



- (D)
- (GB)
- (F)
- (NL)
- (E)
- (I)
- (PL)
- (CZ)
- (P)
- (DK)
- (RUS)



Abb. ähnlich

Trainings- und Bedienungsanleitung SE 3600

Краткое описание

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



Электронный модуль имеет следующие функции:

- Тренировочные настройки сохраняются длительное время:
Целевое значение пульса, время, дистанция, 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 настройки показателей нагрузки
- 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 километража прибора

Значения индикации

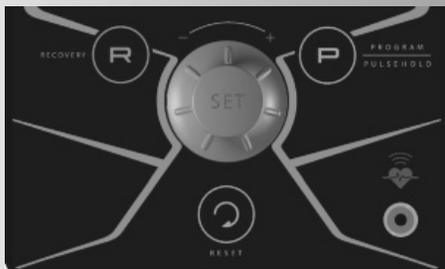
На рисунках показано использование прибора в качестве дискового эргометра. При сопоставимой скорости вращения с примерами индикации значения скорости и дистанции в кросс-эргометрах ниже, а в гоночных эргометрах – выше.

При 60 мин⁻¹ (RPM)

Дисковый эргометр = 21,3 км/ч

Кросс-эргометр = 9,5 км/ч

Гоночный эргометр = 25,5 км/ч



Краткое руководство

Область функций

Ниже объясняется назначение четырех кнопок.

SET

Переключение дисплея из режима ожидания

Сохранение выбора программы.

Активация ввода данных программы. Выбор настроек.

Минус - / плюс +

Girar en sentido "Más" o "Menos" modifica los ajustes o los valores.

RECOVERY

Запуск функции пульса отдыха (Recovery) (только при измерении пульса).

Сброс

Перезапуск дисплея. (Возможен только в состоянии покоя).

Функция PROGRAM / PULSEHOLD

В состоянии покоя: Выбор программы.

Во время тренировки: Функция PULSEHOLD активирует или деактивирует управление пульсом. Актуальная частота пульса выбирается в качестве целевого пульса, и регулировка приводит в соответствие уровень нагрузки для сохранения частоты пульса.

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). Функционирует только как "некодированная система".

3. Измерение с помощью датчиков ручного пульсометра

(Ручные датчики измерения пульса не всегда входят в комплект оснащения)

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.

HRC Прямой отсчет / HRC Обратный отсчет

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 COUNT UP” значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе “HRC COUNT DOWN” отсчет значений ведется в порядке убывания после их ввода.

Функция PULSEHOLD

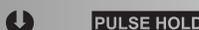
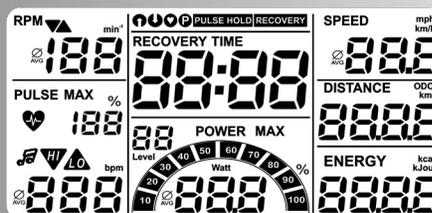
Нажатием на кнопку PULSEHOLD выбирается актуальная частота пульса в качестве целевого пульса и регулировка приводит в соответствие уровень нагрузки с целью сохранения частоты пульса.

При вращении в направлении “плюс” или “минус” изменяется значение целевого пульса.

Повторное нажатие на кнопку PULSEHOLD или прерывание тренировки выключают функцию.

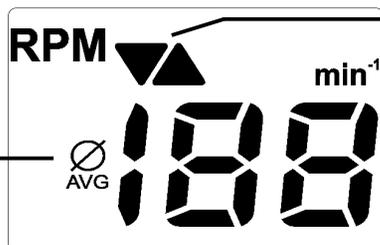
Указание:

Использование функции PULSEHOLD возможно только во время тренировки в программе «Прямой отсчет» и «Обратный отсчет», а также при измерении пульса.



