

KETTLE

Эргометр RX7

Руководство пользователя

Модель №7686-600



Посетите наш сайт

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Эргометр RX7 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

1	Транспортировка тренажера	2
2	Условия хранения	2
3	Меры предосторожности	2
4	Перед тем как начать тренировку	2
5	Инструкции по сборке	2
5.1	Список деталей	3
5.2	Размеры крепежного материала	4
5.3	Сборка тренажера	4
6	Настройка и подключение тренажера	8
6.1	Замена элементов питания	10
6.2	Отсоединение рычагов педалей	11
6.3	Для изделий с внешним источником питания	11
7	Схема сборки	12
7.1	Список запчастей	13
8	Тренировочный компьютер	14
8.1	Краткое описание	14
8.2	Быстрый старт (для ознакомления)	16
8.3	Главное меню	17
8.3.1	Persons (Пользователи)	17
8.3.2	Programs (Программы)	17
8.3.3	Тренировка	19
8.3.4	Начало тренировки	21
8.3.5	Функции тренировки	22
8.3.6	Пользовательские профили тренировки (Редактирование)	23
8.3.7	Меню -> Presets (Предустановки)	24
8.3.8	Меню -> Settings (Настройки для всех пользователей)	27
8.4	Общие инструкции	28
8.5	Инструкции по тренировкам	29
8.5.1	Ориентировочные параметры тренировочных нагрузок	29
8.5.2	Интенсивность тренировок	29
8.5.3	Режим тренировок	29
8.6	Словарь	30
	Технические характеристики модели 7686-600	31

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 перевезти 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 контролируйте 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.
- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте исправность его узлов и деталей каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание на надежность затяжки резьбовых соединений. Максимальное внимание - болтам фиксации седла и руля.
- Устанавливайте тренажер, оставляя за ним 0,5 м свободного пространства и по 0,5 м спереди и с боков.
- Не устанавливайте тренажер вблизи проходов, в коридорах и в дверных проемах
- Для корректной работы функции измерения пульса требуется напряжение питания не менее 2,7 В (только для компьютеров, работающих от батареек).

- Не следует держать источники мощного электромагнитного излучения (например, мобильные телефоны) рядом с электронными измерительными устройствами тренажера, т.к. это может привести к искажению обрабатываемых 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!**

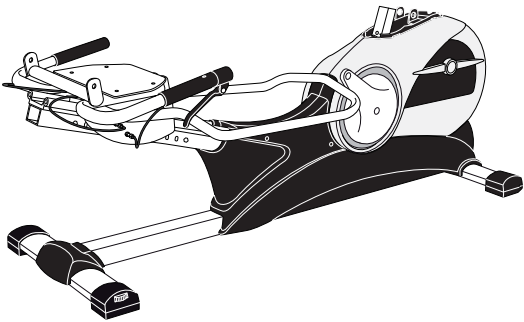

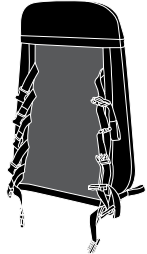

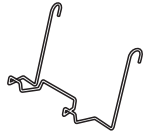



4. Перед тем как начать тренировку

- Перед началом первых тренировок, ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- Перед использованием тренажера всегда проверяйте надежность соединений.
- Перед тренировкой отрегулируйте положение руля и седла под свой рост.
- Велотренажер оснащен электромагнитной 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.
- Велотренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, class SA, и может использоваться в медицинских целях.
- Прибор работает от электросети 220-230В, 50 Гц. Подключать эргометр можно только к заземленной розетке с плавким предохранителем на 10 А. Убедитесь в правильном подключении разъемов источника питания (см. маркировку).
- Внимание:** при проведении работ по уходу, ремонту и чистке, всегда отключайте тренажер от электросети.
- Не используйте электрические разветвители (тройники) на несколько розеток для подключения к сети.
- Когда устройство не используется, отключайте его от электрической сети
- Перед тем как выбросить Ваш старый тренажер, выньте из розетки сетевой кабель и обрежьте его как можно ближе к задней панели блока питания.
- Во время тренировки посторонним запрещается находиться рядом с движущимися частями.

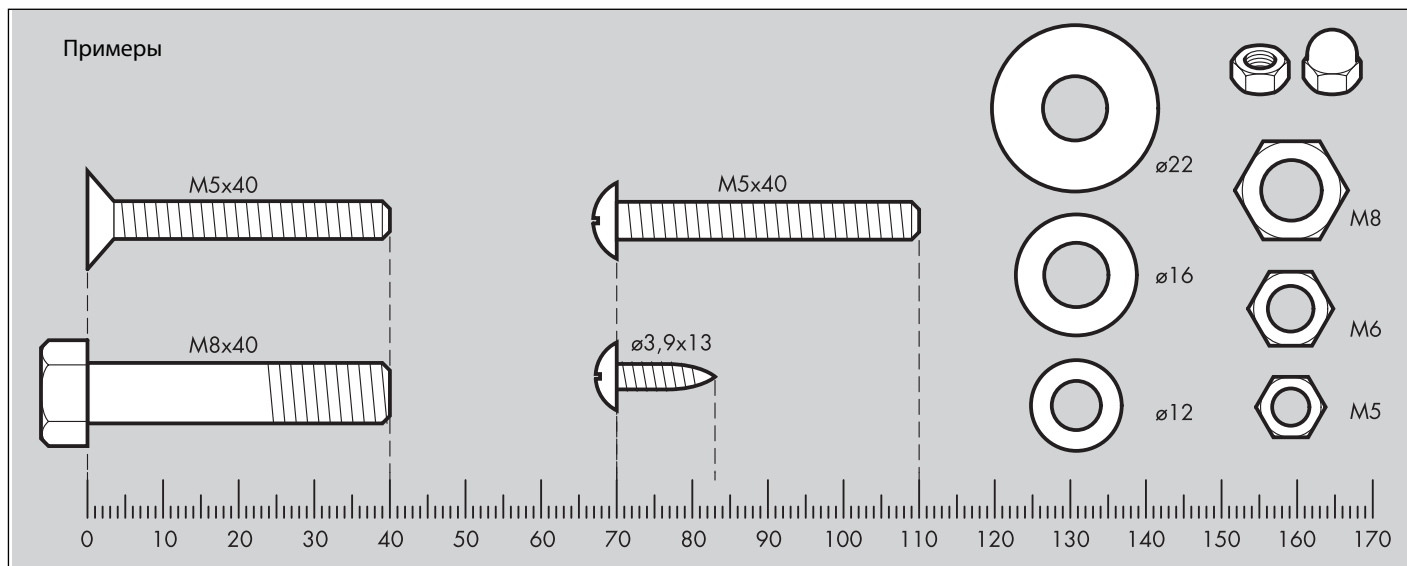
5. Инструкции по сборке

- 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.

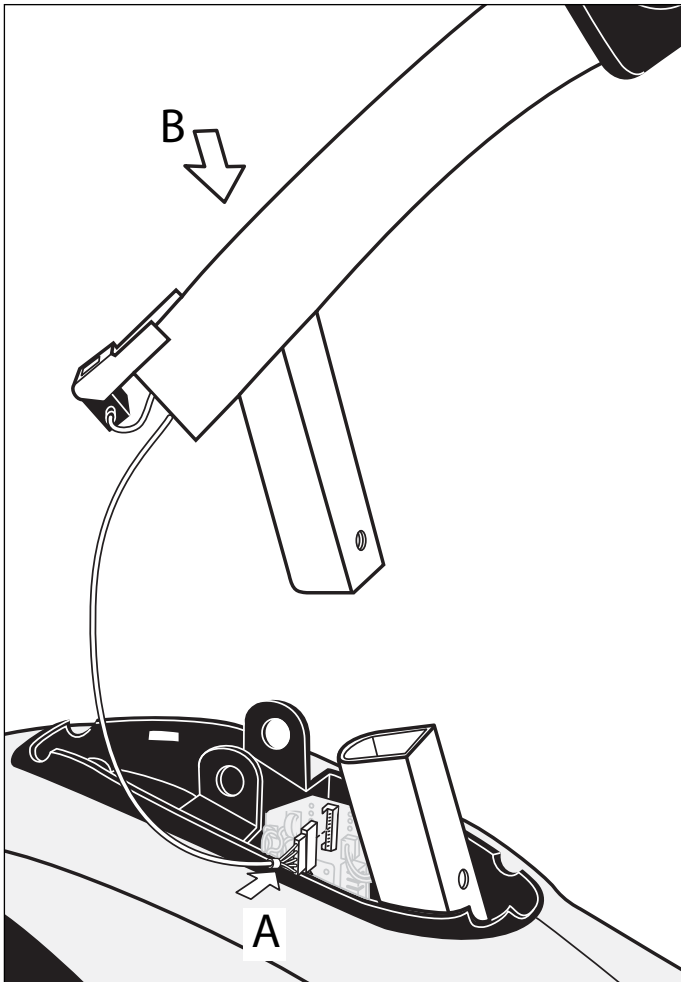
5.1 Список деталей

	ШТ.	
	1	✓
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

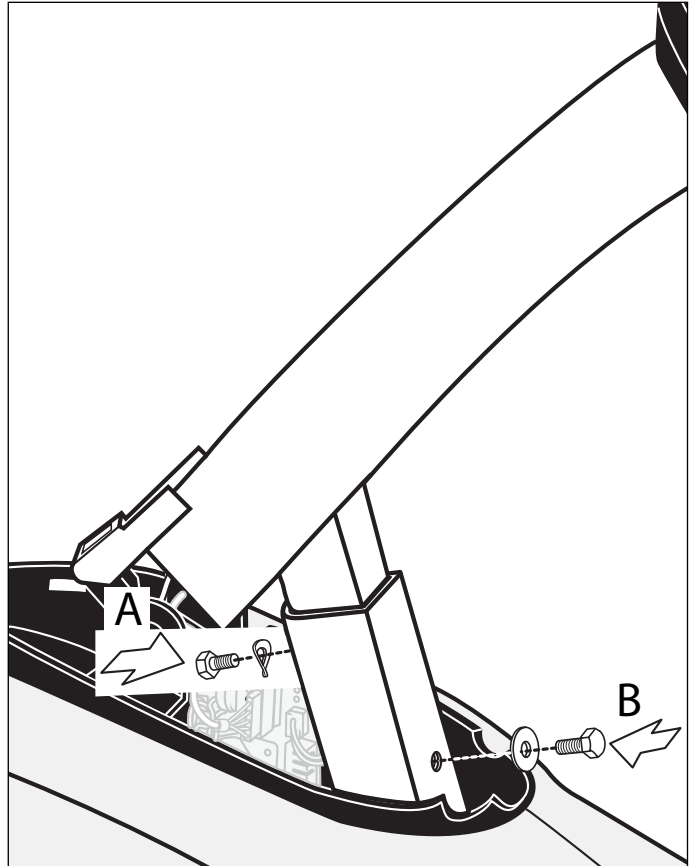
		1	
	Датчик пульса	1	
	M 8 x 16	2	
	ø 25/8	1	
		1	
	M 5 x 25	4	
	M 8	2	
		2	
	4 x 35	2	
		1	



1



2



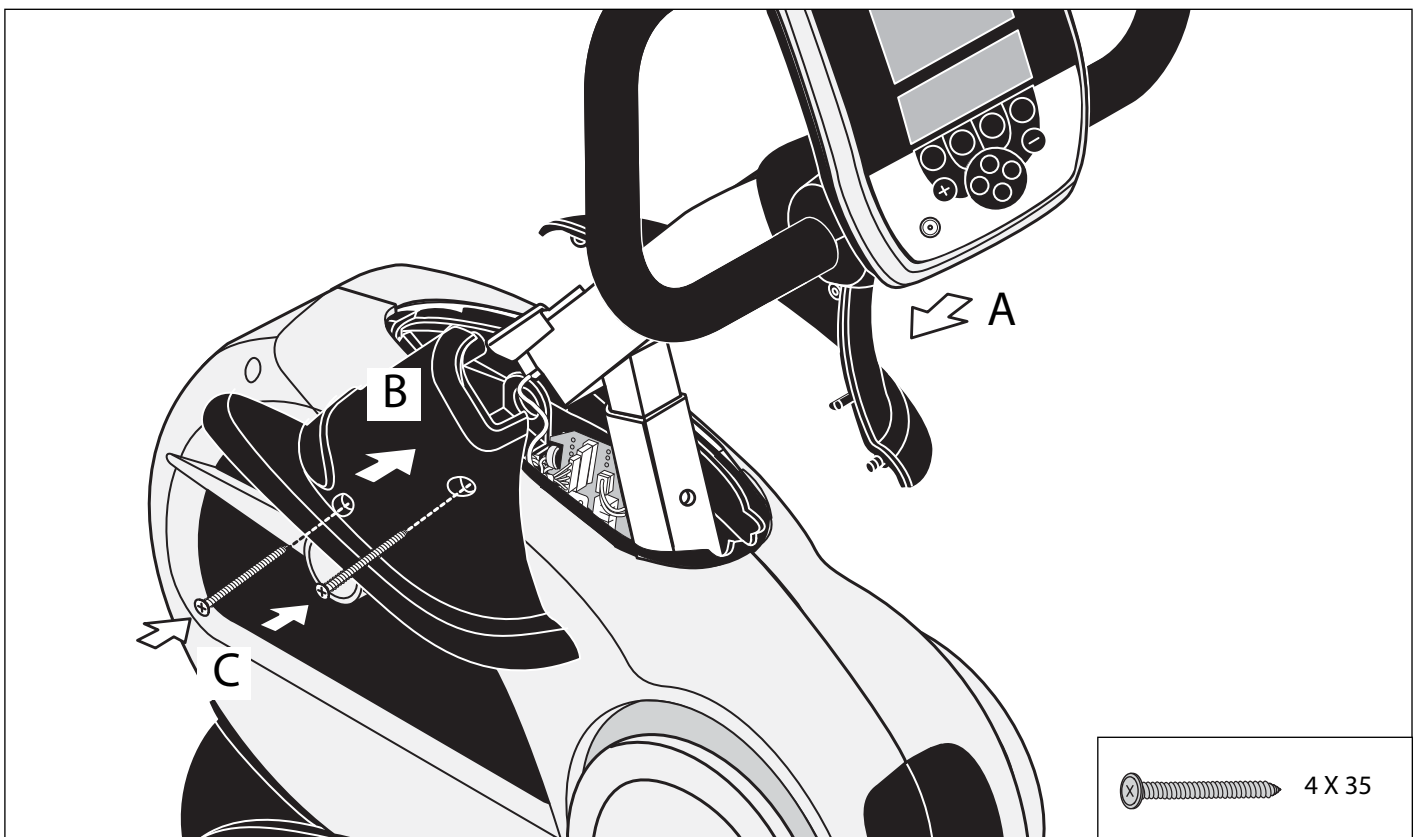
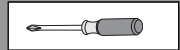
M 8x16 = 20 Nm



