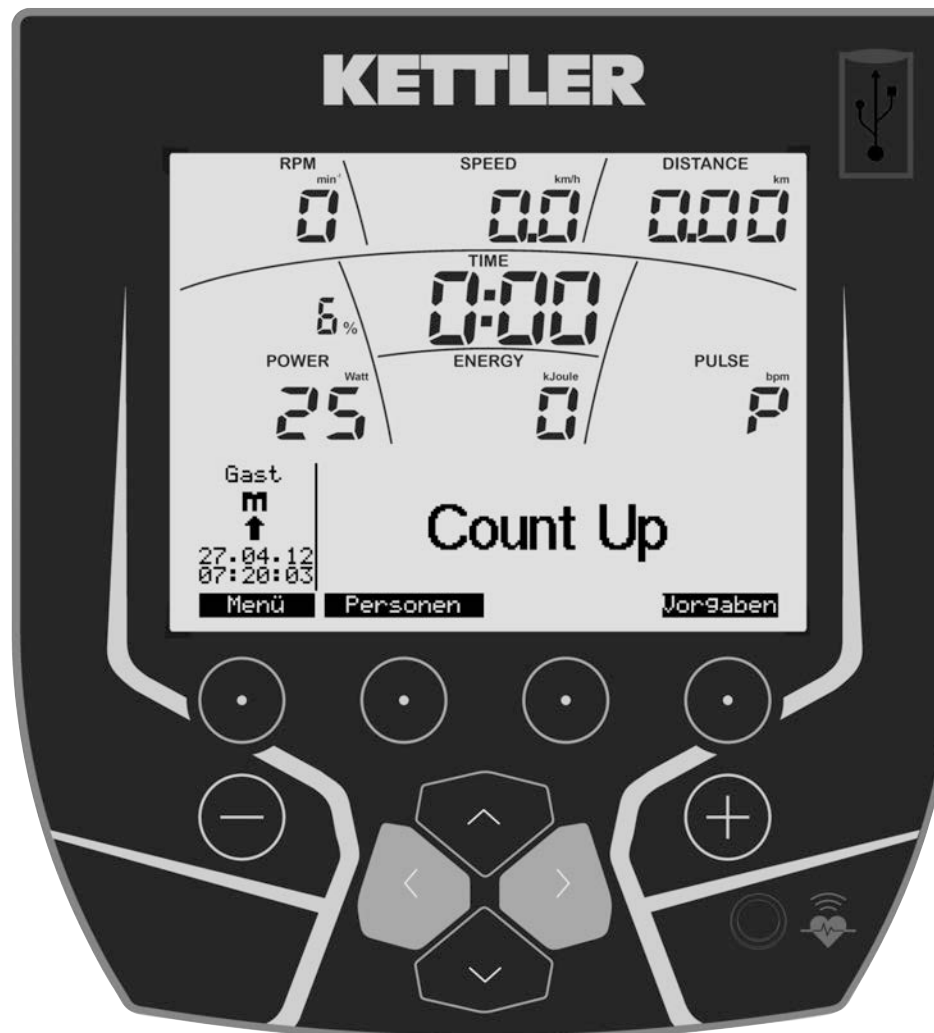


Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

русский



Оглавление

Указания по технике безопасности	2
• Обслуживание	2
• Безопасность пользователя	2
Краткое описание	3
• Область индикации / дисплей	3
• Кнопки и функции кнопок	3
• Перезапуск дисплея	3
• Вид измерения пульса	3
• USB-интерфейсы прибора	3
• Языковая настройка	3
• Настройки дисплея	3
• Значения и символы дисплея	4
Быстрый старт (для ознакомления)	4
• Готовность к тренировке	4
• Начало тренировки	4
• Прерывание тренировки	4
• Режим ожидания	4
Главное меню	5
• Ввод требуемых данных	5
Меню -> Пользователи	5
• Выбрать пользователя / USB-карта	5
• Ввести данные пользователя	5
• Данные для примера "Томас"	5
Меню -> Программы	5
• Уровень нагрузки (вручную)	6
• Запись тренировки (записываемая сессия)	6
• Нагрузка (не изменяемая) Профили	6
• Нагрузка (индивидуально)	6
• HRC (вручную)	6
• HRC (не изменяемый) Профили	6
• HRC (индивидуально)	7
• IPN тест	7
• Тренировочные программы	7
Тренировка	8
• Выбор программы тренировок	8

• Уровень нагрузки (вручную) "Обратный отсчет"	8
• Актуальные настройки	8
• Готовность к тренировке	8
• Нагрузка (не изменяемая) Актуальные настройки	8
• Режим: Время или Дистанция	9
• Готовность к тренировке	9
• Ввод данных пульса вручную "HRC Обратный отсчет"	9
• Актуальные настройки	9
• Готовность к тренировке	9
• Профиль частоты пульса HRC (не изменяемый) HRC-профиль	9
• Актуальные настройки	9
• Готовность к тренировке	9
Тренировка	10
• Смена индикации (множественная индикация)	10
Функции тренировки	10
• Скорость вращения (зависимая / независимая)	10
• Контроль скорости вращения/нагрузки	10
• Контроль пульса	11
• Целевой пульс	11
• Функция светофора HRT = Подсветка частоты сердцебиения	11
• Максимальный пульс	11
• (Измерение пульса в спокойном состоянии)	11
• Прерывание или завершение тренировки	11
• Возобновление тренировки	12
Индивидуальные профили тренировки Редактирование	12
• Нагрузка (индивидуально)	12
• HRC (индивидуально)	12
Меню -> Настройки	13

• 1. Индикация и функции	13
• 2. Тренировочные параметры	14
• 3. Настройка пульса	14
Меню -> Установки	15
• 1. Единицы измерения	15
• 2. Индикация	15
• 3. Время и дата	15
• 4. Режим ожидания	15
• 5. Заводские установки	15
• 6. Обновление фирменного программного обеспечения	16
Общие указания	16
• Системные звуки	16
• Восстановление	16
• Переключение время / дистанция	16
• Индикация профиля во время тренировки	16
• Режим, зависящий от числа оборотов	16
• Режим, независимый от числа оборотов	16
• Расчет среднего значения	16
• Указания касательно измерения пульса	16
• Измерение с помощью ушной клипсы	16
• С нагрудным ремнем	16
• неполадки компьютера тренажера	16
• Указания для интерфейса	16
Рекомендации по проведению тренировок	16
• Тренировка выносливости	16
• Интенсивность нагрузки	17
• Объем нагрузки	17
• Разминка	17
• Охлаждение	17
Глоссарий	17

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым использованием и дополнительно примерно через 6 дней эксплуатации необходимо проверить соединения на прочность.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством по эксплуатации.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте функциональность 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



Включение и выключение прибора

Навигационной кнопкой “Вверх” запускается индикация в режиме ожидания.

Программные кнопки

Данные 4 кнопки запускают функции, которые отображаются на дисплее, например, Меню, Пользователи



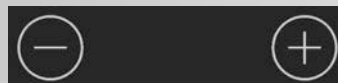
Навигационные кнопки

Навигационные кнопки позволяют делать выбор пунктов меню либо полей ввода в меню.



Кнопки Минус / Плюс

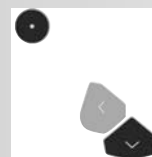
С помощью этих кнопок изменяются значения, и в тренировочном режиме перестраивается нагрузка либо меняются профили.



- “Плюс” увеличивает значения или изменяет настройку
- “Минус” уменьшает значения или изменяет настройку
- “Плюс” или “Минус” удерживать дольше > более быстрая смена значений
- «Плюс» и «Минус» нажаты вместе:
- Нагрузка сбрасывается на наименьший уровень нагрузки
- Программы сбрасываются до исходных настроек
- Значение устанавливается на Выкл. (Off)

Перезапуск дисплея (Software-Reset)

При нажатии одновременно 3 кнопок осуществляется перезапуск.



Вид измерения пульса

Měření pulsu může být realizováno ze 2 zdrojů:

1. Ушная клипса
Штекер вставляется в разъем для пульса.



2. Встроенный приемник и нагрудный ремень Polar T34. Преимущественным является измерение пульса посредством нагрудного ремня.

Гнездо для подключения USB-A

Подключение носителей информации. Носитель

информации должен быть отформатирован в FAT32.

Гнездо для подключения USB тип B

Подключение к компьютеру располагается на задней стенке дисплея.



Языковая настройка

При первом включении появляется меню для настройки языка.



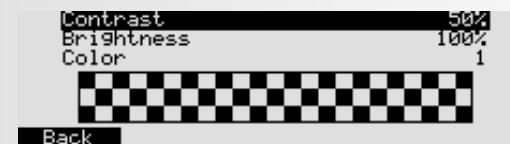
Навигационные кнопки “Вверх” и “Вниз” меняют язык.

Нажатие “Select” переходит в настройки языка и открывает меню “Индикация”.

Нажатие “Cancel” позволяет вернуться в Главное меню. Настройки не принимаются, и индикация отобразится снова при следующем включении.

Настройки дисплея

После настройки языка появляется меню настройки яркости, контрастности и цвета фона индикации.



Нажатие “Back” позволяет перейти в Главное меню. Настройки принимаются.

Нажатие “Cancel” позволяет вернуться в Главное меню. Настройки не принимаются, и индикация отобразится снова при следующем включении.

