

KETTLER

Велотренажер Polo M

Инструкция пользователя

Модель № 7960-800



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом. Велотренажер **Polo 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.....	11
О чем следует знать до начала тренировки.....	11
Общая информация по тренировкам	13
Описание тренировочного компьютера	14
Краткое описание клавиш	14
Параметры, отображаемые на дисплее.....	15
Значение символов	16
Установка времени и единиц измерения	17
Управление тренировкой	18
Функция Фитнес-тест	20
Просмотр данных последней тренировки и общий «пробег» тренажера	20
Список запасных частей	21
Подетальная схема тренажера	22
Технические характеристики модели 7960-800 Polo M	23

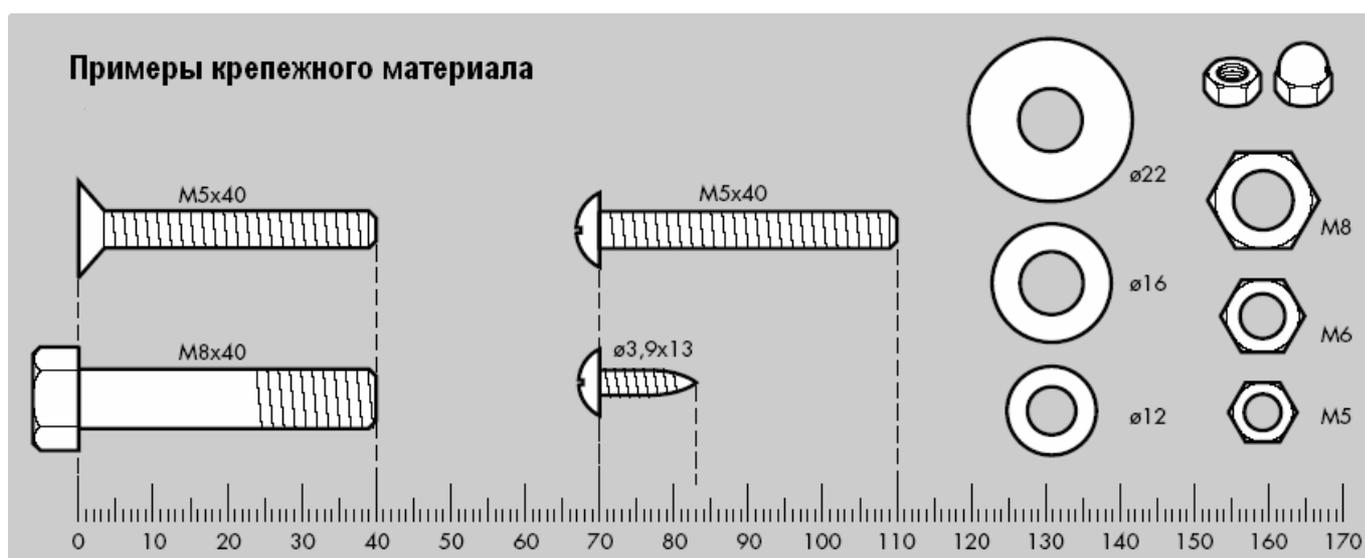
Правила эксплуатации тренажера

- 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



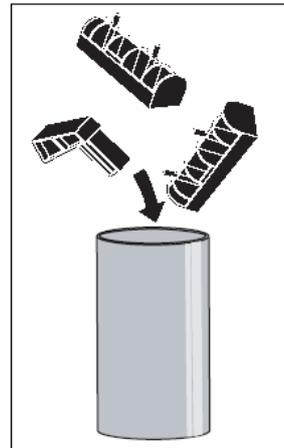
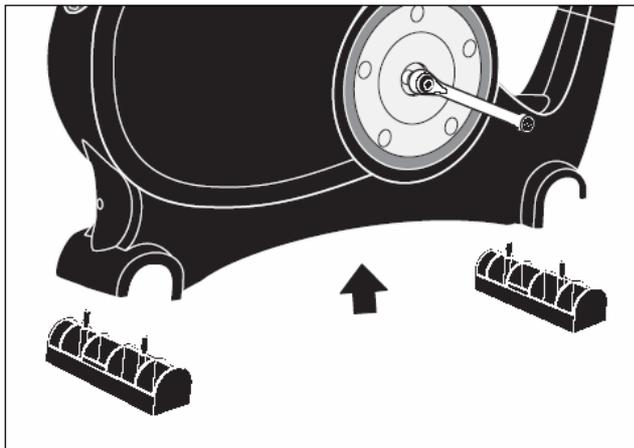
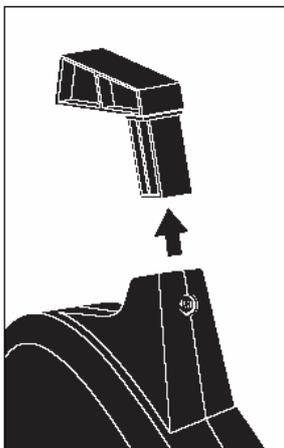
Проверка комплектности

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

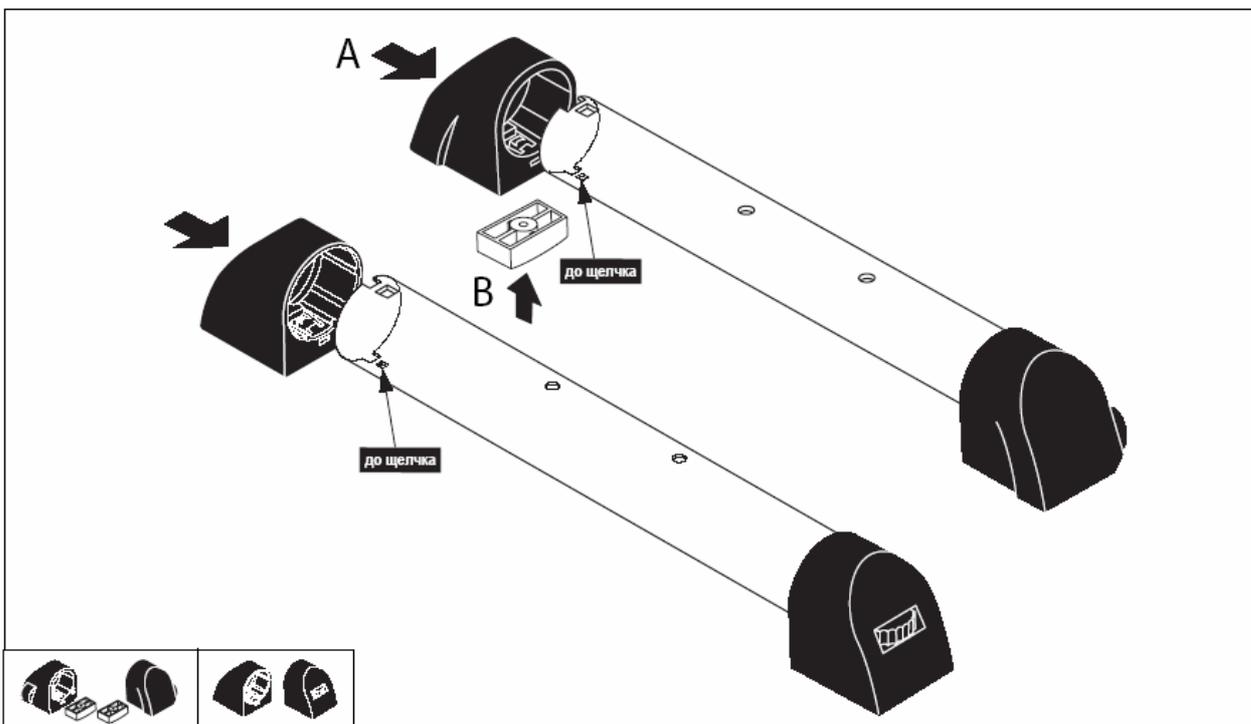
		1/1
		1
	M16	1
	M8x55	1
		1
	Ø10x45	1
	M5x90	1
	Ø15/5	1
	M5	1
	M8x70	4
	Ø25/8	4
	M8x16	2
	Ø25/8	1
	Ø21/8	1
	3.9x19	1
	3.9x25	3
	Ø6x9.5	4
		1
	Ключ 10/13	1
	Унив. ключ	1