M 8 x 16

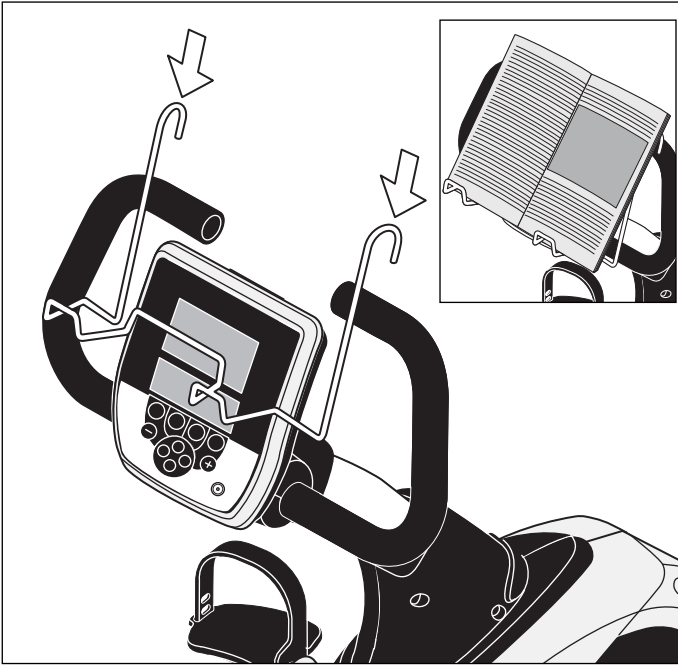
M 8 x 16

3

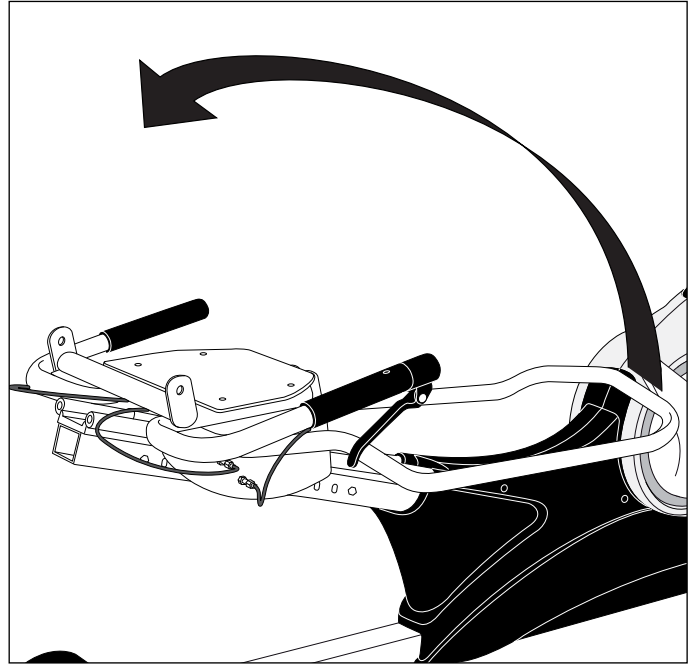


4 X 35

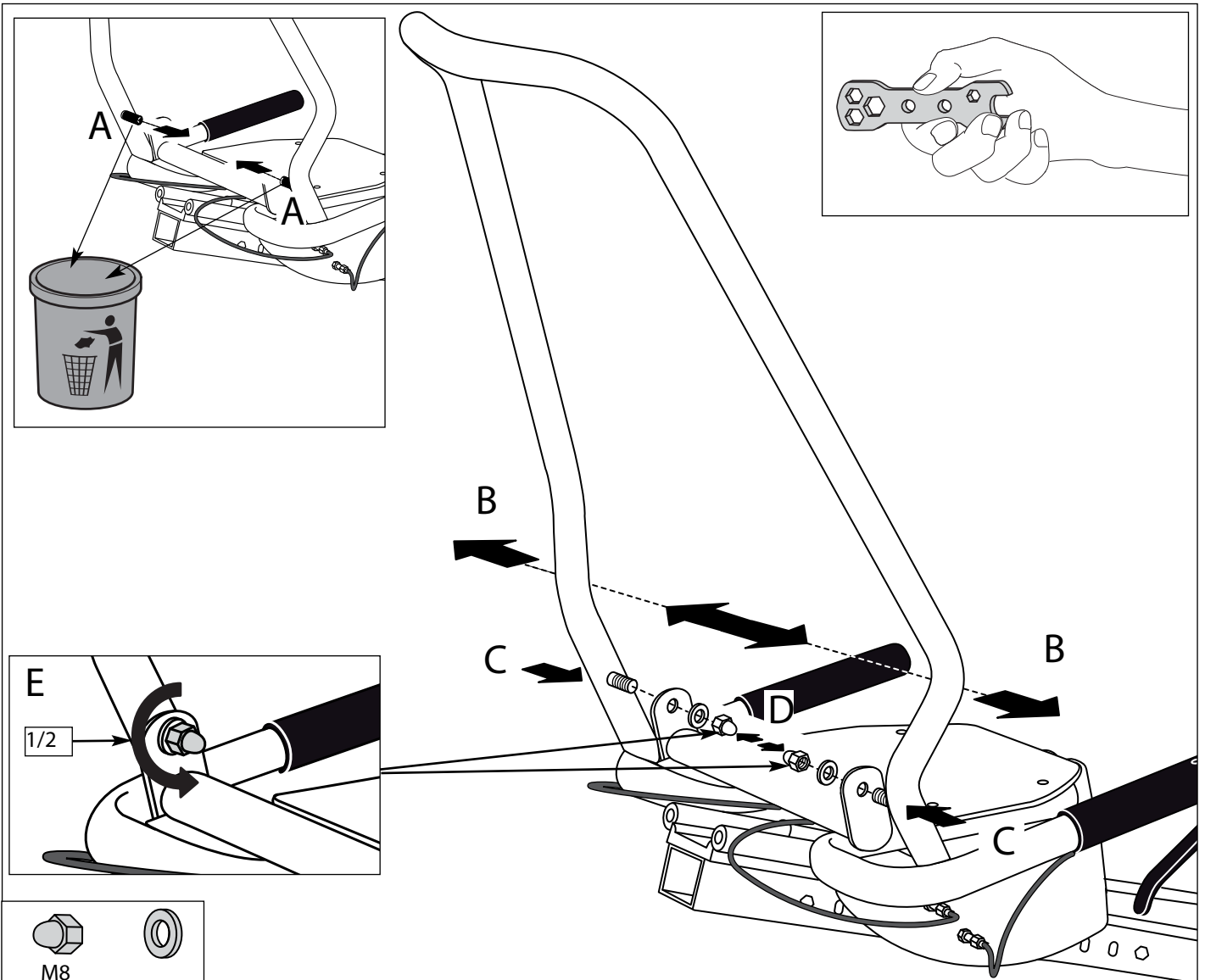
4

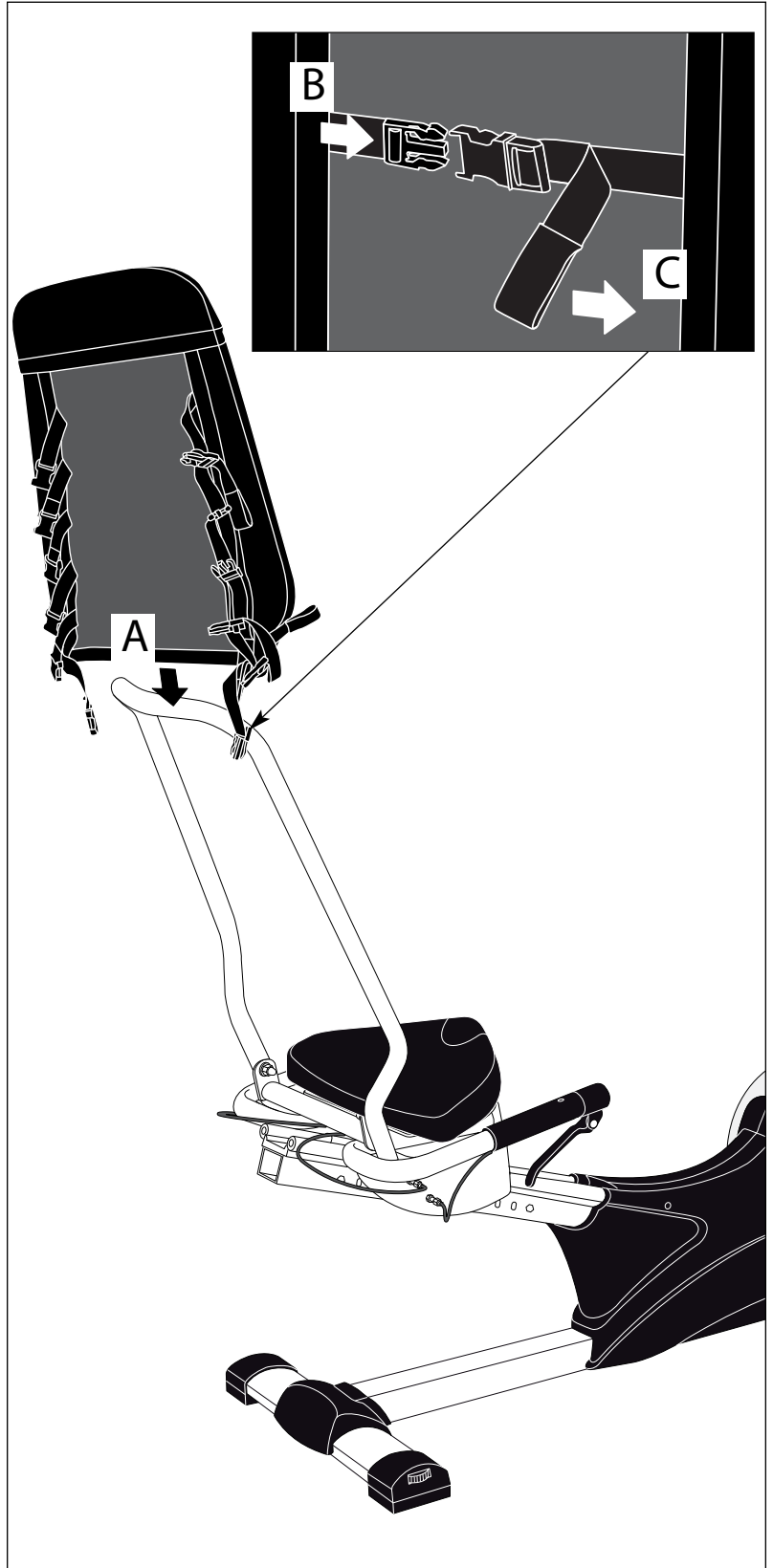
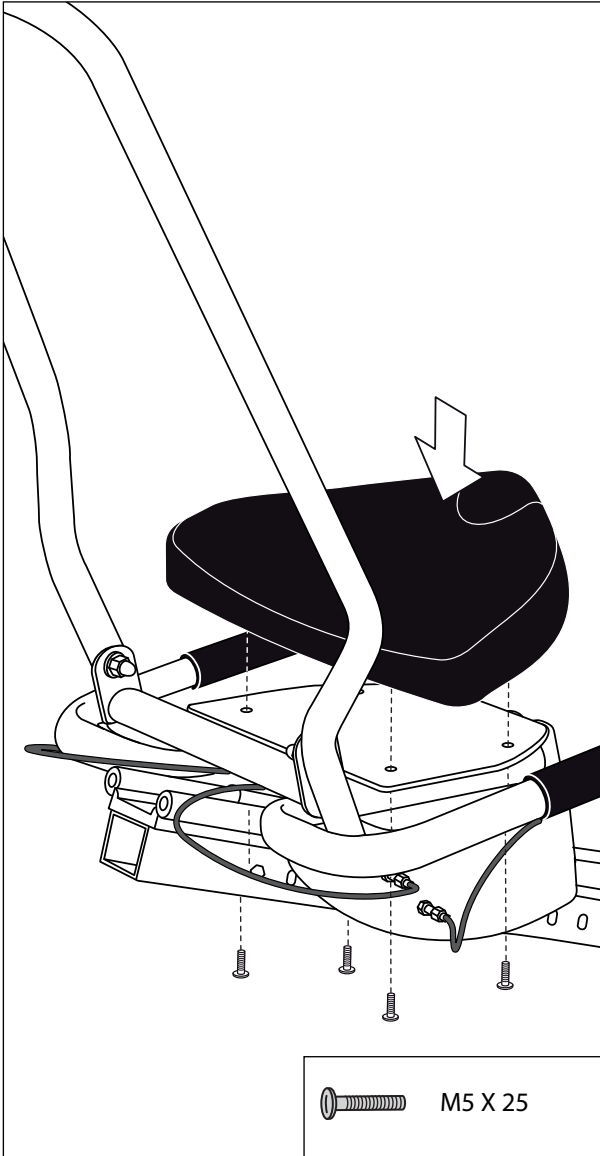
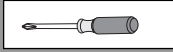


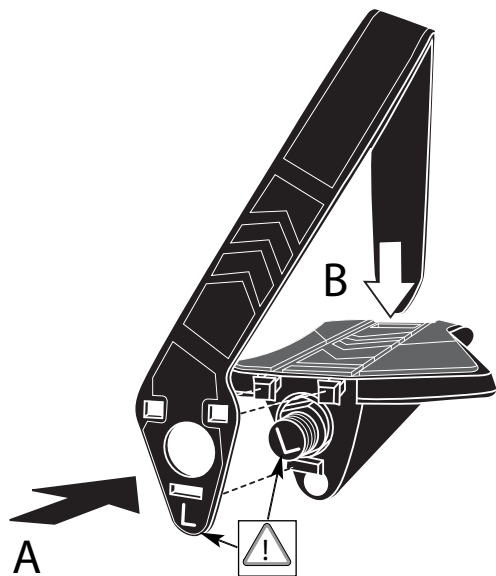
5



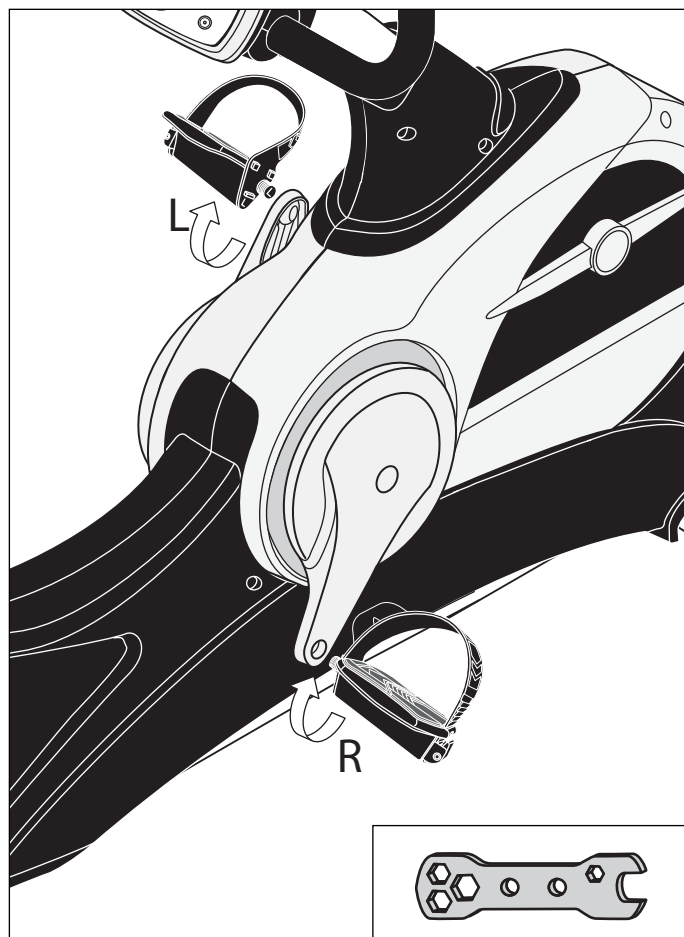
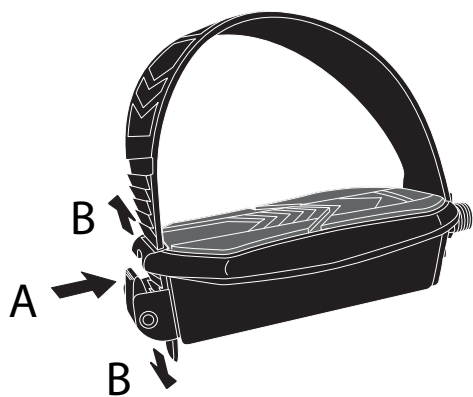
6