Контрастность и яркость (Contrast / Brightness)

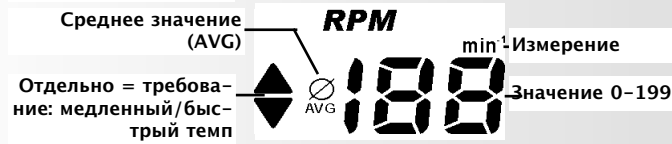
Контрастность настроена оптимально, если больше не видны резкие тени.

Цвет (Color)

Здесь можно изменить цвет фона индикации.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Частота шагов



Скорость



Расстояние



Время



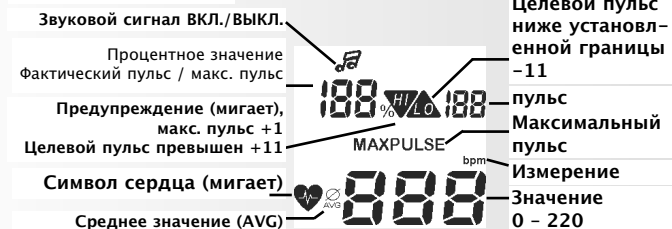
Расход энергии



Уровень нагрузки



Пульс



Быстрый старт

(для ознакомления без дальнейших настроек)

После включения сетевого выключателя отображаются все сегменты и затем ниже общее расстояние и общее время.



2"

8"

Готовность к тренировке

Через несколько секунд отображается программа "Count Up". Отображается пользователь "Guest".



Начало тренировки

При нажатии на педали значения считают частоту шагов,



скорость, дистанцию, время тренировки, расход энергии. Пульс (если фиксация значений активна) показывает актуальное значение. Данные в % над надписью **POWER** отображают соотношение нагрузки к настраиваемому пользователем максимальному уровню нагрузки.

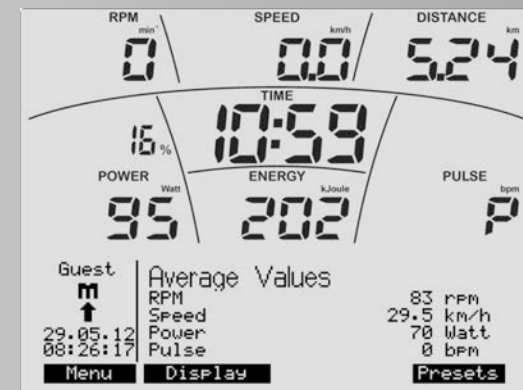
Изменение нагрузки во время тренировки:

Нажатие "Плюс" увеличивает нагрузку на 5 пунктов

Нажатие «Минус» уменьшает нагрузку на 5 пунктов

Прерывание тренировки

Частота шагов ниже 10 об/мин распознается как прерывание тренировки. Частота шагов и скорость показывают "0"



Частота шагов, скорость, нагрузка и пульс (если фиксация значений активна) отображаются в виде средних значений. Расстояние, расход энергии и время тренировки отображаются как общие значения

Указание:

"Menu", "Пользователи", "Настройки" и "Индикация" описываются со страницы 7, "Охлаждение" и "Разминка" - на страницах 12/13.

Режим ожидания

При перерыве в тренировке и отсутствии нажатий на кнопки индикация переключается в режим ожидания. Время отключения устанавливается в меню “Настройки/Режим ожидания”. В случае нажатия кнопки либо при начале тренировки индикация снова отображается с готовностью к тренировке.

Главное меню:

В 4 меню: Пользователи, Программы, Настройки и Установки функции расположены по важности.

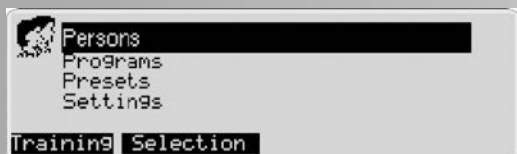
Ввод требуемых данных

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

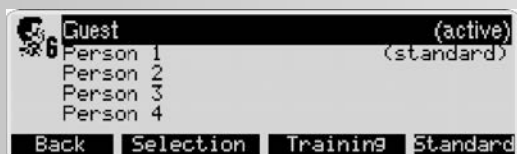
- Персональные данные пользователей, которые будут пользоваться прибором. Данные используются для расчета пределов значений пульса и нагрузки, фитнес-тестов (IPN), рекомендаций по тренировке (тренировка с инструктором) и индексу массы тела (ИМТ).
- Дата и время. Проверьте, пожалуйста, актуальны ли эти данные. Тренировки сохраняются с датой и временем и должны быть актуальны. Пункт меню можно найти в Главное меню > Настройки.

Пользователи

В данном меню можно выяснить какой пользователь и чьи данные и настройки установлены на предстоящую тренировку и данные какого пользователя будут отображаться при следующем включении прибора.

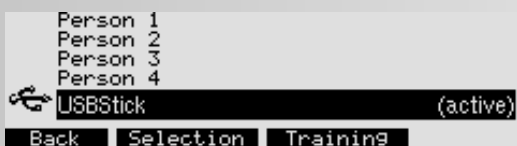


Нажатие “Select” на отмеченном черным цветом пункте меню открывает соответствующее подменю. Нажатие “Training” переходит в стандартную программу тренировок отмеченного активного пользователя.



Пример: (активная) тренировка пользователя “Guest”

(Стандартная) “Пользователь 1” должен быть установлен при следующем включении прибора. Эта настройка остается актуальной до следующего

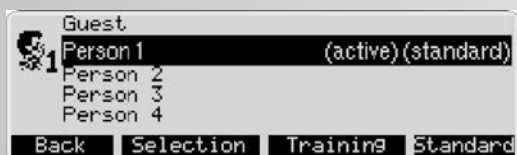


Пользователи –> Выбрать пользователя

Можно выбрать 5 пользователей. При подключении USB-карты устанавливается дополнительный пользователь “USB-карта”. Носитель информации должен быть отформатирован в FAT32. Выбор пользователей больше невозможен.

Указание:

Пользователь “Guest” не сохраняется. Настройки и установки действительны только до следующего включения.

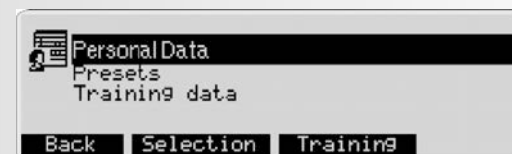


Нажатие “Back” позволяет перейти в меню “Пользователи”.

Нажатие “Training” переходит в стандартную программу тренировок пользователя.

Нажатие “Standard” устанавливает отмеченного черным пользователя при следующем включении прибора.

Нажатие “Select” на активном отмеченном черным пользователе открывает соответствующее подменю.



В этом меню имеются 3 подменю:

Данные пользователя

Здесь вводятся данные по пользователю.

Настройки

Здесь вносятся данные для индикации и функций, устанавливаются тренировочные параметры и настраиваются параметры пульса.

Данные тренировки

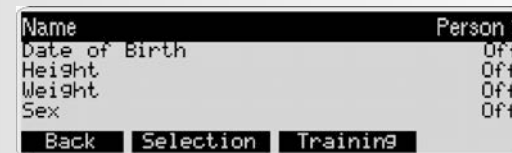
Здесь отображаются общие данные тренировки.

Пользователи > Пользователь 1 > Данные пользователя

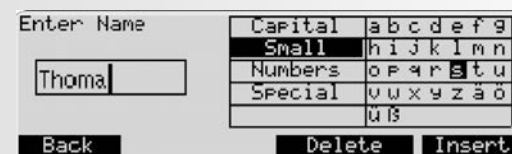
В этом меню вводятся индивидуальные данные пользователя.

- Ввод текста заменяет здесь “Пользователя 1”
- Дата рождения влияет на значения настройки пульса.
- Ввод роста влияет на расчет ИМТ.
- Ввод данных веса влияет на расчет ИМТ и IPN фитнес-теста
- Все индивидуальные данные пользователя влияют на расчеты IPN фитнес-теста.

Данные пользователя –> Ввести имя



Нажатие “Select” в “Name” открывает подменю “Ввести имя”.

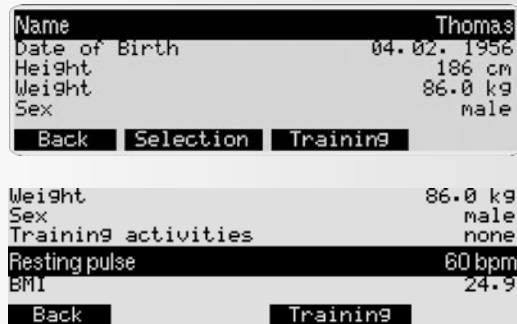


Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Указание:

Запись Пользователь 1 должна быть прежде удалена. Навигационные кнопки выбирают как области, так и символы. Активная область отмечена черным цветом. Нажатие **“Ввести”** подтверждает отмеченный символ. Возможен ввод максимально 8 знаков.

Нажатие **“Back”** подтверждает ввод. Должен быть введен минимум 1 знак, иначе кнопка **“Back”** останется неактивной.



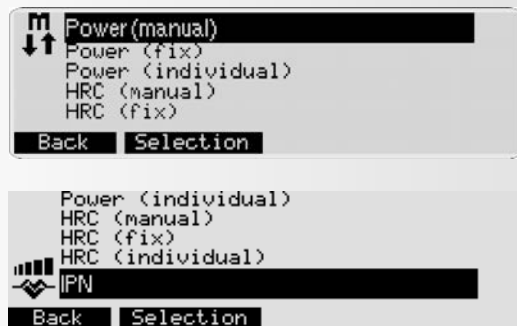
Кнопки -/+ изменяют значения **“Возраст”**, **“Рост”** и **“Вес”**, пульс в состоянии покоя, выбор **“Пол”** и **“Тренировочная активность”**.

