

# KETTLER

## Эллиптический тренажер Vito XLS

### Руководство пользователя

Модель № 7861-800



Посетите наш сайт

 [www.kettler.ru](http://www.kettler.ru)

## **Дорогой покупатель!**

***Поздравляем с удачным приобретением!***

***Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.***

***Эллиптический тренажер Vito XLS сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.***

***Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!***

**Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.**

**Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.**

### **Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Транспортировка тренажера</b>                                    | <b>2</b>  |
| <b>2</b> | <b>Условия хранения</b>   | <b>2</b>  |
| <b>3</b> | <b>Меры предосторожности</b>  | <b>2</b>  |
| <b>4</b> | <b>Перед тем как начать тренировку</b>                              | <b>2</b>  |
| <b>5</b> | <b>Инструкции по сборке</b>   | <b>2</b>  |
| 5.1      | Размеры крепежного материала  | 3         |
| 5.2      | Список деталей  | 4         |
| 5.3      | Сборка тренажера  | 5         |
| <b>6</b> | <b>Настройка и подключение тренажера</b>                            | <b>7</b>  |
| <b>7</b> | <b>Схема сборки</b>   | <b>9</b>  |
| 7.1      | Список запчастей  | 10        |
| <b>8</b> | <b>Тренировочный компьютер (ST2510-8 / ST2550-8, -9 / ST2551-8)</b> | <b>12</b> |
| 8.1      | Описание компьютера   | 12        |
| 8.2      | Работа с тренировочным компьютером                                  | 13        |
| 8.3      | Измерение пульса  | 13        |
| 8.4      | Тренировка без задания специальных параметров (быстрый старт)       | 13        |
| 8.5      | Тренировка с заданием специальных параметров                        | 13        |
| 8.5      | Отображение и вычисление данных                                     | 13        |
| 8.6      | Тренировка  | 14        |
| 8.7      | Приостановка тренировки   | 14        |
| 8.8      | Возобновление тренировки  | 15        |
| 8.9      | Измерение частоты пульса после прекращения тренировки               | 15        |
| 8.10     | Инструкции по тренировкам   | 15        |
|          | <b>Технические характеристики модели 7861-800</b>                   | <b>17</b> |

## 1. Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.
- Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- Транспортировка тренажера допустима только в разобранном виде.
- В тренажере есть электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.

## 2. Условия хранения

- Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
- Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.
- Допустимый температурный режим от +10 до +35
- Допустимая влажность 5-75%.
- Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей

## 3. Меры предосторожности

- Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.
- Любое другое использование устройства запрещено и может быть опасно. Изготовитель не несет ответственности за любые повреждения или травмы, вызванные нецелевым использованием устройства.
- Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, и детям до 10 лет нельзя играть с ним. Дети при игре ведут себя непредсказуемо, и могут возникнуть опасные ситуации, за которые производитель не несет ответственности. Если, несмотря на это, детям будет позволено тренироваться, проинструктируйте их о правилах пользования оборудованием и проконтролируйте соблюдение последних.
- Тренажер был разработан в соответствии с самыми современными стандартами безопасности.
- Не используйте коррозионные или абразивные материалы для чистки изделия.
- Неправильный ремонт и изменение конструкции изделия (например, удаление или замена оригинальных деталей) могут быть опасны.
- Использование изделия с неисправностями может быть опасно или уменьшить срок службы изделия. По этой причине, изношенные или поврежденные узлы должны быть заменены, и только после этого допускается возобновление эксплуатации изделия. Используйте только оригинальные запасные части KETTLER.
- Для поддержания гарантированных стандартов безопасности, изделие должно регулярно (раз в год) обслуживаться в авторизованных сервис-центрах.
- Не устанавливайте тренажер вблизи проходов, в коридорах и в дверных проемах

- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте исправность его узлов и деталей каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание на надежность затяжки резьбовых соединений. Устанавливайте тренажер, оставляя за ним 0,5 м свободного пространства и по 0,5 м спереди и с боков.
- Не следует держать источники мощного электромагнитного излучения (например, мобильные телефоны) рядом с электронными измерительными устройствами тренажера, т.к. это может привести к искажению отображаемых данных (например, пульс).
- Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в подвижные части тренажера.
- **Выбирайте программу тренировок, основываясь на рекомендациях, данных Вам врачом. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью!**

## 4. Перед тем как начать тренировку

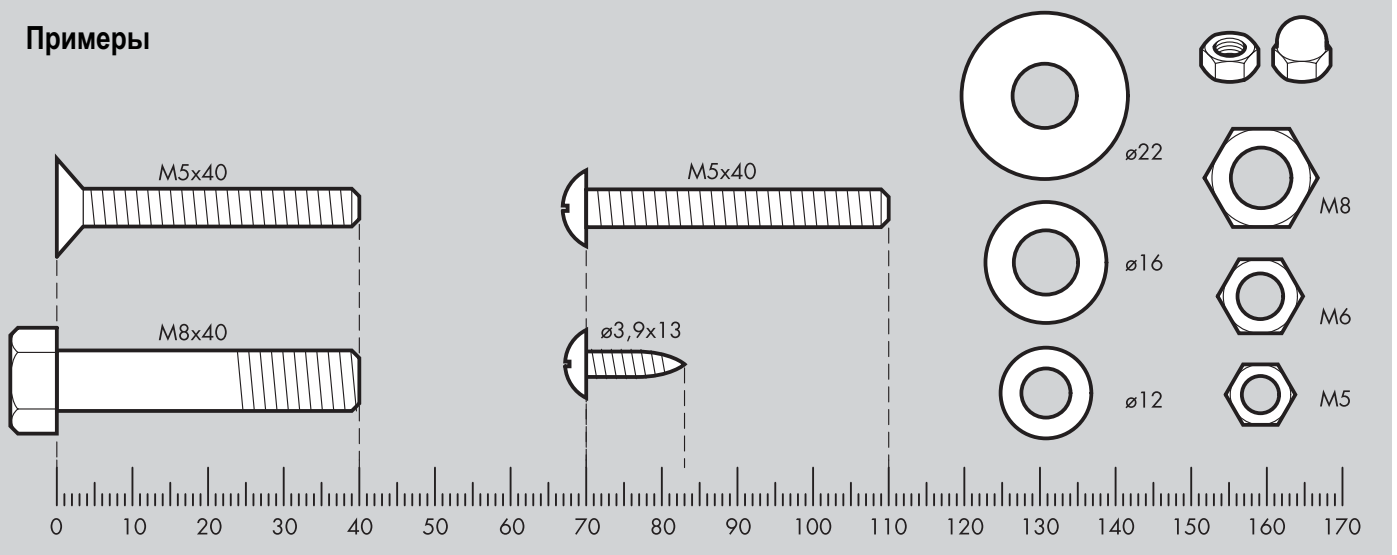
- Перед началом первых тренировок, ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- Перед использованием тренажера всегда проверяйте надежность соединений.
- Тренажер оснащен магнитной системой нагружения. Небольшой шум при вращении маховика является свойством конструкции тренажера и не оказывает никакого влияния на эксплуатацию изделия. Возможное появление шума при смене направления вращения педалей является технической особенностью устройства и абсолютно безопасно.
- Тренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, class HB, и не может использоваться в медицинских целях.

## 5. Инструкции по сборке

- Перед сборкой оборудования тщательно изучите рисунки. Выполняйте действия в последовательности, показанной на рисунках.
- Убедитесь, что все детали изделия имеются в наличии (см. раздел "Список деталей") и что они не повреждены.
- Будьте осторожны при сборке механизма, во избежание получения травмы.
- Убедитесь, что Ваше рабочее место свободно от возможных источников опасности. Не разбрасывайте инструменты вокруг. Всегда убирайте упаковочные материалы, чтобы они не могли причинить никакого вреда.
- Крепежный материал, необходимый для каждого шага сборки, показан во вставке внизу рисунка. Используйте крепежный материал согласно инструкции. Необходимый инструмент прилагается в комплекте к тренажеру.
- Сначала соберите все компоненты, неплотно прикрутив гайки, и проверьте, что вся конструкция собрана правильно. После этого закрутите контргайки вручную, пока не почувствуете сопротивление, затем используйте гаечный ключ для затяжки соединения (устройство блокировки). Проверьте, что все резьбовые соединения затянуты. **Внимание:** если контргайка была отвинчена, она больше не может использоваться (устройство блокировки повреждено) и должна быть заменена.

