

KETTLER

Велотренажер Golf M Руководство пользователя

Модель № 7661-600





Дорогой покупатель!


Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом. Велотренажер Golf M 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.

	<p>Прежде, чем начать пользоваться тренажером, прочитайте настоящее руководство до конца. Это поможет Вам быстро собрать и настроить тренажер для безопасного и эффективного использования.</p> <p>Сохраните руководство для использования в будущем.</p>
---	---

	<p>Внимание!</p> <p>Настоятельно рекомендуем Вам пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок, особенно если наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, курите, страдаете ожирением, повышенным уровнем холестерина или просто не занимаетесь спортом регулярно.</p>
--	--

	<p>Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.</p>
---	---

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

Правила эксплуатации тренажера	3
Сборка тренажера	4
Определение размеров крепежного материала	4
Проверка комплектности	5
Сборка	6
Тренировка	13
О чем следует знать до начала тренировки.....	13
Общая информация по тренировкам	15
Описание тренировочного компьютера	16
Краткое описание клавиш	16
Символы дисплея и их значение	17
Настройки	19
Управление тренировкой	20
Функция Фитнес-тест	22
Просмотр результатов последней тренировки.....	23
Список запасных частей	24
Подetailная схема тренажера	25
Технические характеристики модели 7661-600 Golf M	26

Правила эксплуатации тренажера

- Используйте тренажер только по прямому назначению, т.е. для тренировки взрослых людей в домашних условиях. Производитель и его официальные представители не несут ответственности за любые повреждения, полученные вследствие неправильного применения тренажера.
- Тренажер разработан и произведен в соответствии с самыми современными стандартами в области безопасности. Тренажер соответствует стандарту DIN EN 957-1/-5, класс HB, и неприменим для использования в медицинских целях.
- Производитель и его официальные представители не несут ответственности за повреждения тренажера, возникшие вследствие использования неисправных или неподходящих запасных частей, а также их неправильной установки. Все сервисные операции, за исключением описанных в данном руководстве, должны выполняться авторизованным персоналом.
- При регулярном использовании тренажера внимательно проверяйте его техническое состояние. Особенно внимательно проверяйте затяжку соединений основных элементов конструкции и состояние электрического шнура.
- Во время тренировки надевайте подходящую обувь на нескользящей ровной подошве и одежду без свободно свисающих частей, которые могут зацепиться за движущиеся элементы тренажера.
- Выбирая место расположения тренажера, учитывайте необходимость наличия свободного места не менее 0,5 м с каждой стороны. Не устанавливайте тренажер на проходах, в коридорах и т.п.
- Для подключения тренажера к сети используйте провод и вилку с заземляющим контактом.
- Работа электрических устройств, излучающих электромагнитные волны (например, мобильного телефона) в непосредственной близости от тренажера может вносить погрешность в измеряемые величины (например, частоты пульса).
- **Важно!** Ни при каких обстоятельствах не проводите ремонт или замену элементов электрической сети. Поручите эту работу сертифицированному специалисту.
- **Важно!** Отключайте тренажер от сети перед проведением ремонтных работ или очистки.
- Не подключайте одновременно к одной розетке тренажер и другие устройства. При подключении с помощью удлинителя убедитесь в том, что он соответствует потребляемой мощности.
- Отключайте тренажер от сети, если он не используется в течение длительного периода времени.
- Устройства для измерения пульса не являются медицинскими приборами. Всегда внимательно следите за своим самочувствием и, при необходимости, снизьте нагрузку или прекратите тренировку.
- Тренажер предназначен для эксплуатации в комнатных условиях (относительная влажность 5-75%, температура +10°C - +40°C). Не допускайте контакта тренажера с жидкостями, это может привести к коррозии металлических частей и выходу из строя электронных компонентов.
- Не позволяйте детям играть с тренажером, поскольку они могут неосознанно причинить себе травму или повредить тренажер. Если же детям позволено заниматься на тренажере, тщательно проинструктируйте их обо всех потенциально опасных ситуациях, связанных с тренажером и не оставляйте их без наблюдения во время тренировки.

Сборка тренажера

- Убедитесь, что все части тренажера, перечисленные ниже, доставлены и не повреждены в процессе транспортировки.
- Прежде, чем приступить к сборке, прочитайте этот раздел до конца. Прodelывайте операции в указанном порядке.
- Не выбрасывайте упаковочный материал до полного окончания сборки.
- Сборка должна проводиться взрослым физически здоровым человеком. Для некоторых операций может потребоваться помощь второго человека.
- Крепежный материал, используемый на каждой стадии сборки, показан на соответствующих иллюстрациях.
- При сборке не затягивайте болтовые соединения сразу до упора. Сначала затяните их руками, убедитесь, что все части соединены правильно и лишь после этого затяните гайки с помощью инструмента.
- **Важно:** гайки с фиксирующей вставкой не предназначены для многократного использования и требуют замены после того, как были откручены.
- **Важно:** по техническим причинам некоторые элементы конструкции могут быть поставлены в предварительно собранном виде.

Определение размеров крепежного материала



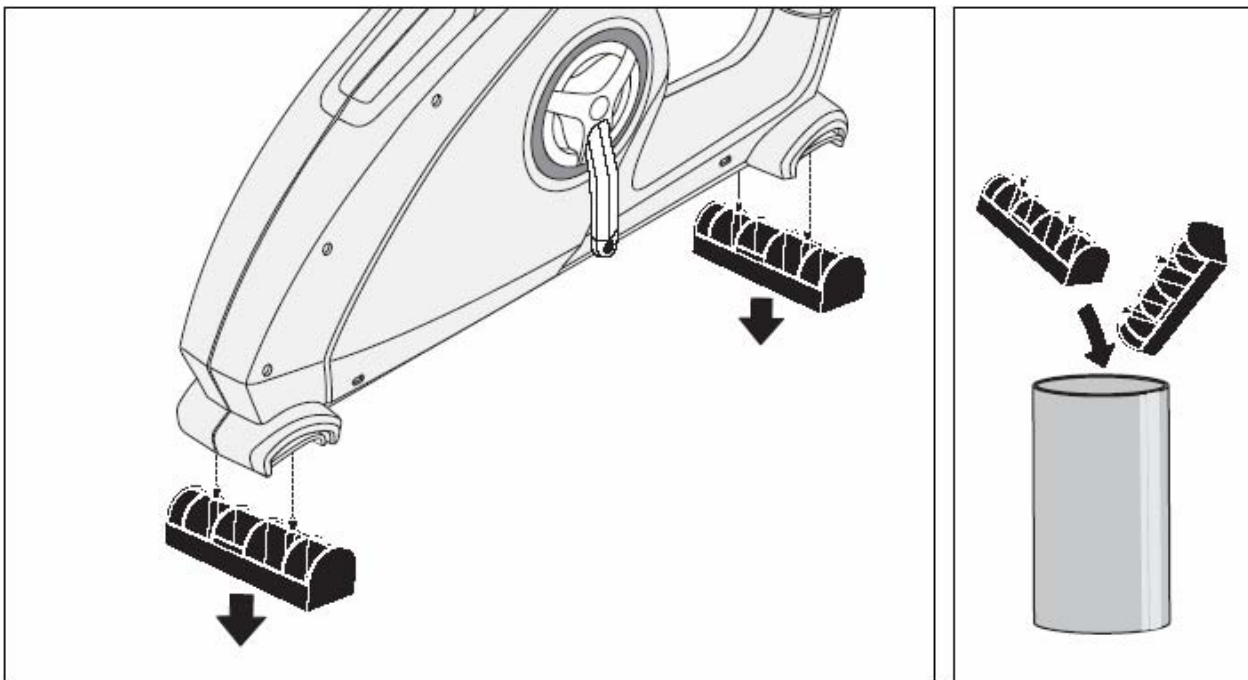
Проверка комплектности

		1
		2
		2/2
		1/1
		1
		1
		1
		1
		1
		1
		1/1
		1
		1
		1

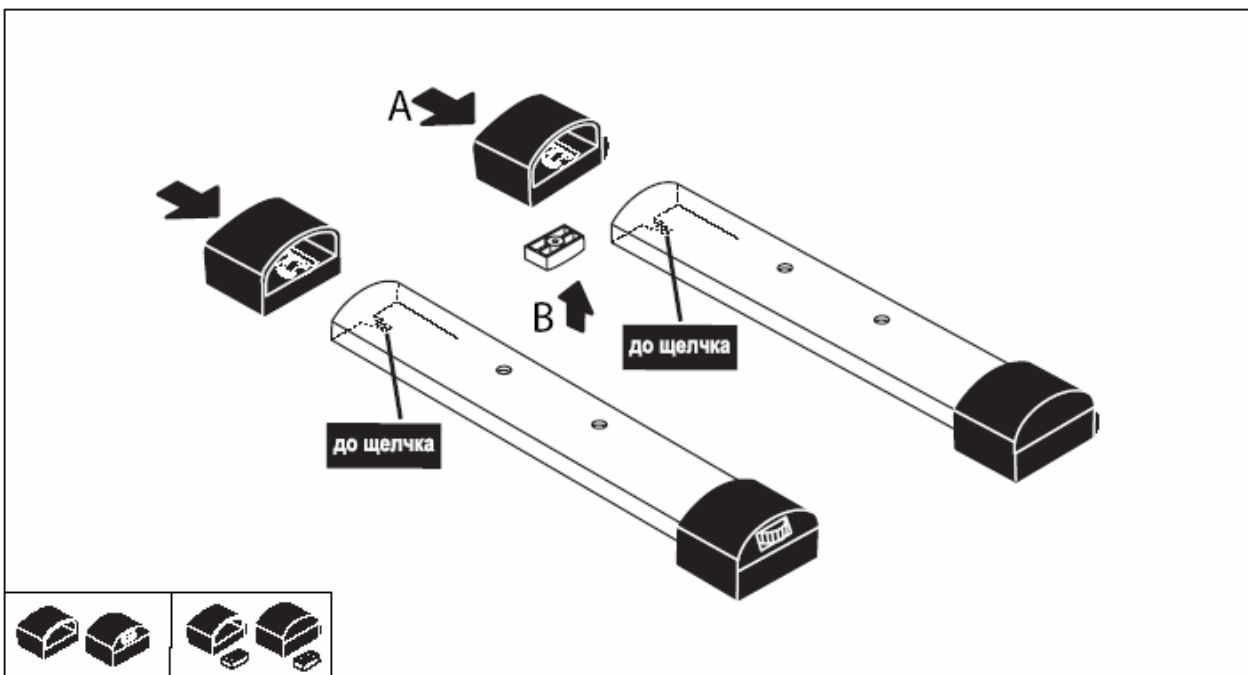
		1
		1
		1/1
		1
	M8	1
	M8 x 55	1
	Ø16 x 3.9 x 16	2
	M16	1
	M8 x 45	4
	Ø25/8	6
	M8 x 75	1
	M8 x 20	3
	Ø25/8	1
	Ø6 x 9.5	2
	M5 x 75	2
	M5	2
	Ø15/5	2
	3.9 x 40	1
	3.9 x 25	3
	3.9 x 19	1
	3.9 x 13	1
		1
	Ключ 10/13	1
	Унив. ключ	1