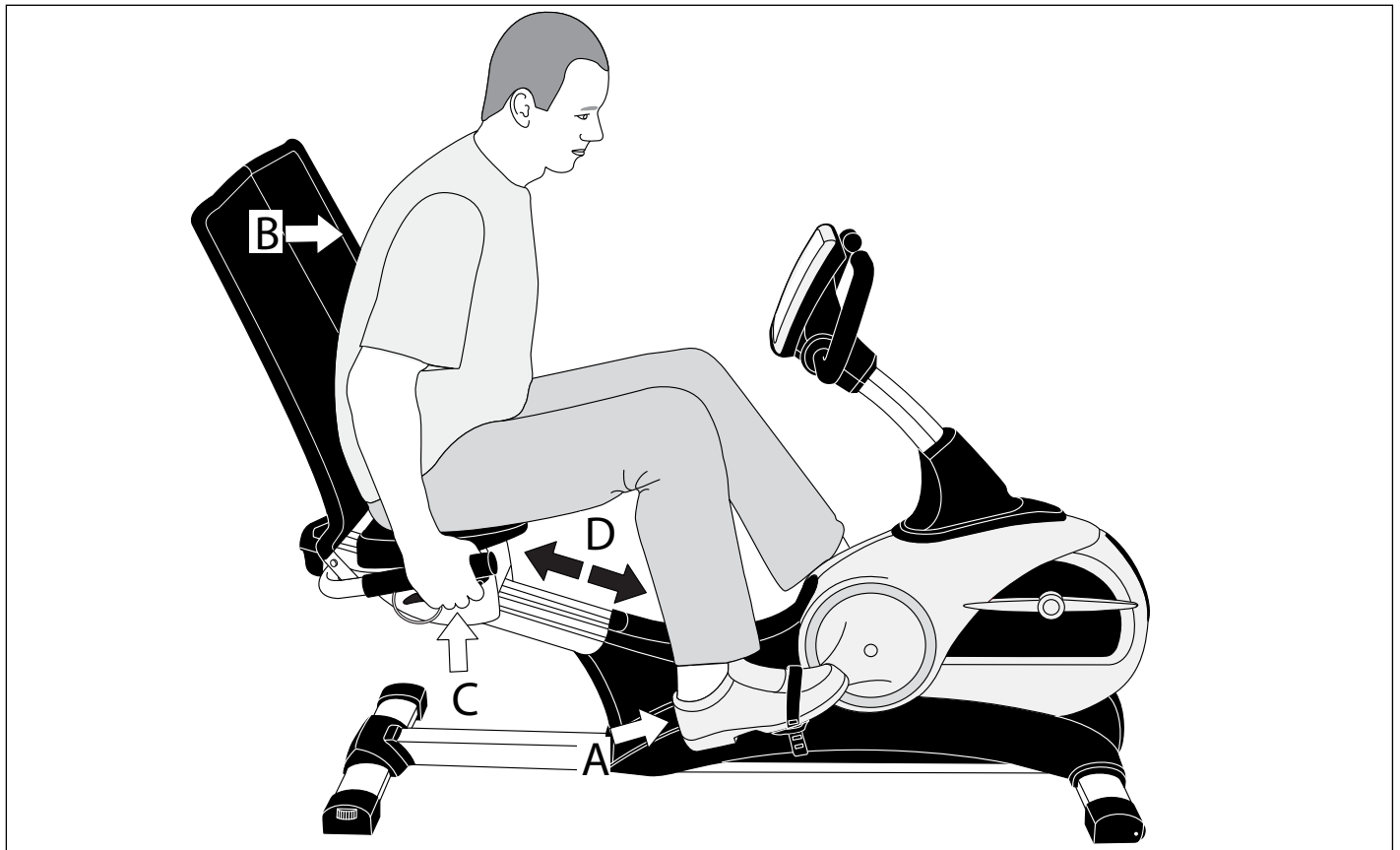






Для удобства монтажа, нагрейте ремешок педали в теплой воде.





Подключение датчика -клипсы .



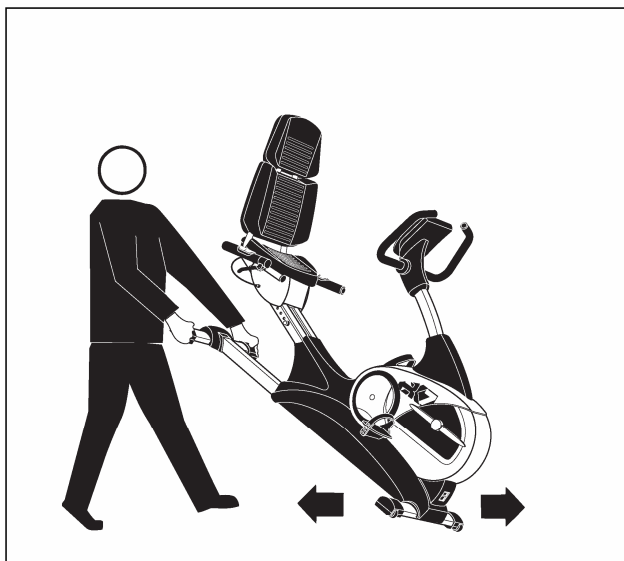
Серийный номер изделия .

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



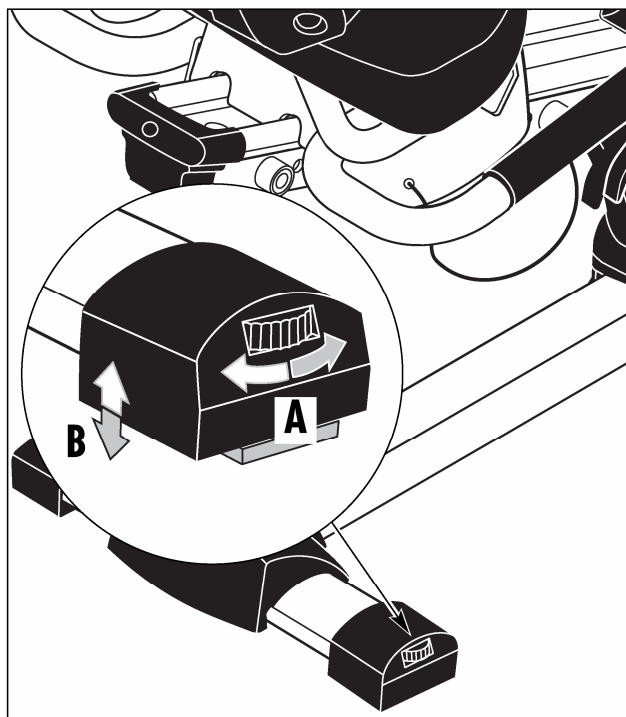
Перемещение тренажера.

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



Компенсатор неровности пола (для устойчивого положения тренажера).

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

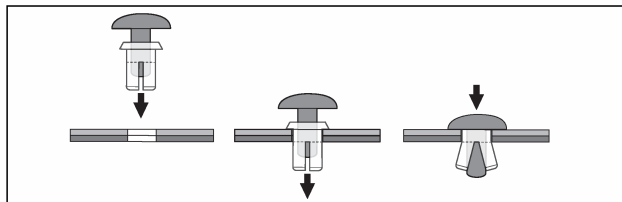
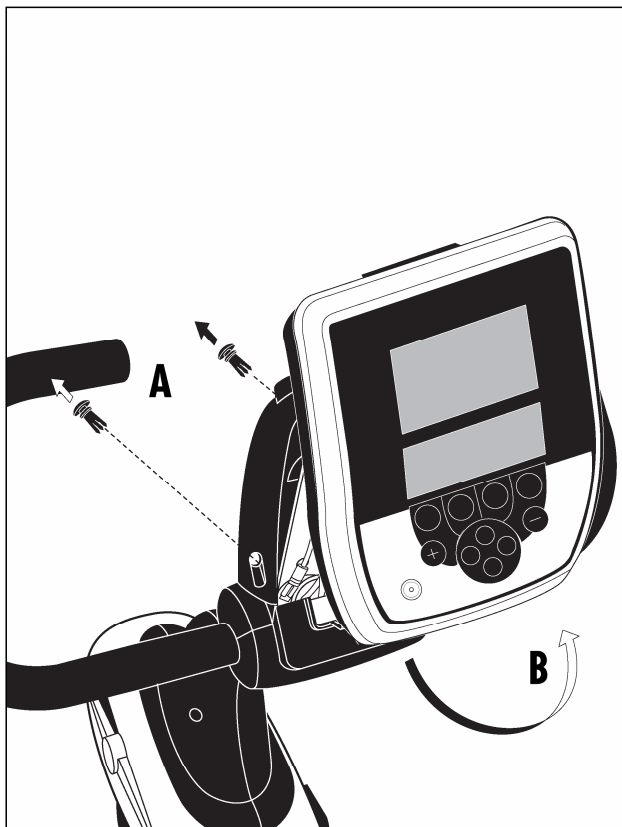


6.1 Замена элементов питания

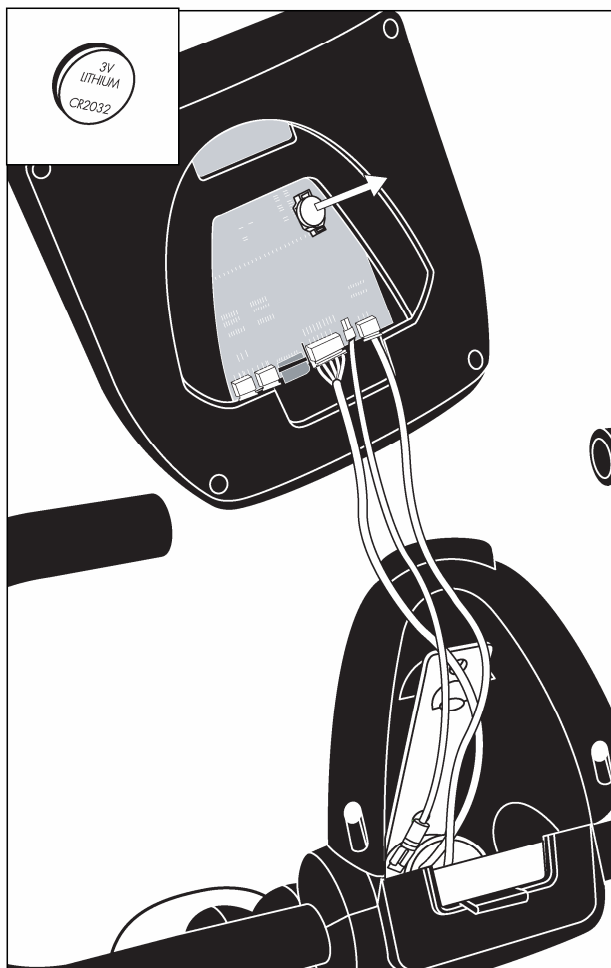
Сбои в показаниях даты/времени говорят о необходимости смены элемента питания. Замена батареи осуществляется следующим образом:

- Снимите крышку отсека батареи и замените старую батарею новой типа 3V Litium CR2032.
- При установке батареи соблюдайте полярность.
- При каких-либо сбоях в работе компьютера, снова выньте батарею и вновь установите ее.

1

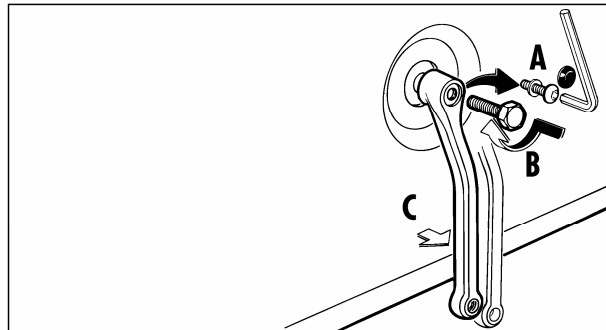


2



6.2 Отсоединение рычагов педалей

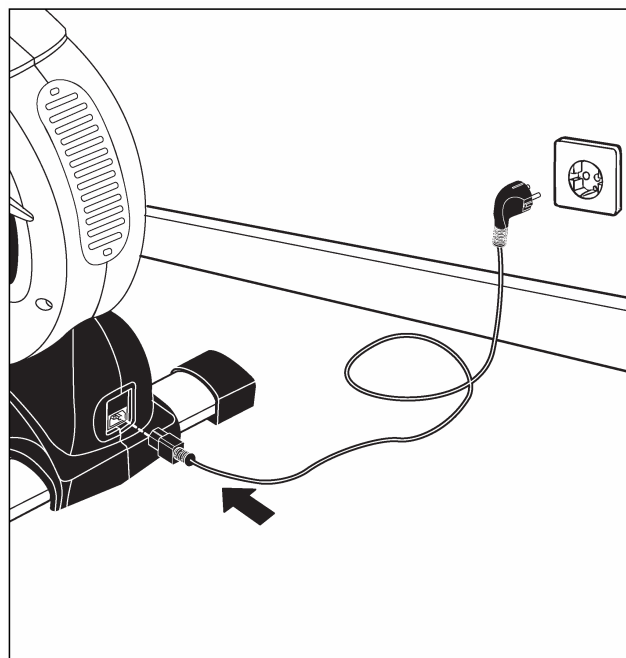
Чтобы снять рычаги педалей, снимите крышку и винт (А). Крепко возьмитесь рукой за педаль и ввинтите болт М12 (в комплект не входит) в резьбу (В). После нескольких поворотов Вы можете отсоединить рычаг педали (С).

