



„CROSS M” . 07647-900



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

RUS

Оглавление

Указания по технике безопасности	58
• Сервис	58
• Безопасность пользователя	58
Функции	59
Область функций	59–61
• Область функций/кнопки	59
• Область индикации/Дисплей	60–61
Тренировка	62
без настроек	62
с настройками	62
• Время	62
• Дистанция	62
• Энергия (кДж/ккал)	62

• Контроль пульса	62
• Прерывание тренировки	63
• ожидания режим	63
• Возобновление тренировки	63
• Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)	63
Общие указания	64
• Системные звуки	64
• Восстановление	64
• Расчет среднего значения	64
• Указания касательно измерения пульса	64
Измерение с помощью ушной клипсы	64
Измерение с помощью нагрудного ремня	64
Измерение с помощью ручного пульсометра	64

• неполадки компьютера	64
• Замена батареек	64
Рекомендации по проведению тренировок	65
• Тренировка выносливости	65
• Интенсивность нагрузки	65
• Объем нагрузки	65
Таблица результатов	66

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 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, 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.**
- **Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезному ущербу для здоровья или стать причиной смерти. Немедленно завершите тренировку, если почувствовали головокружение или слабость.**

Функции

Электронный модуль имеет следующие функции:

- Сохраняется общее число километров
- Заданные величины для данных тренировки
- Индикация пульса с контролем пульса
- Оценка состояния через минуту после отдыха (RECOVERY)
- Перенастройка с кДж на ккал

Область функций

Далее следует объяснение назначения 5 кнопок.

MODE (краткое нажатие) перед тренировкой

- Переход на следующий диапазон заданных величин.
Настройки или значения принимаются.
- **MODE** (краткое нажатие) в процессе тренировки
- Включить или выключить автоматическую смену индикации
- Переход на следующую область индикации.

MODE (длительное нажатие) **RESET**

- Удаление показателей для перезапуска.

Одновременно **MODE** **RESET**

- Смена между индикацией кДж и ккал соединена с удалением индикации.

Минус - / Плюс +

При помощи этих функциональных кнопок перед тренировкой изменяются значения в различных полях ввода данных

- Длительное нажатие > быстрый отсчет значений

RESET (краткое нажатие) перед тренировкой

- Удаление отображенных заданных значений

RESET (длительное нажатие)

- Удаление показателей для перезапуска.

RECOVERY (пульс во время отдыха с оценкой состояния)

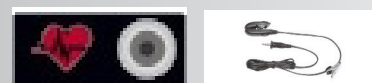
Эта функциональная кнопка запускает функцию измерения пульса во время отдыха и определяет оценку состояния.

Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса (Не входит в комплект поставки)
2. Сенсоры измерения ручного пульса
3. Нагрудный ремень со вставным датчиком (Не входит в комплект поставки)

UT6886/UT6887



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

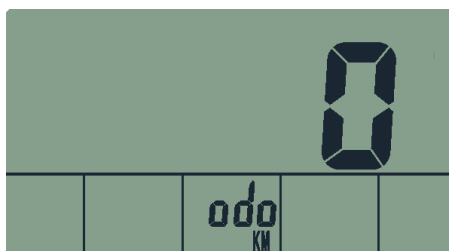
Область индикации /

Дисплей

Дисплей информирует о различных функциях.



Общее число
километров
(odo)



Индикация
0 - 9999

Время тренировки
(Time)



Индикация
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Частота шагов
(RPM)



Индикация
14 - 199

Скорость
(km/h)



Индикация
5,0 - 99,9 km/h

Расстояние
(DISTANCE)



Индикация
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

Расход энергии
(KJoule)
или
(Kcal)



Индикация
0 > 99:59
9990 > 0

Пульс



Символ сердца
(мигает), если сигнал
принимается

Индикация
40 – 220

Вращение педалей в инструкции
относится к велотренажёру
60 об./мин. = 21,3 км/ч.