Сборка

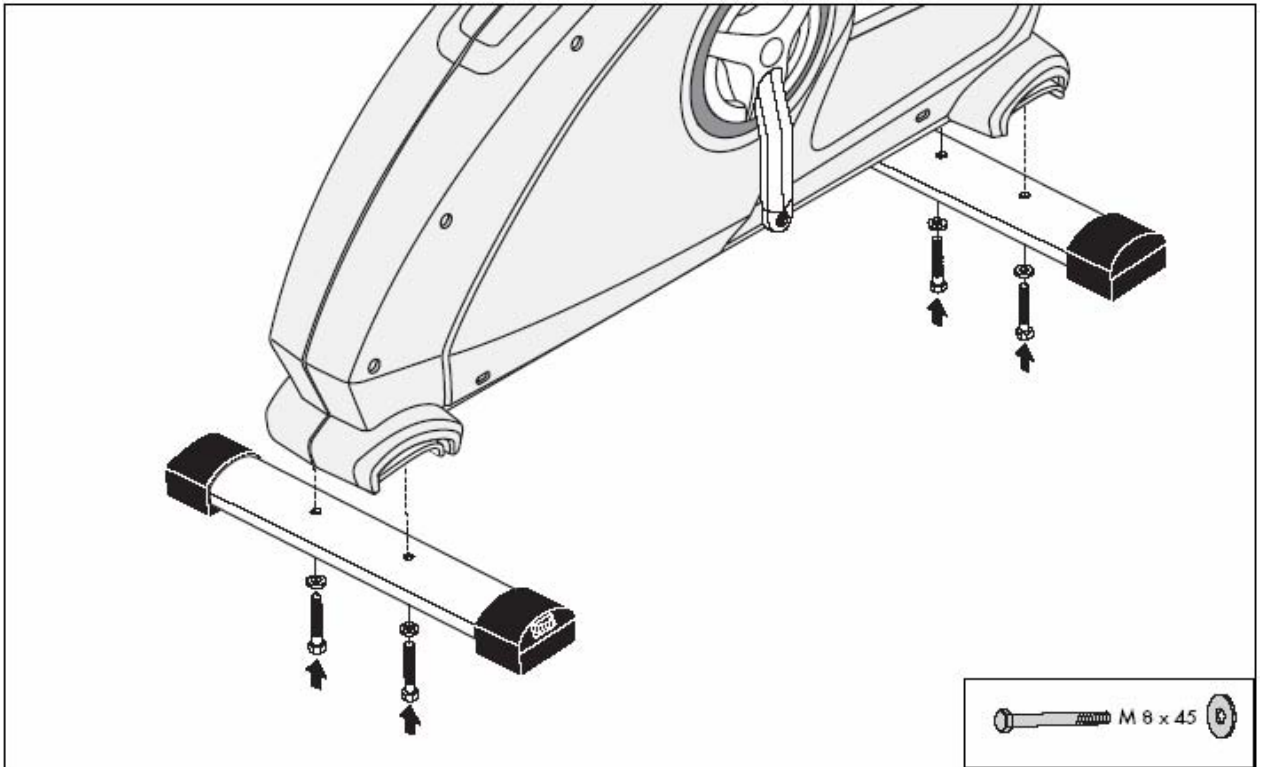
Шаг 1



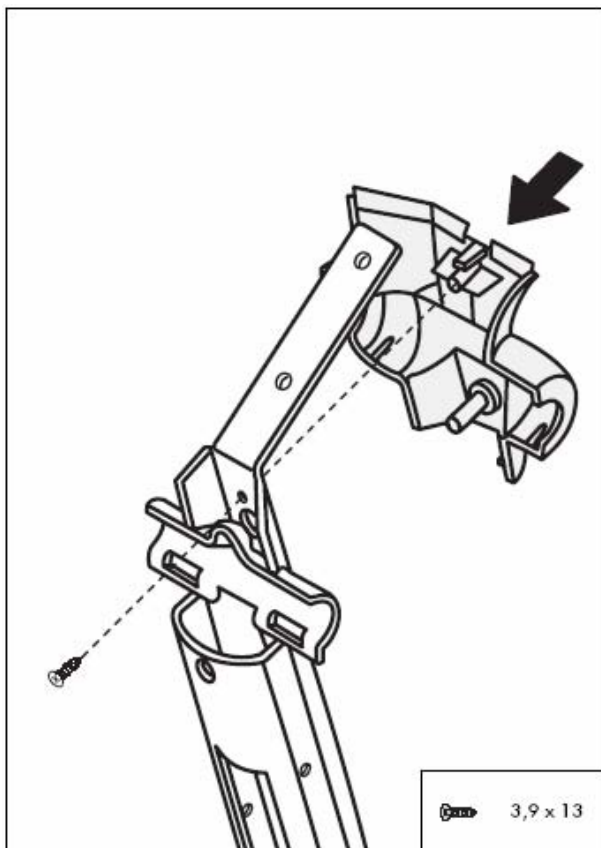
Шаг 2



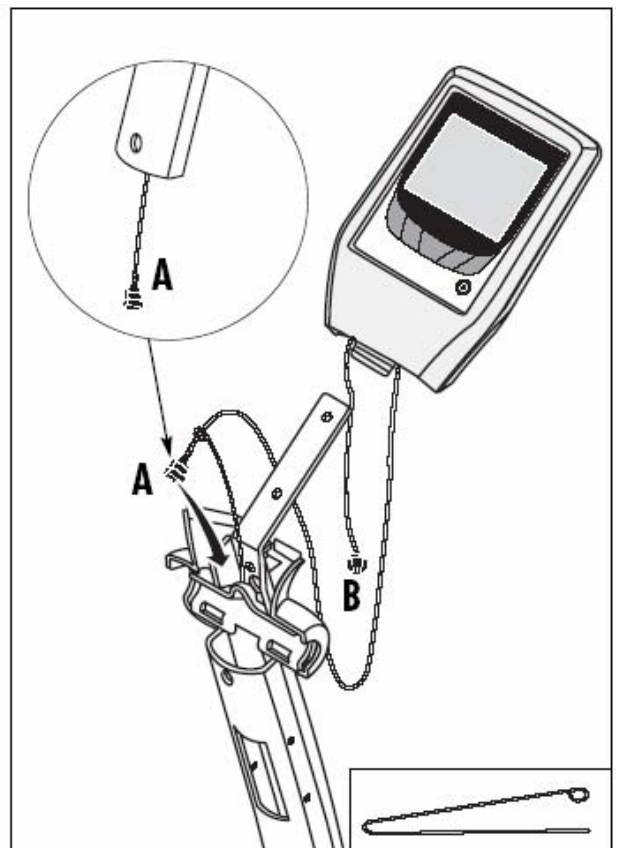
Шаг 3



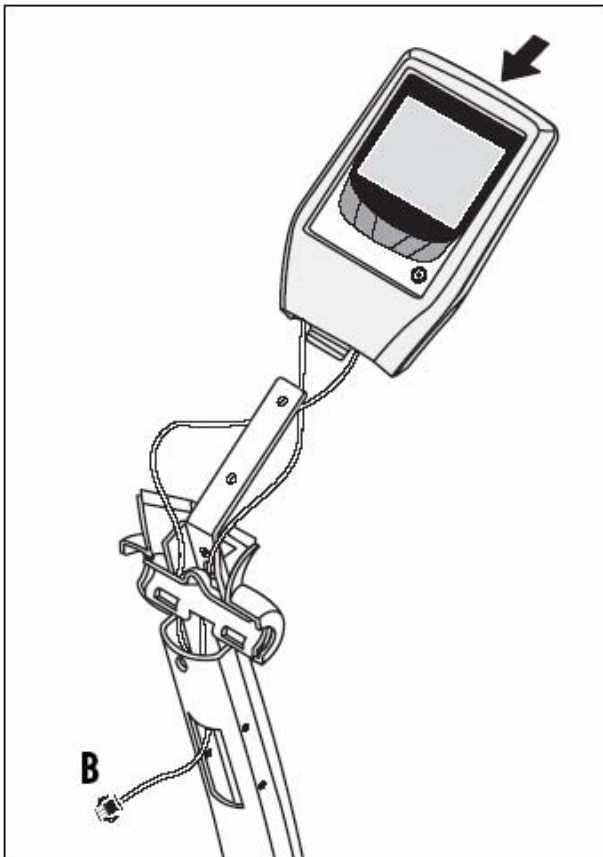
Шаг 4



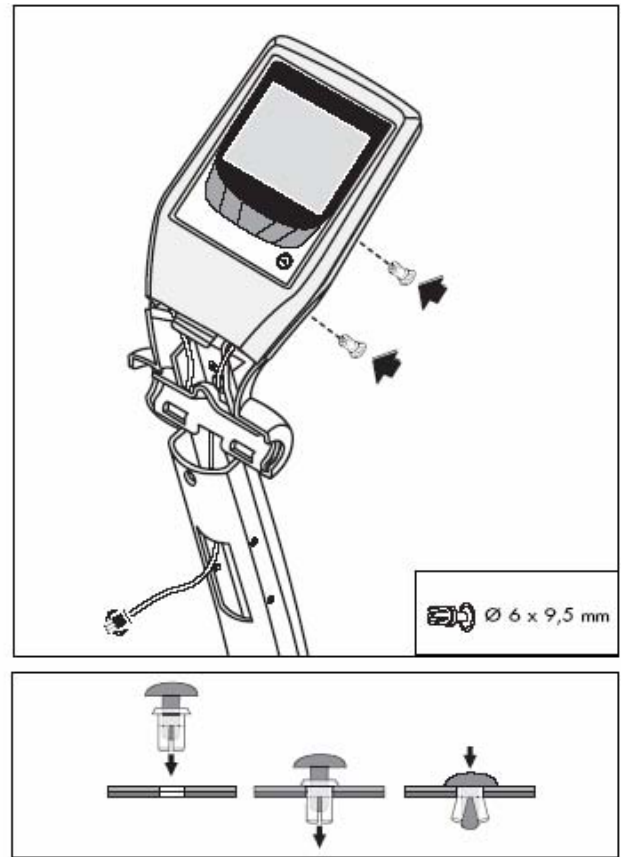