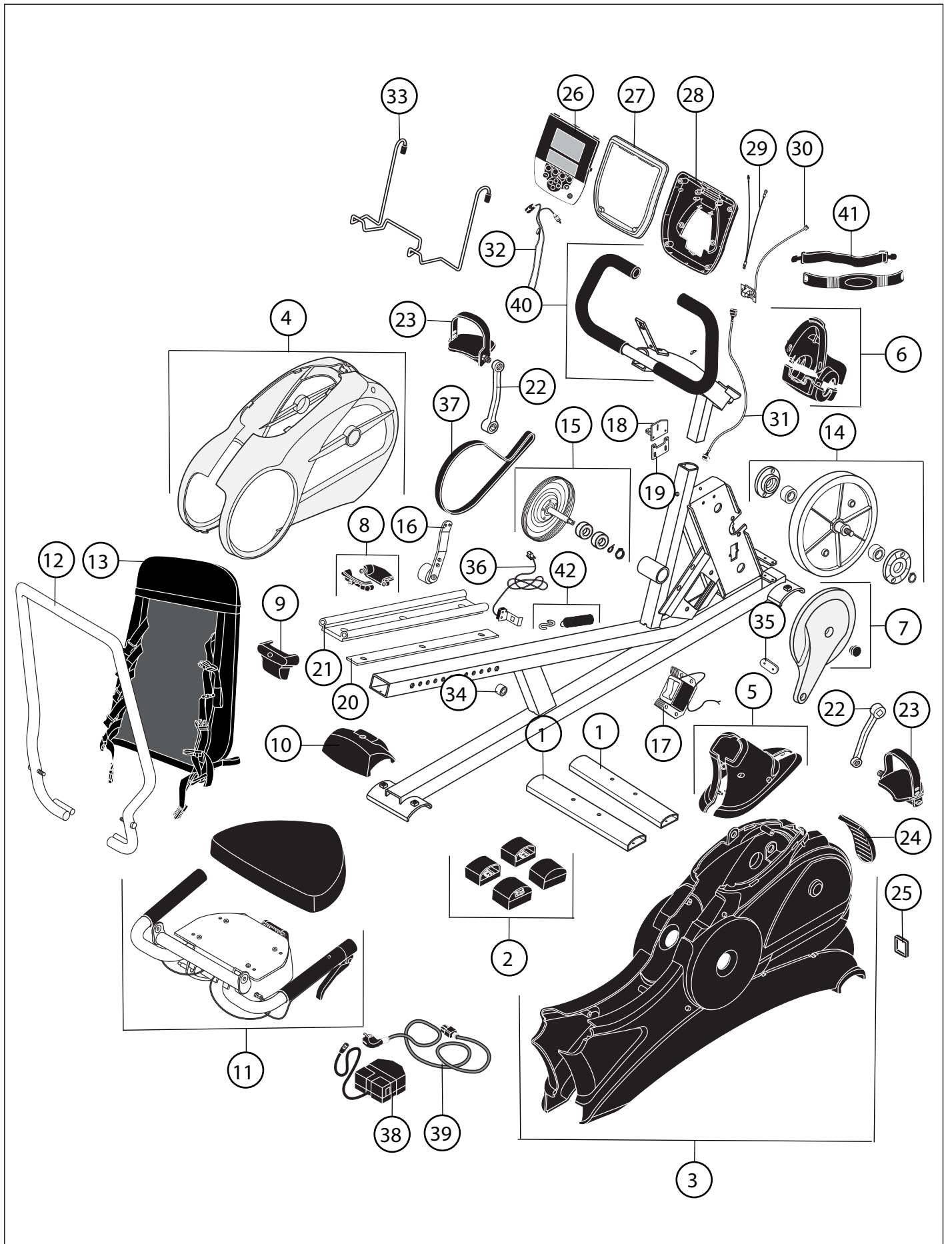


6.3 Для изделий с внешним источником питания

Внимание! Используйте только оригинальные источники питания из комплекта поставки или отдельно приобретенные оригинальные источники питания KETTLER (см. Список запчастей).

Использование других источников питания может привести к повреждению тренажера.





7.1 Список запчастей

Номер по схеме	Количество	Артикул
1	2	94600231
2	1	91180488
3	1	94600248
4	1	94600249
5	2	94600367
6	1	94600368
7	2	94600369
8	1	70129345
9	2	70129347
10	3	70129346
11	1	94600435
12	1	91112073
13	1	57686600
14	1	91140445-40
15	2	94600436
16	1	91140373-40
17	1	94313936
18	1	42860116
19	1	97201007
20	1	91112059
21	1	97201998
22	1	33001010
23	1	33300020
24	1	70129307
25	1	70132932
26	1	91170652
27	1	70129303
28	1	70129304
29	1	67000805
30	4	67000885
31	2	67000886
32	2	67000421
33	1	94600437
34	1	70110434
35	1	97200258
36	1	91170417-40
37	1	67005136
38	1	42860130
39	1	42861110
40	2	94600505
41	1	67002000
42	2	94600506
43	1	91180525

8.1 Краткое описание

На панели управления размещены функциональные клавиши и дисплей.

Дисплей (фронтальный вид):



Клавиши

Разъем датчика пульса

Функциональные клавиши

Посредством этих 4 клавиш Вы можете активировать функции, которые отображаются над ними на дисплее, например, **Back**, **Menu** и т.д. Функции клавиш могут изменяться в зависимости от текущего меню.



Клавиши навигации

Используйте клавиши навигации, чтобы выбрать опции меню или область ввода данных.



Клавиши "-" (минус) и "+" (плюс)

С помощью этих клавиш, Вы можете изменять значения, настраивать нагрузку и сдвигать профили тренировки.



- "+" увеличивает значения или изменяет настройки
- "-" уменьшает значения или изменяет настройки
- **Продолжительное** нажатие "+" или "-" > изменение значения ускоряется
- **Одновременное** нажатие "Плюс" и "Минус":
Нагрузка **переходит к минимальному уровню**

Настройки программ

сбрасываются на значения по умолчанию

Введенные параметры

сбрасываются на Off

Сброс компьютера (Программный сброс)

Одновременное нажатие данных трех клавиш, реинициализирует компьютер.



Тип измерения пульса

Тренировочный компьютер может регистрировать значение пульса двумя способами:

1. с помощью ушного датчика-клипсы

Датчик подключается к разъему на передней панели;



2. с помощью встроенного ресивера и нагрудного кардиодатчика T34 (см. инструкцию на кардио датчик). Ушной датчик-клипсы при этом должен быть отключен.

Примечание

Эллиптический эргометр EXT7 дополнительно оборудован датчиками пульса на рукоятках.



Внешний интерфейс

Интерфейс USB для ПК расположен с обратной стороны панели дисплея.



Выбор языка меню

При первом включении тренировочного компьютера появляется меню выбора языка.

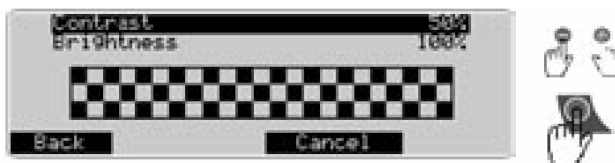


Используйте клавиши навигации "Вверх" и "Вниз" для выбора языка. Нажмите **Select**, чтобы подтвердить выбор языка и перейти в меню **Display**.

Для отмены нажмите **Cancel**, чтобы вернуться к главному меню. Параметры настройки не будут сохранены, и данное меню снова появится при следующем включении.

Настройки дисплея

После выбора языка, появляется меню выбора яркости и контрастности дисплея.



Нажмите **Back**, чтобы вернуться к главному меню. Параметры настройки будут сохранены.

Нажмите **Cancel**, чтобы вернуться к главному меню немедленно. Параметры настройки не будут сохранены, и данное меню снова появится при следующем включении.

Примечание

Когда установлена оптимальная контрастность, на дисплее нет резких оттенков. Установка **Contrast** относится к нижнему дисплею, а **Brightness** - к обоим дисплеям.

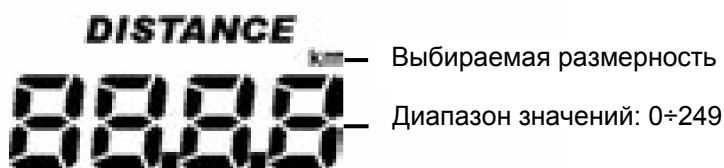
Частота вращения педалей



Скорость



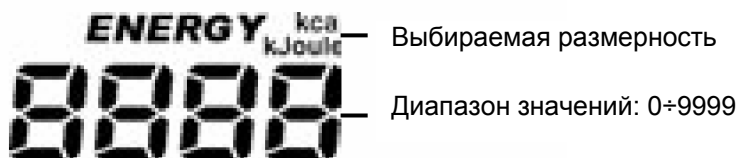
Пройденное расстояние



Время



Расход энергии



Уровни нагрузки



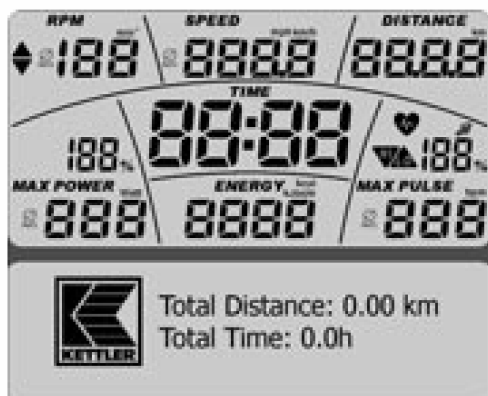
Пульс



8.2 Быстрый старт тренировки

(для ознакомления и без установок)

После включения питания, в течение секунды на верхнем дисплее отображаются все его элементы, а на нижнем – в течение 10 секунд полные пробег и время использование данного тренажера.

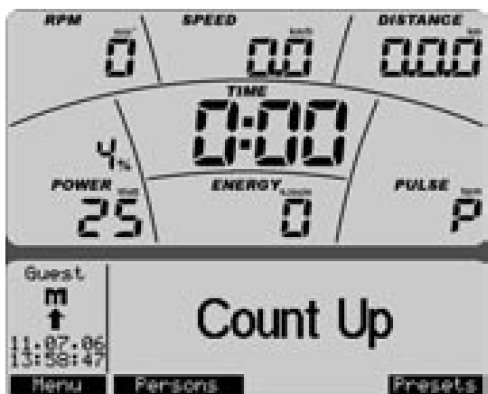


1"

10"

Перед началом тренировки

Через 10 секунд нижний дисплей отображает тренировочную программу **Count Up** (прямой счет значений).



Начало тренировки

Начните вращать педали - на дисплее увеличиваются значения параметров тренировки.



Дисплей: текущие значения

Частота вращения педалей, скорость, пройденное расстояние, время, уровень нагрузки, расход энергии и пульс (если задействован датчик пульс). Значок % над полем нагрузки POWER показывает отношение текущей нагрузки к максимальной, которая устанавливается индивидуально для каждого пользователя.

Изменение нагрузки в процессе тренировки:

Нажмите **"Плюс"** для увеличения нагрузки на 5 пунктов

Нажмите **"Минус"** для уменьшения нагрузки на 5 пунктов

Прерывание тренировки

Если значение частоты вращения педалей опускается ниже 10 об/мин, то компьютер воспринимает это как прерывание тренировки. В поле частоты вращения педалей и скорости отображается "0".



Нижний дисплей: Средние значения частоты вращения педалей, скорости, уровня нагрузки и пульса

Верхний дисплей: Итоговые (суммарные) значения пройденного пути, израсходованной энергии и общего времени тренировки

Примечание:

Более подробно функции меню, дисплея, работа пользователей, установки программ, разминка, заминка и управление нагрузкой изложены далее по тексту инструкции.

Режим ожидания (спящий режим)

Если компьютер больше не регистрирует какие-либо данные о тренировке, а также не нажимаются клавиши компьютера, то дисплей через определенное время переключается в режим ожидания. Единственное, что отображается на экране - "POWER". Время перехода в режим ожидания может быть установлено в меню "Settings/Standby". Нажатие на любую клавишу или возобновление тренировки вновь активизирует режим тренировки компьютера.

8.3 Главное меню

Содержит 4 подменю: **Persons** (Пользователи), **Programs** (Программы), **Presets** (Предустановки) и **Settings** (Настройки).



8.3.1 Persons (Пользователи)

Используйте это меню, чтобы внести в компьютер пользователей и их индивидуальные настройки. Также в этом меню Вы можете выбрать пользователя на текущую тренировку и определить пользовательский профиль для автоматической загрузки при следующем включении компьютера.

Нажмите **"Selection"** для выбора пункта меню (выделен чёрным курсором на экране).

Нажмите **"Training"**, чтобы перейти к стандартной программе тренировки "активного" пользователя.



Пример:

"Guest" (active) - текущий пользователь тренажера.

"Person 1" (standard) - будет активирован при следующем включении компьютера.

Эта установка сохранится до следующего изменения.

Пользователь -> выбор пользователя



Нажмите **"Back"**, чтобы перейти к меню **"Persons"**.

Нажмите **"Training"**, чтобы перейти к стандартной программе тренировки пользователя.

Нажмите **"Standard"**, чтобы установить пользователя, выделенного на экране черным цветом, как "активного", при следующем включении компьютера.

Нажмите **"Selection"**, чтобы открыть подменю пользователя, выделенного черным цветом.



В этом меню Вы можете выбрать одно из 3 подменю:

Personal Data

Информация о пользователе.

Presets

Используется, чтобы войти в окно данных, связанных с настройками дисплея и функций, опций тренировки и значений пульса.

Training Data

Используется, чтобы получить доступ ко всем данным тренировки.

Persons -> Person 1 -> Personal Data

Нажмите **"Selection"**, чтобы получить доступ к подменю информации о пользователе: "Person 1". Введите соответствующие данные пользователя в этом меню.

Person 1 -> Personal Data

Введите данные пользователя в этом меню.

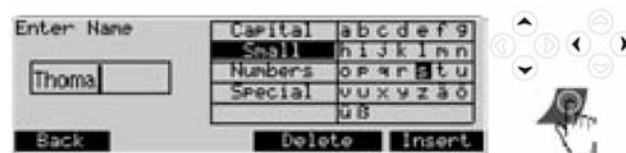
- **Name:** Имя пользователя (вместо "Person 1")
- **Date of Birth:** Дата рождения - влияет на установки пульса.
- **Height:** Рост - влияет на вычисление В.М.И.
- **Weight:** Вес - влияет на вычисление В.М.И.
- **Sex:** Пол (На данном этапе пол пользователя не существует).

"BMI" вычисляется на основе введенных данных.

Personal Data -> Name



Выделите опцию **"Name"** и нажмите **"Selection"** для доступа к подменю ввода имени.