Частота шагов (RPM)

Индикация среднего значения (AVG)



Требование:
медленный/быстрый темп
Измерение
Значение 0 - 199

Пuls (PULSE)

Максимальный пульс

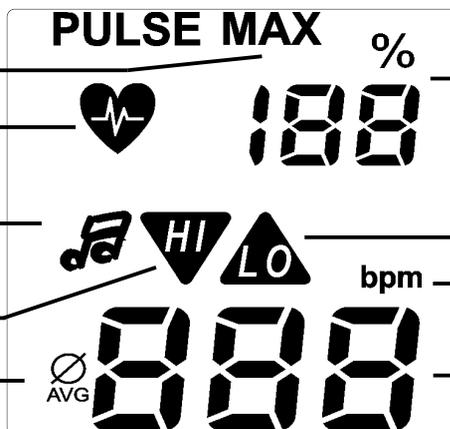
Символ сердца (мигает)

Звуковой сигнал ВКЛ./ ВЫКЛ.

Предупреждение (мигает), макс. пульс

Целевой пульс превышен +11

Индикация среднего значения (AVG)



с процентным значением
Фактический пульс /
максимальный пульс
без процентного значения
Целевой пульс ниже
установленной границы -11
Измерение
Значение 0 - 220

Время (TIME)

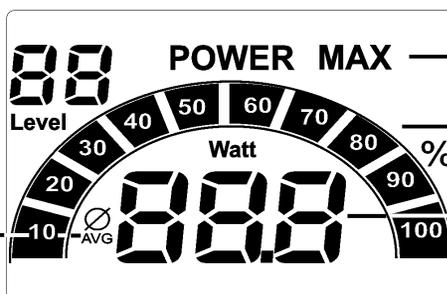
Функция измерения пульса во время отдыха



Время тренировки
Обратный счет времени при RECOVERY
Значение 0 - 99:59

Нагрузка (Power):

Индикация среднего значения (AVG)



Макс. уровень нагрузки достигнут
Процентная шкала
Значение 25 - 250
(400/600, в зависимости от модели прибора)

Скорость (SPEED)

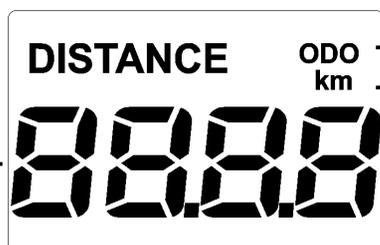
Индикация среднего значения (AVG)



Измерение настраиваемое
Значение 0 - 99,9

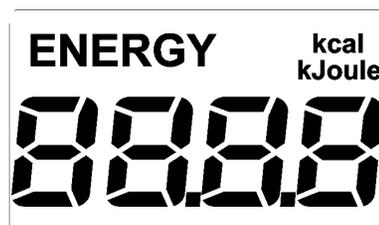
Расстояние (DISTANCE)

Значение 0 - 499



Общий километраж (0 - 9999)
Измерение настраиваемое

Расход энергии (ENERGY)



Измерение настраиваемое

Значение 0 - 9999

Быстрый старт (для ознакомления)

Начало тренировки (без настроек)

После нажатия на кнопку "SET" дисплей переключается из режима ожидания. Все сегменты немного помигают. Затем индикация "DISTANCE ODO" кратковременно отображает общий километраж прибора.

Далее отображается программа «Обратный отсчет» в режиме готовности к тренировке.

Показатель нагрузки высвечивает 25 Ватт, индикация пульса показывает определенное значение или символ "P", если пульс не измеряется. Все значения равны "0".

Тренировка начинается нажатием педали.

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

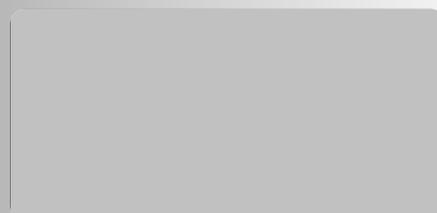
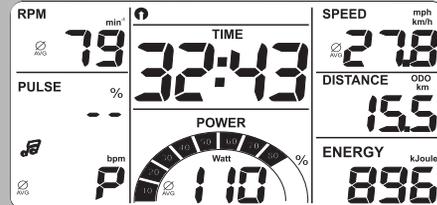
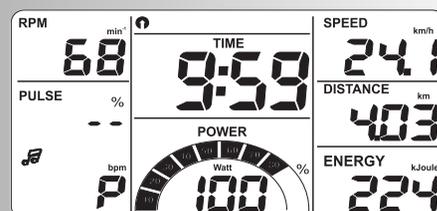
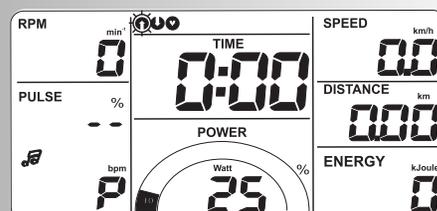
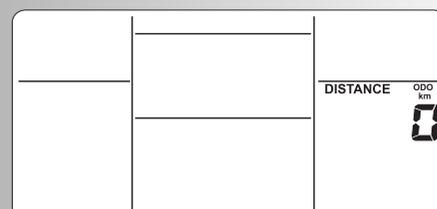
При вращении в направлении "плюс" или "минус" изменяется показатель нагрузки под символом "POWER" шагом 5 Ватт.