Шаг 5а



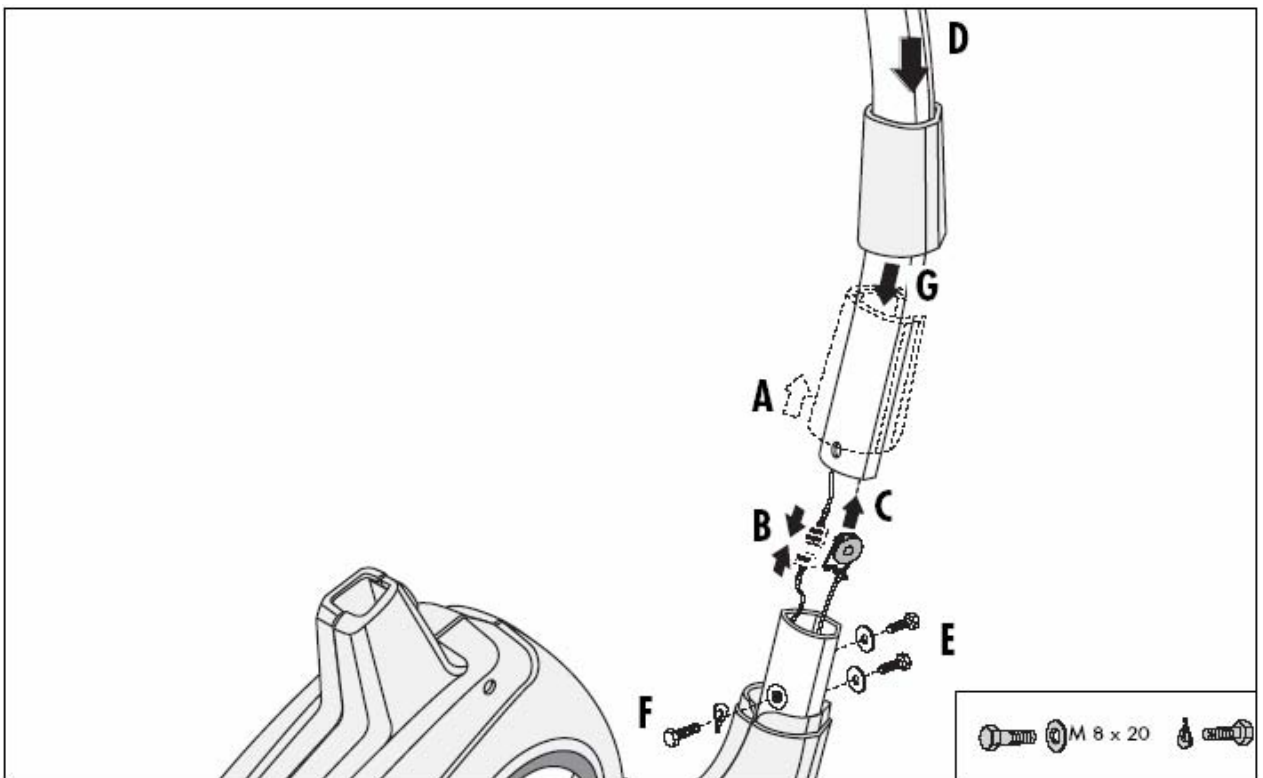
Шаг 56



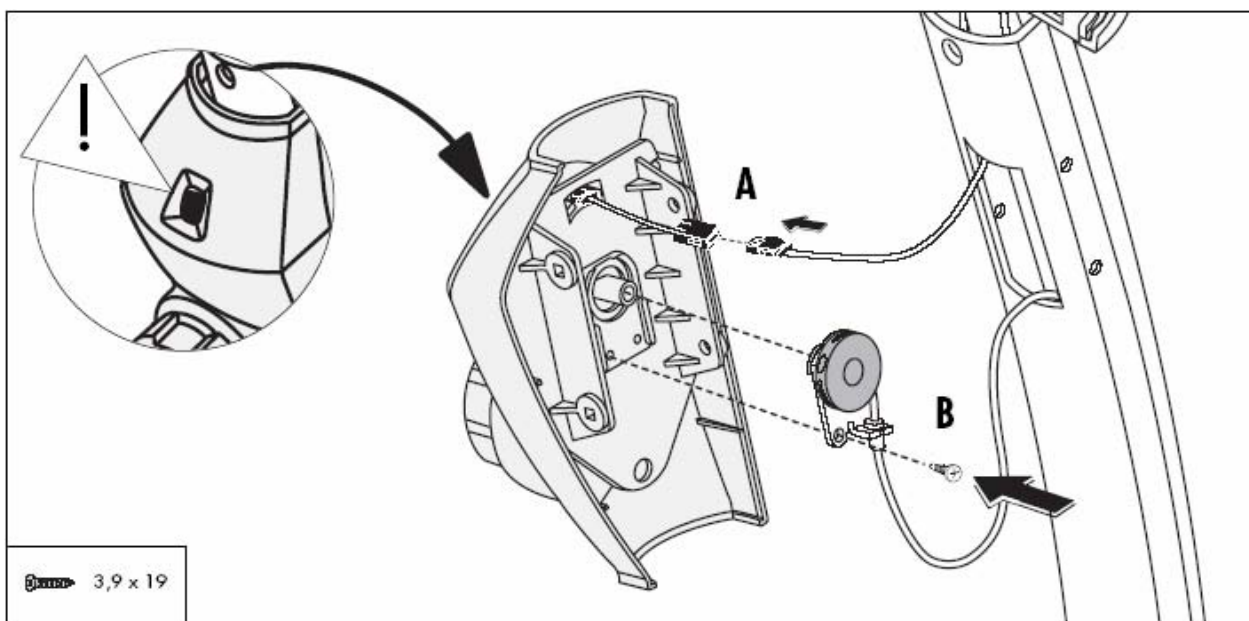
Шаг 6



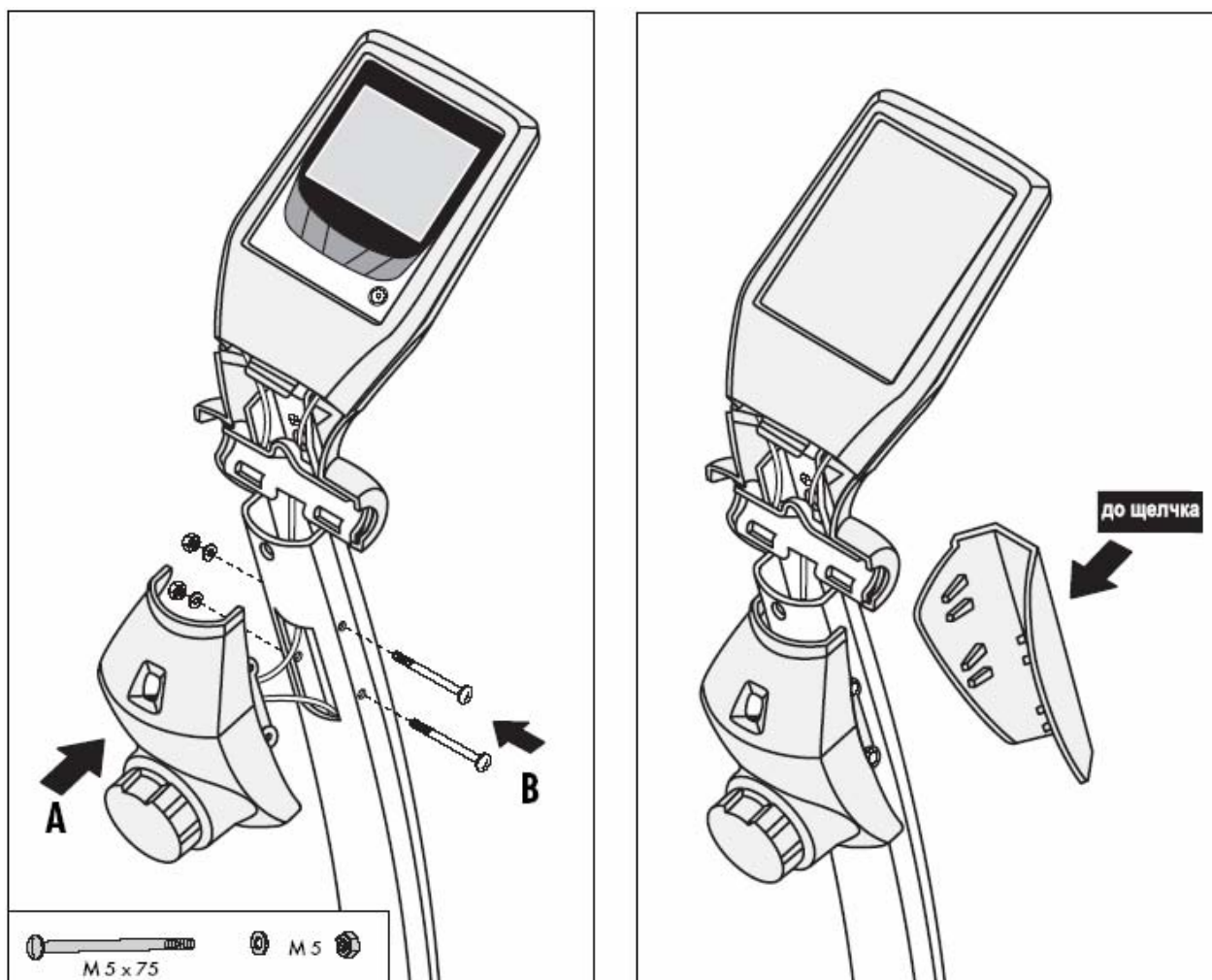
Шаг 7



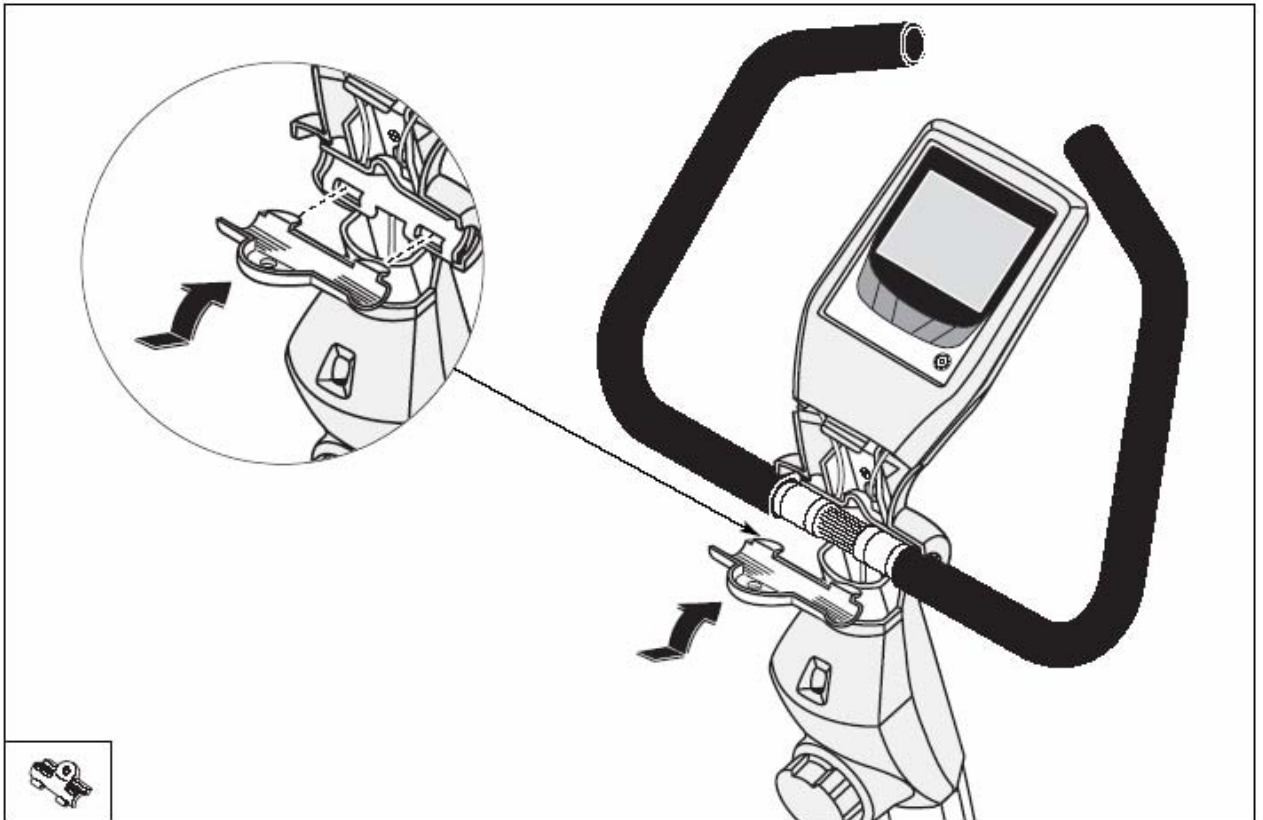
Шаг 8



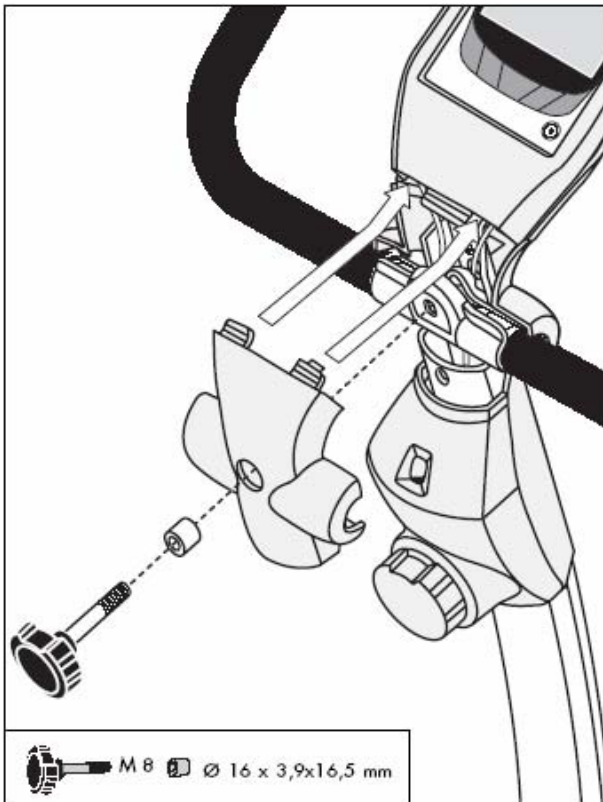