## 5.1 Размеры крепежного материала

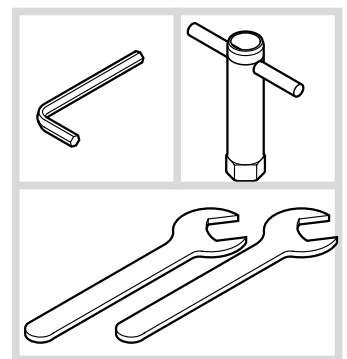
### Примеры



## 5.2 Список деталей

|  |     |      |     |
|--|-----|------|-----|
|  |     | Кол. |     |
|  |     | 1    |     |
|  |     | 1    |     |
|  |     | 2    |     |
|  |     | 1/1  |     |
|  | 2/2 |      | 2/2 |
|  | 1/1 |      | 2   |
|  | 1   |      | 2   |

|  |            |   |
|--|------------|---|
|  | M6         | 2 |
|  | ø25x8,4    | 2 |
|  | ø25x10,5   | 4 |
|  | ø20x10,5   | 4 |
|  | ø12,5x6,4  | 2 |
|  | M10x105    | 2 |
|  | M6x50      | 2 |
|  | M10x25     | 4 |
|  | M8x20      | 2 |
|  | M5x20      | 2 |
|  | ø22,2x27,5 | 2 |
|  | M10        | 2 |
|  |            | 8 |

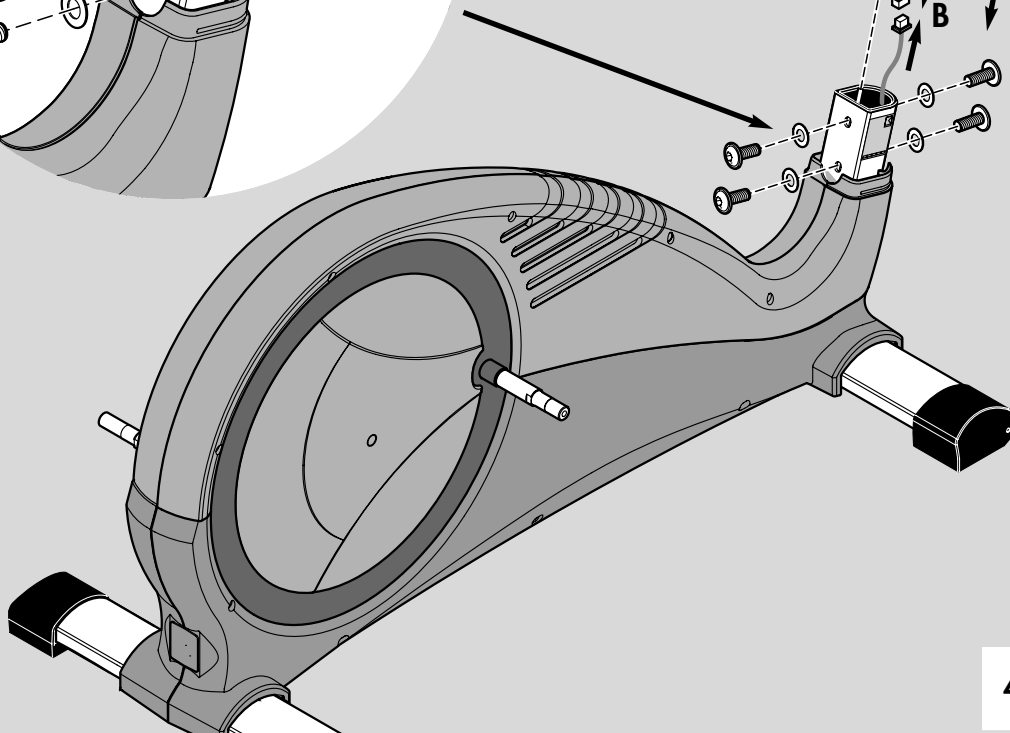
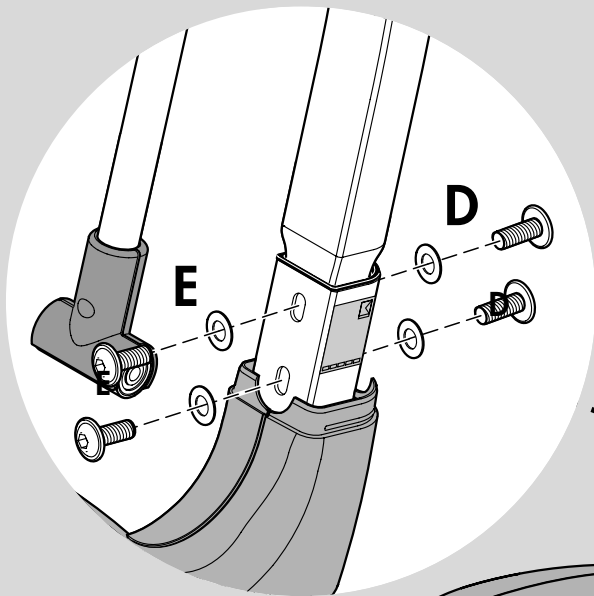
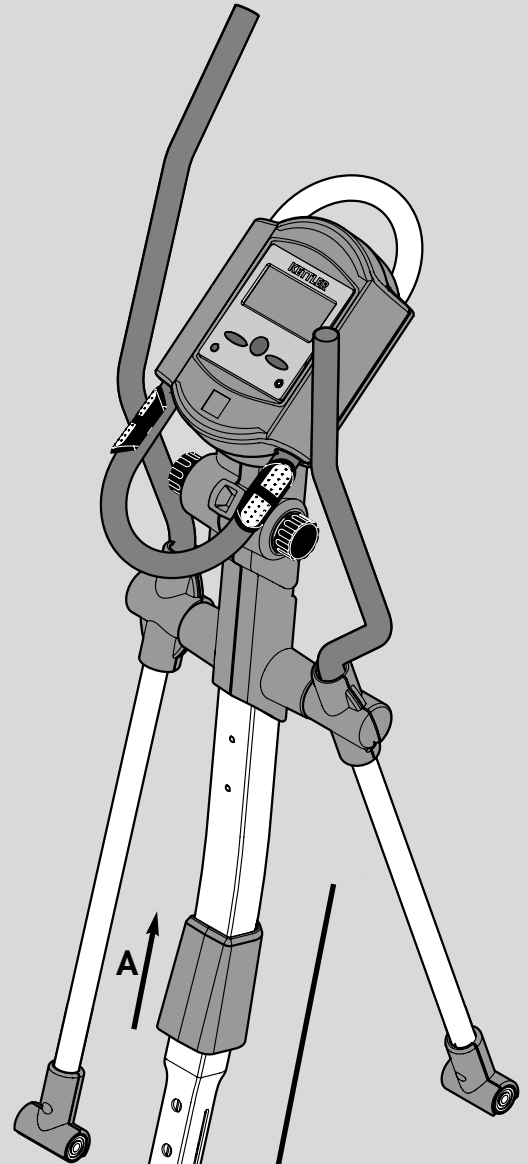