Примечание:

Удалите строку **"Person 1"** перед вводом имени

Используйте клавиши навигации, чтобы выбрать область ввода и/или символы. Активная область выделена черным курсором.

Нажмите **"Insert"**, чтобы вставить выбранный символ. Может быть введено не более 8 символов.

Нажмите **"Back"**, чтобы сохранить запись. Введите, по крайней мере, 1 символ в поле ввода имени, иначе опция **"Back"** не будет доступна (отображена).

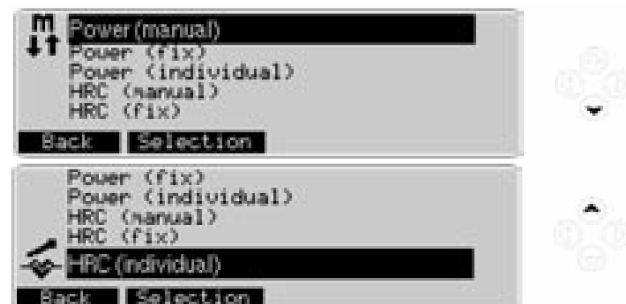


Используйте клавиши **"-"** и **"+"**, чтобы выбрать Ваш возраст ("Age"), рост ("Height") и вес ("Weight"), а также выбрать пол ("Sex").

Данные взятого для примера пользователя "Thomas" могут выглядеть следующим образом:

8.3.2 Programs (Программы)

Данное меню содержит перечень программ тренировки.



Примечание:

Если содержимое меню не умещается в пределах экрана, используйте клавиши навигации "Вверх" и "Вниз" для прокрутки отображаемой информации. По мере прокрутки, Вы перемещаете чёрный курсор, который выделяет пункты меню и прочую информацию. Находясь на первой опции меню, курсор всегда будет в верхней строке дисплея, а для последней опции - в нижней.

Контроль нагрузки вручную – Power (manual):

Изменение нагрузки вручную в ходе тренировки. Такие опции как: Временя, Дистанция ... могут быть увеличены или уменьшены.

Автоматический контроль нагрузки по предустановкам – Power (fix):

Параметры тренировки управляются встроенными профилями нагрузки.

Автоматический контроль нагрузки по пользовательским установкам – Power (individual):

Настройте профиль нагрузки, в соответствии с Вашими требованиями.

Пульсозависимый автоматический контроль нагрузки (HRC) – ручной режим (manual):

Введите целевой уровень пульса, и нагрузка будет изменяться автоматически, в зависимости от текущего значения Вашего пульса.

Пульсозависимый автоматический контроль нагрузки (HRC) – по предустановкам (fix):

Встроенные программы профиля пульса (т.е. целевой пульс – величина меняющаяся) управляют нагрузкой, в зависимости от текущего значения Вашего пульса.

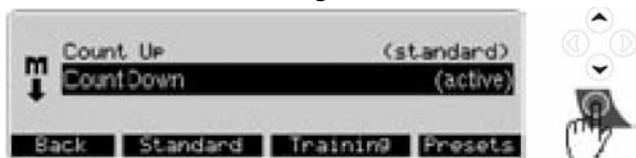
Пульсозависимый автоматический контроль нагрузки (HRC) – по предустановкам (individual):

То же, что и HRC fix, только профили пульса задаются и редактируются самим пользователем.

Описание каждой из программ в меню Programs

Programs -> Power (manual)

Здесь есть две программы тренировки: "Count Up" и "Count Down". Обе программы подразумевают ручное управление нагрузкой в ходе тренировки. "Count Up" (прямой счёт: 1, 2, ... → ... 9, 10) достигает, а "Count Down" (подобно обратному отсчету: 10, 9, 8, ... → ... 1, 0) уменьшает параметры, введенные Вами или принятые из меню: **Presets -> Training Values**



Используйте клавиши навигации "Вверх" и "Вниз" для выделения программы.

Нажмите "Standard", чтобы выбрать выделенную программу в качестве Стандартной программы текущего пользователя.

Нажмите "Training", чтобы выбрать выделенную программу и войти в режим готовности к тренировке.

"Presets" показывает параметры, которые нужно ввести или которые уже введены в программу.

Примечание:

Назначение функциональных клавиш одинаково во всех подменю выбора программ и не повторяется далее в тексте инструкции.

Programs -> Power (fix)



Здесь имеется список из 10 встроенных профилей тренировки разной продолжительности и интенсивности. Нагрузка изменяется согласно профилю (гистограмме) тренировки. Рядом с номером программы отображаются её продолжительность и дистанция.

Используйте клавиши навигации "Вверх" и "Вниз" для выделения нужного профиля.

Programs -> Power (individual)

Здесь имеется список из 5 изменяемых профилей тренировки. Продолжительность, дистанция и сам профиль нагрузки могут быть изменены.

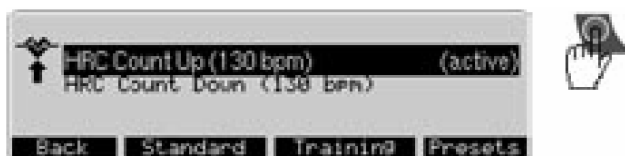


Примечание:

Подробнее о создании и редактировании профилей, см. стр. 23.

Programs -> HRC (manual)

Здесь есть две программы тренировки: "Count Up" и "Count Down". В обеих программах целевой пульс достигается изменением нагрузки и поддерживается в течение всей тренировки. Целевой пульс либо принимается из значений по умолчанию в меню, либо автоматически устанавливается в 130, если данные не введены. Суть режимов "Count Up" и "Count Down" та же, что и в программе Power (Manual) – см. выше в тексте.



Programs -> HRC (fix)

Здесь есть 5 фиксированных профилей тренировки с разной продолжительностью и интенсивностью. В этих программах нагрузка следует за изменяющимся уровнем целевого пульса – т.е. профилем пульса. Общая высота профиля каждой программы зависит от введенного Вами максимального пульса в меню. Если данные не введены, то автоматически принимаются следующие настройки: возраст - 50 лет; максимальный пульс - 170.



Programs - > HRC (individual)

Здесь есть 3 изменяемых профиля тренировки. Вы можете отредактировать продолжительность и интенсивность каждого профиля.



Примечание:

Подробнее о создании и редактировании профилей, см. стр. 15.

8.3.3 Тренировка

Выбор программы тренировки

Вы можете выбрать один из 2-х вариантов:

1. Тренировка с предустановкой нагрузки

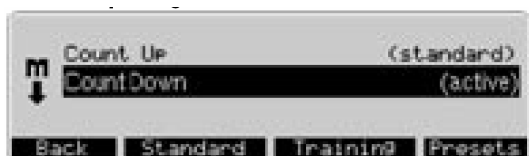
- a) Ручной выбор нагрузки
- b) Профили нагрузки

2. Пульсозависимая тренировка с предустановками пульса

- a) Ручной выбор пульса
- b) Профили пульса

1a

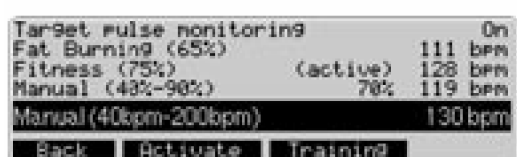
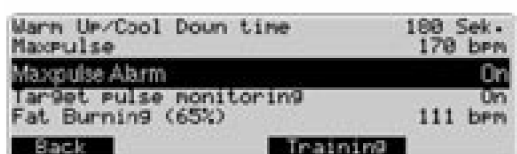
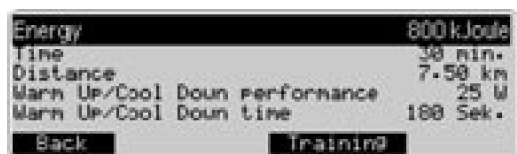
Тренировка с ручным контролем нагрузки (для программы Countdown)



Нажатие **"Presets"** переводит Вас в меню "Current default settings". Меню показывает параметры настройки по умолчанию, которые должны быть введены или уже были введены в активную программу.

Меню Current default settings

В этом меню Вы можете просмотреть, изменить или сохранить настройки по умолчанию для выбранной программы.



Дисплей: Текущие настройки по умолчанию

Параметры настройки по умолчанию - это значения, которые активный пользователь "Thomas" ввел заранее в опциях **Presets -> Training values** и **Pulse presets**:

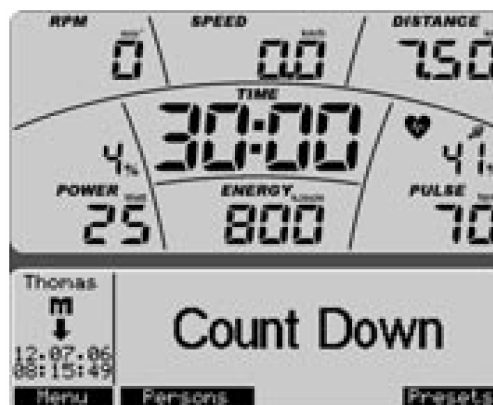
Расход энергии =	800 кДж
Продолжительность тренировки =	30 минут
Тренировочная дистанция =	7.50 км
Максимальный пульс (выбранный) =	170 уд/мин

Оповещение при превышении максимального пульса =	Вкл
Контроль целевого пульса =	Вкл
Режим «Фитнес» (75 %) =	Активна

Нажав **"Training"**, Вы подтверждаете значения и настройки, переходя в экран готовности к тренировке "Training stand-by"

Готовность к тренировке

Дисплей показывает значения и настройки



Дисплей: Сверху

Текущая частота вращения педалей =	0 об/мин
Текущая скорость =	0.0 км/ч

Следующие значения приняты из предустановок пользователя "Thomas":

Тренировочная дистанция =	7.50 км
Продолжительность тренировки =	30:00 минут
Расход энергии =	800 кДж
Текущая нагрузка в процентах =	4 %

(отношение текущей нагрузки к максимальной нагрузке 600 ватт).

Текущая нагрузка =	25 ватт
Текущий пульс =	70 уд/мин.
Текущий пульс в процентах =	41 %

(отношение текущего пульса к максимальному).

Дисплей: Снизу

Активный пользователь = Thomas

Значок программы

Текущая дата и время

Активная программа = режим «Обратный счёт» (Count Down)

Нажмите **"Menu"**, чтобы вернуться в предыдущее меню.

Нажмите **"Persons"**, чтобы вернуться в меню «Пользователи»

Нажмите **"Presets"**, чтобы вернуться в меню предустановок, которые должны быть введены или уже введены в выбранную программу.

Примечание:

Нагрузка может быть увеличена или уменьшена на **25 ватт** при каждом нажатии **клавиш навигации**, или на **5 ватт** при каждом нажатии **клавиш "+" и "-"** в режиме готовности к тренировке или в непосредственно в ходе тренировки

1b

Профили нагрузки (для Программы 1)



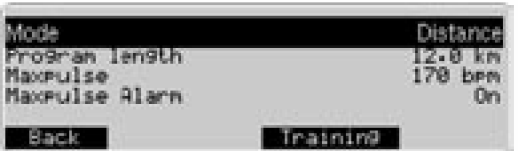
Нажатие "Presets" переводит Вас в меню "Current default settings". Меню показывает параметры настройки по умолчанию, которые должны быть введены или уже были введены в активную программу.



Дисплей: Текущие настройки по умолчанию
 Режим = Время
 Продолжительность тренировки = 30 минут
 Максимальный пульс (выбранный) = 170 уд/мин
 Оповещение при превышении максимального пульса = Вкл
 Параметры настройки по умолчанию - это значения, которые активный пользователь "Thomas" ввел заранее в опциях Presets -> Pulse Presets:

Программы тренировки по дистанции или времени

Нажатие "+" и "-" переключает режим программы со времени (time) на дистанцию (distance). В поле Program length, для разных режимов, Вы можете выбрать время от 20 до 90 минут или дистанцию от 8 до 36 километров (для эллиптических эргометров 4 - 18 километров).

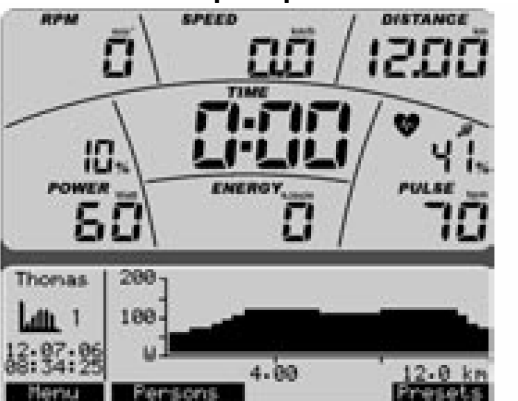


Дисплей: Текущие настройки по умолчанию
 Режим = Расстояние
 Продолжительность тренировки (дистанция) = 12.0 км
 Нажав "Training", Вы сохраните значения и параметры настройки и перейдете в режим готовности к тренировке.

Примечание:

Для велоэргометра, 1 минута соответствует 400 метрам. Для эллиптического эргометра - 200 метрам.

Готовность к тренировке



Дисплей: Сверху
 Дистанция = 12.0 км

Дисплей: Внизу

Отображение профиля программы в режиме дистанции

Примечание:

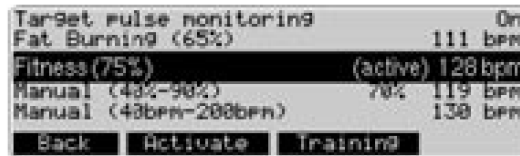
Профиль тренировки может быть повышен или понижен во время тренировки или в режиме готовности к тренировке на 5 ватт при каждом нажатии клавиш "+" и "-", или на 25 ватт при каждом нажатии клавиш навигации влево/вправо.

2a

Ручной выбор пульса (для программы Countdown)

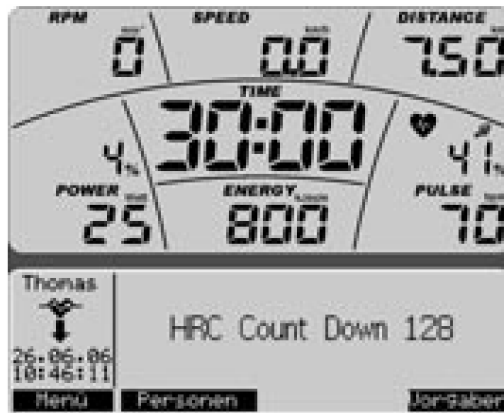


Нажатие "Presets" переводит Вас в меню "Current default settings". Меню показывает параметры настройки по умолчанию, которые должны быть введены или уже были введены в активную программу.



Дисплей: Текущие настройки по умолчанию
 Значение 128 уд/мин выбирается по умолчанию как целевой пульс для режима тренировки "Fitness" (75%). Нажав "Training", Вы сохраните значения и настройки и перейдете в режим готовности к тренировке.

Готовность к тренировке



Дисплей: Готовность к тренировке

- Значения программы принимаются из текущих настроек по умолчанию.