Шаг 9



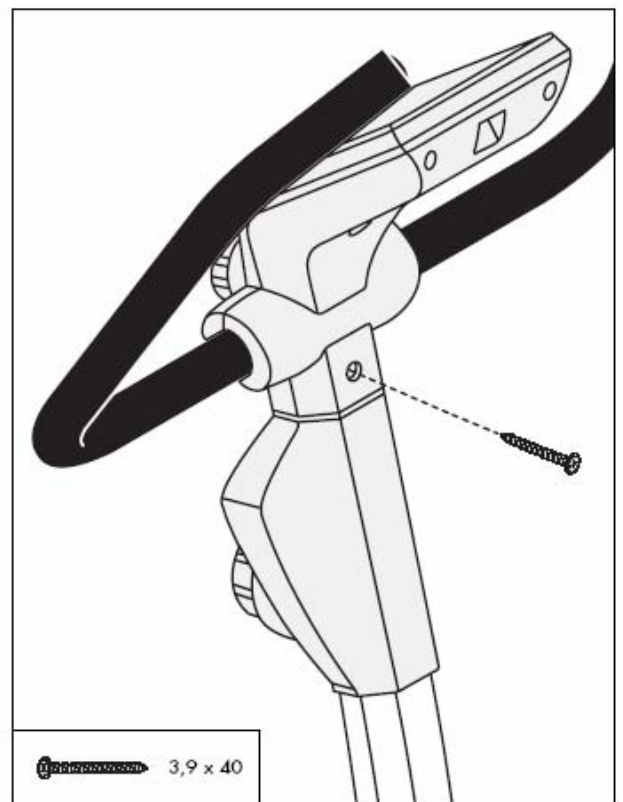
Шаг 10



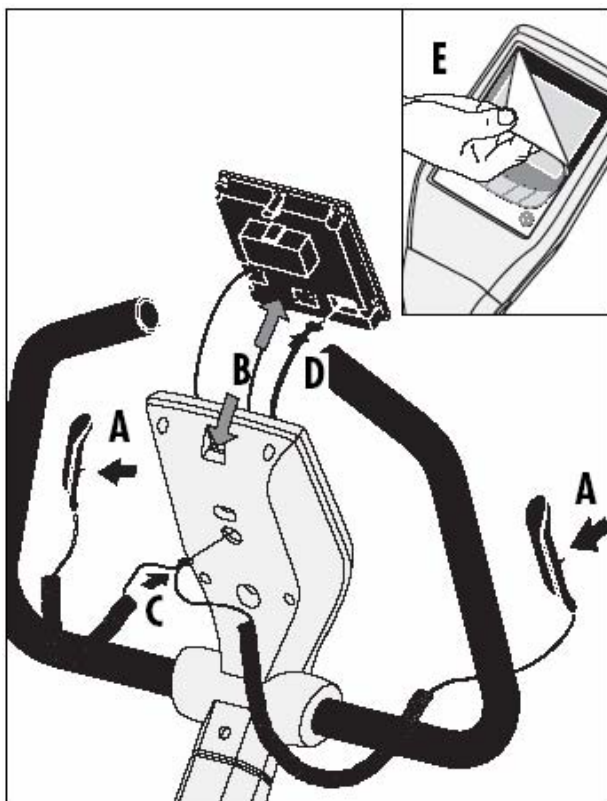
Шаг 11



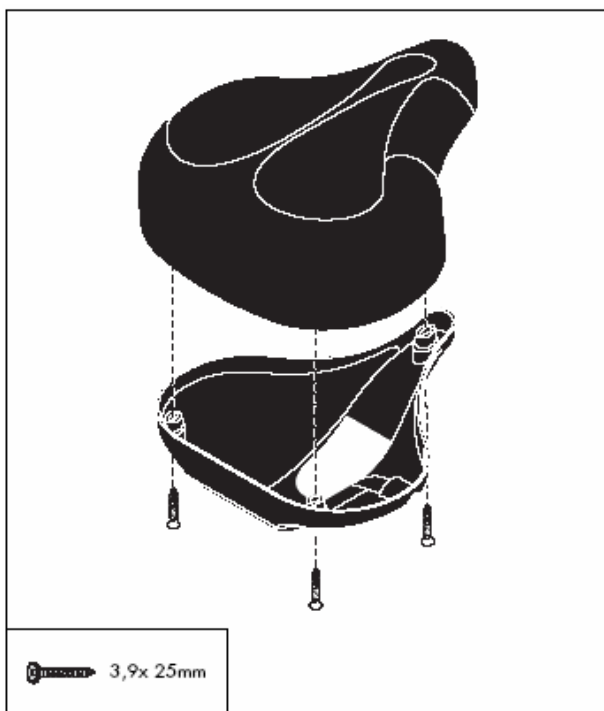
Шаг 12



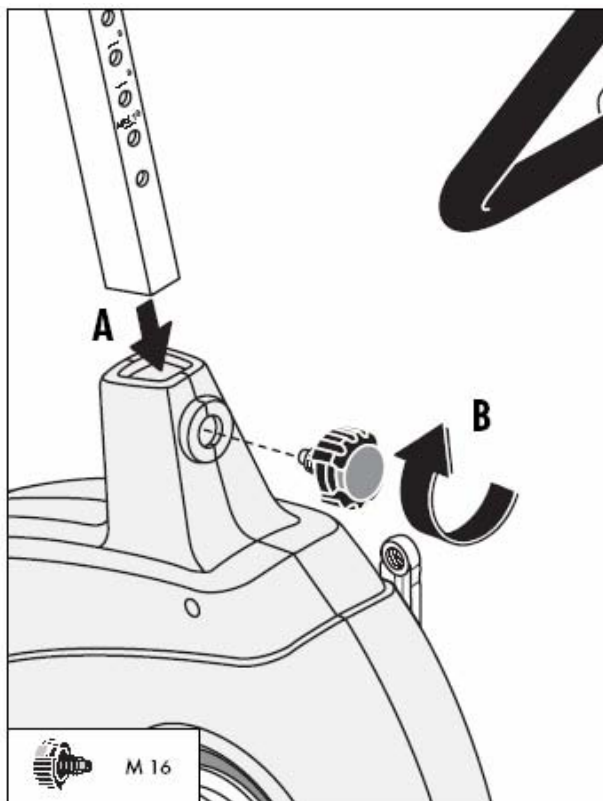
Шаг 13



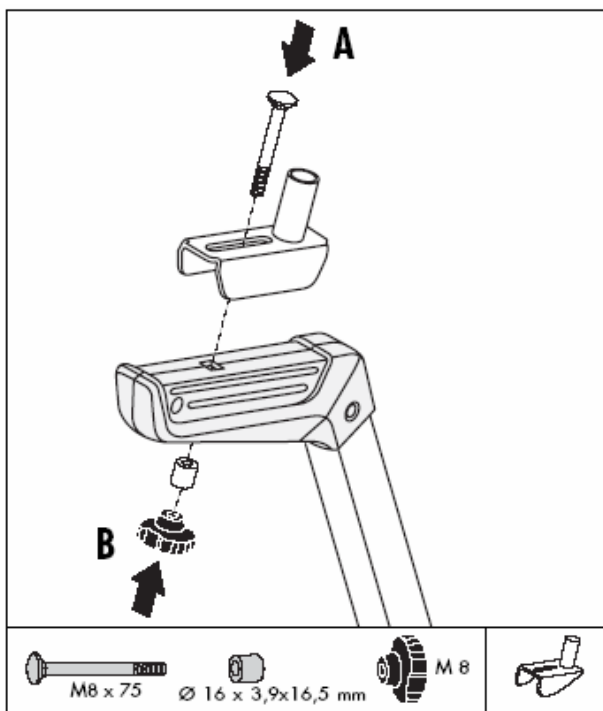