Прерывание или завершение тренировки

Достаточно прекратить вращение педалей. Вращение педалей со скоростью ниже 10 об/мин распознается как прерывание тренировки. Средние значения количества оборотов, скорости, нагрузки и пульса (если измерение пульса активировано) отображаются символом Ø AVG.

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. Выбором "Индивидуальные настройки > Eco" устанавливается выключен дисплей с помощью "On" в режим ожидания или с помощью "OFF" сохраняются данные.



Тренировка

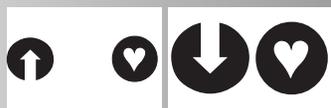
Выбор тренировки

Компьютер оснащен различными тренировочными программами.

1. Тренировка путем настройки уровня нагрузки

а) Ввод уровня нагрузки вручную

- программа "Прямой отсчет" (стрелка вверх)
- программа "Обратный отсчет" (стрелка вниз)



2. Тренировка методом ввода значений целевого пульса

Ручная настройка пульса

- программа "HRC Прямой отсчет" (стрелка вверх и символ "сердце")
- программа "HRC Обратный отсчет" (стрелка вниз и символ "сердце")

Передача значений пульса во время тренировки

- "PULSEHOLD" в программе "Прямой отсчет"
- "PULSEHOLD" в программе "Обратный отсчет"

Тренировка путем настройки уровня нагрузки

Ручные настройки уровня нагрузки и контроль пульса
Программа "Прямой отсчет"

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Изменение нагрузки во время тренировки:

При вращении в направлении "плюс" увеличивается значение нагрузки на 5 шагов.

При вращении в направлении "минус" уменьшается значение нагрузки на 5 шагов.

Программа "Обратный отсчет"

Нажимать на кнопку "PROGRAM" пока не замигает символ "Обратный отсчет".

Нажать "SET": Выбор программы

Нажать "SET": Режим настройки

Настройка времени "TIME"

Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30:00).

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET".

Следующий ввод данных – настройка энергии "ENERGY"

Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 800)

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET".

Следующее меню – настройка дистанции "DISTANCE"

Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 7,50)

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET"

Контроль пульса в программах «Прямой отсчет» / «Обратный отсчет»

Ввод возраста «AGE»

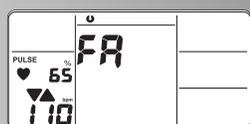
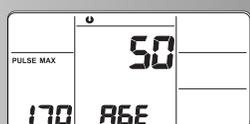
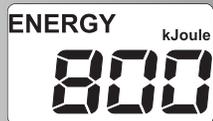
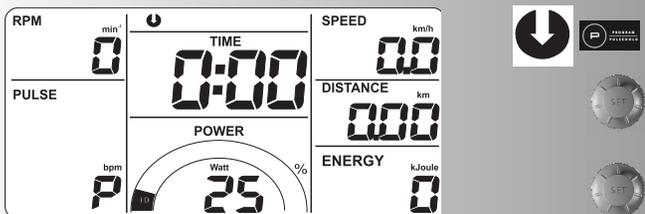
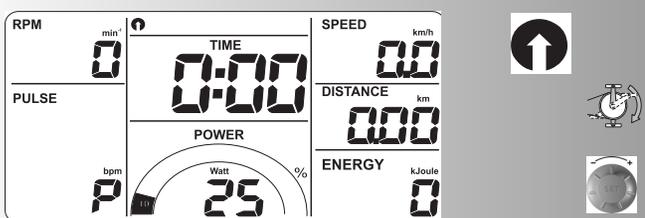
После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст) (касается только здоровых людей). "OFF" означает: расчет максимального пульса деактивирован.