Таким образом может выглядеть индикация персональных данных пользователя **“Томаса”**.

Меню:

Программы

Данное меню содержит обзор программ тренировок, имеющихся на данном приборе. Имеются различные возможности для построения тренировки.



Указание:

В случае если содержание меню не вмещается на экран, необходимо при помощи навигационных кнопок **“Вверх”** и **“Вниз”** перемещать содержание экрана. При этом выбор перемещается и отмечается черным. В первом пункте меню маркировка располагается сверху, а в последнем внизу на дисплее.

Уровень нагрузки (вручную):

Настраивается нагрузка для тренировки. Такие значения, как время, расстояние... могут отсчитываться как в порядке возрастания, так и в порядке убывания.

Уровень нагрузки (не изменяемый):

Профили нагрузки упорядочивают уровень нагрузки.

Нагрузка (индивидуально)

Профили нагрузок изменяются по собственным потребностям.

HRC (вручную) HRC = Контроль частоты пульса. Задается значение пульса, и система регулирования нагрузки осуществляется автоматически на уровне целевой частоты пульса.

HRC (не изменяемый)

Профильные программы частоты пульса регулируют уровень нагрузки в зависимости от изменения параметров пульса.

HRC (индивидуально)

Можно изменять основные профильные программы частоты пульса под свои потребности.

IPN

Программа повышает уровень нагрузки и ведет учет повышения частоты пульса. По окончании происходит оценка.

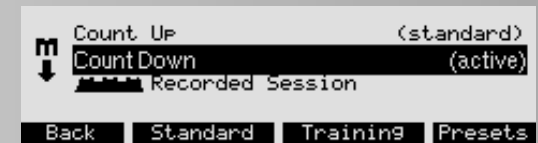
Программы > Уровень нагрузки (вручную)

Под **“Уровнем нагрузки (вручную)”** размещаются 3 тренировочные программы: **“Count Up”**, **“Count Down”** и **“Записываемая сессия”**. Нагрузка настраивается во время тренировки.

В программе **“Count Up”** значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе **“Count Down”** отсчет значений ведется в порядке убывания после их ввода или из настроек в меню: Настройки >

Тренировочные параметры.

“Записываемая сессия” является процессом тренировки, который сохранился под **“Прямым отсчетом”** либо **“Обратным отсчетом”** и может быть повторен.



Навигационные кнопки **“Вверх”** и **“Вниз”** отмечают выбор черным цветом и делают его активным. Нажатие **“Standard”** выбирает отмеченную программу в качестве стандартной программы **“активного”** пользователя.

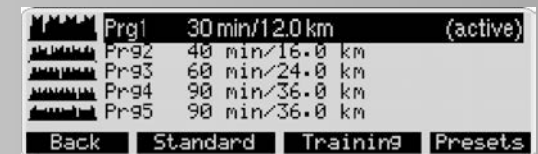
Нажатие **“Training”** выбирает отмеченную программу и меняет на индикацию **“Готовность к тренировке”**. Нажатие **“Presets”** отображает настройки, которые необходимо внести в **“активной”** программе или которые уже были внесены.

Указание:

Распределение функциональных кнопок при выборе программы тренировок не изменяется. В этой связи в последующих изображениях текстовые повторы отсутствуют.

Программы > Профили нагрузки (не изменяемые)

Под обозначением **“Уровень нагрузки (не изменяемый)”** располагаются 10 профилей тренировок, которые отличаются длительностью и интенсивностью. Уровень нагрузки изменяется в зависимости от настройки профиля. Рядом с номером программы стоит продолжительность и дистанция программы.





Навигационные кнопки "Вверх" и "Вниз" отмечают выбор черным цветом и делают его активным

Программы > Уровень нагрузки (индивидуально)

Под обозначением "Профили нагрузки (индивидуальные)" располагаются 5 профилей тренировки. Их можно менять по продолжительности, дистанции и интенсивности.

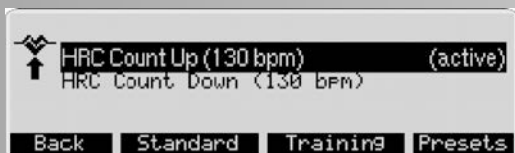


Указание:

Создание "Редактирования" "Профилей нагрузки (индивидуальных)" описывается на странице 14.

Программы > HRC-программы (вручную)

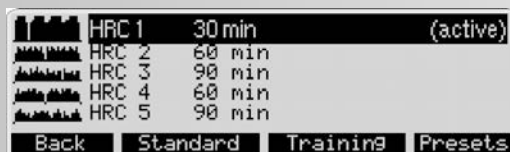
Под обозначением "HRC (вручную)" размещаются две тренировочные программы: "Count Up" и "Count Down". В обеих программах целевое значение пульса достигается путем регулирования нагрузки и удерживается на протяжении тренировки. Целевое значение пульса получается либо из Ваших настроек в меню: Настройки > Параметры пульса, либо в случае отсутствия данных устанавливается на 130. В программе "HRC "Count Up"" значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе "Count Down" отсчет значений ведется в порядке убывания после их ввода или из настроек в меню: Настройки > Тренировочные параметры.



Программы > HRC (не изменяемый)

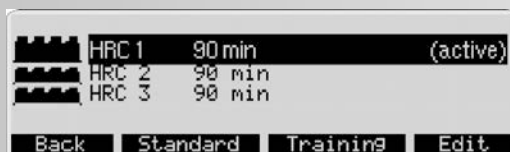
В обозначении "HRC (не изменяемый)" находятся 5 профилей тренировки, которые отличаются длительностью и интенсивностью. В программах изменяющийся целевой пульс достигается путем регулирования нагрузки. Высота профиля программы следует введенным данным максимального значения пульса в меню:

Настройки -> Параметры пульса. При отсутствии данных принимается возраст 50 лет и максимальное значение пульса 170.



Программы > HRC (индивидуально)

В обозначении "HRC (индивидуально)" находятся 3 профиля тренировки. Их можно создавать по продолжительности и интенсивности.

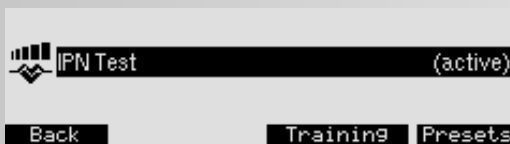


Указание:

Создание "Редактирования" "HRC (индивидуально)" описывается на странице 15.

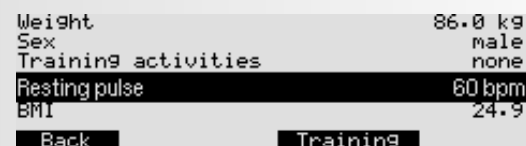
Программы > IPN тест

IPN тест требует введенные персональные данные. Из этих данных рассчитывается профиль нагрузки и целевое значение пульса. При отсутствии данных программная кнопка "Тренировка" не будет активна.



Нажатие "Training" переводит в режим готовности к тренировке с индикацией профиля уровня нагрузки. Нажатие "Presets" переходит в режим ввода данных

пользователя. Целью IPN теста является формирование рекомендаций для дальнейших тренировок. Для этого следует со второго уровня максимально за 15 минут достичь расчетного целевого значения пульса. При его достижении начинает мигать индикация пульса. Необходимо тренироваться до завершения уровня, затем отобразится результат.

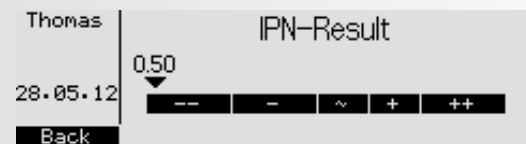


Указание:

Если целевая частота пульса не достигается, отображается сообщение. В этом случае необходимо повысить значение данных в тренировочной активности и пройти тест повторно.

Программы > Тренировка здоровья / под нагрузкой

При исполнении IPN теста результат теста отображается стрелкой на шкале. Составляются 24 тренировки, которые можно найти в IPN тесте.



На выбор предлагаются 2 типа тренировок: **Здоровье** = Оздоровительная тренировка или **Нагрузка** = Тренировка под нагрузкой. При желании улучшить общую физическую форму выбирается "Здоровье". При желании улучшить свою спортивную форму выбирается "Нагрузка".

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



Нажатие “Presets” изменяет время тренировки.

Указание:

При отсутствии фитнес-теста на это будет указано сообщением.

Комментарий:

1. Перед первым IPN тестом рекомендуется фаза освоения 4x30 минут в течение 2 недель. Рекомендуется интенсивность, с которой чувствуешь себя благоприятно при частоте шагов 50–60 об./мин.
2. Первый тест должен проводиться после отдыха и без острых проблем со здоровьем (рекомендуется минимум один день перерыва в тренировках до начала прохождения теста). Пульс в покое уже должен быть установлен путем определения среднего значения после минимум 3 замеров непосредственно после пробуждения.
3. После 24 тренировок или через 12 недель будет выдана рекомендация заново провести тест для проверки интенсивности тренировок. С этой целью следует снова определить пульс в состоянии покоя согласно выше описанным правилам, а также необходимо придерживаться вышеописанных установок.
4. После 24 тренировок или после нового прохождения теста последует новый блок из 24 тренировок.
5. В случае если будет произведена смена между оздоровительной тренировкой и тренировкой под нагрузкой, то завершённые до этого момента тренировки больше не будут учитываться.