Шаг 15



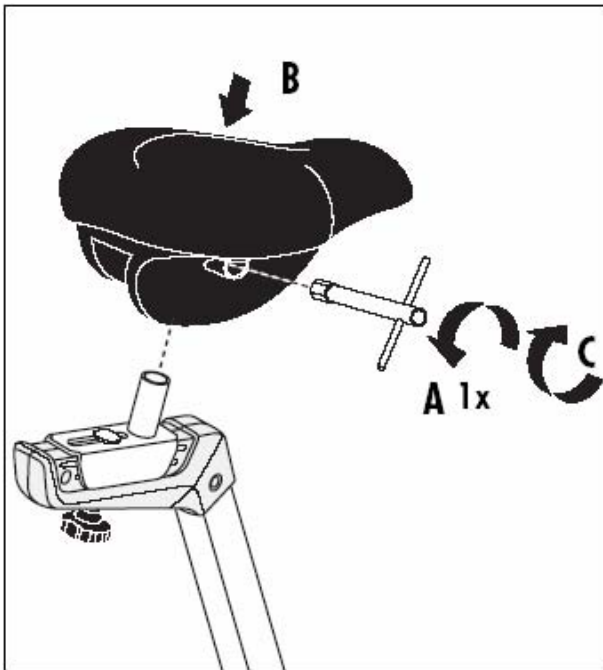
Шаг 14



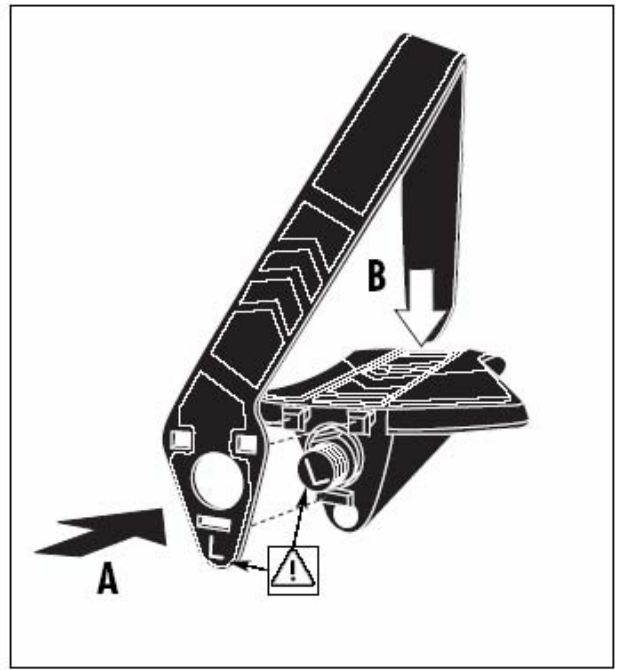
Шаг 16



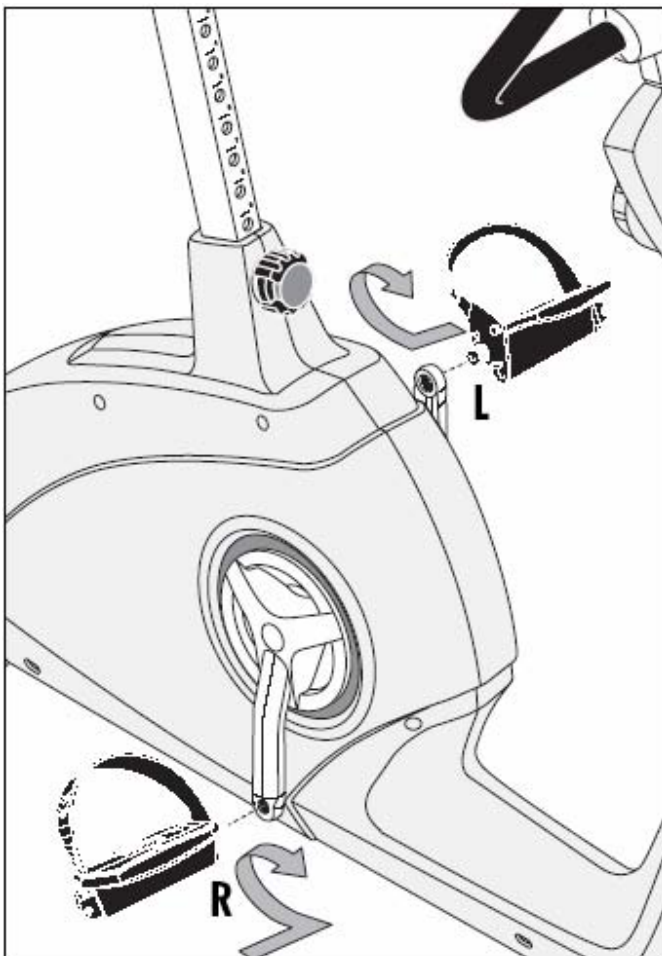
Шаг 17



Шаг 18



Шаг 19



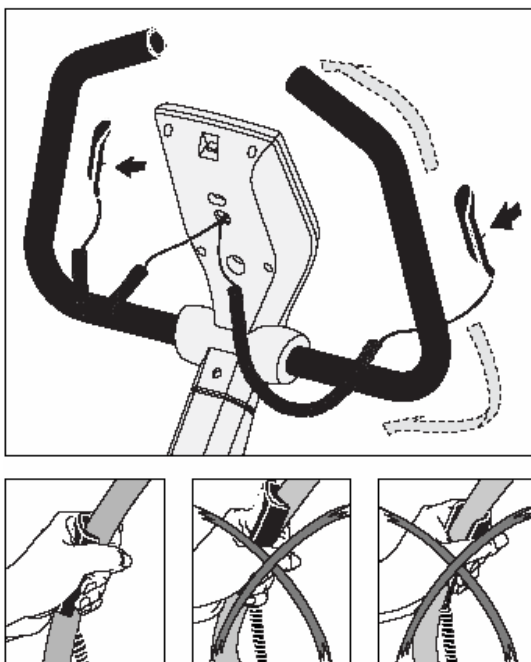
Сборка окончена!

