRC в режиме настройки возможно задание начальной нагрузки 25–100 Ватт.

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 100)

Уровень нагрузки увеличивается со 100 Ватт автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

#### Целевое значение пульса

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.

#### Примечание:

KETTLER рекомендует использовать нагрудный ремень для измерения пульса в программах HRC

Адаптация к нагрузке в программах HRC происходит при отклонении в +/- 6 ударов сердца.

#### Функции тренировки

##### Изменение с режима, не зависящего от числа оборотов, на зависящий от числа оборотов режим.

Наличие данной функции зависит от модели.

Нажмите в процессе тренировки «SET». Произойдет замена режима с не зависящего от числа оборотов на зависящий.

Индикация: обе стрелки под «RPM»

Повторное нажатие «SET» обратно переключает режим в зависящий от числа оборотов.

#### Указание:

Замена режима с зависящего от числа оборотов на не зависящий режим возможна только в программах «UP» и «DOWN». При прерывании тренировки происходит обратное переключение на не зависящий режим.

## 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, нагрузка, обороты и пульс отображаются средними значениями с символом Ø.

Нажатие “Минус” или “Плюс” меняет на актуальную индикацию.

Результаты тренировки отображаются в течение 10 минут. При отсутствии в это время нажатий на кнопки и перерыве в тренировке электроника переключается в режим ожидания.

## Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 10 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.

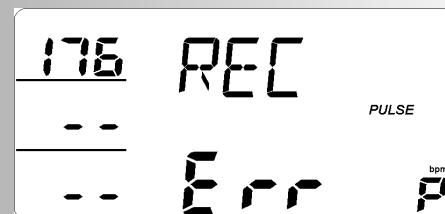
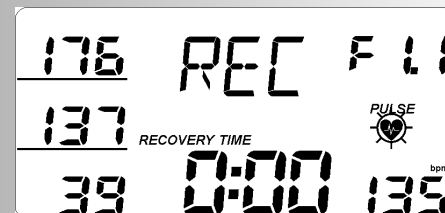
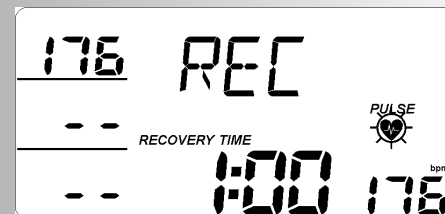
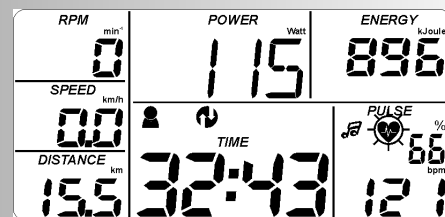
При нажатии “RECOVERY”, под “RPM” сохраняется актуальное значение пульса; в “SPEED” значение пульса сохраняется через 60 секунд. Разница между значениями отображается в «Power». На основе этого значения определяется оценка состояния (пример F 1.1). По истечении 20 секунд индикация завершится.

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.

## Индикация показателей пульса

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

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



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. 14), то будут также включены и звуки.

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

### 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 ремень (аксессуар).

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

Нагрудный ремень 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 «KETTLE World Tours», арт. № 7926–800, имеющаяся в продаже в специализированных магазинах, позволяет управлять данным устройством KETTLE 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:

- Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.
- Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
- 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.

**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

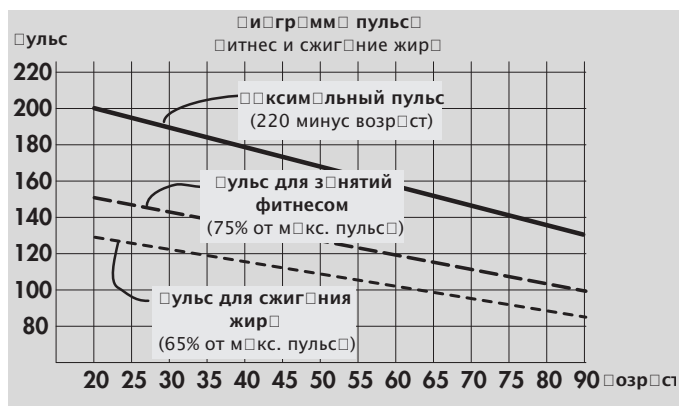
>  $3 \text{ Ватт} \times 75 \text{ кг} = 225 \text{ Ватт}$

> 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. 9f).

## 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