Общие правила:

Для оздоровительной тренировки рекомендуются 2 тренировки в неделю.

Для тренировки с повышением уровня нагрузки рекомендуются 3 тренировки в неделю.

По возможности не следует делать перерывы между тренировками дольше 7 дней. Однако должен быть минимум 1 день перерыва между тренировками или

не более 5 тренировок в неделю.

После болезни или перерыва в тренировках длительностью не более 3 недель блок тренировок продолжается с актуального уровня. При перерыве в тренировках длительностью более 3 недель рекомендуется пройти новый тест.

Для лиц, принимающих β -блокаторы, прохождение теста не имеет смысла и не рекомендуется

Возраст ниже 17 лет не допускается.

Тренировка

Выбор программы тренировок

Имеются 3 возможности

1. Тренировка путем настройки уровня нагрузки

- a) Ввод уровня нагрузки вручную
Запись тренировки (Записываемая сессия)
- b) Профили нагрузки
- c) Записываемая сессия

2. Тренировка путем настройки пульса

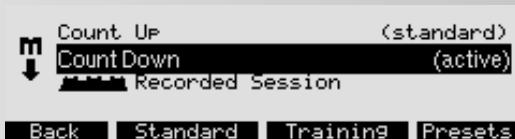
- a) Ввод данных пульса вручную
- b) Профили частоты пульса

3. Тренировка под контролем (тренировка с инструктором)

Необходимо пройти IPN тест. После этого будет уточнена классификация нагрузок и подобран комплекс из 24 тренировок. После этого следует пройти новый фитнес-тест и получить новый комплекс тренировок.

1a

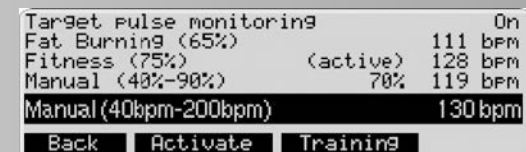
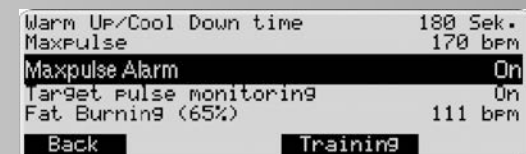
Выбор программы тренировок с ручным вводом уровня нагрузки, например, “Count Down”



Нажатие “Presets” осуществляет переход в меню “Актуальные настройки” и отображает настройки, которые необходимо внести в “активной” программе или которые уже были внесены.

Уровень нагрузки (вручную) → Актуальные настройки

В данном меню имеется возможность смотреть настройки активной программы, изменять их или оставлять без изменений.



Индикация: Актуальные настройки

В качестве настроек здесь указаны значения, которые активный пользователь “Томас” уже предварительно ввел через Настройки > Тренировочные параметры и Параметры пульса:

Расход энергии	=	800 кДж
Длительность тренировки	=	30 мин.
Дистанция тренировки	=	7.50 км
Максимальное значение пульса	=	170 уд./мин.
Сигнал при превышении максимальной частоты пульса	=	Вкл.
Контроль целевого значения пульса	=	Вкл.
Фитнес (75%)	=	активен

Нажатие “Training” принимает значения и настройки и переходит в окно “Готовность к тренировке”

Готовность к тренировке

В этом окне отображаются значения и настройки



Индикация: вверху

Актуальная частота шагов = 0 мин⁻¹
 Актуальная скорость = 0.0 км/ч
 Из настроек "Томас" было взято:
 Дистанция тренировки = 7.50 км
 Длительность тренировки = 30:00 мин.
 Расход энергии = 800 кДж
 Актуальное соотношение нагрузки = 4 %
 (Актуальная нагрузка к установленному
 максимальному уровню нагрузки тренажера 600
 Ватт)
 Показатель нагрузки = 25 Ватт
 Актуальный пульс = 70 уд./мин. [ударов/мин]
 Актуальное соотношение пульса = 41%
 (Актуальный пульс к максимальному значению
 пульса)

Индикация: внизу

Активный пользователь = Томас
 Символ программы
 Актуальная дата и время
 Активная программа = Уровень нагрузки
 (вручную) Обратный отсчет

Нажатие "Menu" возвращает назад

Нажатие "Пользователи" осуществляет переход в меню "Пользователи"

Нажатие "Presets" осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

Указание:

Нагрузка в Готовности к тренировке и в Тренировке может увеличиваться либо уменьшаться кнопками -/+ на 5 Ватт или навигационными кнопками

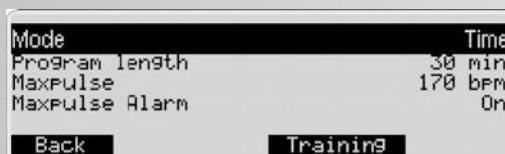
лево/право на 25 Ватт.

1b

Выбор программы тренировок с профилем нагрузки: например, Уровень нагрузки (не изменяемый) Программа 1



Нажатие "Presets" осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.



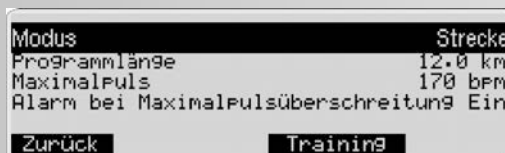
Индикация: Актуальные настройки

Режим = Время
 Продолжительность программы = 30 мин.
 Максимальное значение пульса = 170 уд./мин.
 Сигнал при превышении максимальной частоты пульса = Вкл.

В качестве настроек здесь указаны значения, которые активный пользователь "Томас" уже предварительно ввел через Настройки > Параметры пульса:

Программный режим Время или Дистанция

Нажатие "-/+ " изменяет в режиме программу с Время на Дистанция и в Продолжительность программы можно менять Время 20 - 90 минут, Дистанция от 8 километров до 36 километров (кросс-эргометр 4 - 18 километров).



Индикация: Актуальные настройки

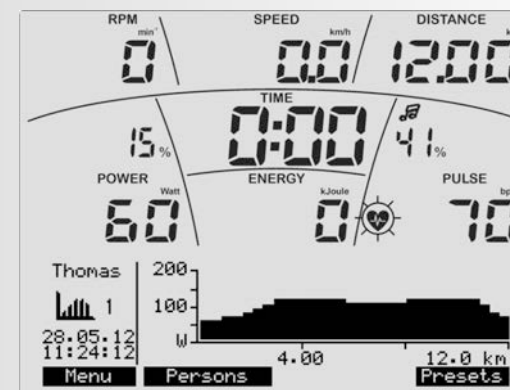
Режим = Дистанция
 Продолжительность программы = 12 км

Нажатие "Training" принимает значения и настройки и переходит в окно "Готовность к тренировке"

Указание:

При использовании дисковых эргометров 1 единица соответствует 400 метрам, а при использовании кросс-эргометров - 200 метрам.

Готовность к тренировке



Индикация: вверху

Дистанция = 12 км

Индикация: внизу

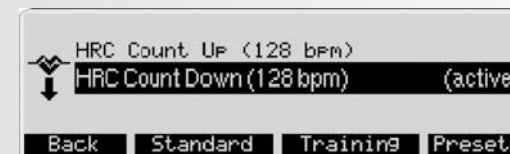
Индикация профиля программы в режиме дистанции

Указание:

Профиль нагрузки в Готовности к тренировке и в Тренировке может увеличиваться либо уменьшаться кнопками -/+ на 5 Ватт или навигационными кнопками лево/право на 25 Ватт.

2a

Выбор программы тренировок с ручным вводом данных пульса, например, "HRC Обратный отсчет"



Нажатие "Presets" осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

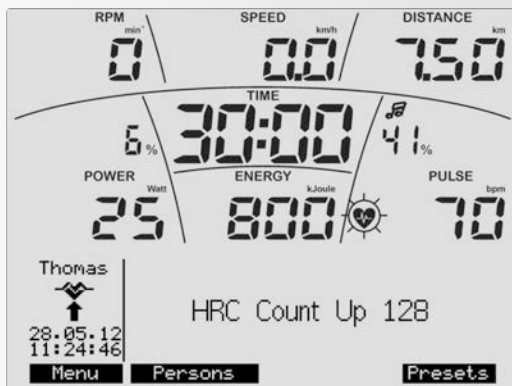
Target pulse monitoring	On	
Fat Burning (65%)	111 bpm	
Fitness (75%)	(active) 128 bpm	
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm	
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm	
Back	Activate	Training

Индикация: Актуальные настройки

Значение 128 выбирается как параметр пульса путем выбора фитнеса (75%) в качестве активного целевого значения пульса для тренировки.

Нажатие "Training" принимает значения и настройки и переходит в окно "Готовность к тренировке"

Готовность к тренировке



Индикация: Готовность к тренировке

Значения берутся из актуальных настроек программы.

Указание:

Целевое значение пульса в Готовности к тренировке и в Тренировке может увеличиваться либо уменьшаться кнопками -/+.