Тренировка

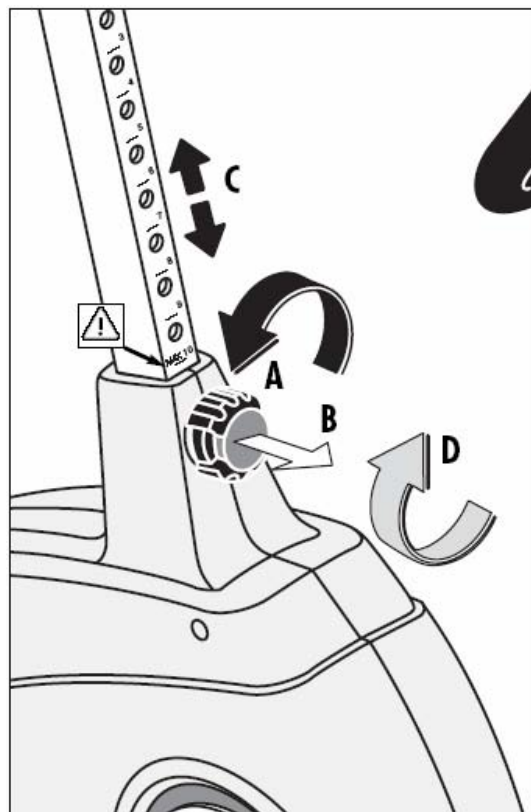
Ваш тренажер оснащен сенсорными датчиками пульса с возможностью регулировки положения и седлом, регулируемым по вертикали и горизонтали, благодаря чему все члены вашей семьи смогут оптимально настроить тренажер именно под себя. Наличие регулируемых по высоте ножек позволит вам выровнять тренажер даже на не идеально горизонтальной поверхности.

О чем следует знать до начала тренировки

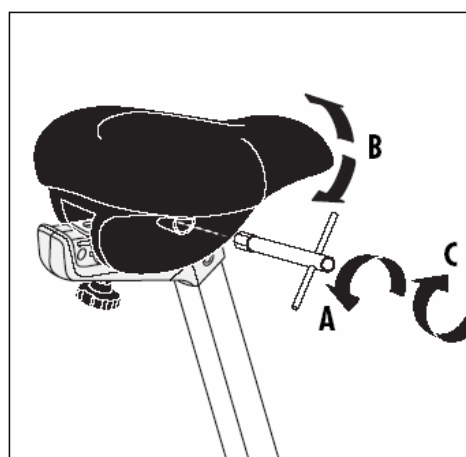
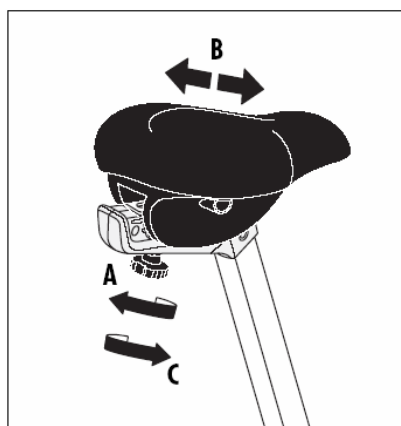
Крепление датчика пульса и правильное положение рук



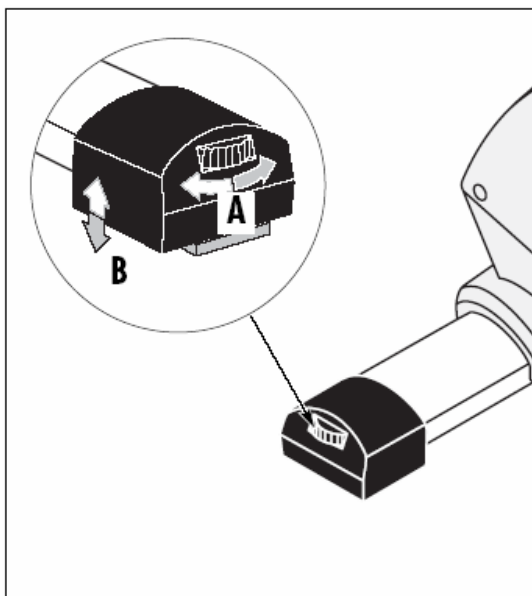
Регулировка седла по высоте



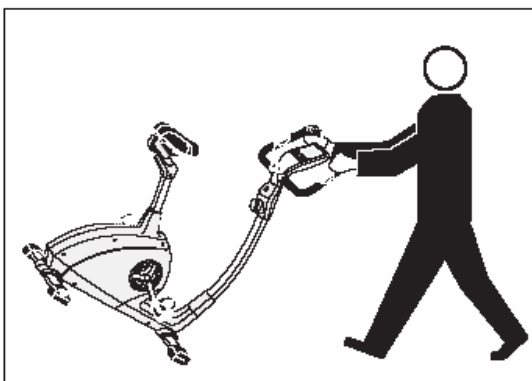
Регулировка положения седла



Выравнивание тренажера



Транспортировка тренажера



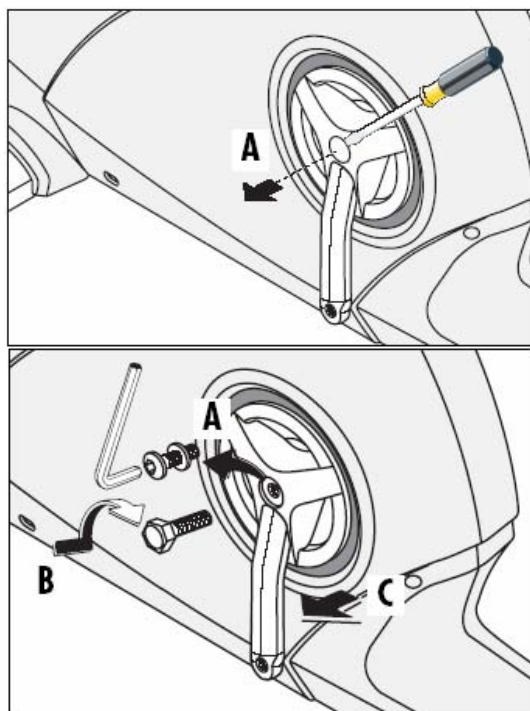
Если показания дисплея стали бледными или исчезли совсем, необходимо заменить элементы питания. Для этого:

- А. Выньте компьютер из кожуха
- В. Снимите крышку батарейного отсека и замените два элемента питания типа АА. При установке следите за полярностью. Если после замены элементов питания в работе компьютера произошел сбой, выньте их на короткое время и установите повторно.
- Д. Прделайте шаги В и А в обратном порядке.

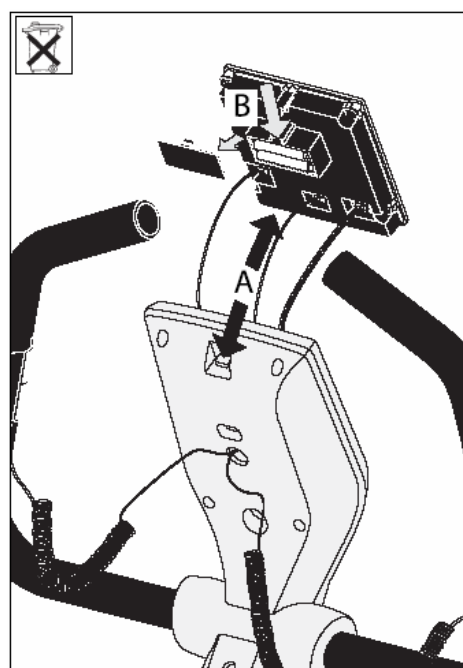
Демонтаж шатуна

Для снятия шатуна необходимо:


- А. Снять заглушку и выкрутить крепежный винт.
- В. Закрутить на несколько оборотов болт М12 (не входит в комплект).
- С. Плавным движением снять шатун с оси.



Замена элементов питания



Общая информация по тренировкам

	Внимание: Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком.
---	---

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 минус возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220-40=180$

Верхняя границы «аэробной зоны» - $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 60\% = 108$

Однако следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

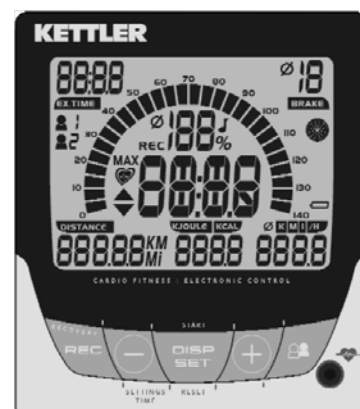
Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.







Описание тренировочного компьютера

Модель FB601

Тренировочный компьютер вашего тренажера способен хранить персональные данные 2 пользователей, сохранять в памяти данные последней тренировки, а также определять расход энергии в зависимости от установленного уровня нагрузки. По своему усмотрению вы можете выбрать один из двух режимов отображения данных: (24 часа – кДж – км) или (12 часов – ккал – мили).