Примечание:

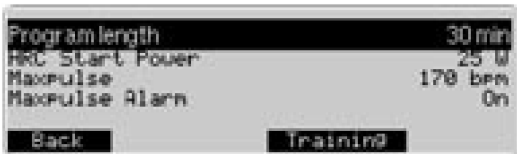
Целевой пульс может быть увеличен или уменьшен клавишами "+" и "-" во время тренировки или в режиме готовности к тренировке.

2b

Выбор профиля пульса (например, HRC 1)

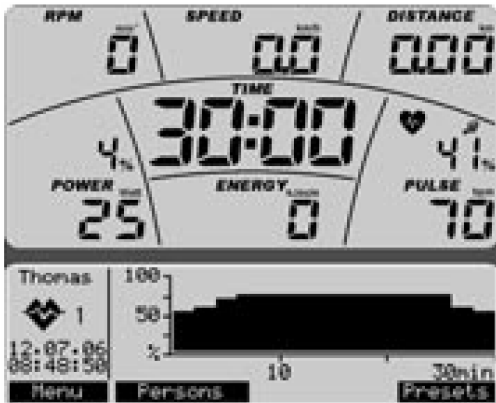


Нажатие "Presets" переводит Вас в меню "Current default settings". Меню показывает параметры настройки по умолчанию, которые должны быть введены или уже были введены в активную программу.



Нажав "Training", Вы сохраните значения и настройки и перейдете в режим готовности к тренировке.

Готовность к тренировке



Дисплей: Готовность к тренировке

- Значения принимаются из текущих настроек по умолчанию программы.

Примечание:

Высота профиля пульса может быть увеличена или уменьшена клавишами "+" и "-" (в режиме готовности к тренировке для всего профиля; во время тренировки только для текущего уровня).

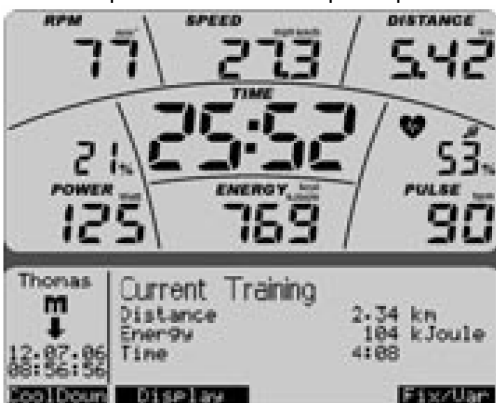
8.3.4 Начало тренировки

В качестве примера рассмотрим программу Ручного контроля нагрузки (Count Down).



Дисплей: Готовность к тренировке

Вращайте педали с частотой более 10 об/минуту, и начнётся расчёт значений параметров.



Во время тренировки Вы можете изменить вид дисплея для просмотра большего объема информации.

Нажатие "Display" переключает информацию в следующем порядке: "Current Training" (Текущая тренировка) > "Program Indication" (Тип программы) > "Pulse Information" (Информация по установкам пульса) > "Average Values" (Средние значения) и т.д.

Дисплей: Текущая тренировка

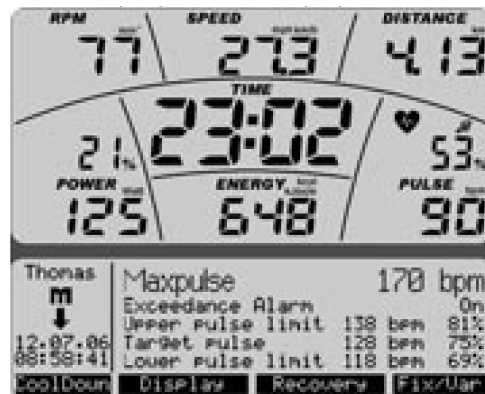
В верхней части дисплея идёт индикация параметров тренировки в режиме обратного счёта, а в нижней - в режиме прямого отсчёта.

В данном примере нагрузка была увеличена до 125 Вт, а пульс увеличился до 90 уд/мин.



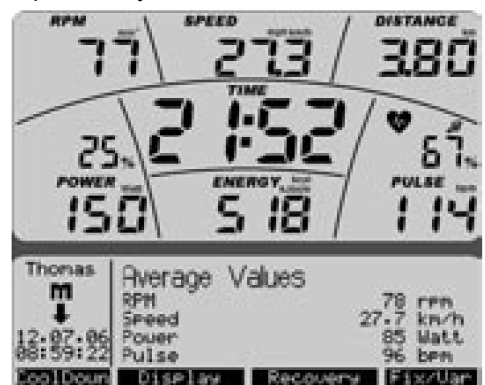
Дисплей: Тип программы

Внизу экрана отображается текущая программа тренировки



Дисплей: Информация по установкам пульса

Внизу экрана отображаются параметры пульса и настройки по умолчанию.



Дисплей: Средние значения

Отображаются средние значения параметров.

Примечание:

Когда какой-либо из целевых параметров тренировки достигает нулевого значения (при обратном счёте - CountDown), раздаётся короткий звуковой сигнал, и далее, если тренировка не была остановлена, индикация этого параметра продолжится в режиме прямого счёта.

8.3.5 Функции тренировки

Переключение из режима, независимого от частоты вращения, в зависимый от частоты вращения.

В начале эксплуатации тренажер всегда находится в режиме установления нагрузки, не зависящей от частоты вращения педалей. На дисплее, при этом, отображается только частота вращения без дополнительных указателей.



Нажмите "Fix/Var", чтобы переключиться между режимом, независимым от частоты вращения, и режимом, зависимым от частоты вращения.



Дисплей: Двойная стрелка обозначает режим, зависимый от частоты вращения педалей.

Нажмите "Fix/Var" снова, чтобы переключиться обратно в режим, независимый от частоты вращения.

Примечание:

Ограничение нагрузки вашего тренажера отключается в режиме, зависимом от частоты вращения. Теперь может быть достигнута нагрузка до 999 Вт.

Частота вращения и управление нагрузкой



Если отображаемая нагрузка не может быть достигнута на данной частоте вращения педалей в режиме, независимом от частоты вращения, то стрелка на дисплее (вверх или вниз) указывает на необходимость увеличить/уменьшить частоту вращения.

По техническим причинам, нагрузка 400 Вт не может быть достигнута при частоте вращения 50 об/мин или, например, 25 Вт - при частоте вращения 120 об/мин. В такой ситуации, стрелки укажут, что следует ускорить (стрелка вверх) или замедлить (стрелка вниз) вращение педалей, чтобы достичь нужную нагрузку.

Измерение пульса (Целевой пульс)

Если Вы активировали режим тренировки по целевому пульсу, то Ваш пульс измеряется до начала и во время тренировки. Наш пользователь "Thomas" установил целевой пульс 128. Если текущий пульс превышает целевой на 11 уд/мин (139), то функция контроля показывает стрелку "HI" (нужно снизить нагрузку).



Наоборот, если текущий пульс ниже целевого на 11 уд/мин (117), то отображается стрелка "LO" (нужно повысить нагрузку).



Примечание:

Нижний предел контролируется, только если во время текущей тренировки Вы уже достигали целевого пульса.

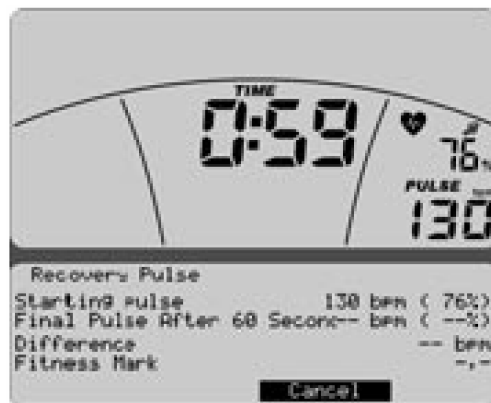
Измерение пульса (Максимальный пульс)

Если Вы активировали режим тренировки с мониторингом максимального пульса, и максимальный пульс был превышен, то на дисплее отображается сообщение MAX и мигает стрелка "HI". Если звуковой сигнал был активирован (символ ноты отображается), то также прозвучит двойной звуковой сигнал.



Измерение пульса восстановления

Функция оценки пульса восстановления - это измерение пульса в течение одной минуты после завершения тренировки. Ваш пульс измеряется дважды: в начале и в конце этого временного интервала; из этих значений вычисляется фитнес-оценка. Нажмите "Recovery", чтобы запустить эту функцию.



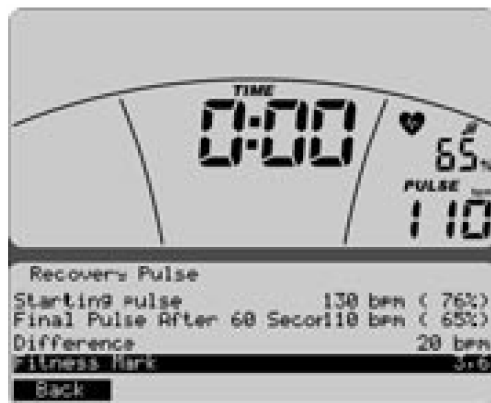
Дисплей: Оценка пульса восстановления

Идёт обратный отсчёт (1 минута): отображается текущий пульс и пульс, зафиксированный в момент нажатия Recovery. Число со знаком процента указывает отношение текущего пульса к максимальному.

Нажмите "Cancel", чтобы остановить измерение пульса восстановления и перейти в режим готовности к тренировке с отображением средних значений тренировки.

Примечание:

Функция пульса восстановления запустится только в том случае, если выполняется измерение пульса.



Дисплей: Пульс восстановления

В конце работы функции отображается начальный пульс (130), конечный пульс (110), их разница (20), а также фитнес-оценка (3.6).

Примечание:

При включении этой функции маховик затормозится автоматически. Не продолжайте тренировку во время работы функции Recovery.

Нажмите **"Back"**, чтобы перейти в режим готовности к тренировке с отображением средних значений.

Измерение пульса восстановления и потеря сигнала пульса

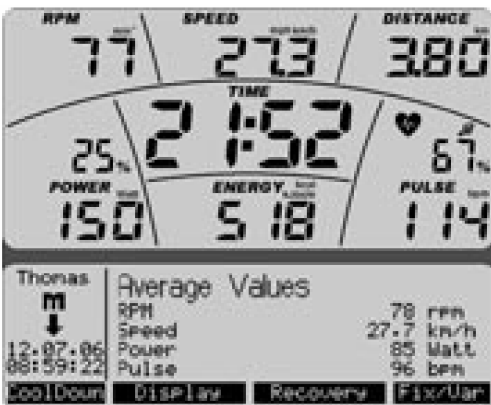
Если измерение пульса было прервано во время работы функции Recovery, то обратный отсчет (60 сек.) продолжается до конца без вычисления фитнес-оценки.



Нажмите **"Back"**, чтобы перейти в режим готовности к тренировке с отображением средних значений тренировки.

Прерывание или завершение тренировки

Когда частота вращения педалей становится меньше 10 об/мин, либо запускается функция оценки восстановления пульса, компьютер фиксирует прерывание тренировки. На экране отображаются средние значения тренировки.



Дисплей:

Длительность отображения данных тренировки может быть установлена в меню **"Settings -> Standby"**. Если Вы не нажимаете клавиш и не начинаете тренировку, то компьютер перейдет в режим ожидания.

Возобновление тренировки

Если Вы возобновите тренировку в течение "Времени ожидания" (Standby Time), то параметры тренировки продолжат отсчитываться в прямом или обратном порядке с достигнутых до паузы значений.

8.3.6 Пользовательские профили тренировки (Редактирование)

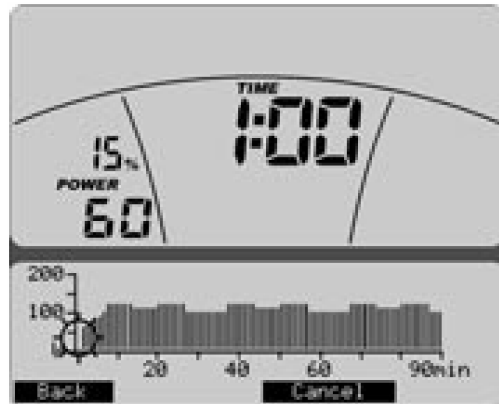
Меню "Programs" включает опцию создания индивидуальных профилей нагрузки и HRC-профилей.

Performance (individual)

Есть 5 программ тренировки с одинаковой дистанцией и временем, которые могут быть настроены индивидуально.

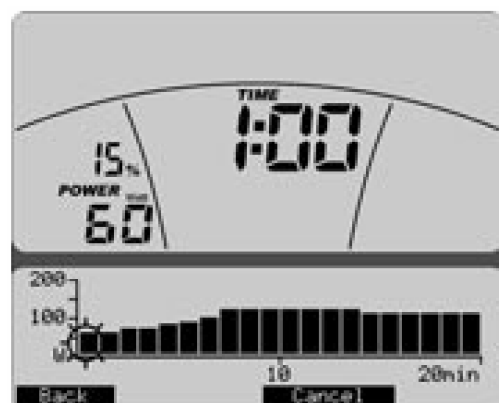


Нажмите **"Edit"**, чтобы войти в подменю редактирования "Editing Program".



Каждая минута отображается в виде вертикального столбца на графике. Время тренировки (продолжительность) может быть установлено в пределах от 20 до 90 минут. Используйте клавиши "-" и "+", чтобы уменьшать/увеличивать время тренировки на 10 минут.

Клавиши навигации влево/вправо позволяют выделять столбец. Он начинает мигать. Момент времени будет отображаться в поле **TIME**, а значение нагрузки - в поле **POWER**. Используйте **клавиши навигации вверх/вниз** для изменения нагрузки (высоты) выделенного столбца.



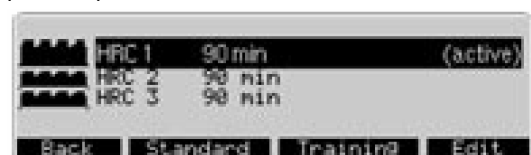
Измененная программа может выглядеть следующим образом. Нажмите **"Back"**, чтобы сохранить Ваш индивидуальный профиль.



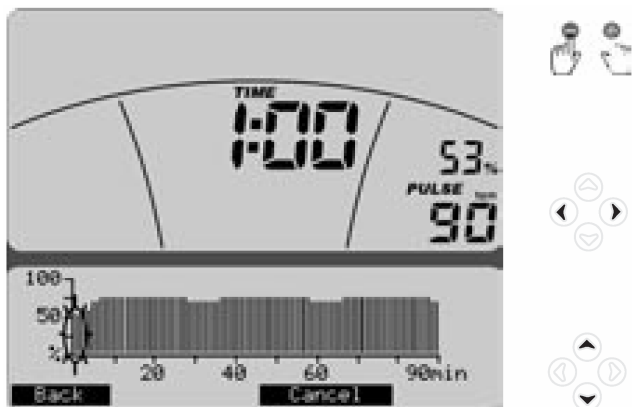
Дисплей: Список программ с измененной программой №1

HRC (individual).