2b

Выбор программы тренировок с профилями частоты пульса: например, "HRC (не изменяемый) HRC Профиль 1"

HRC 1	30 min	(active)	
HRC 2	60 min		
HRC 3	90 min		
HRC 4	60 min		
HRC 5	90 min		
Back	Standard	Training	Presets

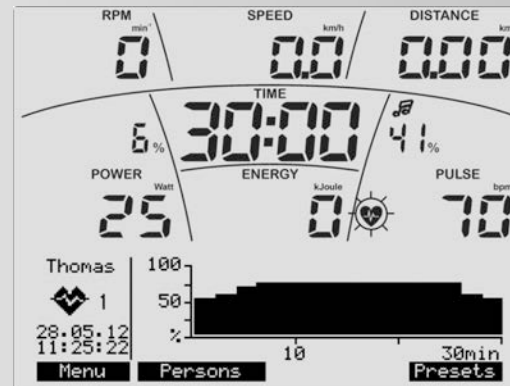
Нажатие "Presets" осуществляет переход в меню

"Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

Program length	30 min
HRC Start Power	25 W
Maxpulse	170 bpm
Maxpulse Alarm	On
Back	Training

Нажатие "Training" принимает значения и настройки и переходит в окно "Готовность к тренировке".

Готовность к тренировке



Индикация: Готовность к тренировке

Значения берутся из актуальных настроек программы.

Указание:

Высота профиля частоты пульса может уменьшаться либо увеличиваться кнопками -/+ : в режиме Готовность к тренировке весь профиль, а в режиме Тренировка только видимый отрезок тренировки.

Тренировка

На примере программы тренировок Уровень нагрузки (вручную) "Обратный отсчет" показана индикация тренировок.



Индикация: Готовность к тренировке

При частоте вращения более 10 об./мин. запускается индикация тренировки



В меню Тренировка имеется возможность вызывать прочую информацию в нижней части индикации.

Нажатие "Индикация" меняет информацию об "Актуальной тренировке" на "Данные программы", затем "Информация о пульсе", затем "Средние значения" и т.д..

Индикация: Актуальная тренировка

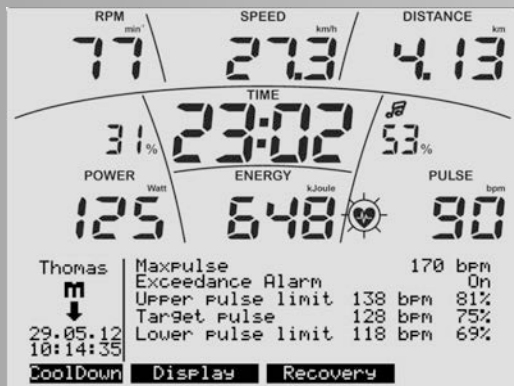
В верхней части индикации изображаются заданные значения в обратном порядке, а в нижней части индикации тренировочные параметры с увеличением.

На примере нагрузка повысилась до 125 Ватт, а

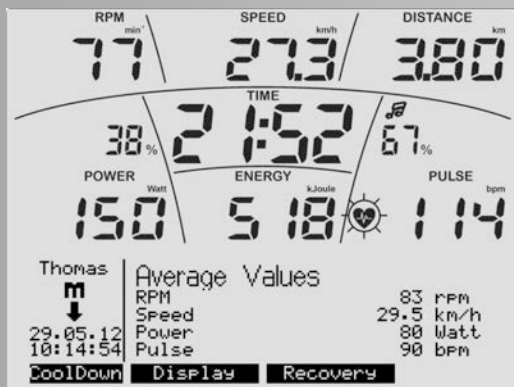
пульс поднялся до 90 ударов/мин.



Индикация: Данные программы
Отображается актуальная программа.



Индикация: Информация о пульсе
Отображаются настройки частоты пульса и параметры пульса



Индикация: Средние значения
Отображаются средние значения.

Указание:

Если заданное значение дошло до нуля, то отсчет продолжается дальше с увеличением. При достижении последнего значения раздается короткий сигнал, и программа переходит на "Count Up".

Функции тренировки

Изменение режима работы с независящего от числа оборотов на режим, зависящий от числа оборотов.

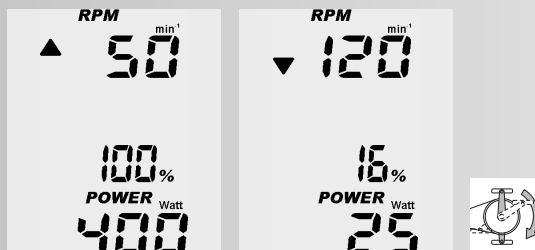
Данная функция доступна не на всех тренажерах. Если да, то она предлагается программной кнопкой "Fest/Var".

Вначале тренажер работает независимо от числа оборотов. Частота шагов изображается как значение:



Нажатие "Fest/Var" изменяет режим работы на зависящий от числа оборотов. На это указывает двойная стрелка. Ограничение производительности прекращается. Изменение возможно только в режиме тренировки

Контроль скорости вращения/нагрузки



В случае если в независящем от числа оборотов диапазоне невозможно достичь отображаемой нагрузки частотой шагов, отображается стрелка вверх либо вниз.

Например, нагрузка 400 Ватт при 50 об./мин и 25

Ватт при 120 об./мин технически невозможна. Стрелки указывают на то, что необходимо двигаться быстрее либо медленнее, чтобы обеспечить нагрузку.

Контроль пульса (целевое значение пульса)

В случае активизации контроля в целевом значении пульса пульс будет контролироваться до и во время тренировки. На примере "Томас" активно целевое значение пульса 128. Система контроля сообщает при 11 ударах выше значения HI (139) при помощи направленной вниз стрелки HI. Наоборот, при 11 ударах ниже значения (117) появляется стрелка LO, указывающая вверх.



Функция светофора HRT = Подсветка частоты сердцебиения

Цвета индикации и значение

Функция отображается 3 цветами: синий, зелёный и красный. Для предоставления заметных указаний на данные по замеру пульса установлено следующее цветовое решение:

Красная фоновая подсветка (Color=2)

Контроль целевого значения пульса активен.

Пульс поднялся выше диапазона контроля целевого значения пульса (+11 ударов) (аналогично индикации HI-стрелки)

При активном контроле максимального значения пульса максимальное значение пульса превышено. (Аналогично индикации MAXPULSE)

Зелёная фоновая подсветка (Color=3)

Контроль целевого значения пульса активен и тренировка выполняется.

Пульс достиг диапазона целевого значения пульса и остается в диапазоне контроля целевого значения пульса (-/+10 ударов)

Синяя фоновая подсветка (Color=4)

Контроль целевого значения пульса активен и тренировка выполняется.

Пульс упал ниже диапазона контроля целевого значения пульса (-11 ударов) (аналогично индикации LO-стрелки)

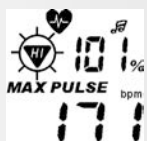
Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Указание:

Нижняя граница отображается только в том случае, если выполняется тренировка, и целевое значение пульса было достигнуто ранее.

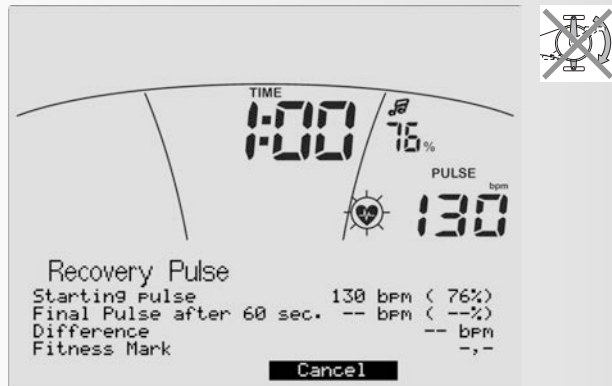
Контроль пульса (максимальное значение пульса)

При активировании функции контроля максимального значения пульса и при превышении этого значения отображается символ **MAX** и мигающая стрелка **HI**. При активации функции звукового сигнала (символ значения) дополнительно выдается двойной звуковой сигнал.



Измерение пульса во время отдыха

Измерение пульса во время отдыха представляет собой наблюдение за пульсом на протяжении одной минуты. При этом обратным отсчетом времени измеряется пульс в начале и в конце временного интервала, определяется разность показателей пульса и рассчитывается оценка состояния. Нажатие «Отдых»



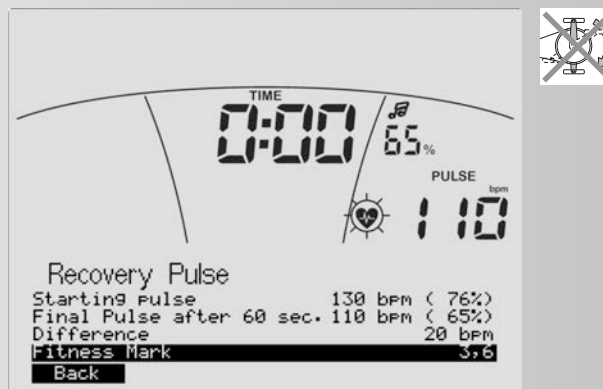
Индикация: Пульс во время отдыха

Обратный отсчет времени с актуальным значением пульса и значением пульса при старте функции пульса отдыха. Процентные данные представляют собой соотношение: актуальный пульс к максимальному значению пульса.

Нажатие «Cancel» прерывает измерение пульса во время отдыха, и индикация переходит в режим готовности к тренировке с индикацией средних значений.

Указание:

Функция измерения пульса во время отдыха предлагается только при отображаемом значении пульса.



Индикация: Пульс во время отдыха

Завершение измерения пульса во время отдыха с данными конечного значения пульса после 60 секунд, разница между пульсом в начале и пульсом в конце и рассчитанная оценка состояния.