**ВНИМАНИЕ!**

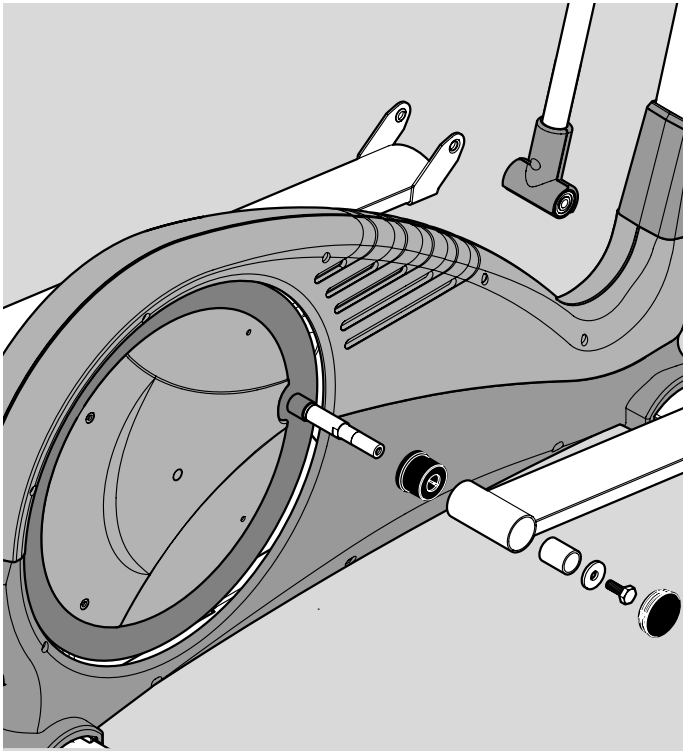
Затягивайте сначала винты D.  
Затем затягивайте винты E.



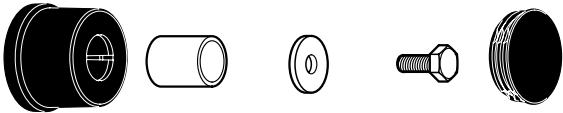
Следует регулярно проверять надежность соединений, закрепляемых винтами



2

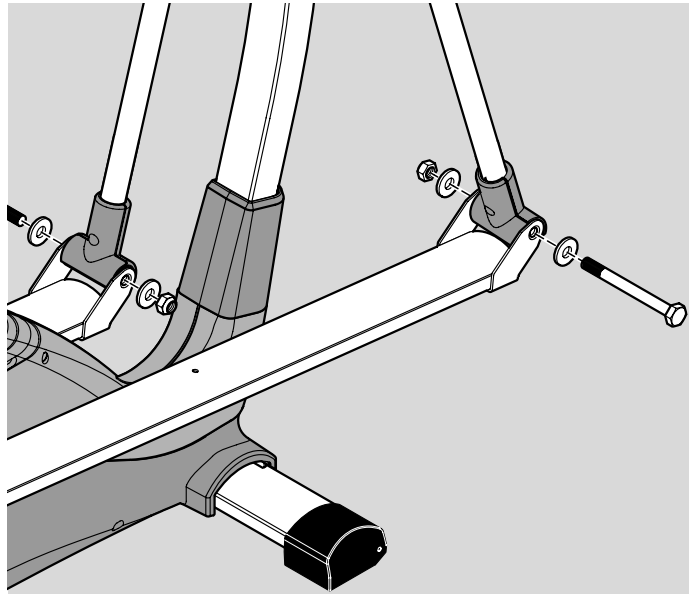


2x

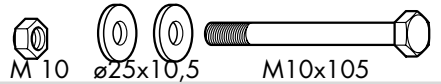


ø22,2x27,5 ø25x8,4 M8x20 ø42

3

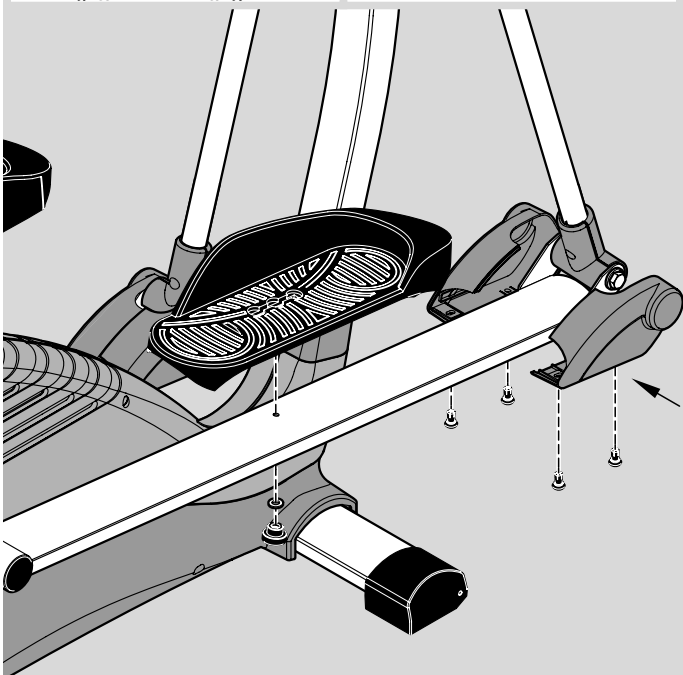
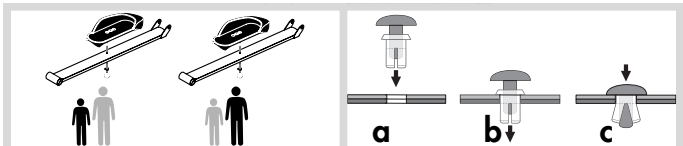