Сборка

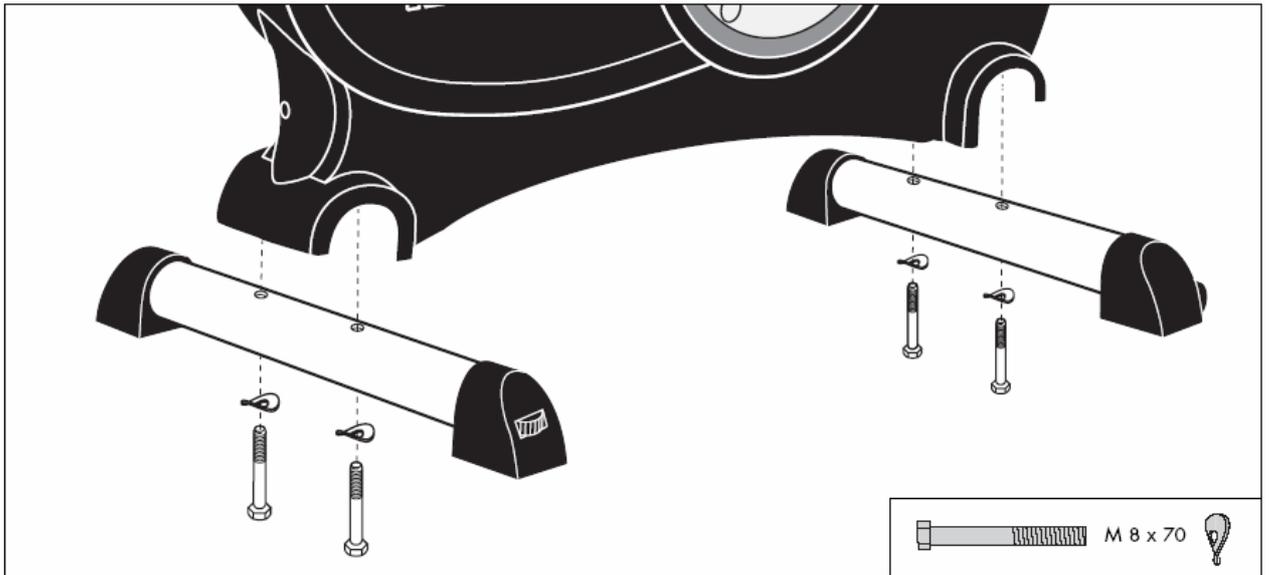
Шаг 1



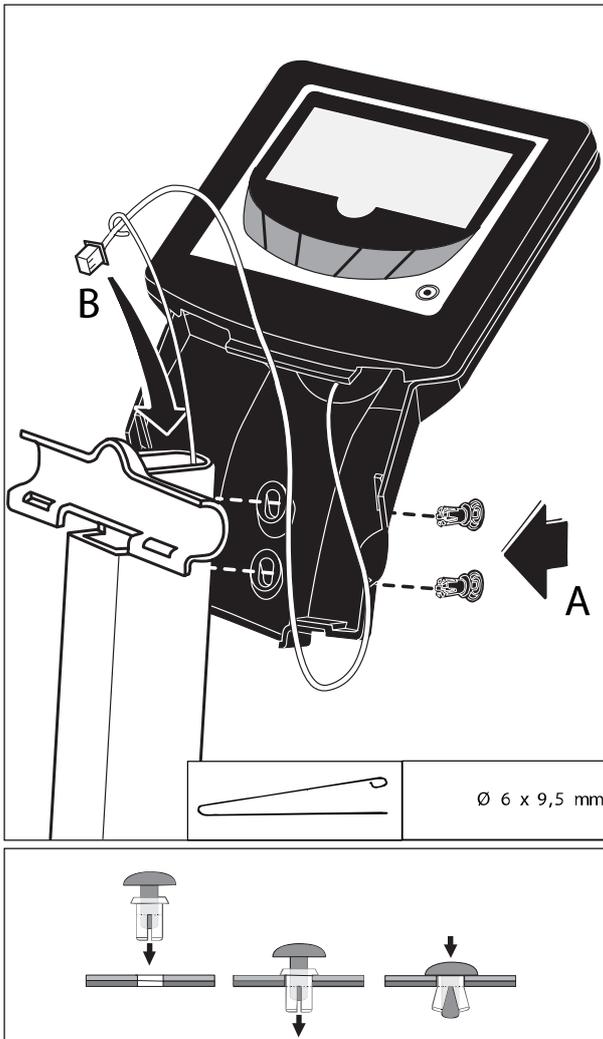
Шаг 2



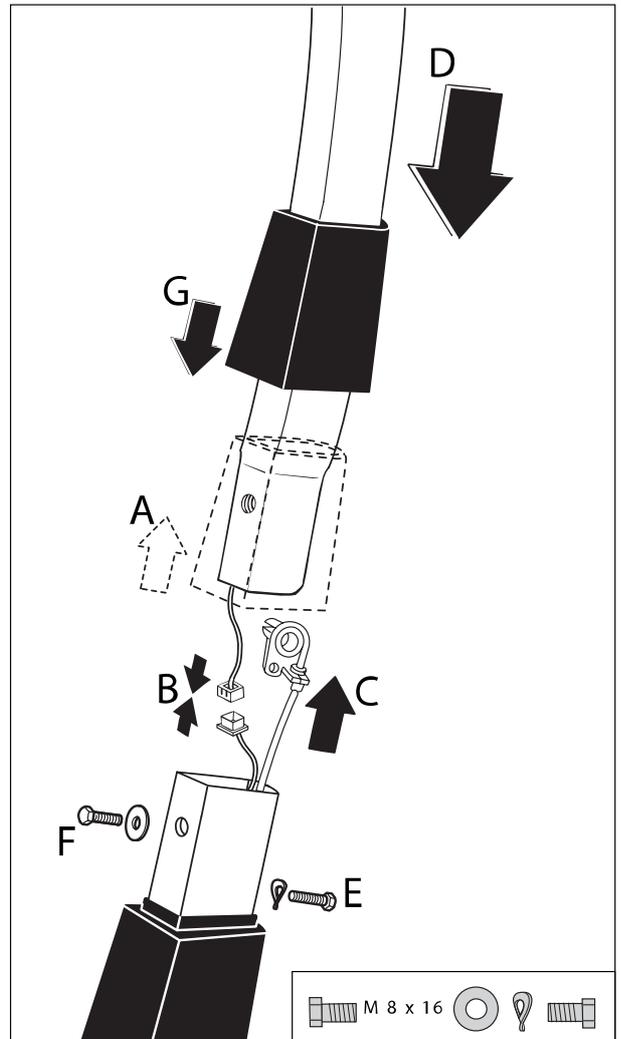
Шаг 3



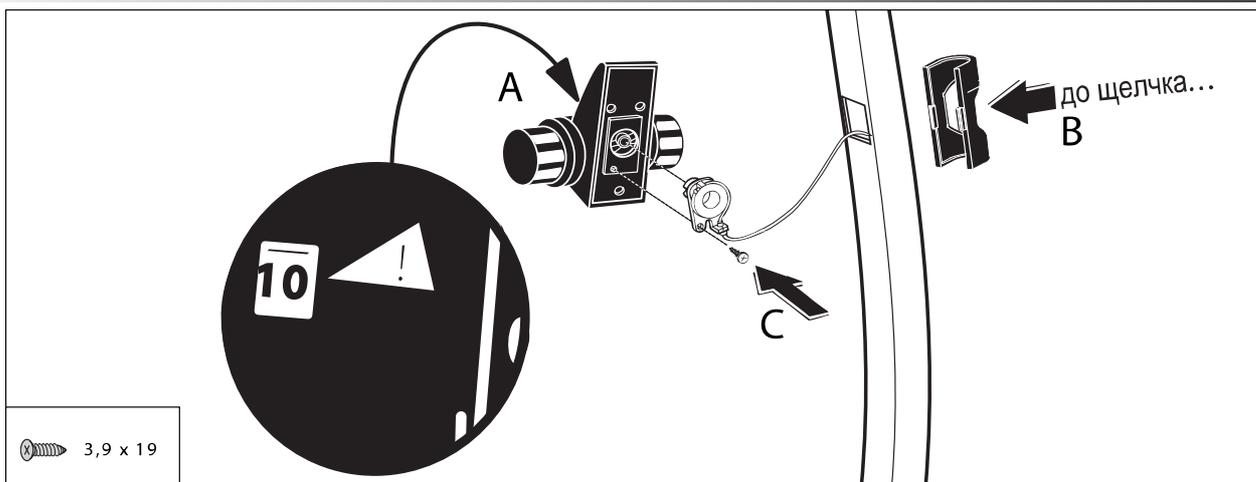
Шаг 4



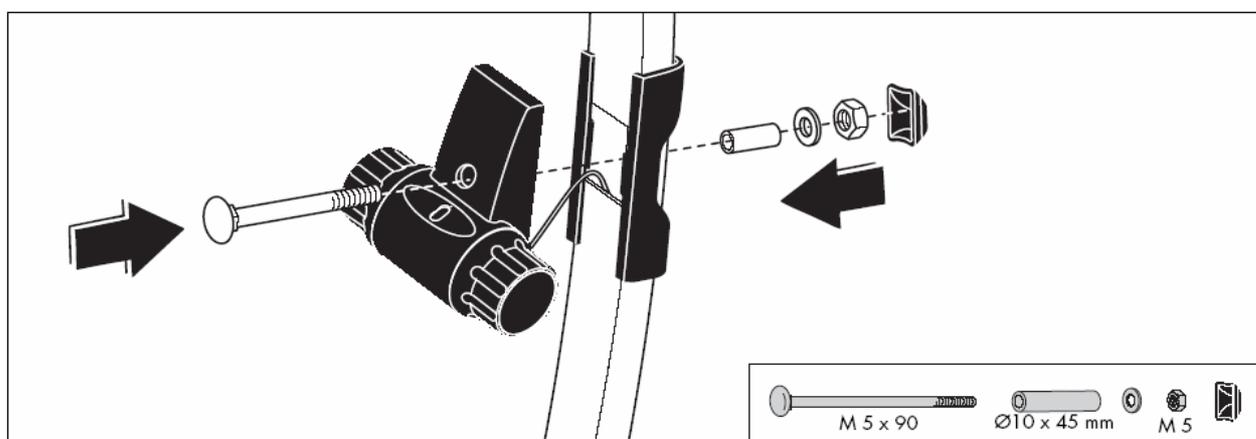
Шаг 5



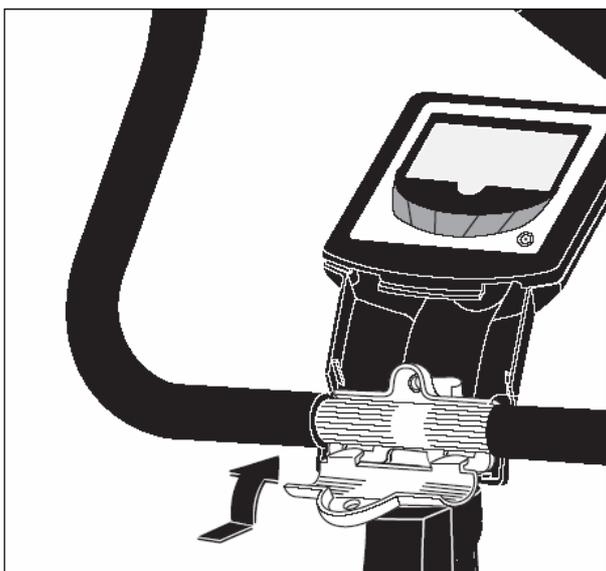
Шаг 6



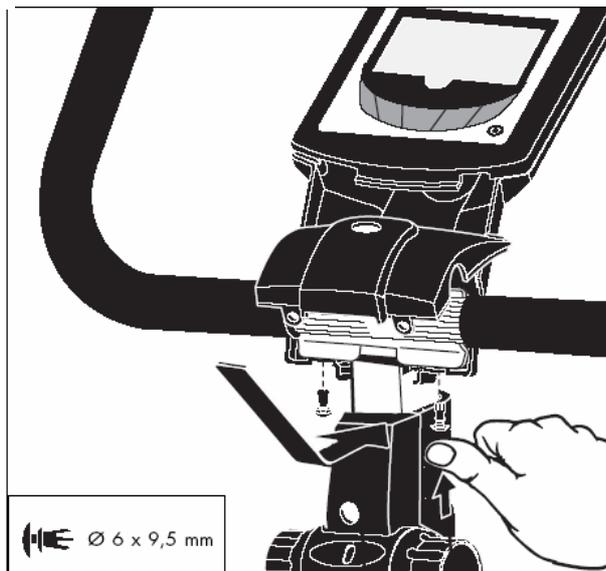