Краткое описание клавиш

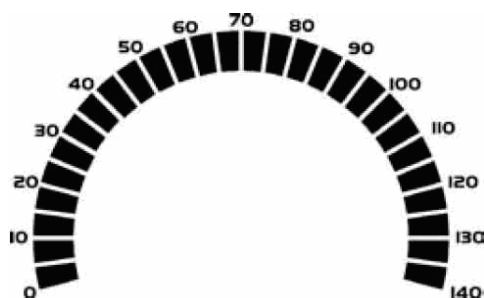
<p>DISP-SET (краткое нажатие)</p> <ul style="list-style-type: none"> • переход из режима ожидания в режим тренировки • сохранение текущего параметра и переход к установке следующего 	
<p>DISP-SET (длительное нажатие в режиме ожидания)</p> <ul style="list-style-type: none"> • перезагрузка компьютера с удалением всех данных 	
<p>Минус / Плюс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изменение устанавливаемого параметра (удержание клавиши в нажатом состоянии приведет к быстрому пролистыванию значений) • Совместное нажатие клавиш приведет к сбросу введенных данных 	
<p>Минус (краткое нажатие в режиме ожидания)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отображение данных последней тренировки (MEM) и общего «пробега» тренажера (ODO) 	
<p>Минус (длительное нажатие в режиме ожидания)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Установка времени (TIME) • Выбор единиц измерения (SETTINGS) ME = 24-ти часовой дисплей, энергия в кДж, дистанция в км IM = 12-ти часовой дисплей, энергия в ккал, дистанция в милях • Активация функции STORE (хранение данных пользователей) 	
<p>REC (функция Фитнес-тест)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запуск функции Фитнес-тест 	
<p>Пользователи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вызов общих результатов тренировки (дистанция, время) пользователей 1 и 2 • Вызов данных предыдущей тренировки 	
<p>Измерение пульса</p> <p>Для измерения пульса вы можете воспользоваться любым из трех возможных вариантов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Измерение с помощью ушного датчика-клипсы (не входит в комплект). Подключите штекер датчика к разъему компьютера. 2. С помощью сенсоров на поручнях. Разъем подключения находится на задней стороне компьютера. 3. С помощью нагрудного датчика пульса (не входит в комплект). См. инструкцию к нагрудному датчику пульса. 	

Символы дисплея и их значение




Частота вращения педалей (RPM)

Диапазон: 10 – 140 (мин⁻¹)

1 сегмент = 5 (мин⁻¹)




Пульс

-  – отображение среднего значения
- REC** – выполнение функции Фитнес-тест
- MAX** – превышение максимального установленного значения пульса
-  – измерение пульса активно
-  – измеренное значение пульса меньше/больше заданного целевого значения; необходимо увеличить/уменьшить интенсивность



Пульс в ПРОЦЕНТАХ ОТ МАКСИМАЛЬНОГО

- %** – отношение измеренного значения пульса к максимальному заданному
-  – включено звуковое оповещение о превышении максимального заданного значения пульса



Дистанция (DISTANCE)

Диапазон: 0,00 – 99,99

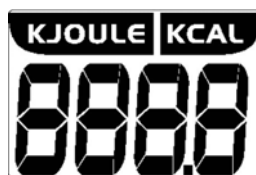


СКОРОСТЬ

Диапазон: 0 – 99,9



РАСХОД ЭНЕРГИИ (KJOULE =кДж или
KCAL=ккал)
Диапазон: 0 – 9999



ВРЕМЯ (EX.TIME)
Диапазон: 0:00 – 99:59



УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (BRAKE)
Диапазон: 1 – 10



ЗАРЯД БАТАРЕЙ
Заряда батарей недостаточно для
измерения пульса. Замените батареи.



Настройки

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

- В режиме ожидания нажмите и удерживайте клавишу Минус в течение примерно 3 секунд



На дисплее начнет мигать значение часов

- Установите значение часов с помощью клавиш Плюс и Минус
- Нажмите клавишу DISP SET для перехода к установке следующего параметра

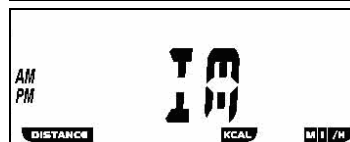
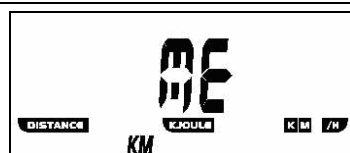


На дисплее начнет мигать значение минут

- Установите значение минут с помощью клавиш Плюс и Минус
- Нажмите клавишу DISP SET для перехода к установке следующего параметра



- Выберите режим отображения данных: IM или ME с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**
ME = 24-ти часовой дисплей, энергия в кДж, дистанция в км
IM = 12-ти часовой дисплей, энергия в ккал, дистанция в милях
- Нажмите клавишу DISP SET для перехода к установке следующего параметра



- Нажмите клавишу **Плюс** или **Минус** для активации функции Store (Хранение данных) для пользователя 1. После активации этой функции сохраненные данные по продолжительности, дистанции, расходу энергии и пульсу будут сохраняться в памяти компьютера и предлагаться для каждой новой тренировки.
- Нажмите клавишу DISP SET для перехода к установке следующего параметра



- Нажмите клавишу **Плюс** или **Минус** для активации функции Store (Хранение данных) для пользователя 2.



Дисплей вернется в режим ожидания с отображением установленного времени.



Управление тренировкой

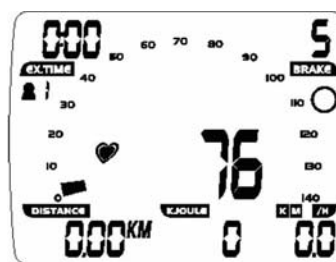
БЫСТРЫЙ СТАРТ

- Нажмите клавишу DISP SET

Дисплей перейдет в состояние готовности к тренировке для Пользователя 1.

На дисплее отображается установленный уровень нагрузки, все остальные параметры отображаются нулевыми значениями.

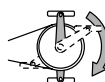
Данные пульса отображаются в том случае, если поступает сигнал с датчика пульса.



- Начните вращать педали.

Параметры тренировки (время, дистанция, расход энергии) будут последовательно увеличиваться, графический дисплей будет отображать частоту вращения педалей.

При вращении педалей активируется анимированный символ «колесо».



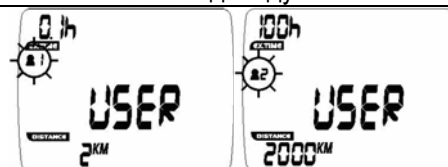
ТРЕНИРОВКА С ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫМИ ПАРАМЕТРАМИ

Ваш тренажер имеет встроенную возможность тренировки в режиме обратного отсчета установленных параметров (дистанции, времени тренировки и расхода энергии). При достижении нулевого значения целевого параметра компьютер издаст предупреждающий сигнал, после чего отсчет продолжится далее в сторону увеличения.

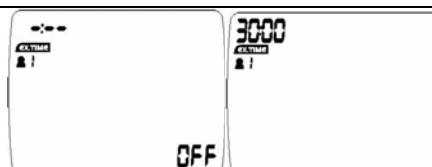
При активации функции контроля пульса вы также можете автоматически получать рекомендации по интенсивности тренировки для поддержания необходимой частоты пульса, а также контролировать превышение верхней границы зоны допустимого пульса.

Компьютер может хранить в памяти данные о тренировках двух пользователей. Благодаря этому вы можете проводить тренировку, не задавая каждый раз одни и те же параметры. Компьютер также будет сохранять в памяти общее время тренировки и пройденную дистанцию для каждого пользователя индивидуально.

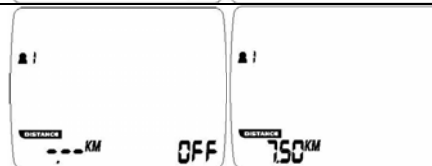
- Для активации функции Store нажмите клавишу Пользователи.
- На дисплее будет мигать символ **Пользователь 1** и соответствующие значения общей дистанции и времени тренировок.



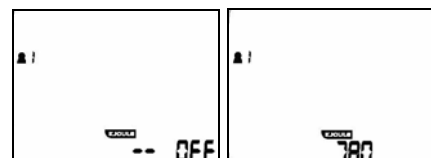
- Выберите нужного пользователя с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.
- Подтвердите выбор нажатием клавиши DISP SET
- Установите целевое время тренировки для выбранного пользователя с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.
- Подтвердите выбор нажатием клавиши DISP SET



- Установите целевую дистанцию для выбранного пользователя с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.
- Подтвердите выбор нажатием клавиши DISP SET

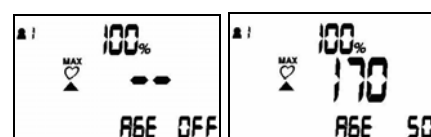


- Установите целевой расход калорий для выбранного пользователя с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.
- Подтвердите выбор нажатием клавиши **DISP SET**




- Установите возраст для выбранного пользователя с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.

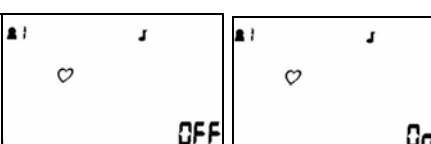
Возраст пользователя используется для определения и контроля максимально допустимого значения пульса. Максимально допустимый пульс считается по формуле 220 – возраст.



- Подтвердите выбор нажатием клавиши **DISP SET**
- Активируйте предупредительный сигнал с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.

На дисплее появится символ 

При превышении установленного значения максимального пульса компьютер издаст звуковой и визуальный предупредительный сигнал.

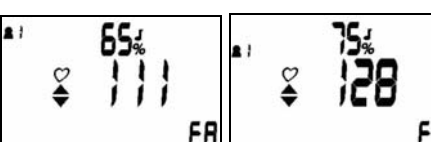


- Подтвердите выбор нажатием клавиши **DISP SET**
- Установите целевой пульс: FA65% или FI75% с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.

FA65% – режим сжигания жира

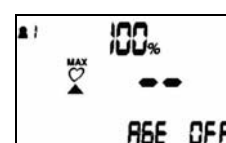
FI75% – режим фитнес-тренировки

- Подтвердите выбор нажатием клавиши **DISP SET**
- Компьютер перейдет в режим готовности к тренировке



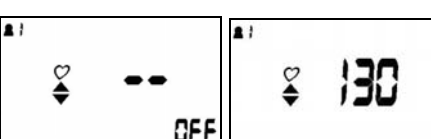
либо

вы также можете задать целевое значение пульса вручную, независимо от возраста. При этом вы будете получать рекомендации по интенсивности тренировки для поддержания целевого пульса, но контроль за максимальным пульсом будет неактивен. Для этого на стадии ввода возраста оставьте этот параметр в состоянии **OFF** (выключено).