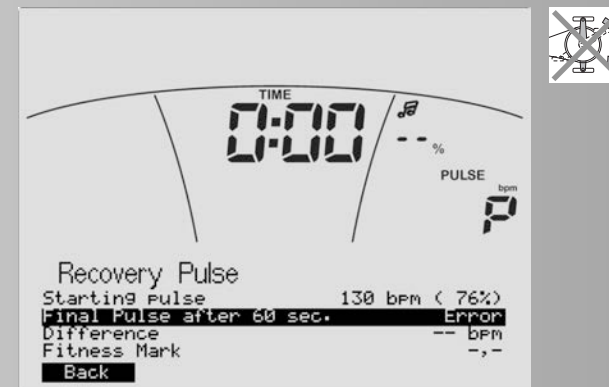
Указание:

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

Нажатие «Back» переходит в режим готовности к тренировке с индикацией средних значений.

Измерение пульса во время отдыха и потеря пульса

При прерывании измерения пульса обратный отсчет времени выполняется, но оценка состояния не рассчитывается.



Нажатие «Back» переходит в режим готовности к тренировке с индикацией средних значений.

Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «Отдых», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются средние значения.



Индикация:

Отображаются данные тренировки как установлено в меню «Настройки > Режим ожидания». При отсутствии в это время нажатий на кнопки и при перерыве в тренировке электроника переключается в режим ожидания.

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение "времени режима ожидания" используются последние значения.

Индивидуальные профили тренировки (редактирование)

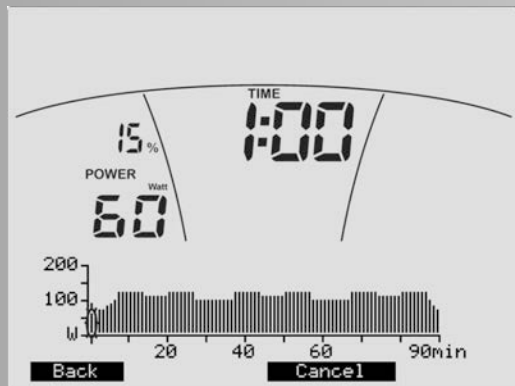
В меню “Программы” имеется возможность составить индивидуальные профили нагрузки и профильные программы HRC.

Нагрузка (индивидуально)

Имеются в распоряжении 5 программ нагрузки с одинаковой продолжительностью и дистанцией для внесения индивидуальных изменений.

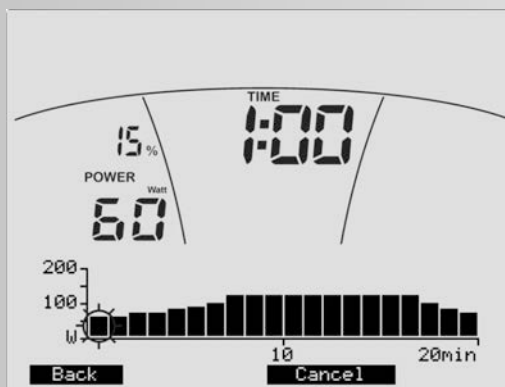


Нажатие “Редактирование” переходит в подменю “Редактирование программы”.



Каждая минута изображается в виде штриха. Длительность тренировки (продолжительность) может выбираться между 20 и 90 минутами. Кнопки -/+ уменьшают либо увеличивают время тренировки на 10 минут.

Навигационные кнопки влево/вправо отмечают штрих. Он изображается мигающим. Соответствующее время устанавливается в TIME, а нагрузка в POWER. Навигационные кнопки вверх/вниз изменяют нагрузку мигающего штриха.

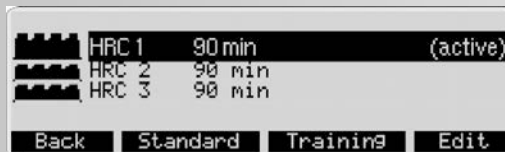


Таким образом может выглядеть изменение программы. Нажатие “Back” подтверждает Ваш индивидуальный профиль.

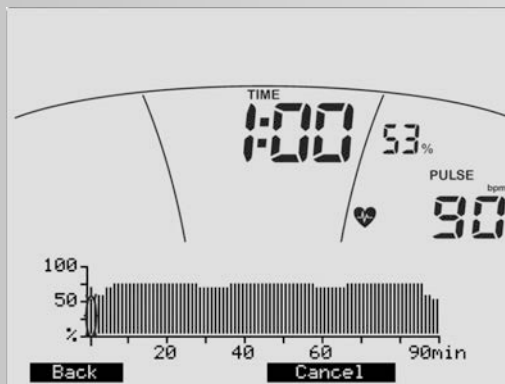


Индикация: Выбор программ с измененной Программой 1 HRC (индивидуально)

В распоряжении имеются 3 профиля частоты пульса для редактирования



Нажатие “Редактирование” переходит в подменю “Редактирование программы”.

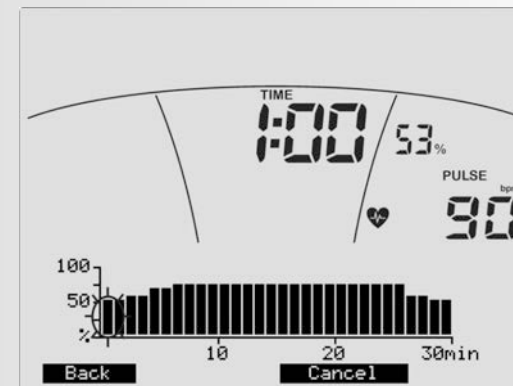


Каждая минута изображается в виде штриха. Длительность тренировки (продолжительность) может выбираться между 20 и 90 минутами. Кнопки -/+ уменьшают либо увеличивают время тренировки на 10 минут. Навигационные кнопки влево/вправо отмечают штрих. Он изображается мигающим. Соответствующее время устанавливается в TIME, а пульс в PULSE.

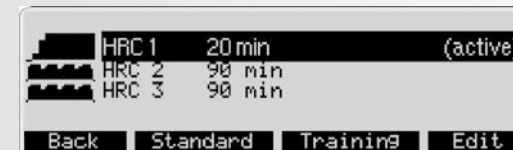
Навигационные кнопки вверх/вниз изменяют целевое значение пульса мигающего штриха. Целевое значение пульса штриха указывается в процентах и ударах и относится, если внесено, к максимальному значению пульса пользователя. Целевое значение пульса может изменяться в пределах 20 – 100% от максимального значения пульса.

Указание:

При отсутствии данных максимального значения пульса активного пользователя, принимается значение 50-летнего стандартного пользователя с максимальным значением пульса 170=100%.



Таким образом может выглядеть изменение программы. Нажатие “Back” подтверждает Ваш индивидуальный профиль.



Индикация: Выбор программ с измененной Программой 1

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

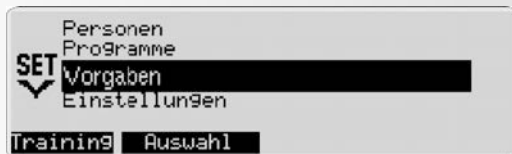
Указание:

Измененные индивидуальные программы и профили сохраняются под соответствующим пользователем и не перезаписывают программы и профили других пользователей.

Меню

Настройки

В меню "Presets" все пользователи ("guest", П1-П4) независимо друг от друга имеют возможность подбирать и сохранять настройки и заданные значения на длительное время. Настройки у пользователя "guest" при новом старте заменяются на стандартные значения.



ТВ этом меню имеются 3 подменю:

1. Индикация и функции

Здесь определяются значения нагрузки, скорость и отображение расхода энергии.

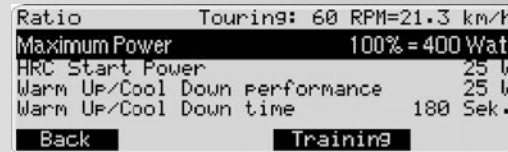
2. Тренировочные параметры

Здесь устанавливаются значения Энергия, Длительность тренировки и Дистанция, которые в настройках берутся в качестве стандартных значений.

3. Параметры пульса

Здесь устанавливается, каким образом контролируется пульс, и на какой параметр следует обращать внимание.

Настройки -> 1. Индикация и функции



- В "Перевод" настраивается скорость, которая должна отображаться. При совместном нажатии кнопки - / + восстанавливается первоначальная установка.

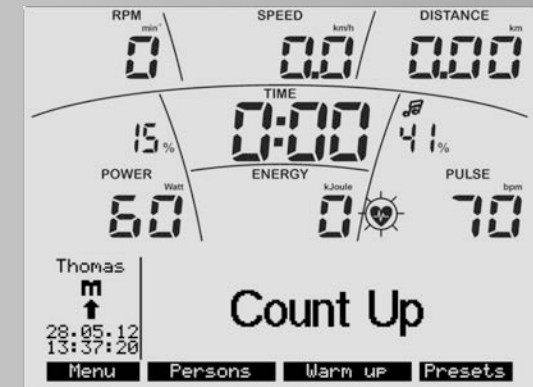
Указание:

В кросс-эргометрах данный пункт меню отсутствует.

- Оставить на "Максимальный уровень нагрузки" или ограничить максимальную нагрузку прибора. Выше данного предела нагрузка увеличиваться не будет. Штрих в % в окне нагрузки отображает актуальное отношение к установленному значению максимального уровня нагрузки.
- В "HRC - стартовая нагрузка" необходимо указать начальную нагрузку 25 – 100 Ватт в управляемых пульсом программах, если предварительно установленное значение 25 Ватт является слишком низким, либо слишком высоким.
- В "Нагрузка Разминка / Нагрузка Охлаждение" вводится значение 25 – 100 Ватт в качестве целевого значения, которое в программах "Count Up"/Обратный отсчет оказывает влияние на автоматическое увеличение нагрузки (Разогрев) или снижение нагрузки (Охлаждение).
- В "Продолжительность Разминка / Продолжительность Охлаждение" устанавливается длительность функции Разминка/Охлаждение от 60 до 240 секунд.