2x

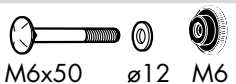


M 10 ø25x10,5 M10x105

4



2x

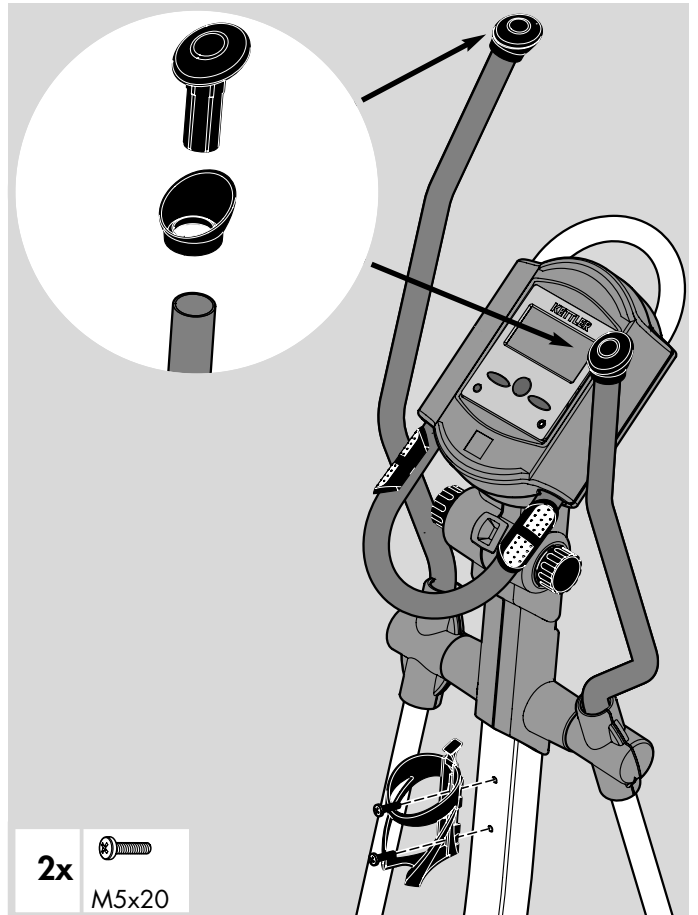


M6x50 ø12 M6

8x



5



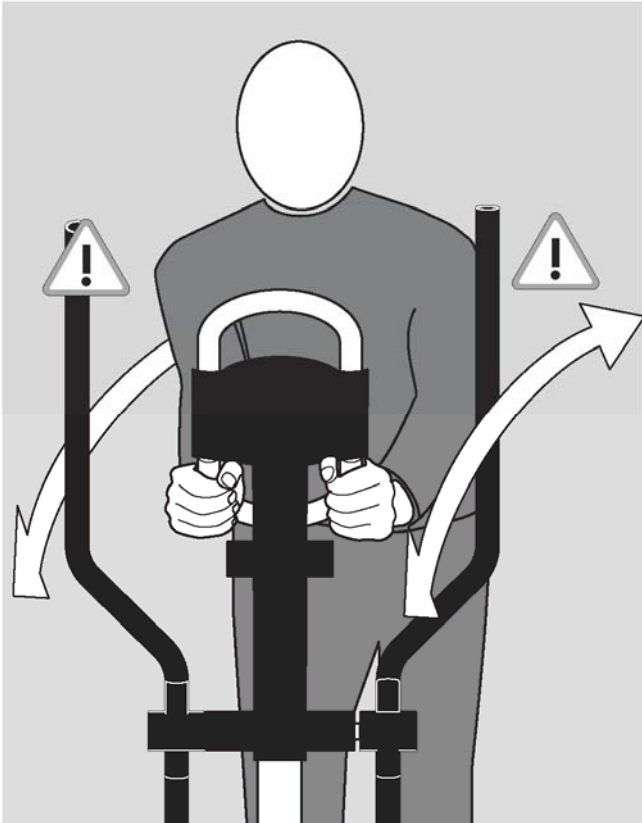
2x



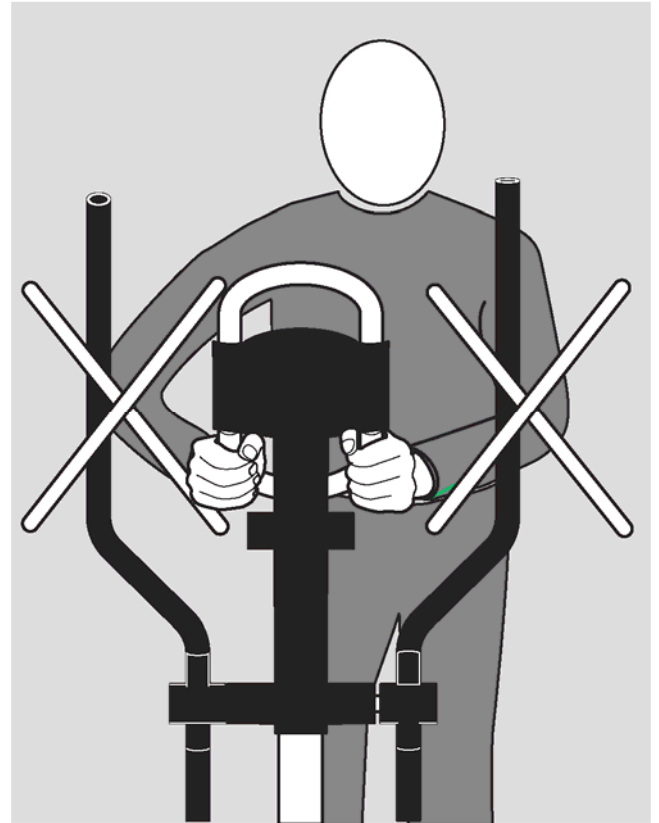
M5x20



### Правильное положение рук



### Опасное положение рук

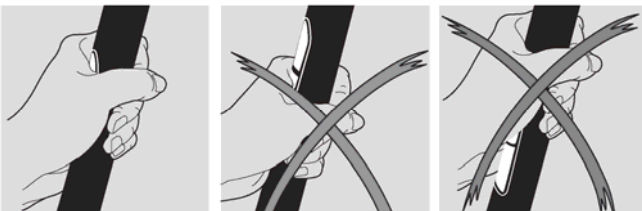


### Перемещение тренажера.

Перемещайте тренажер, используя ролики на передней опоре тренажера (как показано на рисунке). Это значительно облегчает процесс передвижения, а также исключает повреждение напольного покрытия.

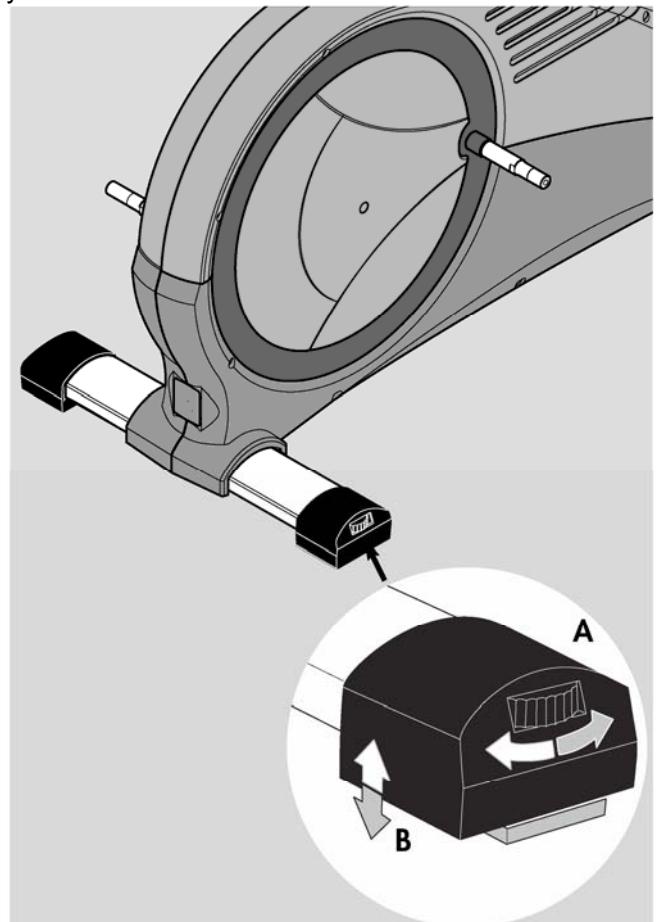


### Правильное положение руки и датчика пульса во время тренировки.

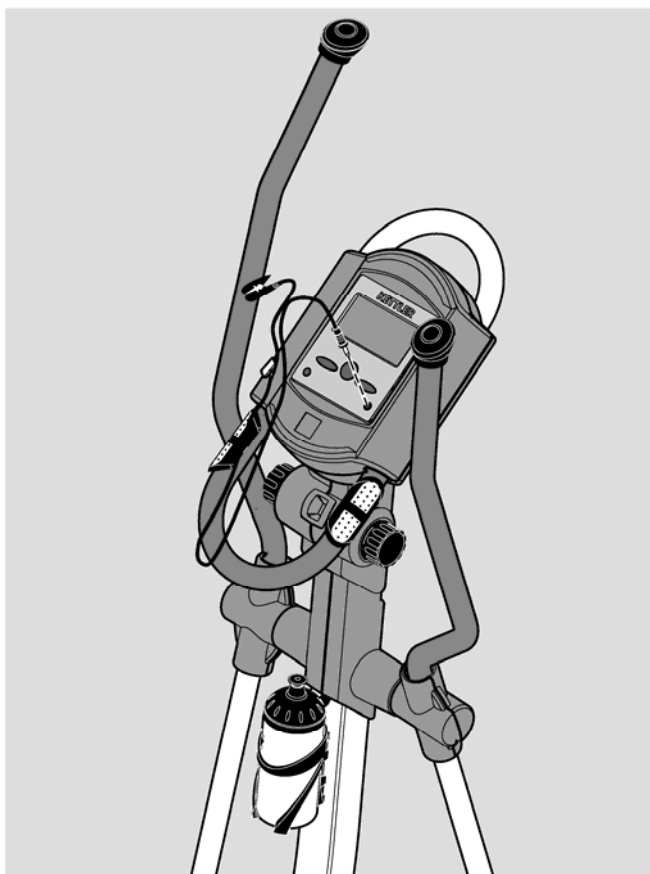


### Компенсатор неровности пола (для устойчивого положения тренажера).

Вращайте регуляторы вертикального положения ножек на задней опоре тренажера (как показано на рисунке), пока тренажер не займет нужное Вам устойчивое положение.