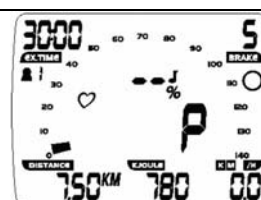
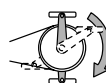
- Подтвердите выбор нажатием клавиши **DISP SET**
- Установите целевое значение пульса с помощью клавиш **Плюс** и **Минус**.

- Подтвердите выбор нажатием клавиши **DISP SET**
- Компьютер перейдет в режим готовности к тренировке



- Начните вращать педали.

Заданные параметры начнут последовательно изменяться в режиме обратного отсчета.



Если вы вращаете педали медленнее 10 об/мин, компьютер считает тренировку завершенной. Анимированный символ колеса останавливается, на дисплее отображаются достигнутые значения параметров тренировки. Для скорости вращения, пульса и скорости отображаются средние значения и символ Ø.

Для выключения и включения сканирующего режима используйте клавишу DISP SET. Данные о тренировке отображаются на дисплее в течение 4 минут. Если в течение этого периода вы не нажимаете клавиш компьютера и не вращаете педали, компьютер переходит в режим ожидания с отображением на дисплее установленного времени.

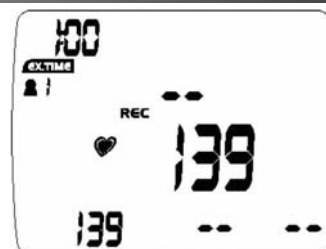
Если в течение 4 минут вы возобновите вращение педалей, тренировка продолжится с последних достигнутых значений.



Функция Фитнес-тест

- По окончании тренировки нажмите клавишу REC и положите ладони на датчики пульса.

На дисплее будет отображаться начальное значение пульса и значение пульса в динамике.



По истечении 60 секунд система измерит ваш пульс и выставит фитнес-оценку от 1,0 (отлично) до 6,0 (плохо).

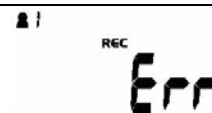
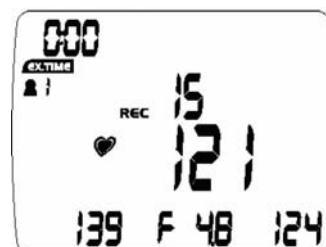
Фитнес-оценка рассчитывается по формуле:

$$F = 6 - (10 \times (P1 - P2) / P1)^2,$$

где P1 –пульс сразу после тренировки,

P2 – пульс через минуту после тренировки

Если в начале или конце работы функции система не сможет определить ваш пульс, на дисплее появится сообщение об ошибке.



Просмотр результатов последней тренировки

- Нажмите клавишу **Пользователи**

На дисплее появятся данные (общая продолжительность тренировки и пройденная дистанция) для Пользователя 1, значок

 мигает.



- Для смены пользователя нажмите клавишу **Плюс** или **Минус**



- Для подтверждения выбора пользователя нажмите клавишу **DISP SET**

• Нажмите клавишу **Пользователи** еще раз
На дисплее появятся результаты последней тренировки выбранного пользователя: время тренировки, пройденная дистанция, расход энергии, а также средние значения пульса, частоты вращения педалей, скорости и уровня нагрузки (со значком \emptyset)

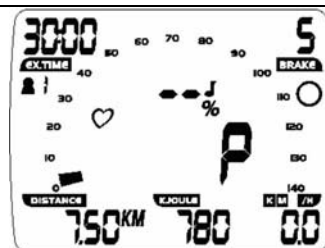


- Нажмите клавишу **DISP SET**

На дисплее появятся результаты последней тренировки выбранного пользователя: время тренировки, пройденная дистанция, расход энергии, а также максимальные значения пульса, частоты вращения педалей, скорости и уровня нагрузки (со значком **MAX**)



- Для возврата в режим готовности к тренировке нажмите клавишу **DISP SET**

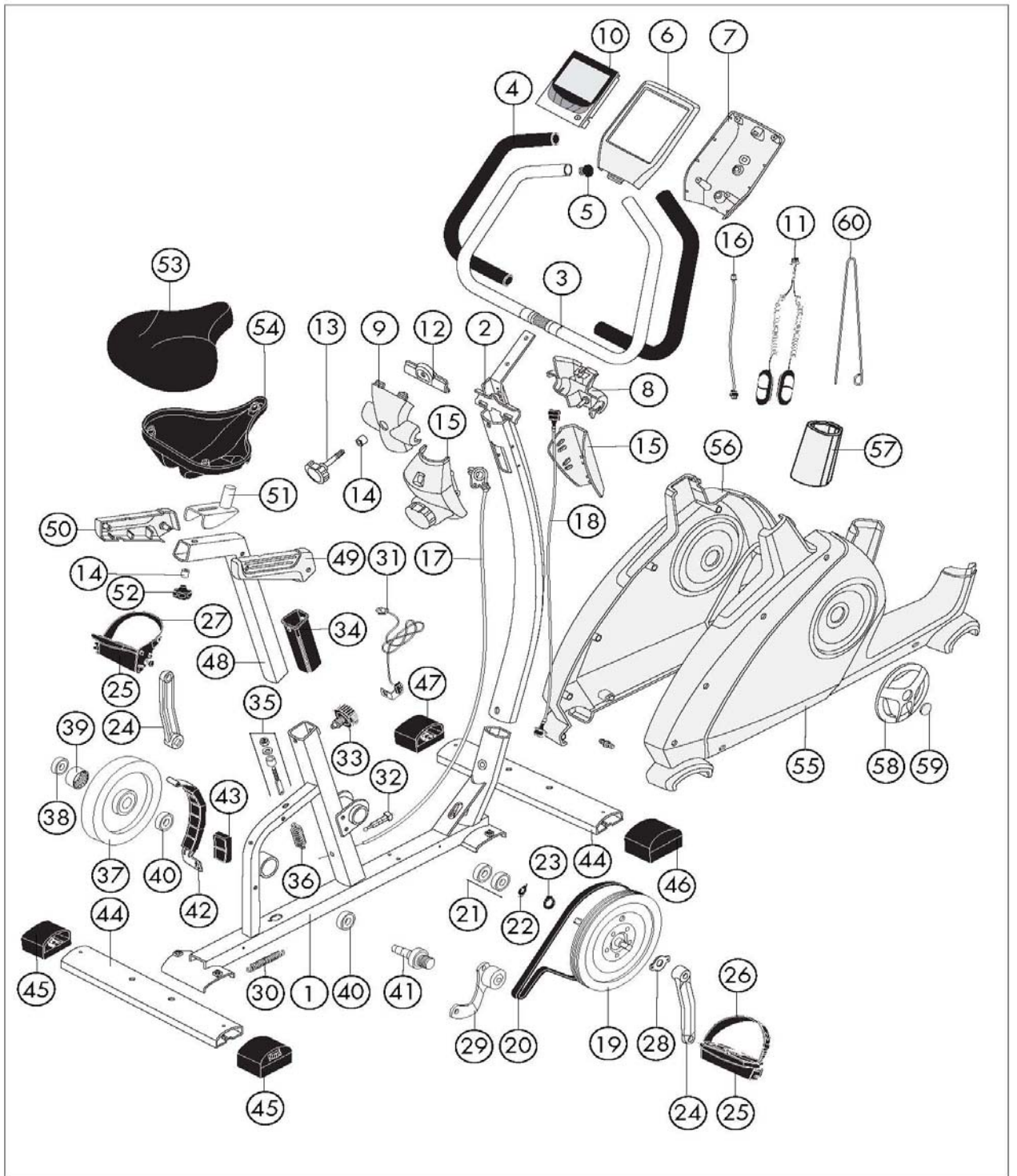


Список запасных частей

Номер по схеме	Артикул	Количество
1	91112049	1
2	91150738	1
3	91150593	1
4	10118095	2
5	10100030	2
6	70127801	1
7	70127798	1
8	70127797	1
9	70127802	1
10	91170645	1
11	67000944	1
12	97200363	1
13	91170643	1
14	97200465	2
15	91140473	1
16	67000839	1
17	91140476	1
18	67000652	1
19	91130118	1
20	67005128	1
21	33100054	3
22	10601003	2
23	10709021	1
24	33001024	1
25	33300016	1
26	33300106	1
27	33300105	1
28	18008680	2
29	91140411	1
30	25616646	1
31	91170512	1

Номер по схеме	Артикул	Количество
32	70126466	1
33	10103801	1
34	70127717	1
35	91140416	1
36	25630073	1
37	91140406	1
38	33100023	1
39	33102016	1
40	33100040	2
41	91140408	1
42	91140409	1
43	67000170	3
44	91111951	2
45	91170740	2
46	91170738	1
47	91170739	1
48	97100595	1
49	70127793	1
50	70127794	1
51	97100596	1
52	91170637	1
53	72008022	1
54	70129291	1
55	70127806	1
56	70127807	1
57	70127796	1
58	70127814	2
59	70127795	2
60	25001000	1
61	91180472	1

Подетальная схема тренажера



Технические характеристики модели 7661-600 Golf M

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика, кг	7
Регулировка нагрузки	механическая, 10 уровней
Измерение пульса	датчики на ручнях датчик-клипса и нагрудный датчик доступны в качестве опции
Размеры Д x Ш x В, см	110 x 53 x 135
Вес, кг	30
Максимальный вес пользователя, кг	150
Тренировочный компьютер	Скорость, время тренировки, пройденная дистанция, расход энергии, пульс, частота вращения педалей, средние и максимальные значения параметров в конце тренировки, графическое отображение частоты вращения педалей Контроль за верхним пределом пульса Тренировка в режиме Countdown Фитнес-тест Хранение персональных данных 2 пользователей
Дополнительные характеристики	Транспортировочные ролики, компенсаторы неровности пола, регулировка седла в горизонтальной плоскости