Шаг 7



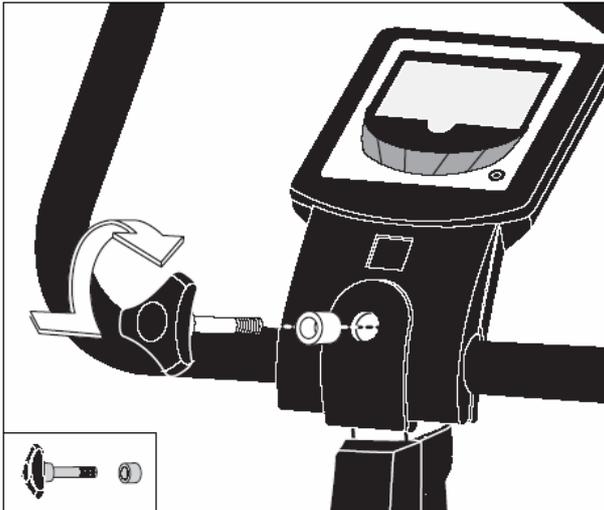
Шаг 8



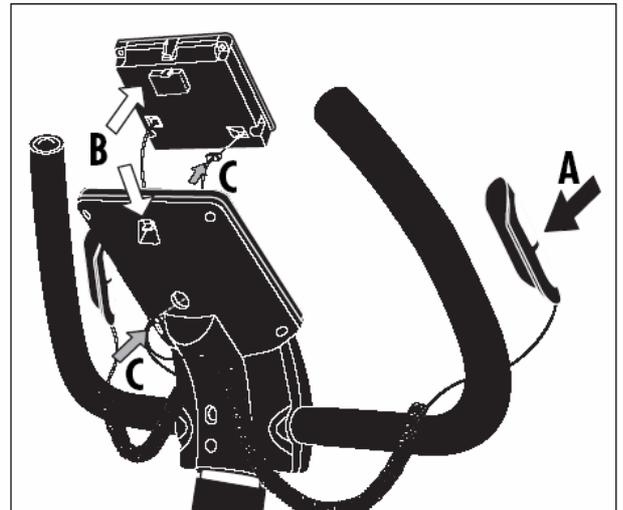
Шаг 9



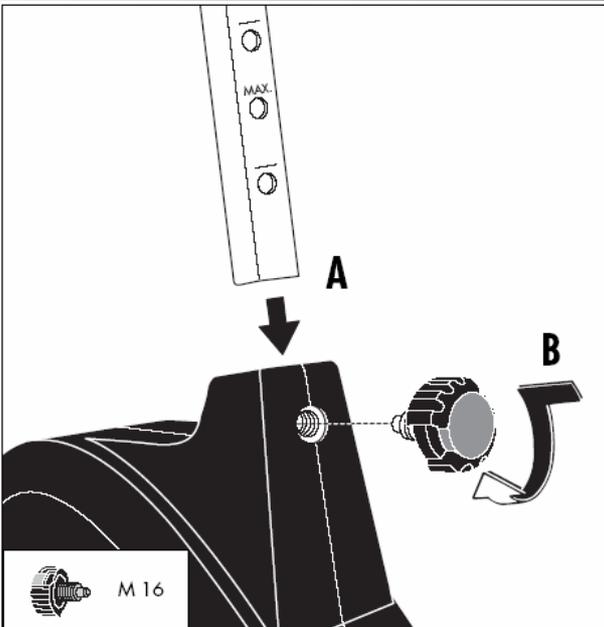
Шаг 10



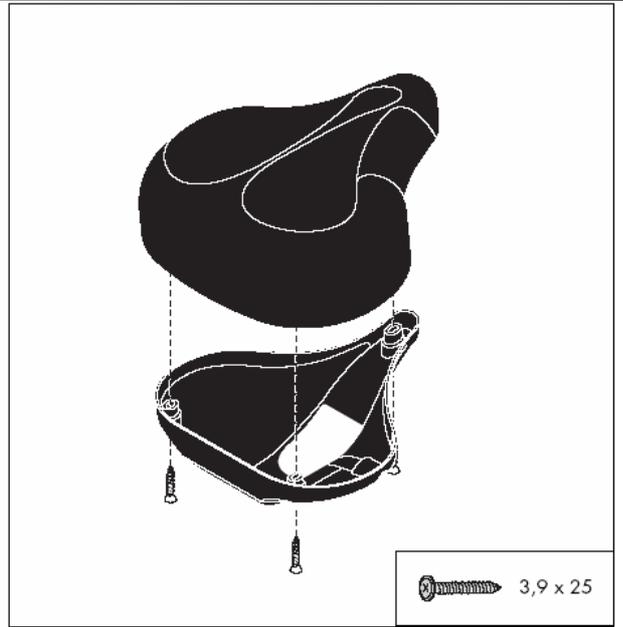
Шаг 11



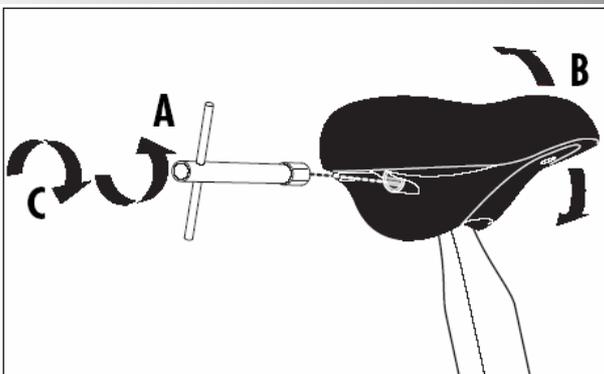
Шаг 12



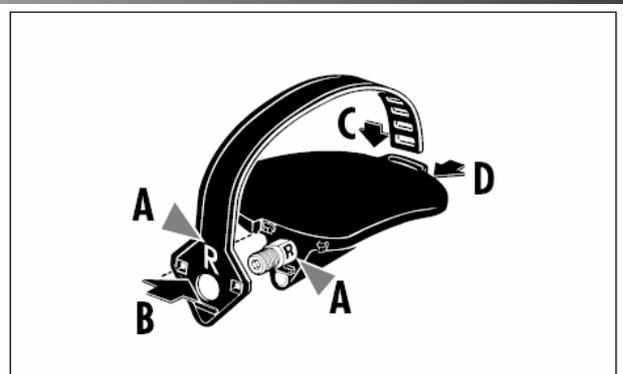
Шаг 13