Для эллиптического тренажёра соче-
тание следующее:
60 об./мин. = 9,5 км/ч.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Тренировка

1. Тренировка без предписанных величин

- Нажать кнопку **STOP** и мигает **TIME** для ввода длительности тренировки, также отображаются параметры пульса, если сигнал пульса распознается от ушной клипсы, сенсора ручного пульса или от вставного датчика.

и / или

• Нажатие на педали

Время тренировки и следующие данные отображаются со счетом по возрастанию.

Смена индикации активна и отображается через SCAN.

Диапазон отсчета изменяется в 6-секундном такте.

2. Тренировка с настройками

Вводятся могут заданные значения в показателях "Время", "Дистанция", "Энергия". При начале тренировки начинается отсчет значений. При достижении нуля индикация начинает мигать и раздается сигнал.

После этого начинается отсчет заданных значений по возрастающей.

В значении "Пульс" можно ввести параметр, который начнет мигать при его превышении.

- Нажать кнопку

Индикация: Задание "TIME"

Настройка времени (TIME)

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

- Подтвердить нажатием "MODE".

Индикация: следующая заданная величина "DISTANCE"

Настройка дистанции (DISTANCE)

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

- Подтвердить нажатием "MODE".

Индикация: следующая заданная величина "кДж или ккал"

Настройка энергии (кДж или ккал)

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 780)

- Подтвердить нажатием "MODE".

Индикация: следующая заданная величина "Ввод возраста"

Контроль пульса (При превышении область мигает)

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130)

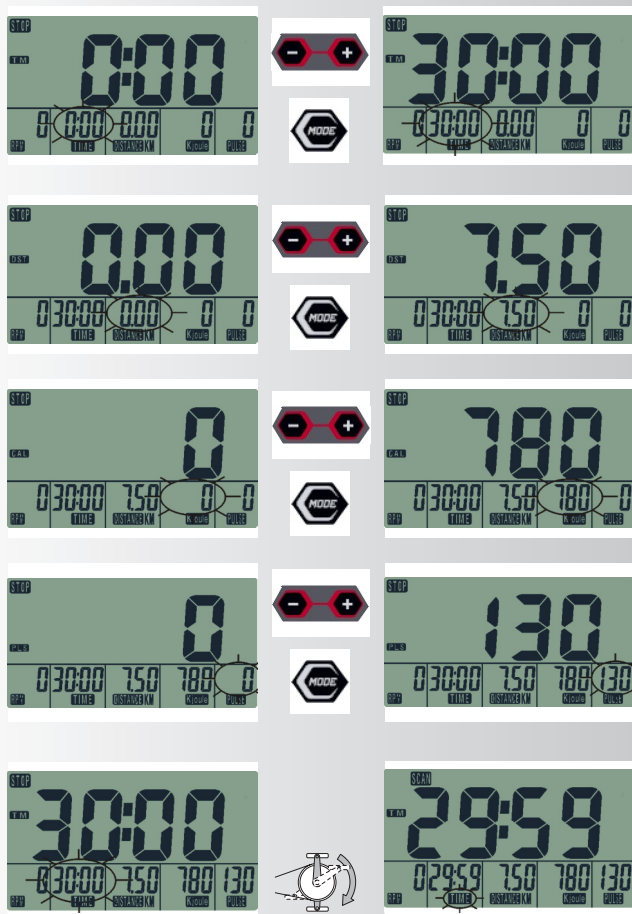
- Подтвердить ввод нажатием кнопки «MODE» (выход из режима настройки).

Индикация: Режим готовности к тренировке с настройкой времени

• Нажатие на педали начинает тренировку

Заданные значения отображаются обратным образом.

Смена индикации SCAN активна



Примечание:

- Нажатие кнопки “MODE” останавливает и запускает смену индикации.
- При достижении предписанных величин времени, расстояния и кДж/ккал (0-значения) раздаются краткие звуковые сигналы и мигают нижние диапазоны отсчета. С этого момента значения отсчитываются дальше по возрастающей.
- При превышении введенного параметра пульса нижняя индикация пульса мигает как предупреждение

Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 15 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. На дисплее отображается **STOP SCAN**, а данные тренировки отображаются попеременно.