С помощью кнопок "плюс" или "минус" задается возраст (здесь на примере 50 лет, исходя из этого возраста максимальный пульс 170).

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET" или без изменений перейти нажатием "OFF"

Следующий ввод значений - максимальный пульс "PULSE MAX"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений.



При введенных данных возраста возможно только уменьшить!

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET".

Следующий ввод данных — выбор целевого пульса "FA" в процентном значении [%]. Эти данные облегчают контроль пульса во время тренировки. Последний может выбираться путем быстрого выбора FA=65%, FI=75% или 40-90% максимального пульса.

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор. Сжигание жира FA 65%, или фитнес FI 75% либо выбираемое процентное значение 40-90.

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET" (например, 40-90)

Введите значение с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 85%)

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 при помощи символа HI LO. Для этой цели выбор ввода возраста "AGE" нажатием "OFF" ввод максимального пульса "PULSE MAX" с помощью "-" деактивирован.

Подтвердить ввод нажатием кнопки "SET".

Индикация: "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 и задан-

Указание:

При последующем вызове программы с возможностью ввода данных выбираются данные, если в "Индивидуальные настройки" > стоит data на On

Готовность к тренировке

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

2. Тренировка путем настройки пульса

Настройка пульса вручную

Программа "HRC Прямой отсчет"

Нажимать на кнопку "PROGRAM" пока не замигает символ "HRC Обратный отсчет".

Нажать "SET": Выбор программы

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)

Программа "HRC Обратный отсчет"

Нажимать на кнопку "PROGRAM" пока не замигает символ "HRC Обратный отсчет".

Нажать "SET": Выбор программы

Нажать "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)

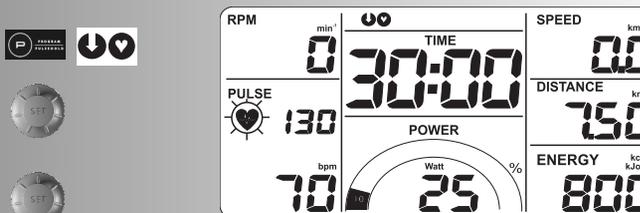
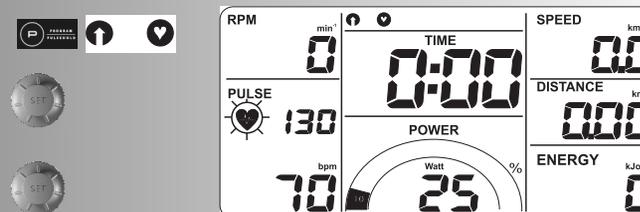
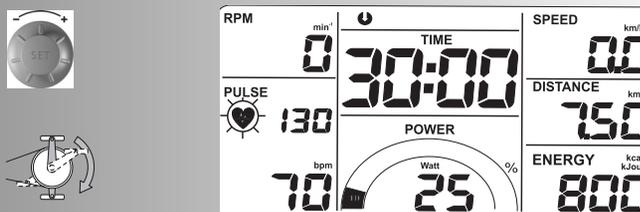
Указание:

Начальная нагрузка

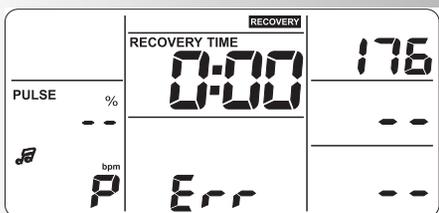
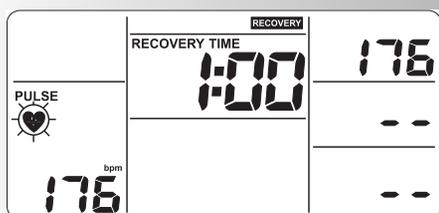
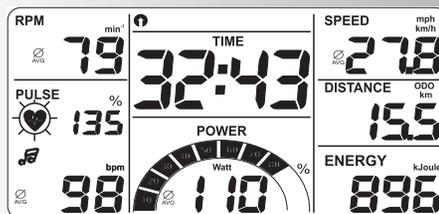
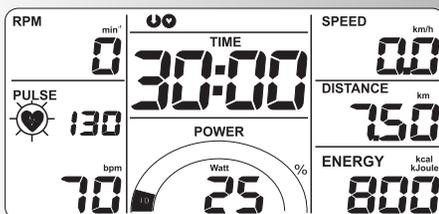
В программах HRC в режиме настройки возможно задание начальной нагрузки 25–100 Ватт.