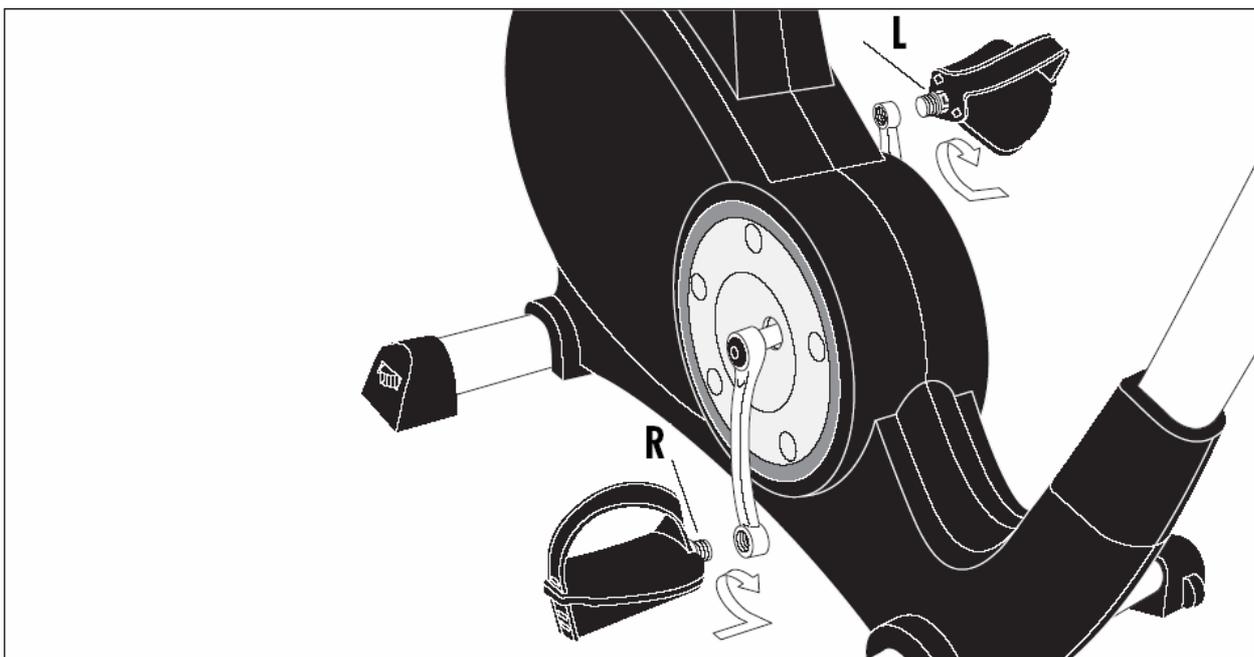
Шаг 14



Шаг 15



Шаг 16



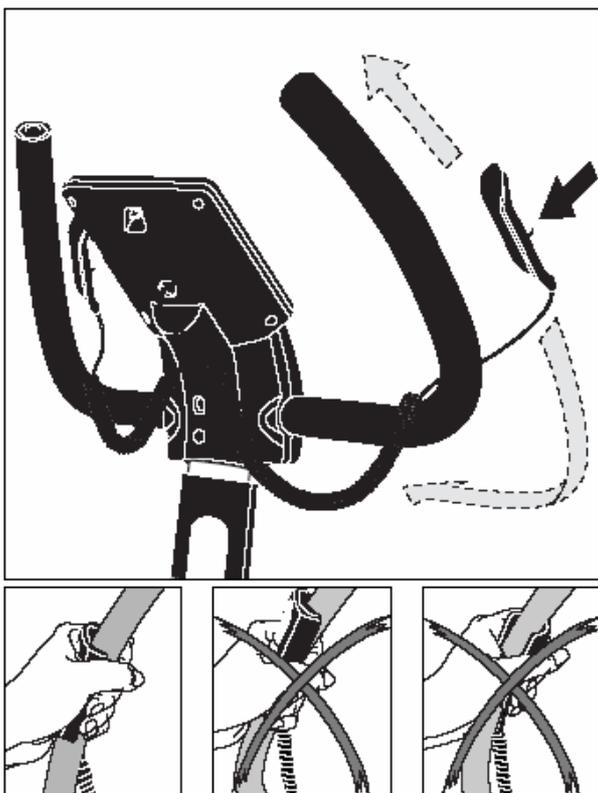
Сборка окончена!

Тренировка

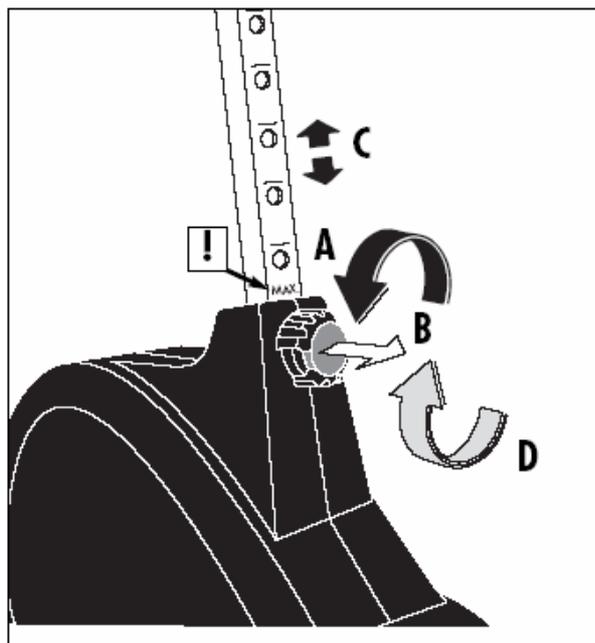
Ваш тренажер оснащен сенсорными датчиками пульса с возможностью регулировки положения и седлом, регулируемым по вертикали, благодаря чему все члены вашей семьи смогут оптимально настроить тренажер именно под себя. Наличие регулируемых по высоте ножек позволит вам выровнять тренажер даже на не идеально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

О чем следует знать до начала тренировки

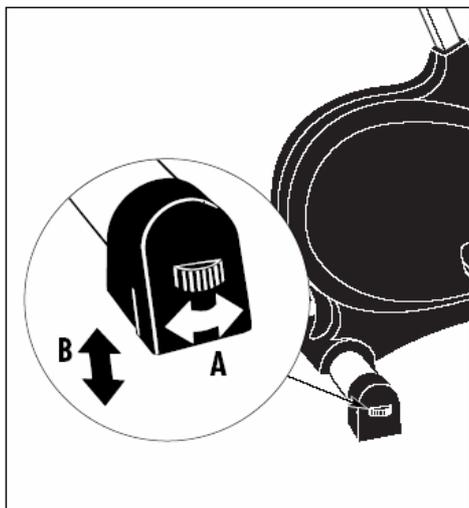
Крепление датчика пульса и правильное положение рук