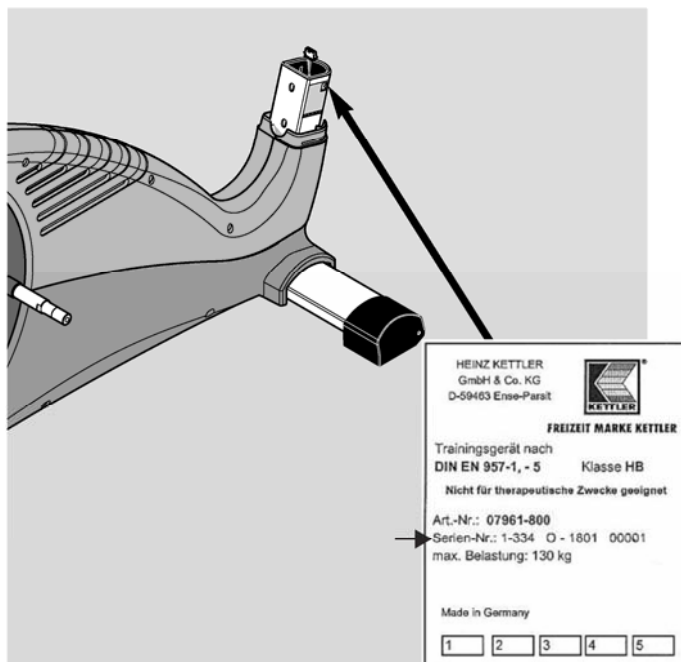


## Подключение датчика-клипсы.



## Серийный номер изделия.

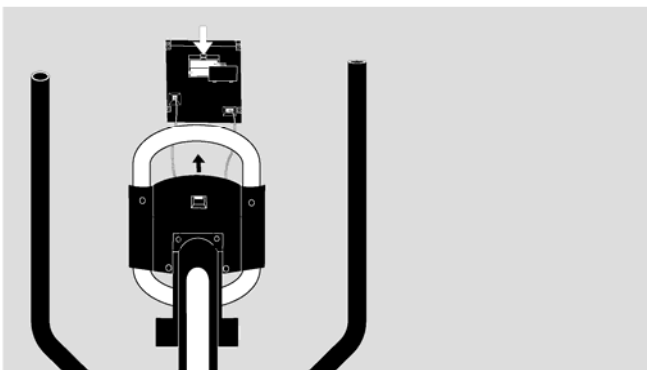
Серийный номер, необходимый для идентификации тренажера, нанесен на ярлыке (см. рис.).

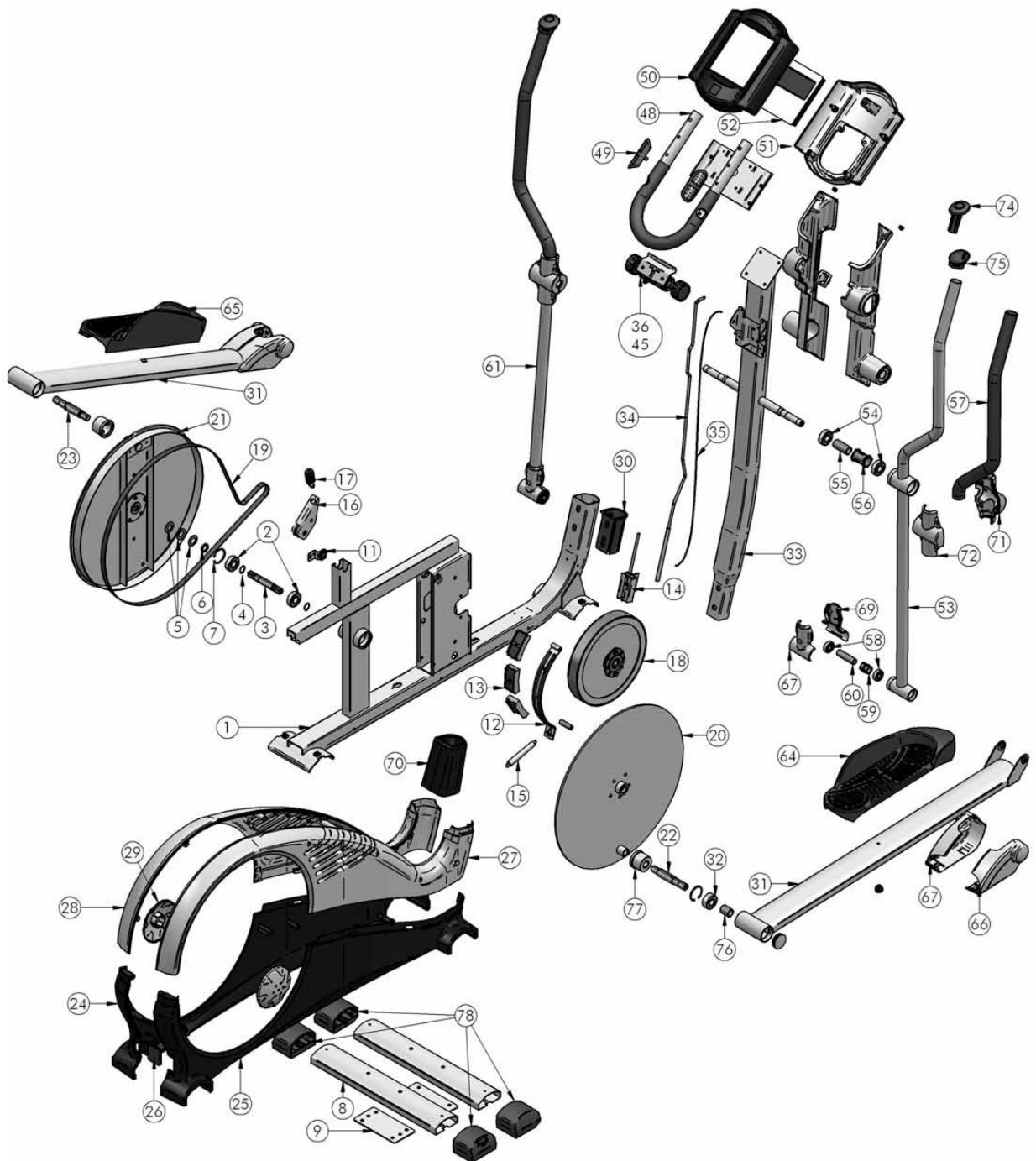


## Замена элементов питания

Тусклый/малоконтрастный дисплей компьютера означает необходимость замены батарей. Замена батарей осуществляется следующим образом:

- Снимите крышку отсека батарей и замените старые батареи двумя новыми батареями типа AA 1,5V.
- При установке батарей соблюдайте полярность (обозначена в нижней части отсека батарей).
- При каких-либо сбоях в работе компьютера, снова выньте батареи и вновь установите их.