Вы можете выбрать один из 3 профилей пульса для редактирования.



Нажмите "**Edit**", чтобы войти в подменю редактирования "Editing Program".



Каждая минута отображается в виде вертикального столбца на графике. Время тренировки (продолжительность) может быть установлено в пределах от 20 до 90 минут. Используйте клавиши "-" и "+", чтобы уменьшать/увеличивать время тренировки на 10 минут.

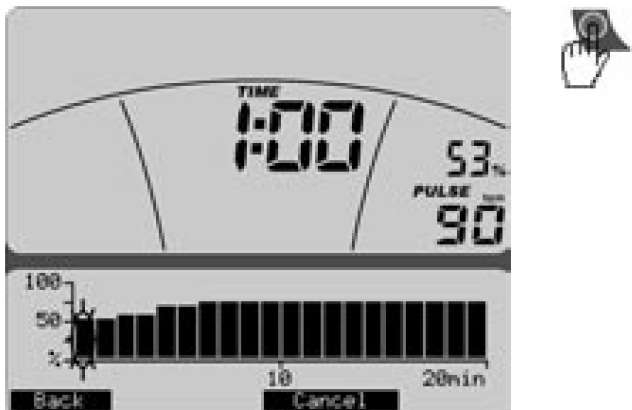
Клавиши навигации влево/вправо позволяют выделять столбец. Он начинает мигать. Момент времени будет отображаться в поле **TIME**, а значение пульса - в поле **PULSE**.

Используйте **клавиши навигации вверх/вниз** для изменения целевого пульса (высоты) выделенного столбца.

Целевой пульс выделенного столбца, будет отображаться в уд/мин и в процентах (отношение к Вашему максимальному пульсу, если Вы его ввели). Целевой пульс может быть установлен от 20 до 100 % максимального пульса.

Примечание:

Если максимальный пульс данного пользователя не введен, то в качестве значения максимального пульса по умолчанию принимается 170 уд/мин = 100% для 50-летнего среднестатистического пользователя.



Измененная программа может выглядеть следующим образом. Нажмите "**Back**", чтобы сохранить Ваш индивидуальный профиль.



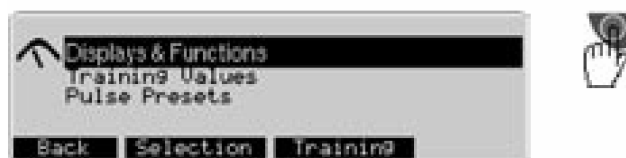
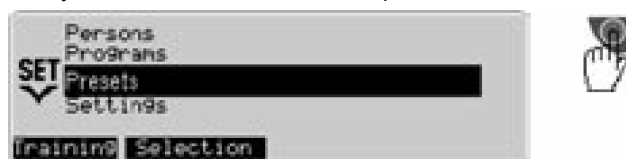
Дисплей: Список программ с измененной HRC-программой №1

Примечание:

Настроенные индивидуальные программы и профили будут сохраняться отдельно для каждого пользователя и не будут влиять на программы и профили других пользователей.

8.3.7 Меню -> Presets (Предустановки)

В меню "**Presets**" все пользователи (guest, P1-P4) могут установить и сохранить параметры настройки и предустановки для продолжительного использования, независимо друг от друга. Параметры настройки для пользователя "гость" (guest) заменяются стандартными при следующем включении компьютера.



Данное меню включает 3 подменю:

1. Displays & Functions

Позволяет установить Ваши параметры нагрузки, скорости и отображение расхода энергии.

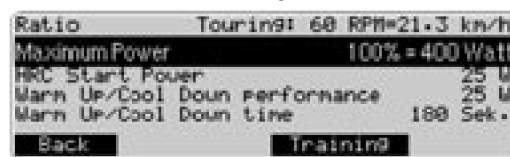
2. Training Values

Позволяет установить значения расхода энергии, времени и дистанции тренировки, которые будут считаться значениями по умолчанию в настройках программ.

3. Pulse Presets

Позволяет установить способ измерения пульса и значения для использования.

Presets -> 1. Displays & Functions



- Используйте опцию "**Ratio**", чтобы установить скорость отображения:
 Mountain (Горы): 60 об/мин соответствуют 15.5 км/ч,
 Touring (Туризм): 60 об/мин соответствуют 21.3 км/ч
 Racer (Гонщик): 60 об/мин соответствуют 25.5 км/ч.

Примечание:

Эта опция меню отключена в эллиптическом эргометре.

- Используйте опцию "**Maximum Power**", чтобы сохранить или ограничить максимальную нагрузку. Значение в % на дисплее нагрузки показывает отношение в процентах выбранной нагрузки к максимальной нагрузке.
- Используйте опцию "**HRC Start Power**", чтобы установить стартовую нагрузку от 25 до 100 Вт для пульсозависимых программ, если установленное значение кажется Вам слишком высоким или слишком низким.
- Используйте опцию "**WarmUp- / CoolDown Performance**", чтобы установить значения нагрузки от 25 до 100 Вт для автоматического увеличения нагрузки при Разминке (WarmUp) или уменьшения нагрузки при Заминке (CoolDown).
- Используйте опцию "**WarmUp-/CoolDown Time**", чтобы установить продолжительность разминки/заминки от 60 до 240 секунд.

Разминка (WarmUp)

В начале разминки, в течение 30 сек. нагрузка остается постоянной, затем она будет увеличиваться до достижения предварительно установленного значения в опции **WarmUp- / CoolDown Performance**.



Нажмите **"WarmUp"** для отображения хода выполнения разминки. В начале разминки полоса выполнения отображает 0%.



По ходу выполнения разминки, полоса доходит до 100%. В данном примере, нагрузка увеличилась от 25 до 60 Вт.



Когда нагрузка 60 Вт = 100% достигнута, раздается три звуковых сигнала.

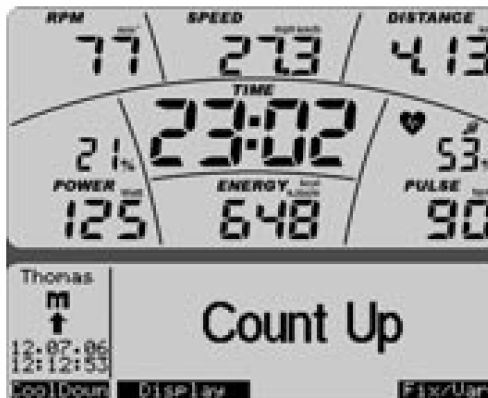


Примечание:

Запуск **"WarmUp"** будет возможен, **только** если установка нагрузки на тренировку выше, чем установка нагрузки на разминку - **WarmUp/CoolDown Performance** в меню **Displays & Functions**.

Заминка (CoolDown)

Нагрузка будет постепенно уменьшаться до значения **WarmUp/ CoolDown performance** и будет поддерживаться в течение 30 сек. до истечения полного времени заминки, установленного в опции **WarmUp/ CoolDown Time**.



Нажмите **"CoolDown"** для отображения хода выполнения заминки.



В начале заминки полоса выполнения отображает 1%.



Пример: Когда нагрузка заминки достигает 100%, раздаются 3 звуковых сигнала.

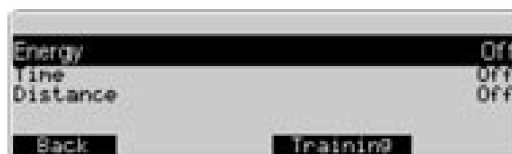
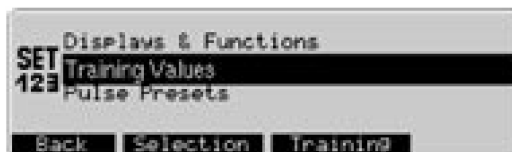


Примечание:

Запуск **"CoolDown"** будет возможен, только если текущая нагрузка тренировки выше, чем значение **WarmUp/ CoolDown performance** в меню **Displays & Functions**.

- Используйте опцию **"Energy Calculation"**, чтобы установить: должен ли отображаться Ваш реальный расход энергии, либо физическое потребление энергии эргометром.
- Используйте опцию **"Energy Unit"**, чтобы установить единицы измерения расхода энергии: килоджоули или килокалории.

Presets -> 2. Training Values



При первом входе в меню, параметры установлены в "Off" (Выкл).

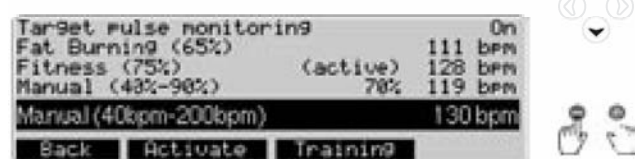
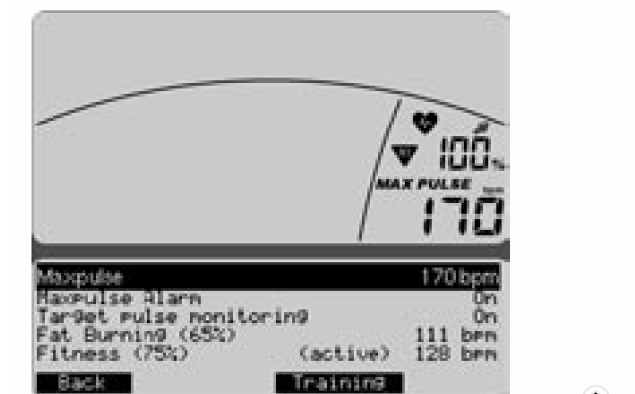
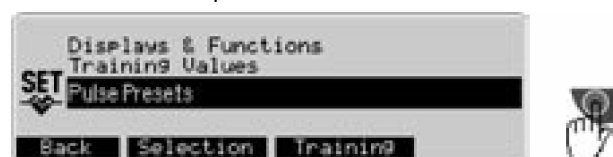
После ввода расхода энергии, продолжительности и дистанции тренировки, экран меню может иметь следующий вид:



Введенные параметры будут переноситься автоматически в настройки программ перед их стартом. Перед началом тренировки эти значения также могут быть изменены.

Presets -> 3. Pulse Presets

Как только пользовательские данные "активного" пользователя были введены, будут показаны некоторые пульсозависимые значения. В противном случае, вместо значений отображается Off.



- Значение "Maxpulse" (Максимальный пульс) - 170. Это значение вычисляется, исходя из данных пользователя (220 - возраст), как, например, для пользователя Thomas, которому 50 лет. Основанная на рекомендациях врачей, эта формула отражает максимальный пульс, который пользователи данного возраста могут достигать, но не должны придерживаться продолжительное время.
- Используйте опцию "Maxpulse Alarm", чтобы включить/выключить звуковой сигнал оповещения при превышении максимального пульса. Если опция "Maximum Pulse" установлена в Off, звуковой сигнал также будет отключен.

- В подменю "Target Pulse monitoring" имеется 2 опции: On или Off.

Off отключает функцию целевого пульса.

On выводит следующие опции, если "Maxpulse" также определен:

"Fat Burning (65%)" (сжигание жира). Означает, что 65% от Вашего максимального пульса будет установлено в качестве целевого пульса тренировки.

Пример: 111 уд/мин

"Fitness (75%)" (кардиотренировка). Означает, что 75% от Вашего возрастного максимального пульса будет установлено в качестве целевого пульса тренировки.

Пример: 128 уд/мин

"Manual (40 %-90 %)". Означает, что Вы можете ввести значение целевого пульса от 40% до 90% вручную клавишами "-" и "+".

Пример: 119 уд/мин (70% от максимального пульса вычисляется в качестве рекомендованного значения)

On дает только одну опцию, если параметр "Maxpulse" установлен в Off:

Manual (40bpm - 200bpm). Означает, что Вы можете ввести целевой пульс не как % от максимального, а как абсолютное значение, независимо от возраста, в пределах от 40 до 200 уд/мин, клавишами "-" и "+".

Пример: 130 (отображается в качестве рекомендованного значения)

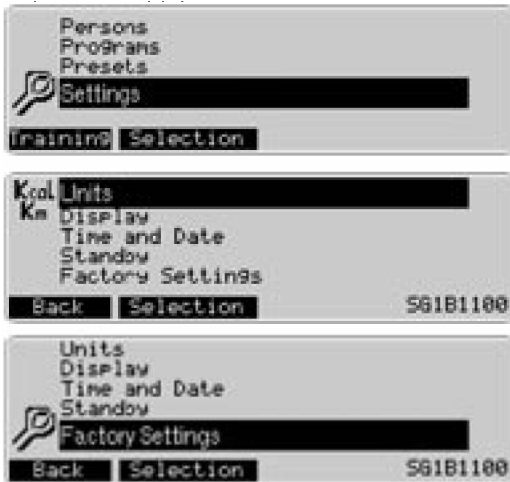
Нажмите "Activate", чтобы активировать выделенную черным курсором опцию.

Выбранный целевой пульс используется, как предустановка для пульсозависимых программ. Во время тренировки данное значение достигается и удерживается посредством автоматического изменения нагрузки. Для других программ тренировки, данный параметр используется в качестве ориентира для тренировки в "коридоре" значений пульса, от 10 уд/мин ниже до 10 уд/мин выше целевого уровня пульса. Управление действиями пользователя в отношении ручной регулировки нагрузки выполняется посредством вывода на экран указаний в виде двух стрелок в поле отображения пульса.

Нажмите "Back", чтобы сохранить настройки.

8.3.8 Меню -> Settings (Настройки для всех пользователей)

Данное меню предлагает возможность ввести настройки дисплея и окружения в 5 подменю. Данные настройки относятся ко всем пользователям.



Settings -> 1. Units

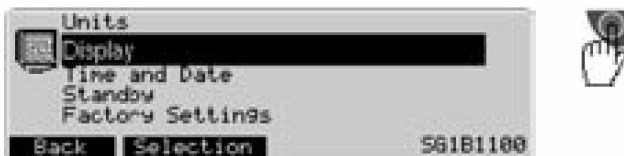
Здесь Вы определяете, на каком языке отображаются меню, в каких единицах измерения ведется мониторинг скорости и расстояния. Вы также можете сбросить значения полного пробега на тренажере всеми пользователями и полного времени использования тренажера.



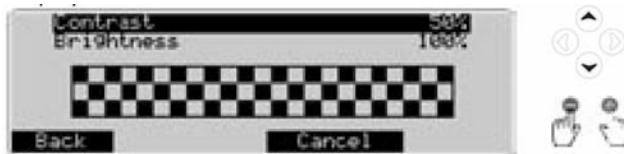
Нажмите **"Delete"** и затем **"Delete OK"**, чтобы выполнить эти действия.

Нажмите **"Back"**, чтобы сохранить настройки.

Settings -> 2. Display



Здесь Вы можете настроить контрастность и яркость дисплея.



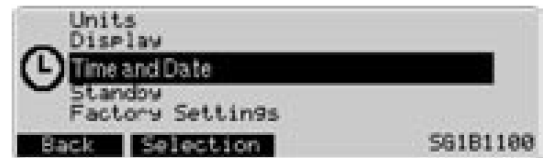
Нажмите **"Back"**, чтобы выйти обратно в главное меню. Параметры настройки будут сохранены.