Разогрев

В первые 30 секунд нагрузка остается постоянной, затем она повышается до целевой нагрузки (заранее установленное значение нагрузки).



При нажатии "Разогрев" отображается штрих прогресса.



Штрих прогресса показывает 0%.



При нажатии на педали штрих прогресса поднимается до 100%. Нагрузка в этом примере поднимается от 25 до 60 Ватт.



При достижении 60 Ватт = 100% раздается тройной сигнал и функция завершается.

Указание:

Функция "Разогрев" предлагается только в том случае, если установленная в меню "Индикация и функции" нагрузка выше, чем нагрузка Разминка/Охлаждение.

Охлаждение

Нагрузка снижается до нагрузки Разминка/Охлаждение и сохраняется в течение этих 30 секунд, пока не закончится продолжительность Разминка/Охлаждение.



При нажатии “Охлаждение” отображается штрих прогресса.



Штрих прогресса показывает 3%.



Пример: При достижении нагрузки охлаждения = 100% раздается тройной сигнал и функция завершается.

Указание:

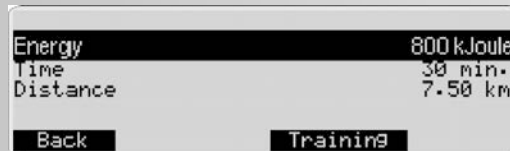
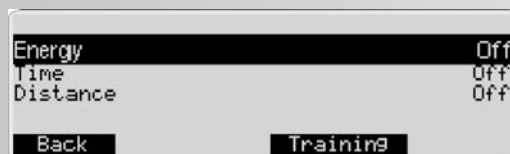
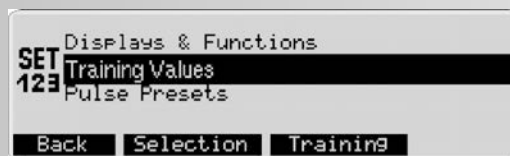
Функция “Охлаждение” предлагается только в том случае, если во время тренировки установленная в меню “Индикация и функции” актуальная нагрузка выше, чем нагрузка Разминка/Охлаждение. При нажатии “Охлаждение” отображается штрих прогресса.

- Функция “Расчет энергии” определяет, должен

отображаться расход энергии пользователя (реалистический) или энергообмен эргометра (физический).

- “Единица энергии” устанавливает отображение расхода энергии в кДж или в ккал.

Настройки -> 2. Тренировочные параметры

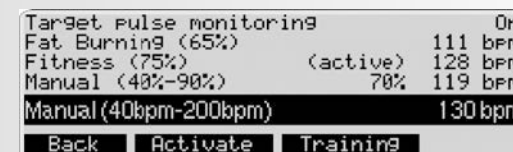
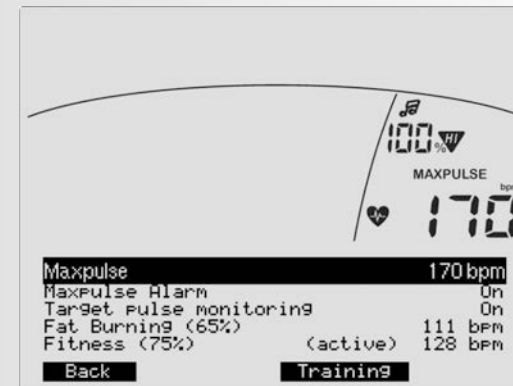
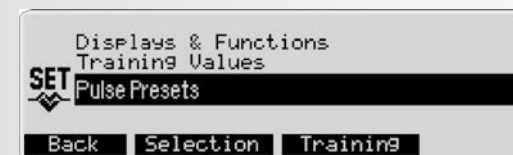


После введенных данных расхода энергии, длительности тренировки и дистанции тренировки значения могут выглядеть следующим образом. Ввод тренировочных параметров способствует тому, что значения загружаются в окно “Готовность к тренировке” тренировочных программ. Там они еще могут быть изменены.

При начале тренировки происходит обратный отсчет значений, которые при достижении нулевого значения отображаются миганием, чтобы информировать о том, что тренировочные настройки выполнены. Влияние на управление эргометром эти значения не оказывают.

Настройки -> 3. Параметры пульса

Если введены персональные данные “активного” пользователя, то отображаются некоторые параметры пульса. Если нет, то вместо параметра там стоит “Выкл.”



- Индикация “Максимальное значение пульса” 170. Этот параметр рассчитывается из отношения $(220 - \text{возраст})$, например, Томас (50 лет). Она выдает медицинское обоснованное допустимое для возраста пользователя максимальное значение пульса, которое может, но не обязательно должно возникнуть у здорового пользователя.
- В “Максимальное значение пульса” это значение можно снизить либо отключить. На это значение ссылается %-индикация: Актуальный пульс к Максимальному значению пульса и высота профиля в программах проверки пульса. Ввод значений позволяет осуществлять выбор значений целевого пульса
- В “Сигнале при превышении” устанавливается, должен ли выдаваться сигнал при превышении максимального значения пульса или нет. При выборе “Выкл” в функции “Максимальное значение пульса” сигнал также деактивируется.
- В “Целевое значение пульса” имеются 2 возможности: “Контроль целевого значения пульса” Вкл или Выкл.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

„Выкл“ блокирует выбор контроля целевого значения пульса.

„Вкл“ в комплексе с „Вкл“ в **“Максимальное значение пульса”** позволяет делать выбор:

“Сжигание жира (65%)”. Это означает, что 65% зависимо от возраста максимального значения пульса после отношения (220 – возраст) контролируется или регулируется в качестве параметра пульса. Пример: 111

“Фитнес (75%)”. Это означает, что 75% зависимо от возраста пользователя максимального значения пульса берется за основу. Пример: 128

“Вручную (40%–90%)”. Это означает, что пользователь может кнопками –/+ установить процентное значение между 40% и 90 %. Пример: 128 (70% рассчитывается в качестве предлагаемого значения)

„Вкл“ в комплексе с „Выкл“ в **“Максимальное значение пульса”** позволяет делать выбор:

“Сжигание жира (65%)”. Это означает, что 65% зависимо от возраста максимального значения пульса после отношения (220 – возраст) контролируется или регулируется в качестве параметра пульса. Пример: 111

“Фитнес (75%)”. Это означает, что 75% зависимо от возраста пользователя максимального значения пульса берется за основу. Пример: 128

“Вручную (40%–90%)”. Это означает, что пользователь может кнопками –/+ установить процентное значение между 40% и 90 %. Пример: 128 (70% рассчитывается в качестве предлагаемого значения)

„Вкл“ в комплексе с „Выкл“ в **“Максимальное значение пульса”** позволяет делать выбор:

“Вручную (40 уд./мин. – 200 уд./мин.)”. Это означает, что можно кнопками –/+ ввести значение пульса между 40 уд./мин. и 200 уд./мин., которое независимо от возраста пользователя.

Пример: 130 (отображается в качестве предлагаемого значения)

Нажатие **“Активировать”** сохраняет отмеченный черным выбор с отметкой (активно).

Выбранное целевое значение пульса принимается из программ проверки пульса в качестве настроек. В тренировке эти параметры достигаются путем

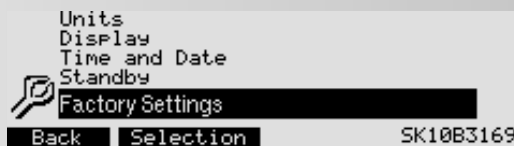
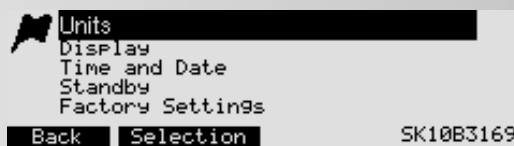
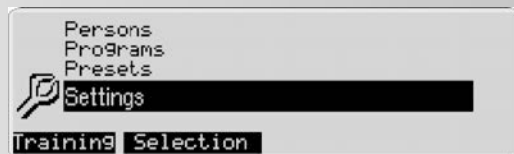
регулирования нагрузки и удерживаются на протяжении тренировки. В других тренировочных программах это значение служит для ориентирования для диапазона значений пульса в 10 ударов ниже или выше целевого значения пульса, в пределах которого необходимо тренироваться. Две стрелки в индикации пульса контролируют этот диапазон значений пульса.

Нажатие “Back” подтверждает настройки.

Меню

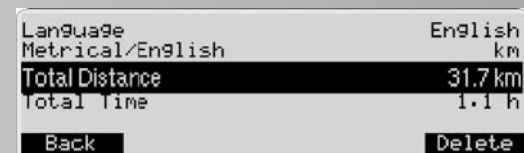
Настройки (для всех пользователей)

Это меню предлагает возможность внести настройки и согласования индикации и прибора в 5 подменю. Это действительно для всех пользователей.



Настройки –> 1. Единицы измерения

В этом меню настраивается язык отображения меню и данные по скорости и дистанции в километрах или в милях и здесь можно также удалять данные общего числа километров и общего времени тренировки.