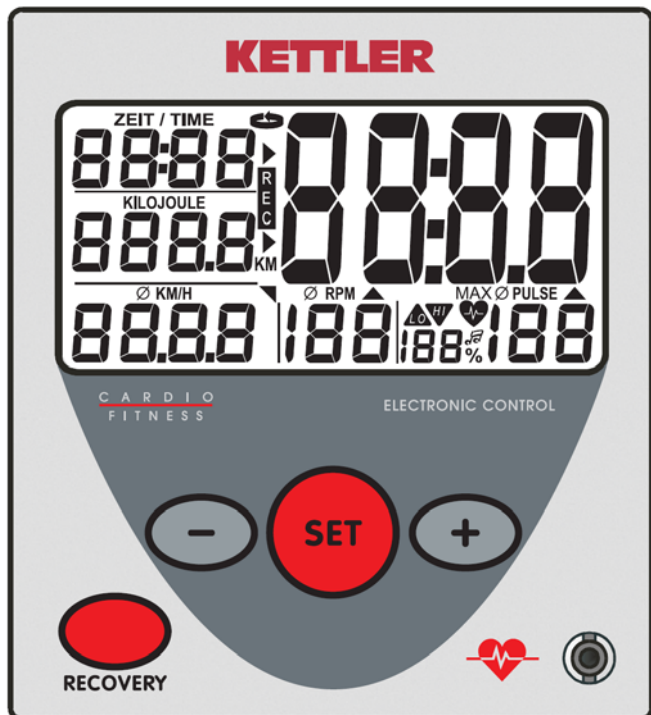


## 7.1 Список запчастей тренажера Vito XLS арт. 7861-800

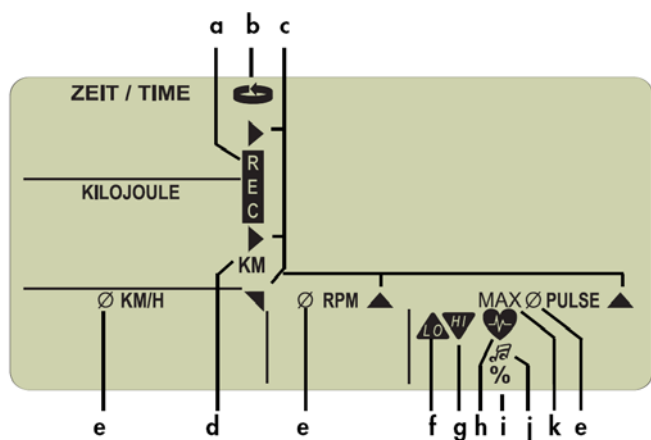
| Номер детали на сборочной схеме | Количество, шт | Артикул производителя |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|
| 1                               | 1              | 94316158              |
| 2                               | 2              | 33100023              |
| 3                               | 1              | 11300055              |
| 4                               | 2              | 10709021              |
| 5                               | 3              | 10600004              |
| 6                               | 1              | 97201470              |
| 7                               | 1              | 10709024              |
| 8                               | 2              | 94316159              |
| 9                               | 2              | 97200256              |
| 10                              | 2              | 34010120              |
| 11                              | 1              | 1701399A              |
| 12                              | 1              | 17013960              |
| 13                              | 3              | 67000170              |
| 14                              | 1              | 94316180              |
| 15                              | 1              | 25615060              |
| 16                              | 1              | 94314230              |
| 17                              | 1              | 25635052              |
| 18                              | 1              | 91140381              |
| 19                              | 1              | 67005127              |
| 20                              | 1              | 94317919              |
| 21                              | 1              | 94316161              |
| 22                              | 1              | 97202720              |
| 23                              | 1              | 97202721              |
| 24                              | 1              | 70128907              |
| 25                              | 1              | 70128906              |
| 26                              | 1              | 70128757              |
| 27                              | 1              | 70128077              |
| 28                              | 1              | 70128078              |
| 29                              | 2              | 70128079              |
| 30                              | 1              | 70128698              |
| 31                              | 2              | 94316162              |
| 32                              | 2              | 33100047              |
| 33                              | 1              | 94316166              |
| 34                              | 1              | 97201951              |
| 35                              | 1              | 67000549              |
| 36                              | 1              | 70127070              |
| 37                              | 1              | 98585035              |
| 38                              | 1              | 70127500              |
| 39                              | 1              | 97200358              |
| 40                              | 2              | 10100079              |
| 41                              | 1              | 97201443              |
| 42                              | 1              | 97200553              |
| 43                              | 1              | 97200036              |
| 44                              | 1              | 70128082              |
| 45                              | 1              | 91170207              |
| 46                              | 1              | 70128081              |
| 47                              | 1              | 70128080              |
| 48                              | 1              | 94316169              |
| 49                              | 1              | 67000658              |
| 50                              | 1              | 70126381              |

| Номер детали на сборочной схеме | Количество, шт | Артикул производителя |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|
| 51                              | 1              | 70126389              |
| 52                              | 1              | 94315908              |
| 53                              | 1              | 94316172              |
| 54                              | 4              | 33100036              |
| 55                              | 2              | 97201482              |
| 56                              | 2              | 70128296              |
| 57                              | 2              | 10118034              |
| 58                              | 4              | 33100038              |
| 59                              | 2              | 70128347              |
| 60                              | 2              | 97201462              |
| 61                              | 1              | 94316174              |
| 62                              | 1              | 94316175              |
| 63                              | 1              | 67000653              |
| 64                              | 1              | 70128702              |
| 65                              | 1              | 70128703              |
| 66                              | 2              | 70128696              |
| 67                              | 2              | 70128697              |
| 68                              | 2              | 70128413              |
| 69                              | 2              | 70128414              |
| 70                              | 1              | 70128569              |
| 71                              | 2              | 70128085              |
| 72                              | 2              | 70128084              |
| 73                              | 1              | 94316176              |
| 74                              | 2              | 70121517              |
| 75                              | 2              | 70121518              |
| 76                              | 2              | 97201463              |
| 77                              | 2              | 70128083              |
| 78                              | 1              | 94317278              |

## 8.1 Описание компьютера



### Символы на дисплее



### Значения

|   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| 1 | Время                    | 0.00 ÷ 99:59 [мин:сек]                                      |
| 2 | Расход энергии           | 0 ÷ 9999 [КДж]  |
|   | Одометр                  | [0 ÷ 9999 км]   |
| 3 | Скорость                 | 0.0 ÷ 99.9 [км/ч]   |
|   | Пройд. дистанция         | 0.0 ÷ 99.9 [км]   |
| 4 | Частота вращения педалей | 20 ÷ 199 [об/мин]   |
| 5 | Пульс в %                | Отношение текущего пульса к максимальному                   |
| 6 | Частота пульса           | 50 ÷ 199 [ударов/мин]                                       |
| 7 | Большой дисплей          | Температура воздуха [0-40 °]<br>Фитнес-оценка [F1.0 - F6.0] |

### Символы

|   |         |  |
|---|---------|--|
| a | REC     | Пульс в процессе восстановления  |
| b | SCAN    | Функция автоматического чередования отображаемой на дисплее информации |
| c | Стрелка | Указывает на активное поле дисплея                                     |
| d | KM      | Пройденная дистанция в километрах                                      |
| e | Ø       | Средняя частота ударов + пульс   |
| f | LO      | Частота сердцебиения меньше нижней границы                             |
| g | HI      | Частота сердцебиения выше верхней границы                              |
| h | ♥       | Мигает в такт ударам сердца  |
| i | %       | Процентное отношение пульса к максимальному заданному значению пульса  |
| j | 🎵       | Звуковой сигнал, предупреждающий о достижении максимального пульса     |
| k | MAX     | превышение максимального пульса  |

### Клавиши

|          |   |
|----------|---|
| «Минус»  | Используется для уменьшения параметров (или перехода от одного значения к другому в обратном порядке)     |
| Set      | функциональная клавиша (ввод параметров, их изменение, сброс)   |
| «Плюс»   | Используется для увеличения параметров (переход от одного значения к другому в прямой последовательности) |
| Recovery | функциональная клавиша (определение уровня тренированности)   |

### Разъемы на передней панели тренировочного компьютера

Разъем для подключения датчика пульса

### Разъемы на задней панели тренировочного компьютера

|                    |   |
|--------------------|---|
| Разъем (4 штырька) | для подключения сенсоров на рукоятках     |
| Разъем (2 штырька) | для регистрации скорости                  |
| Карман для батареи | 2 пальчиковые батареи LR6, AA, 1.5 вольта |

## 8.2 Работа с тренировочным компьютером

Включение тренировочного компьютера производится движением педалей, либо нажатием любой клавиши.