? RPM или SPEED ? TIME ? DISTANCE ? Kjoule/Kcal? PULSE ? ODO ? и т.д.

- Нажатие кнопки “MODE” останавливает и запускает смену индикации.

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. При отсутствии в это время нажатий на кнопки и перерыве в тренировке электроника переключается в режим ожидания с отображением текущего времени.

Прерывание тренировки распознается с задержкой в несколько секунд.

Возобновление тренировки

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

RECOVERY Фаза восстановления пульса

Функцию RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) можно применять после любой программы.

Кнопка RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) активирует измерение пульса восстановления до конца тренировки. Фитнесс-оценка рассчитывается как разница начального и конечного пульса за одну минуту. Улучшение этой оценки при постоянных тренировках является показателем улучшения физической формы.

По достижении желаемых показателей завершите тренировку нажатием кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и положите руки на кардиодатчик для рук. Если пульс уже измерялся, то на дисплее времени загорится 00:60, а на дисплее PULSE (ПУЛЬС) загорится текущая величина пульса. Начнется обратный отсчет времени от 00:60. Не убирайте руки с кардиодатчика для рук пока счетчик не покажет >0<. Справа на дисплее отобразится значение от F1 до F6. F1 – самый хороший статус, а F6 – напротив. Повторное нажатие кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) отключит данную функцию.

Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке: знак “Err”.



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Общие указания

Системные звуки

Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Настройки

При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса

Если установленный максимальный пульс превышает на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Восстановление

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Пульс нагрузки P2 Пульс отдыха
F1.0 Очень хорошо F6.0 Плохо

Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

Указания по измерению 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 голове с помощью повязки.

Измерение с помощью нагрудного ремня

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

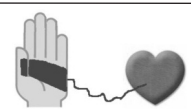




Измерение с помощью ручного пульсометра

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

Примечание

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: либо с помощью ушной клипсы, либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью нагрудного ремня. Если в разьеме пульсометра нет кабеля ушной клипсы или вставного приемника, то активирован ручной пульсометр. При подсоединении ушной клипсы или вставного приемника к разьему пульсометра ручной пульсометр автоматически деактивируется. Штекер датчиков ручного пульсометра извлекать не нужно.

		
	✓	✓
	Опция	Опция

Неполадки компьютера тренажера

Нажмите и какое-то время подержите кнопку SET (сброс)

Замена батареек

Если индикация на дисплее отображается очень слабо, необходимо заменить батарейки. Показатели и заданные значения последней тренировки будут утрачены. Также следует заново установить время.

Руководство по проведению тренировок

Велосипедная 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

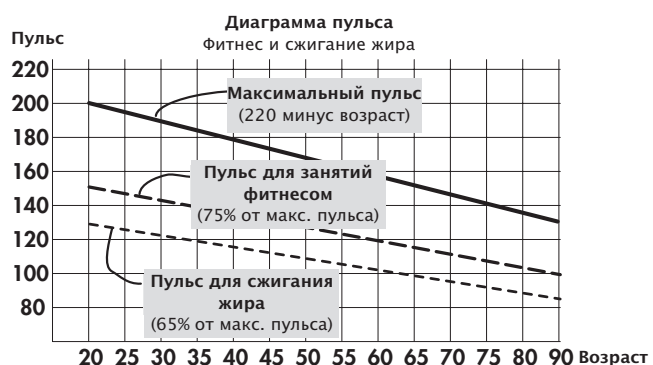
Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

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

Пример: возраст 50 лет \rightarrow $220 - 50 = 170$ 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.



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 x раза в неделю	20–30 мин
1–2 x раза в неделю	30–60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30–60 минут.

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота занятий	Объем тренировки
1-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
2-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
3-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
4-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20–30 минут. Других противопоказаний для ежедневных тренировок нет.



docu 3073b/05.13