Нажмите **"Cancel"**, чтобы выйти обратно в главное меню без сохранения настроек.

Примечание:

Когда установлена оптимальная контрастность, на экране отсутствуют резкие переходы. Установка **"Contrast"** относится к нижнему дисплею, **"Brightness"** - к обоим дисплеям.

Settings -> 3. Time and Date



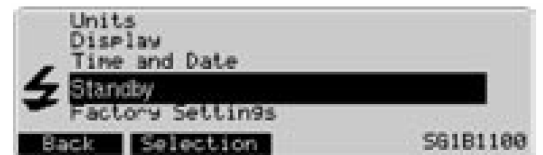
В этом меню Вы можете установить время и дату, формат отображения и др.



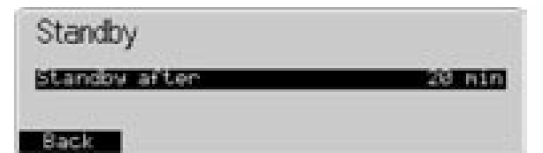
Используйте клавиши "-" и "+", чтобы изменить настройки, формат и значения.

Нажмите **"Back"**, чтобы сохранить настройки.

Settings -> 4. Standby



В этом меню Вы можете установить временной интервал, через который в режиме ожидания дисплей отключается, если не производилось нажатия клавиш.

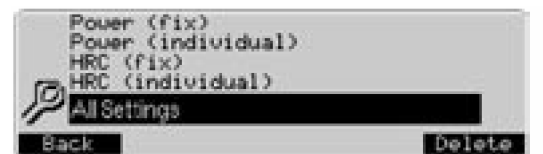


Нажмите **"Back"**, чтобы сохранить настройки.

Settings -> 5. Factory Settings



В этом меню могут быть восстановлены первоначальные настройки разных групп программ. Любые произведенные ранее изменения программ будут отменены.



Нажмите **"Delete"** и затем **"Delete OK"**, чтобы восстановить исходные настройки.

Первоначальные параметры программ будут восстановлены только для активных пользователей.

Выберите All Settings, чтобы удалить все параметры настройки всех пользователей.

Нажмите **"Back"**, чтобы перейти к меню **"Settings"**.

8.4 Общие сведения

Системные звуковые сигналы

Включение

При включении, во время инициализации устройства, издается короткий звуковой сигнал.

Завершение программы

Завершение программы (профиля нагрузки, Count-Down-программы) обозначается коротким звуковым сигналом.

Превышение максимального пульса

При превышении установленного максимального пульса на 1 удар/мин, каждые пять секунд раздается 2 коротких звуковых сигнала.

Отображение ошибки

В случае ошибок, например, функция Восстановления пульса не может работать без сигнала пульса, издаются 3 коротких звуковых сигнала.

Функция автоматического сканирования включена/выключена.

При активации или деактивации функции SCAN издается короткий звуковой сигнал.

Восстановление пульса

После запуска функции, маховик автоматически замедляется. Тренировка прекращается.

Расчет фитнес оценки:

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

где

P1 = пульс в момент запуска функции,

P2 = пульс восстановления (после 60 сек)

F1.0 => Высокая степень тренированности и выносливости

F6.0 => Очень низкая степень подготовки и выносливости

Переключение времени / пройденного расстояния

В установках программ 1 - 6 (профили нагрузки) каждый столбец профиля может означать либо промежуток времени (1 минута) либо отрезок дистанции (400 метров). Для эллиптического эргометра – 200 метров.

Режим нагружения, независимого от частоты вращения педалей

(постоянная нагрузка)

Электромагнитная система нагружения подстраивает тормозящий момент для сохранения заданного значения нагрузки (т.е. усилия, которое прикладывает пользователь), в случае изменения частоты вращения педалей. Например, с увеличением частоты вращения педалей, компьютер снижает тормозящий момент на маховике, но пользователь прикладывает дополнительные усилия для более быстрого движения ног – таким образом, общая нагрузка поддерживается неизменной.

Стрелки вверх / вниз

(Режим нагружения, независимого от частоты вращения педалей)

Если уровень нагрузки не может быть достигнут на данной скорости (например, 600 ватт при 50 об/мин), то стрелка вверх или вниз указывает на необходимость увеличить или уменьшить частоту вращения педалей.

Режим нагружения, зависящего от частоты вращения педалей

(постоянное тормозное усилие)

Электромагнитная система нагружения поддерживает постоянное тормозящее усилие. Нагрузка в таком случае изменяется с изменением частоты вращения педалей.

Вычисление среднего значения

Вычисление среднего значения выполняется для каждого завершеного промежутка тренировки.

Инструкции по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда символ «сердце» на дисплее мигает в такт с частотой вашего сердцебиения.

При помощи ушного датчика-клипсы

Датчик пульса работает при помощи инфракрасного излучения и измеряет отклонения светопрозрачности кожи, вызываемые сердечными сокращениями. Перед прикреплением датчика пульса к мочке уха интенсивно помассируйте её для стимулирования циркуляции крови.

Избегайте помех

- Прикрепляя ушной датчик к мочке уха, найдите такое его положение, при котором символ сердца на экране компьютера мигает непрерывно.
- Не тренируйтесь при прямом **интенсивном** освещении, таком как неоновый, галогенный, прожекторный или солнечный свет.
- Проследите за тем, чтобы ни сам ушной датчик, ни его провод не подвергались вибрациям и встряскам. Всегда закрепляйте провод на вашей одежде или - даже лучше - на головной повязке.

При помощи нагрудного кардиодатчика

Обратитесь к соответствующей инструкции.

Неполадки в компьютере

Выключите и включите компьютер. При проблемах с отображением даты/времени, замените батарею компьютера.

Интерфейс ПК

Программа "ERGO-KONZEPT II", (артикул 7926-500), может быть приобретена отдельно, чтобы обеспечить работу тренажера KETTLER со стандартным ПК через этот интерфейс.

8.5 Инструкции по тренировкам

После нескольких недель регулярных занятий на велоэргометре Вы сможете проверить, приносят ли тренировки желаемые результаты, исходя из следующего:

1. Вы выполняете упражнения с одной и той же нагрузкой, но уже при меньших затратах усилий сердечно-сосудистой системы, чем раньше;
2. Вы можете выполнять упражнения с одной и той же нагрузкой дольше, чем раньше, при тех же затратах усилий сердечно-сосудистой системы;
3. На восстановление сил после одной и той же нагрузки требуется меньше времени, чем раньше.

8.5.1 Основные параметры для тренировок на выносливость:

Максимальный пульс: Под термином «максимальная нагрузка» понимается достижение индивидуального максимального пульса. Максимальный пульс зависит от возраста.

Общее правило: максимальный пульс равняется разности 220 и Вашего возраста.

Пример: Вам 50 лет. Максимальный пульс будет вычислен следующим образом: $220 - 50 = 170$ уд/мин.

Вес: Другим правилом, которое поможет Вам оптимально задать параметры на тренировку, является вес:

- числовое значение «максимальной нагрузки» определяется как 3 Вт на каждый килограмм веса для мужчин и 2,5 Вт - для женщин;
- начиная с 30 лет, нагрузку следует уменьшать приблизительно на 1% для каждого года для мужчин и на 0,8% для женщин.

Пример: Мужчина, 50 лет, вес 75 кг.

> $220 - 50 = 170$ уд/мин - максимальный пульс

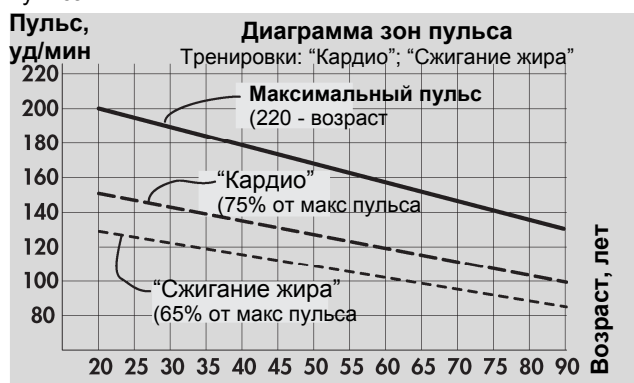
> $3 \text{ (Вт)} * 75 \text{ (кг)} = 225 \text{ Вт}$

> «Скидка на возраст»: $(20)\% \text{ от } 225 \text{ Вт} = 45 \text{ Вт}$

> максимальная нагрузка: $225 - 45 = 180 \text{ Вт}$

8.5.2 Интенсивность тренировок

Чтобы тренировка была эффективной, Ваш пульс должен быть на уровне 65-75% (см.рис.) от максимального пульса.



8.5.3 Режим тренировок

Общие рекомендации относительно графика тренировок:

либо ежедневно в течение 10 минут

либо 2 – 3 раза в неделю прим. по 30 минут

либо 1 – 2 раза в неделю прим. по 60 минут

Следует выбирать такой уровень нагрузки, чтобы в течение продолжительного времени можно было поддерживать мышцы в напряжении.

Повышая нагрузку (Ватт), следует также повышать частоту вращения педалей. Частота вращения педалей ниже 60 об/мин приводит к преждевременной усталости мышц, вследствие монотонности их напряжения.

8.5.4 Разминка

Перед началом каждой тренировки рекомендуется разогреть мышцы, постепенно увеличивая нагрузку, в течение 3 – 5 минут, чтобы привести в рабочее состояние сердечно-сосудистую систему.

8.5.5 Заминка

Не менее важно правильно делать заминку: рекомендуется в течение 2 – 3 минут в конце каждой тренировки крутить педали при слабом сопротивлении.

Необходимо также постоянное постепенное увеличение нагрузки. К примеру, Вы будете тренироваться каждый день в течение 20 минут вместо 10; или 3 раза в неделю вместо двух и т.п.

Помимо индивидуально спланированных режимов тренировки, можно воспользоваться режимами, уже включенными в память компьютера.

8.6 Словарь

Возраст (Age)

Вводится для вычисления максимального пульса.

Индекс массы тела (B.M.I)

Индекс массы тела: Значение, зависящее от веса и роста.

Вычисление BMI:

Вес (кг)

----- = Индекс массы тела

Высота ² (м²)

Пример:

Вес 86 кг

Высота 1.86 м.

86 (кг)

----- = 24.9

1.862 (м²)

Стандартные значения:

Возраст	BMI	Классификация	Муж.	Жен.
19-24	19-24	Низкий вес	<20	<19
25-34	20-25	Нормальный вес	20-25	19-24
35-44	21-26	Избыточный вес	25-30	24-30
45-54	22-27	Ожирение	30-40	30-40
55-64	23-28	Сильн. ожирение	>40	>40
> 64	24-29			

BMI Томаса равен 24.9, что входит в пределы нормальных значений веса. Отклонение от нормального веса может пагубно сказываться на вашем здоровье - пожалуйста, проконсультируйтесь у врача по поводу дальнейших действий.

Управление нагрузкой

Электронная система управляет нагрузкой и пульсом, используя предустановленные или введенные вручную значения.

Размерности

Единицы отображения: км/ч или мил/ч, КДж или Ккал, время (ч) и мощность (Вт).

Расход энергии (Реальный)

Велоэргометр:

Расход энергии тела вычисляется со степенью эффективности 25 % на механическую работу. Остальные 75 % преобразуются в тепло.

Кроссовый эргометр:

Здесь степень эффективности - 16.7 % и 83.3 %

Пульс сжигания жира

Расчетное значение: 65% от максимального пульса

Пульс "Кардио" (фитнес-тренировка)

Расчетное значение: 75% от максимального пульса

Ручная установка

40 - 90% от максимального пульса

Максимальный пульс

Расчетная величина: 220 - возраст

Контроль пульса

Если на дисплее появляется стрелка вниз, значит, частота Вашего сердцебиения на 11 уд/мин выше целевого пульса. Если на дисплее появляется стрелка вверх, значит, частота Вашего сердцебиения на 11 уд/мин ниже целевого пульса.

Меню

Дисплей, на котором отображаются значения или изменяются параметры настройки.

Масштаб в процентах

Отношение текущей нагрузки к максимальной заданной нагрузке устройства.

Нагрузка

Текущее значение механической мощности (торможения) в Ваттах. Это мощность, преобразуемая в тепло.

Профили

Графики (гистограммы) на дисплее, показывающие значение нагрузки или пульса в зависимости от времени или дистанции.

Программы

Позволяют устанавливать ручную нагрузку или пульс, либо использовать параметры, назначаемые программой.

Пульс

Частота сердцебиения (ударов в минуту).

Восстановление (Recovery)

Измерение пульса восстановления в конце тренировки. Измеряется пульс в начале и в конце периода восстановления, из которых вычисляется фитнес-оценка. Если Вы не меняете режим тренировок (нагрузка остаётся постоянной от тренировки к тренировке), фитнес-оценка является индикатором Вашей тренированности.

Сброс (Reset)

Сброс параметров и перезапуск системы.

Интерфейс

Порт USB для соединения с ПК.

Целевой пульс

Значение пульса, которое должно быть достигнуто. Вводится вручную или определяется выбранной программой.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛИ 7686 -600

Система нагружения	Электромагнитная
Масса маховика	10 кг
Регулировка нагрузки	25 – 40 0 Ватт (шаг – 5 Вт)
Измерение пульса	Датчик-клипса, нагрудный кардиодатчик
Питание тренажера	Сеть 220 В
Размеры (дл/ш/в, см)	150/61/105
Вес	61 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Тренировочный компьютер	
Нагрузка в ваттах	
Время тренировки	
Дистанция / Общая пройденная дистанция	
Скорость / Частота вращения педалей	
Израсходованные калории	
Пульс	
Фиксированных программ	17
- в том числе пульсозависимых	7
Пользовательских программ	8 (для каждого пользователя)
- в том числе пульсозависимых	3
Графическое отображение уровня нагрузки	
Температура в помещении	
Фитнес-тест	
РС- вход для ERGO-CONCEPT	
Конструкция	
Регулировка руля	
Регулировка сиденья	
Транспортировочные ролики	

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера – **7 лет** при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей



- Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.
- Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за

справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом ;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца

Товар

Модель

Серийный номер

Дата покупки

Кассовый чек

Гарантийный срок на изделие

Гарантийный срок на комплектующие

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

Подпись продавца _____

Штамп продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

* заполняется только для товаров, подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

Заказ запасных частей

При заказе запасных частей пожалуйста указывайте название и модель тренажера, артикул запасной части, а также требуемое количество

Адреса сервисных центров:

Москва	Волгоградский пр-т, 3/5, стр.2	(495) 632-69-95
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	пос. Караваево, Красносельское ш., дом 1, ТРК "Коллаж"	(4942) 49-61-51
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Навокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057- 760-18-18
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Ярославль	п. Нагорный, ул. Дорожная, 6а	(4852) 58-39-41

В Вашем городе _____

тел _____