1. Исходный вид дисплея на рис. 1 (в момент включения компьютера)
2. Все элементы дисплея на рис. 2 (сразу после включения компьютера)
3. Полная пройденная дистанция с момента начала использования тренажера (в километрах) на рис.3 (продолжительность отображения: 10 секунд или время удержания клавиши)
4. Стартовая панель на рис.4 (сменяет собой экран с информацией о пройденной дистанции)



Рис.1 Температура в помещении



Рис.2 Полный экран

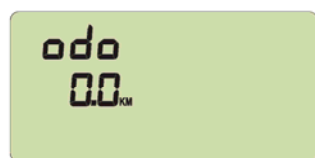


Рис.3 Полная пройденная дистанция в километрах

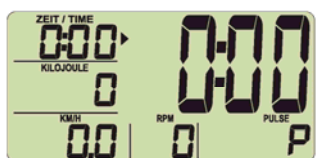


Рис.4 Стартовая панель

## 8.3 Измерение пульса

1. с помощью сенсоров на рукоятках
2. с помощью ушного датчика-клипсы
3. с помощью нагрудного кардио датчика (в комплект не входит)

### Измерение пульса с использованием сенсоров на рукоятках

Возьмитесь руками за сенсоры на рукоятках.

### Измерение пульса с использованием датчика-клипсы

Вставьте кабель датчика-клипсы в разъем на верхней панели тренировочного компьютера. Потрите мочку уха, чтобы усилить циркуляцию крови. Прикрепите датчик-клипсу к мочке уха.

### Измерение пульса с использованием нагрудного кардиодатчика

Наденьте кардиодатчик. Следуйте прилагаемой к нему инструкции.

### Экран в режиме измерения пульса

Установите экран в стартовом режиме (рис. 4).

Значок  мигает в такт ударам сердца.

Через несколько секунд значение пульса выводится на экран.

## 8.4 Тренировка без задания специальных параметров (быстрый старт)

Начните тренировку (вращение педалей). На экран будут выводиться все параметры по очереди.

## 8.5 Тренировка с заданием специальных параметров

Включите компьютер (вращением педалей или нажатием кнопки). После того как экран перешел в стартовое состояние (рис. 4), вы можете установить целевые значения показателей, таких как: время, расход энергии (килоджоули), дистанция и пульс.

Нажмите клавишу Set, для перехода в режим задания параметров. Установка требуемых значений производится с помощью клавиш + или -.

При продолжительном удержании клавиш - или +, изменение значений параметров происходит быстрее. При одновременном нажатии клавиш - и + значение параметра сбрасывается.

Переход к следующему устанавливаемому параметру осуществляется нажатием клавиши Set.

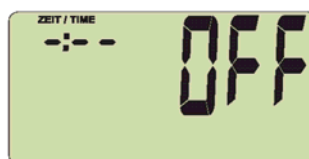


Рис.5 Задание времени начинается с "OFF" («ВЫКЛ»)

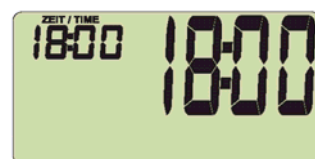


Рис.6 Заданное время тренировки: например, 18 мин



Рис.7 Заданный расход энергии: например, 270 килоджоулей



Рис.8 Заданная дистанция: например, 10 км

После задания значения пульса выйдите из режима установки, нажав клавишу Set, на экране вы увидите значения установленных параметров (рис. 16/17). Если нажать клавишу Set и удерживать ее, дисплей перейдет в режим полного экрана (функция сброса всех установок) (рис. 2).

Если тренажер находится в бездействии в течение 4 минут, дисплей перейдет в режим отображения температуры (рис. 1).

### Выбор пульса

Выбор значения данного параметра зависит главным образом от Вашего возраста. Соответственно, сначала в компьютер нужно ввести значение вашего возраста.

С помощью клавиши Set последовательно вызовите 2 окна ввода:

1. Возраст [age] (рис. 9/10)
2. Пульс: сжигание жира [Fa 65%] (рис. 12)  
фитнесс [Fi 75%] (рис. 13)

### Ввод возраста

Введенный возраст помогает определить максимальное значение пульса.



Рис.9. Нет ввода "OFF"





Рис. 10. Нет введенной информации ("OFF"), но есть символ ноты (♫), что означает появление звукового сигнала, когда пульс превысит максимальное значение.

Введите ваш возраст. Максимальный пульс, зависящий от возраста, появится на экране под словом PULSE (формула:  $220 - \text{возраст}$ ) (рис.11). При вводе возраста до 21 года будет сохраняться максимальное значение пульса 199, что по-прежнему соответствует всем правилам. Ввод завершается клавишей Set.



Рис. 11. Введен возраст 31 год, максимальный пульс 189

### Зоны пульса

Теперь, когда возраст задан, и компьютер посчитал максимальный пульс, нужно выбрать с помощью клавиш + и - одну из альтернатив тренировки – значения, которые отображаются на экране в процентах от максимального пульса:

- **Сжигание жира** [Fa 65%] (рис. 12)  
Формула:  $(220 - \text{возраст}) \times 0.65$
- **Фитнесс** [Fi 75%] (рис. 13)  
Формула:  $(220 - \text{возраст}) \times 0.75$

Выберите нужный Вам вариант, нажав клавишу Set.



Рис. 12. Пульс в пределах: 65 % сжигание жира



Рис. 13. Пульс в пределах: 75 % кардио

Если в ходе тренировки пульс опустится ниже установленного значения на 11 уд/мин, появляется значок "LO". При превышении установленного значения на 11 уд/мин появляется значок "HI". Сообщение "LO" появляется только в том случае, если при вращении педалей уже достигался целевой уровень пульса. Если частота вращения педалей падает ниже 20 оборотов в минуту, сообщение "LO" активируется только после очередного достижения нужного значения пульса. Если максимальное значение пульса превышено, мигает сообщение "HI", и появляется значок "MAX". Если активирована "звуковая сигнализация", то включится также звуковой сигнал. Величина, отображаемая со значком %, - это отношение текущего пульса к максимальному ( $220 - \text{возраст}$ ), умноженное на 100%.

### Установка пульса (независимо от возраста)

Ввести данную величину можно с помощью клавиш + и - в диапазоне  $40 \div 188$ .



Рис. 14. Нет ввода "OFF"



Рис. 15. Введенное значение, например 150, с символами HI, LO.

Если целевое значение пульса было задано вручную, индикация "HI" и "LO" во время тренировки будет появляться при тех же условиях, что были описаны выше. Однако величина пульса в процентах не отображается, и звуковая сигнализация не работает.

Ввод параметра завершается клавишей Set. Все установленные параметры, кроме параметров пульса, будут выведены на экран (рис. 16) При активации окна параметров пульса, отображается отношение текущего значения пульса и его предельного значения, или символ "--" (рис. 17), если сигнал пульса отсутствует.



Рис. 16



Рис. 17

## 8.6 Тренировка

Начинайте вращать педали. Все установленные параметры сбрасываются на нулевые значения. Затем, в режиме прямого отсчета, параметры снова выходят на установленные значения в процессе тренировки. Если пульс превышает установленный предел или максимальное допустимое значение, на экране появится сообщение "HI" и символ "MAX".

Как только вы начали занятие, автоматическое обновление в режиме SCAN (b) производится каждые 5 секунд. Вы можете отключить данную функцию нажатием клавиши Set. С помощью клавиш + и - вы можете переходить от одного окна к другому.

## 8.7 Приостановка тренировки

Если частота вращения педалей падает ниже 20 оборотов в минуту, электронный блок выдает сообщение о прерывании тренировки. Автоматическое обновление экрана прекращается. Исчезает значок SCAN. Усредненные величины параметров отображаются в КМ/Ч, ОБ/МИН, также на экран выводится значение пульса со значком усреднения. Если в течение 4 минут вы не возобновляете тренировку, дисплей переходит в режим отображения температуры (рис. 1). Пройденное расстояние будет добавлено к предыдущему значению. Значения прочих параметров не сохраняются.