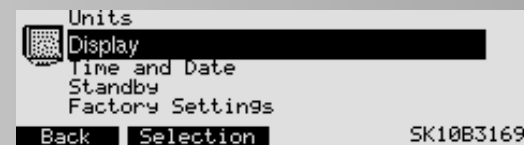
Этот процесс выполняется путем нажатия **“Удалить”** и затем **“Удалить ОК”**.

Нажатие “Back” подтверждает настройки.

Указание:

“Удалить ОК” стирает данные по общему числу километров и общему времени.

Настройки –> 2. Индикация



Здесь настраиваются контрастность, яркость и цвет фона индикации. 0=выкл, 1= светло-голубой, 2=красный, 3=зелёный, 4=синий, 5= бирюзовый



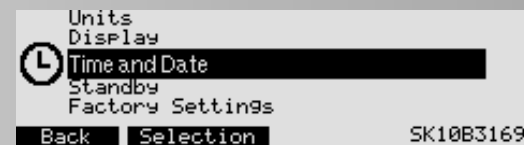
Нажатие **“Back”** позволяет перейти в Главное меню. Настройки принимаются.

Нажатие **“Cancel”** позволяет вернуться в Главное меню. Настройки не принимаются.

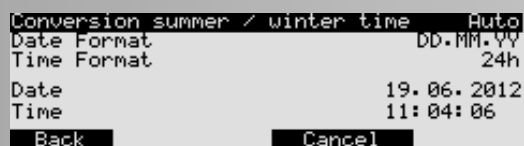
Указание:

Контрастность настроена оптимально, если больше не видны резкие тени. Настройка “Контрастность” предназначена для нижней индикации, а “Яркость” – для обеих.

Настройки –> 3. Время и дата

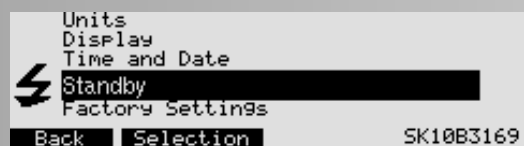


Здесь устанавливается время и дата, форматы индикации и прочие опции индикации.

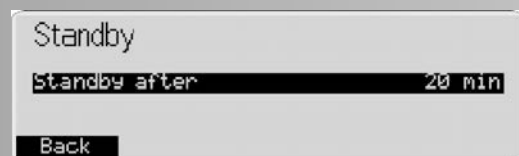


“-/+” изменяют настройки, форматы и значения. Нажатие “Back” подтверждает настройки.

Настройки → 4. Режим ожидания



Здесь устанавливается время отключения дисплея, если не были нажаты кнопки, либо прекращена тренировка.

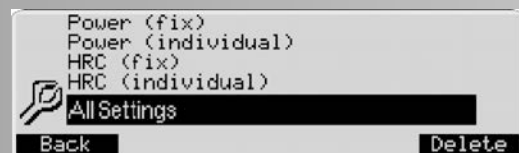


Нажатие “Back” подтверждает настройки.

Настройки → 5. Заводские установки



Здесь могут быть восстановлены прежние программы отдельных программных групп. Изменения в программах удаляются.



Нажатие “Удалить” вызывает функцию “Удалить ОК”.

Нажатие “Удалить ОК” стирает данные и изменения

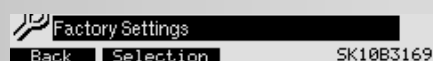
отмеченного черным выбором. В программах восстанавливаются исходные данные только для активного пользователя.

Все настройки удаляют все данные всех пользователей.

Нажатие “Menu” возвращает к меню “Настройки”.

Обновление фирменного программного обеспечения

Индикацию программного обеспечения оборудования (фирменное программное обеспечение) можно найти справа внизу в меню “Presets”.



Последние 4 цифры обозначают версию фирменного программного обеспечения: в данном случае 3169. При предложении на нашей интернет-странице новых версий (номера с более высоким значением) можно осуществить обновление. Указания по этому поводу можно найти на нашей интернет-странице: www.kettler.de > Sport

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 выдаются 3 коротких сигнала.

Восстановление

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка является 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

F1.0 = очень хорошо

F6.0 = плохо

Переключение время/дистанция

В программах “Профили нагрузки” в настройках можно изменить профиль колонки с режима времени (1 минута) на режим дистанции (400 метров либо 0,2 мили).

Кросс-эргометр: (200 метров или 0,1 мили).

Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает первая колонка. По завершении она переходит далее вправо.

Режим, независящий от числа оборотов (постоянный уровень нагрузки)

Электромагнитный электродинамический замедлитель регулирует тормозной момент при изменяемой скорости вращения педалей до установленной нагрузки.

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 стрелки «Вверх» и «Вниз» требуют ускорения, либо замедления темпа.

Режим, зависящий от числа оборотов (постоянный тормозной момент)

Электромагнитный электродинамический замедлитель устанавливает постоянный тормозной момент. Только нажатие на педали изменяет нагрузку.

Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

Регулирование значения пульса

При потере сигнала пульса нагрузка через 60 секунд снижается.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

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 головной повязке.

С нагрудным ремнем

Обращайте внимание на указания на обратной стороне упаковки. Мобильные телефоны, телевизоры и прочие электрические приборы, создающие электрическое поле, могут стать причиной возникновения проблем при измерении частоты сердечных сокращений.

Неполадки компьютера

Выключите главный выключатель, а затем снова включите его. При неисправностях индикации даты и времени следует заменить батареи на обратной стороне дисплея. (Смотрите Инструкцию по сборке)

Указания для интерфейса

Программное обеспечение WORLD TOURS позволяет осуществлять управление данным тренажером с помощью компьютера / ноутбука через интерфейс. На нашей интернет-странице www.kettler.de можно найти информацию по программному обеспечению и обновлениям (фирменное программное обеспечение) данного тренажера.

Рекомендации по проведению тренировок

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

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

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

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

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

Здесь действует эмпирическая формула:

Максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

Пример: Возраст 50 лет > $220 - 50 = 170$ ударов в минуту

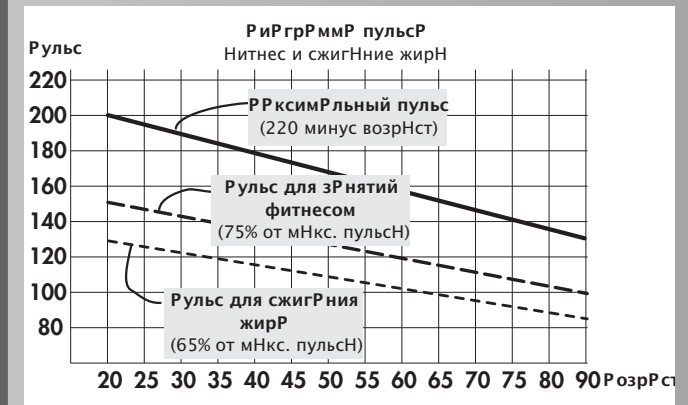
Вес: Еще одним критерием для определения оптимальных данных для тренировки является вес. Номинальной величиной предельной нагрузки является для мужчин 3, а для женщин 2,5 Ватт/кг веса. Кроме того необходимо учесть, что после 30 лет работоспособность снижается: у мужчин приблизительно на 1%, и у женщин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

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 мышцах.

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 еще около 2–3 минут крутить педали с небольшим сопротивлением.

Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимо 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

Глоссарий

Дата рождения / Возраст

Здесь – параметр для расчета максимального пульса.

ИМТ

Индекс массы тела: Параметр, находящийся в зависимости от массы тела и роста. Расчет ИМТ:

$$\frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2 (\text{м}^2)} = \text{Индекс массы тела}$$

Пример: Томас

Масса тела 86 кг / Рост 1,86 м

$$\frac{86 (\text{кг})}{1,86^2 (\text{м}^2)} = 24,9$$

Нормативные значения:

Возраст	ИМТ.
19–24 года	19–24
35–44 года	21–26
45–54 года	22–27
55–64 года	23–28
> 64 года	24–29

Классификация	м	ж
Низкий вес	<20	<19
Нормальный вес	20–25	19–24
Избыточный вес	25–30	24–30
Ожирение	30–40	30–40
Сильное ожирение	>40	>40

Результат Томаса (50 лет) в нашем примере (ИМТ 24,9) является нормальным. Отклонения от нормальных значений

могут привести к ухудшению здоровья. Пожалуйста, обратитесь к врачу.

Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории, часы (ч) и уровень нагрузки (Ватт).

Энергия (реальная)

Кросс-эргометр:

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

Пульс для сжигания жира

Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

Пульс для поддержания физической формы

Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

Вручную

Рассчитанное значение: 40–90% макс. пульс

Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции «220 – возраст».

Контроль пульса

При появлении стрелки вниз целевое значение пульса на 11 ударов выше нормы. При появлении стрелки вверх целевое значение пульса на 11 ударов ниже нормы.

Меню

Область ввода значений и изменения установок.

Уровень нагрузки

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

Профили

Штрихи-индикаторы уровня нагрузки или значений пульса с учетом времени или дистанции.

Программы

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

Значение уровня нагрузки в процентном выражении

Сравнительная индикация текущего уровня нагрузки и установленной максимальной мощности прибора.

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 с выключением и включением выключателя прибора.

Интерфейс

Для обмена данными с компьютером посредством программного обеспечения KETTLE.

Система управления

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

Целевой пульс

Заданное вручную или программой значение пульса, которое должно быть достигнуто.

KETTLER



© HEINZ KETTNER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettner.net

docu 3284b/05.13