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)



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



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.

После того как исчезнет сигнал пульса, мощность снижается.

Функции тренировки

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.

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.

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 «SPEED» сохраняется актуальное значение пульса; в «DISTANCE» значение пульса сохраняется через 60 секунд. Разница между значениями отображается в «ENERGY». На основе этого значения определяется оценка состояния (пример F 1.1).

При нажатии на кнопку выполнение функции будет прервано.

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

значения	Превышение				
	%	HI	LO	MAX	🎵
Значение / ввод значения					
Максимальный пульс 80-210 AGE (OFF)+PULSE MAX (- -)	✓	+1		+1	+1
Целевой пульс Сжигание жира 65% или Фитнес 75% или Вручную 40-90%	✓	+11	-11*		

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

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

При превышении (+11 ударов) появится символ "HI".

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

Если активированы индивидуальные настройки «Звуковой сигнал при превышении максимального пульса»,

то будут также включены и дополнительные звуки

Индивидуальные настройки

При последовательном нажатии кнопки вводятся: настройки километров или миль / расчет энергии / звуковой сигнал при достижении максимального пульса / сохранение заданных величин / переключение дисплея в режим ожидания / удаление общего километража. Нажмите кнопку "RESET". При отображении всех сегментов нажмите длительно кнопку "SET". Сначала Вы можете выбрать "километры" или "мили". При вращении в направлении "плюс" или "минус" изменяется мигающая индикация значений. При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и высвечивается следующая настройка для расчета энергии "ENERGY".

В данном подменю Вы выбираете "джоули или килокалории".

При вращении в направлении "плюс" или "минус" изменяется мигающая индикация значений. При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и высвечивается следующая настройка "Звуковой сигнал".

Здесь Вы выбираете, должен ли прозвучать звуковой сигнал при превышении максимального пульса. При нажатии «Плюс» или «Минус» изменяются настройки.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и высвечивается следующая настройка "data".

В данном подменю Вы определяете, Ваши заданные настройки и целевые значения должны будут длительно сохраняться после нажатия кнопки "On" или после использования кнопки "OFF" должны быть введены перед тренировкой заново.

При вращении в направлении "плюс" или "минус" изменяется настройка.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и высвечивается следующая настройка в режиме ожидания "Eco".