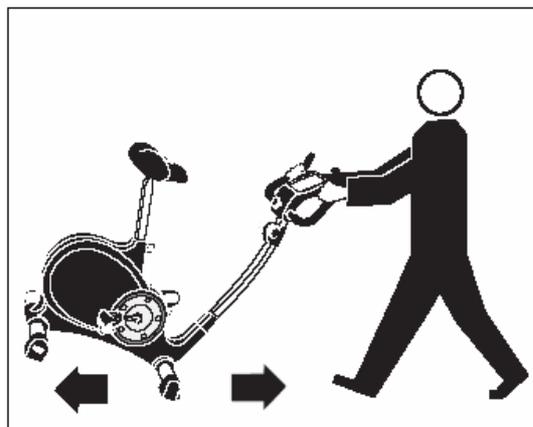
Регулировка седла по высоте



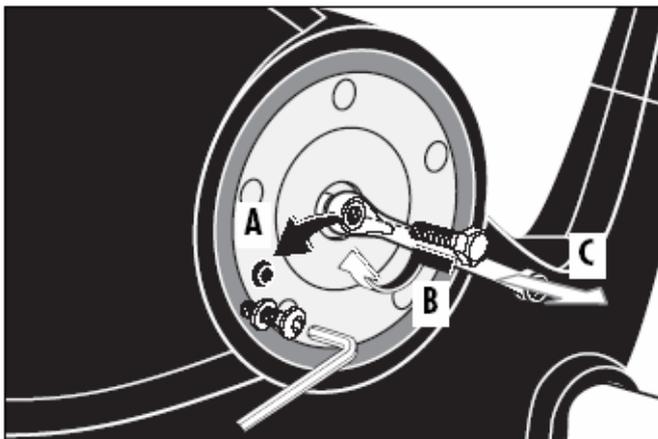
Выравнивание тренажера



Транспортировка тренажера



Демонтаж шатуна



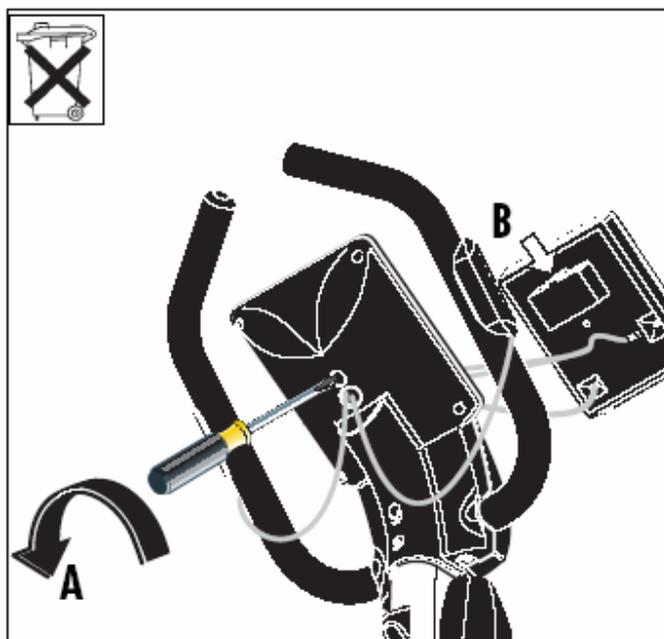
Для снятия шатуна необходимо:

- 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

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

- А. Выкрутите крепежный винт.
- В. Снимите компьютер с основания, как показано на рисунке.
- С. 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. Прodelайте шаги А и В в обратном порядке.



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

Краткое описание клавиш

Модель FB-600



DISP (краткое нажатие):

- переключение из режима ожидания в режим готовности к тренировке
- запуск/остановка сканирующего режима дисплея
- переход к установке следующего параметра

DISP

DISP (длительное нажатие в режиме ожидания):

- перезагрузка компьютера

Плюс (+) и Минус (-)

- Используйте эти клавиши для изменения различных значений перед началом тренировки.
- Для быстрого изменения значения удерживайте клавишу в нажатом положении.
- При одновременном нажатии клавиш Плюс и Минус произойдет выключение компьютера.

Минус (короткое нажатие в режиме ожидания):

- отображение данных последней тренировки (MEM) и общего «пробега» тренажера (ODO)

Минус (длительное нажатие в режиме ожидания):

- Вход в режим установки времени (TIME)
- Выбор единиц измерения (SETTINGS):
ME = 24 часа, энергия в кДж, дистанция в км
IM = 12 часов, энергия в ккал, дистанция в милях



Плюс (длительное нажатие в режиме ожидания):

- вызов предустановленных параметров

Recovery (Фитнес-тест)

При нажатии на эту клавишу запустится функция Фитнес-тест.

REC

Измерение пульса

Для измерения пульса вы можете воспользоваться любым из трех возможных вариантов:

1. Измерение с помощью ушного датчика-клипсы (не входит в комплект). Подключите штекер датчика к разъему компьютера.
2. С помощью сенсоров на ручьях. Разъем подключения находится на задней стороне компьютера.
3. С помощью нагрудного датчика пульса (не входит в комплект). См. инструкцию к нагрудному датчику пульса.



Параметры, отображаемые на дисплее

Отображение времени в режиме 12 / 24 часов



Время тренировки (EX.TIME)



Диапазон от 0:00 до 99:59

Частота оборотов педалей (RPM)



Диапазон от 11 до 199

Скорость (KM/H) или (Mi/H)