С помощью клавиш + и - вы можете переходить от одного окна к другому, вперед или назад. Вы можете вернуться в режим ввода нажатием клавиши Set. При этом все данные текущей тренировки будут стерты. Введенные значения параметров, однако, сохраняются.



## 8.8 Возобновление тренировки

Начинайте вращать педали. Считывание параметров тренировки возобновится.

## 8.9 Измерение частоты пульса после прекращения тренировки

В тренировочном компьютере заложена функция измерения пульса после окончания тренировки. Она позволяет измерять пульс в процессе восстановления. В конце занятия нажмите клавишу Recovery и прекратите вращение педалей (важно не прерывать процесс измерения пульса). Электронный блок отслеживает и измеряет ваш пульс в течение 59 секунд (рис. 18). Затем на экран выводится уровень тренированности (рис. 19). (Результаты объясняются в разделе 8.5). Если измерение пульса было прервано, на экране отобразится (P). Если теперь нажать клавишу Recovery, появится окно текущей тренировки.

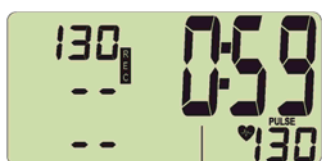


Рис. 18 Время измерения пульса в процессе восстановления (0:59 – 0:00)

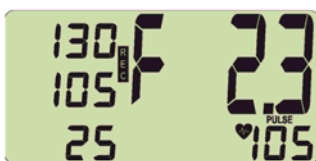


Рис. 19 Окно уровня тренированности



Рис. 20 Нет сигнала пульса (E) в процессе измерения



Рис. 21 Не включена функция измерения пульса после окончания тренировки (E)

## 8.10 Инструкции по тренировкам

Тренировка на эллиптическом тренажере задействует все основные мышечные группы, одновременно с этим хорошо тренируя сердечно-сосудистую систему и оптимизируя обмен веществ. Эллиптическое движение педалей в особенности хорошо тренирует мышцы ног и ягодич, не нагружая суставы. Тренировка верхней части тела оказывает положительное воздействие на мышцы рук, плеч, груди и спины.

### 8.10.1 Информация по тренировкам

Организируйте свои тренировки по принципу повышения нагрузки (развитие выносливости). Тренировка на выносливость главным образом вызывает адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, результатом чего, например, становится уменьшение частоты сердцебиения в состоянии покоя и во время тренировок.

У Вашего сердца появляется больше времени для заполнения желудочков и протока крови через сердечную мускулатуру (коронарные сосуды). Кроме того, глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха увеличиваются. Также возникают положительные изменения в метаболизме. Для достижения этих положительных эффектов, Вы должны планировать свои тренировки согласно приведенным ниже правилам.

### 8.10.2 Интенсивность нагрузки

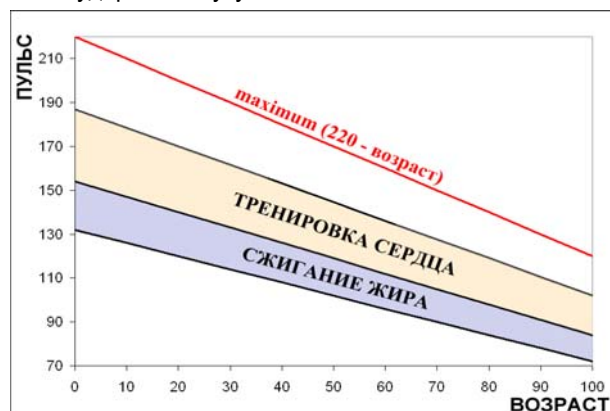
Интенсивность тренировки на эллиптическом тренажере с одной стороны контролируется быстротой шага, а с другой стороны - сопротивлением электромагнитной системы нагружения

Во время тренировки, нагрузка на организм определяется частотой Вашего сердцебиения, которая не должна превышать определенного значения.

Чтобы тренировка была эффективной, Ваш уровень пульса должен составлять 60-85% от максимальной частоты пульса, которую можно рассчитать по формуле: 220 минус Ваш возраст.

Это приближенная формула. На самом деле, максимальный пульс также зависит от состояния здоровья занимающегося. Кроме этого, также был установлен следующий факт: максимальная эффективность при тренировках на кардио оборудовании достигается в т.н. «аэробной зоне». Аэробная зона – это 70-85% от максимального пульса. Т.н. «сжигание жира» в организме происходит в диапазоне 60-70% от максимального пульса и начинается только после расщепления углеводов, примерно через 30-40 минут тренировки.

Например, максимальная частота пульса для человека 30-и лет будет:  $220 - 30 = 190$  ударов в минуту; а его тренировочный пульс будет находиться в диапазоне 114 – 162 удара в минуту.



### 8.10.3 Объем нагрузок

Новичкам следует постепенно увеличивать объем нагрузки. Поэтому первые тренировки должны быть достаточно короткими и делиться на интервалы. Спортивные врачи считают полезными для здоровья следующие объемы нагрузки:

| Частота тренировок | Продолжительность тренировок |
|--------------------|------------------------------|
| Ежедневно          | 10 минут                     |
| 2-3 раза в неделю  | 20 - 30 минут                |
| 1-2 раза в неделю  | 30 - 60 минут                |

Перед и после каждой тренировки выполняйте в течение 5 минут упражнения для того чтобы подготовить тело к нагрузке и разогреться. Между двумя тренировками должен быть один свободный день, если вы предпочитаете тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Можно также тренироваться на эллиптическом тренажере каждый день по 10 минут.

Движения на тренажере уже predetermined эллиптическим вращением педалей и положением рычагов для тренировки рук. Тем не менее, вы должны не забывать о некоторых моментах:

- Перед каждой тренировкой всегда проверяйте надежность соединений и стабильность тренажера.
- Вставая на тренажер, одна педаль должна находиться в самом нижнем положении, а другая в верхнем. Возьмитесь за рычаги обеими руками и встаньте сначала на нижнюю педаль. Сходя с тренажера, сначала убирайте ногу с самой верхней педали.
- Отрегулируйте оптимальное расстояние до рычагов. Рычаги для рук не должны затруднять движение ног.
- Для тренировки надевайте подходящую спортивную обувь. Следите за тем, чтобы сцепление ступни и педали было надежным.
- Не тренируйтесь без помощи рук!!! Если вы хотите тренировать только нижнюю часть тела, держитесь за скобу, которая находится между движущимися рычагами.
- Движения должны быть плавными и ритмичными.
- Во время тренировки чередуйте движения вперед и назад для того, чтобы варьировать нагрузку на мышцы ног и ягодиц.

Регулярные тренировки помогут вам увеличить выносливость и силу, и таким образом улучшить общее самочувствие. Успеху тренировок будет хорошо способствовать здоровый образ жизни и правильно сбалансированное качественное питание.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛИ 7861-800

|  |  |
|--|--|
| Система нагружения                     | <b>Магнитная</b>                           |
| Масса маховика                         | <b>20 кг</b>                               |
| Характеристика нагружения              | <b>Зависит от частоты вращения педалей</b> |
| Регулировка нагрузки                   | <b>Ручная</b>                              |
| Количество уровней нагрузки            | <b>10</b>                                  |
| Измерение пульса                       | <b>Датчик-клипса, Сенсоры на рукоятках</b> |
| Питание тренажера                      | <b>Батарейки AA (2 шт)</b>                 |
| Размеры (дл/ш/в, см)                   | <b>153/59/155</b>                          |
| Вес                                    | <b>60 кг</b>                               |
| Максимальный вес пользователя          | <b>150 кг</b>                              |
| <b>Тренировочный компьютер</b>         |  |
| Время тренировки                       |  |
| Дистанция / Общая пройденная дистанция |  |
| Скорость / Частота вращения педалей    |  |
| Израсходованные калории                |  |
| Пульс                                  |  |
| Температура в помещении                |  |
| Фитнес-тест                            |  |
| <b>Конструкция</b>                     |  |
| Транспортировочные ролики              |  |

Для заметок