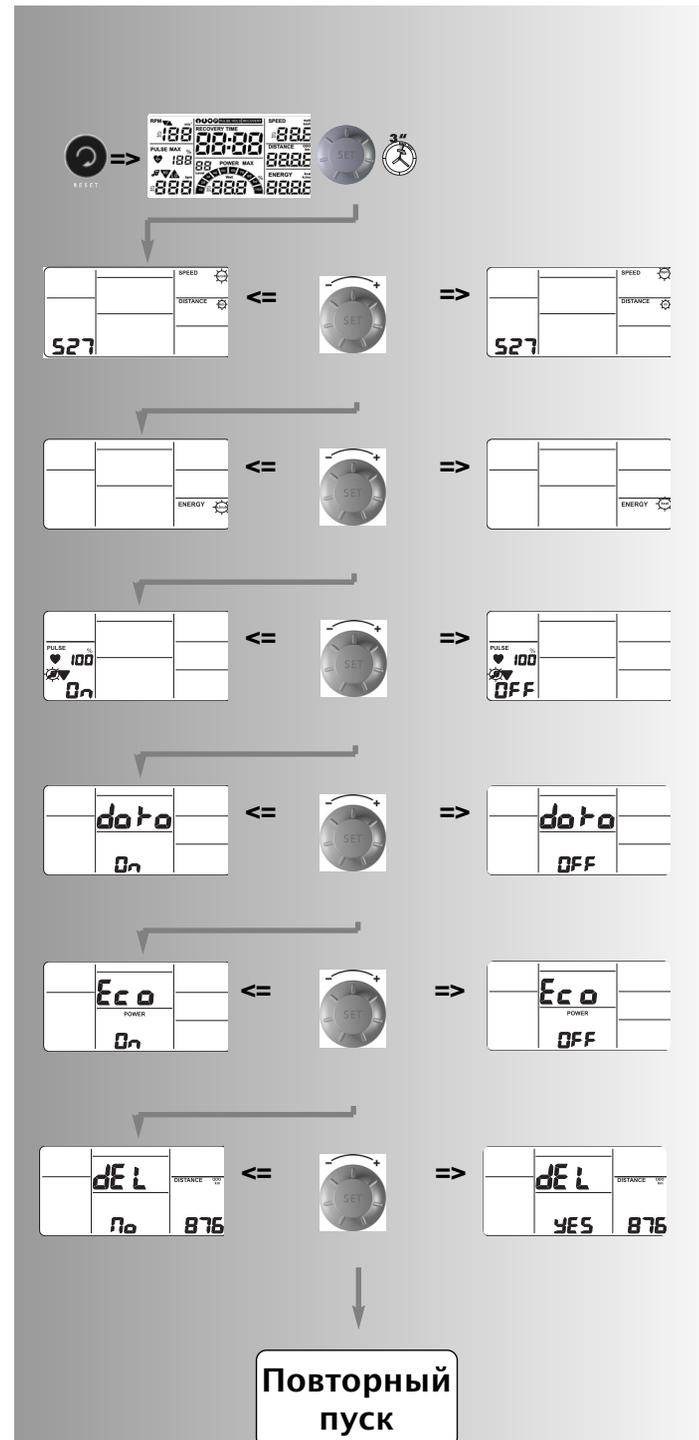
В данном подменю выбирается выключение индикации кнопкой "On" в режиме ожидания или сохранение данных с помощью "OFF".

При вращении в направлении "плюс" или "минус" изменяется настройка.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и высвечиваются заводские настройки с индикацией "dEL".

При вращении в направлении "плюс" или "минус" изменяется настройка. Нажатием на кнопку "Yes" восстанавливаются заводские установки и удаляются все данные и настройки. После нажатия на кнопку "No" происходит переход на следующую функцию.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и предлагается перезапуск дисплея.



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.

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

Стрелки Вверх/ Вниз

(Режим, независящий 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)

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

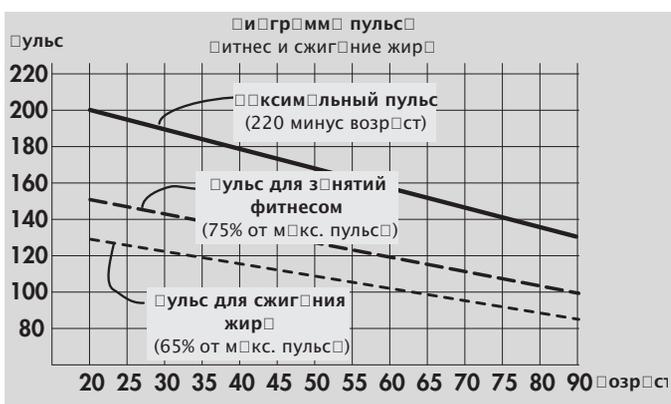
> 220 - 50 = 170 ударов в минуту. Максимальный пульс > 3 Ватта x 75 кг = 225 Ватт

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

> 225 - 45 = 180 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

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 – значение возраста».

Меню

Область ввода или выбора значений.

Power

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

Программы

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

Процентная шкала

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

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 оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Сброс

Удаление показателей и перезапуск дисплея.

Система управления

Электроника регулирует нагрузку или пульс в соответствии с введенными вручную или предустановленными значениями.

Целевой пульс

Заданное вручную или программным способом значение пульса, которое должно быть рассчитано.



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net