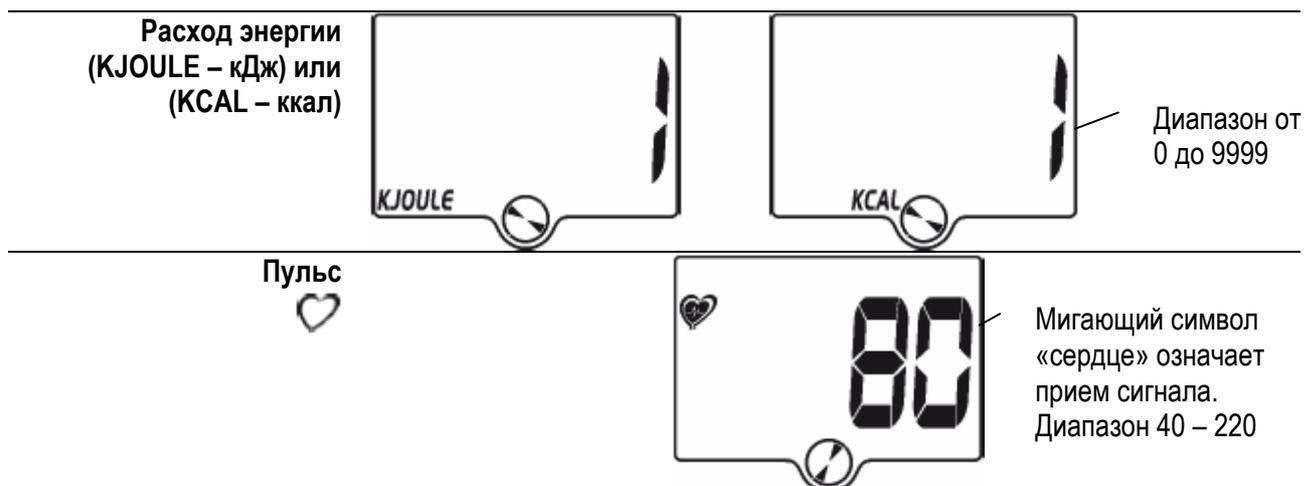


Диапазон 3,9 – 70,6 км/ч
2,4 – 43,9 ми/ч

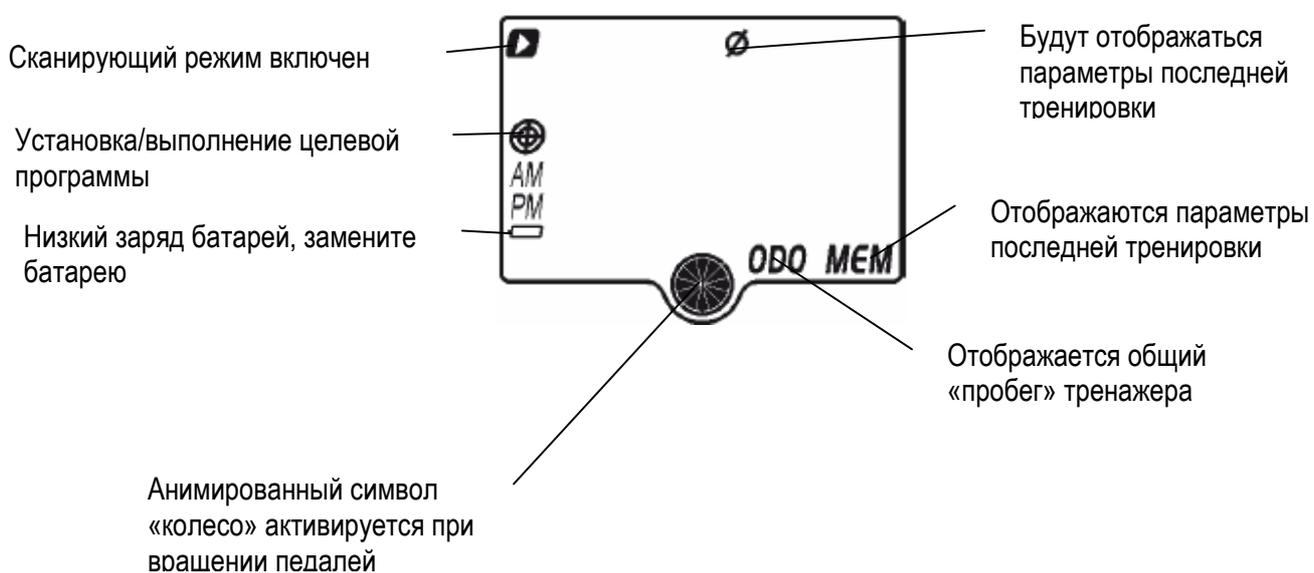
Дистанция (DIST) в км (KM) или милях (Mi)



Диапазон от 0,00 до 99,99



Значение символов



Установка времени и единиц измерения

1. Нажмите клавишу Минус в режиме ожидания
Значение часов на дисплее начнет мигать



2. Установите значение часов с помощью клавиш Плюс и Минус



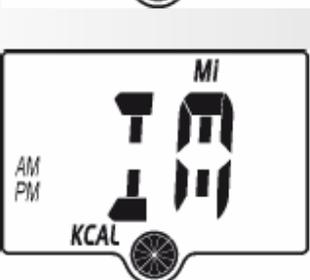
3. Нажмите клавишу **DISP** для установки минут
Значение минут на дисплее начнет мигать



4. Нажмите клавишу **DISP** для перехода к установке единиц измерения



5. Выберите единицы измерения с помощью клавиш Плюс и Минус (**IM** или **ME**)

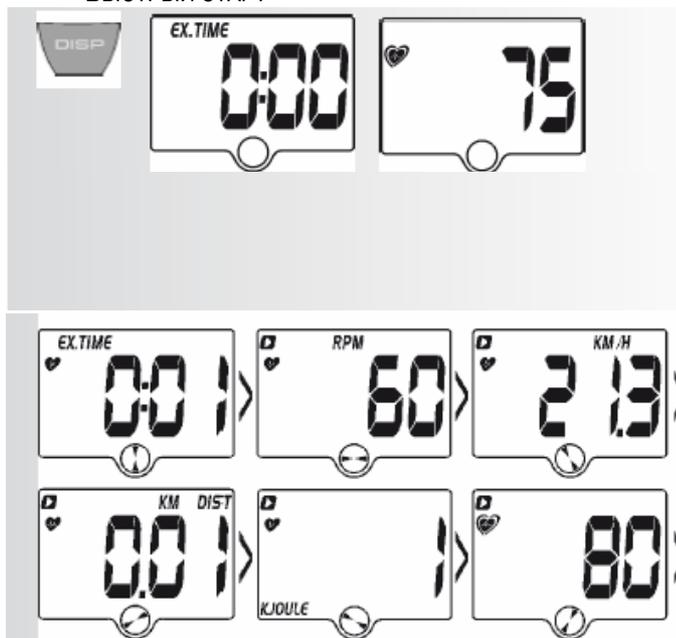


6. Нажмите клавишу **DISP** для завершения процедуры установки
На дисплее будет отображаться установленное время



Управление тренировкой

БЫСТРЫЙ СТАРТ



- Нажмите клавишу **DISP**

На дисплее будет отображаться **EX.TIME** (Время тренировки)

либо

На дисплее будет отображаться значение пульса, если вы используете датчик-клипсу, сенсоры на поручнях или нагрудный датчик

и / или

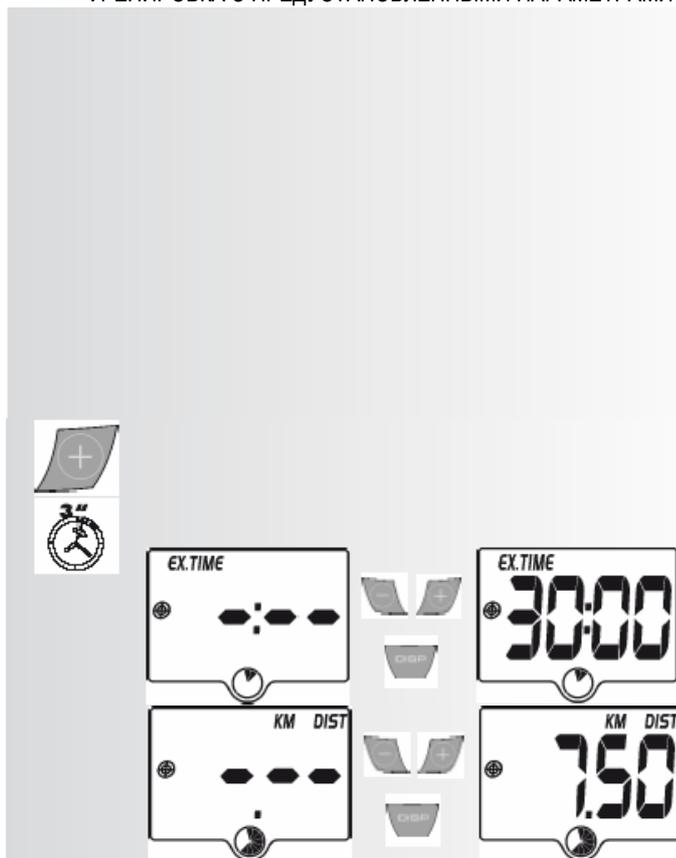
- Начните вращать педали

На экране будут последовательно отображаться параметры тренировки

Символ  означает, что активен сканирующий режим

Анимированный символ  активен при вращении педалей

ТРЕНИРОВКА С ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫМИ ПАРАМЕТРАМИ



Вы можете проводить тренировку в режиме обратного отсчета заданных значений времени, дистанции и расхода калорий. По достижении нулевого значения компьютер звуковой и визуальный сигнал, после чего целевой параметр будет отсчитываться далее в сторону увеличения. Вы также можете установить целевое значение для пульса. По достижении этого значения компьютер издаст предупредительный сигнал. Для этого:

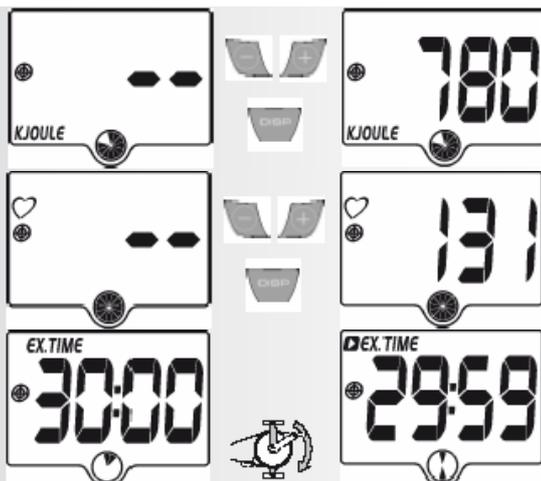
- Нажмите клавишу Плюс и удерживайте её в нажатом состоянии около 3 сек.

На дисплее будет отображаться **EX.TIME**

- Задайте время тренировки с помощью клавиш Плюс и Минус.
- Нажмите клавишу **DISP** для перехода к следующему параметру.

На дисплее будет отображаться **DIST** (Дистанция)

- Задайте дистанцию с помощью клавиш Плюс и Минус.
- Нажмите клавишу **DISP** для перехода к следующему параметру.



На дисплее будет отображаться KJoule или KCAL

- Задайте целевой расход энергии с помощью клавиш Плюс и Минус.
- Нажмите клавишу DISP для перехода к следующему параметру.

На дисплее будет отображаться символ 

- Задайте целевое значение пульса с помощью клавиш Плюс и Минус.

Нажмите клавишу DISP для завершения. Дисплей вернется в режим установки времени тренировки.

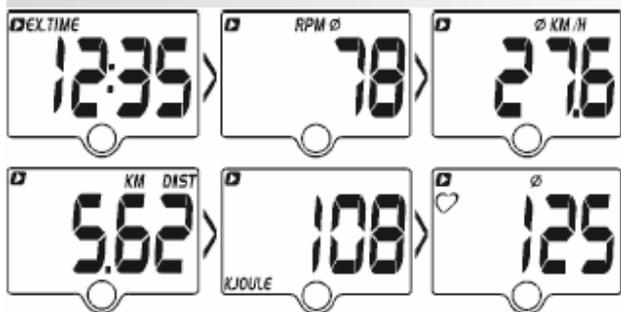
Для начала тренировки начните вращать педали.

Примечание:

Для выключения и включения сканирующего режима используйте клавишу DISP

Символ активности целевой программы  исчезнет с дисплея после того, как последний из целевых параметров достигнет нулевого значения. Заданные значения будут сохранены в памяти компьютера и могут быть использованы при последующей тренировке.

ОКОНЧАНИЕ / ПРЕРЫВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ



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

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.

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

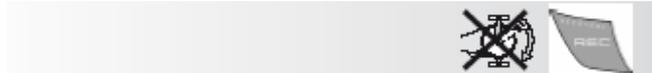
Фитнес-оценка рассчитывается по формуле:

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

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 данных последней тренировки и общий «пробег» тренажера

При перезагрузке компьютера или переходе в режим ожидания данные последней тренировки будут автоматически сохранены.

Для просмотра этих данных:

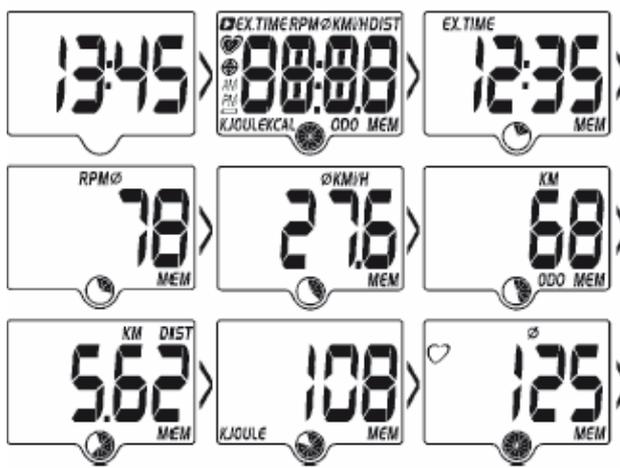
- В режиме ожидания нажмите клавишу **Минус**

На короткое время дисплей отобразит все сегменты, затем отобразится время последней тренировки (с символом **MEM** – память)

- Нажмите клавишу **DISP** для перехода к следующему параметру

Дисплей будет последовательно отображать среднюю скорость последней тренировки, общий «пробег», дистанцию последней тренировки, расход энергии и средний пульс за последнюю тренировку.

- Для выхода из данного режима повторно нажмите клавишу **Минус**.



Список запасных частей

Номер по схеме	Артикул	Количество
1	91111889	1
2	91150517	1
3	91150593	1
4	10118095	2
5	10100030	2
6	70129370	1
7	70129369	1
8	91170641	1
9	97200363	1
10	70129295	1
11	97200562	1
12	91170636	1
13	67000944	1
14	25001000	1
15	10121154	1
16	94600839	1
17	10101062	1
18	91140422	1
19	67000652	1
20	91170512	1
21	97100444	1
22	70129371	1
23	72008322	1
24	70127716	1
26	10103801	1
27	91140416	1
28	91130118	1
29	67005132	1
30	10709021	1
31	10601003	2
32	33100054	2
33	33001010	1
34	33300014	1
35	33300102	1
36	33300101	1
37	25630073	1
38	70126466	1
39	91140406	1
40	33102016	1
41	33100023	1
42	33100040	2
43	91140408	1
44	91140411	1
45	25616646	1
46	91140409	1
47	67000170	3
48	91111855-10	2
49	70127568	2
50	70127921	1
51	70127922	1
52	70129366	1
53	70129367	1
54	70129368	1
55	70129363	1
56	70128354	2
57	91180492	1

Технические характеристики модели 7960-800 Polo M

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика, кг	7
Регулировка нагрузки	механическая, 10 уровней
Измерение пульса	датчики на поручнях датчик-клипса и нагрудный датчик доступны в качестве опции
Размеры Д x Ш x В, см	105 x 53 x 128
Вес, кг	27
Максимальный вес пользователя, кг	130
Тренировочный компьютер	Время тренировки, частота оборотов педалей, скорость, пройденная дистанция, пульс, расход энергии, контроль за превышением верхнего предела пульса Фитнес-тест, тренировка в режиме Countdown (обратный отсчет) Общий «пробег» тренажера, память последней тренировки, часы (в режиме ожидания)
Дополнительные характеристики	Транспортировочные ролики, компенсаторы неровности пола