

# KETTLER

## Инструкция по монтажу „ТОПАС“

Арт. № 07942-680

RUS



С целью охраны окружающей среды мы печатаем на бумаге, произведенной полностью из макулатуры!



Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства.

Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

## Для вашей собственной безопасности

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Применение в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системы контроля частоты сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появится головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.

■ Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.

■ Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.

■ Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому немедленно заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится

заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

■ Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.

■ Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).

■ Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. **Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.**

■ Любые манипуляции с устройством, не описанные здесь, могут привести к повреждению устройства или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

■ Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.

■ В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.

■ Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.

■ Отрегулируйте руль и седло так, чтобы ваше положение во время тренировки было максимально удобным.

■ При монтаже продукта соблюдать рекомендуемые данные по крутящему моменту ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

■ Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN 957 - 1/5, класс HB. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.

сти (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.

■ Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и про-

верен надлежащим образом.

- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховой массой, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения.

## Указания по монтажу

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. **Опасность удушья** при надевании во время игры!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.

## Заказ запчастей, стр. 13-14

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

Пример заказа: Арт. № 07942-680 / № зап. детали 10100030 / 2 шт. / Серийный номер: .....

- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Домашний тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения.
- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи копиты или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.


- Обратите внимание, что при использовании инструмента **всегда** существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем **правильно затяните их с помощью гаечного ключа**. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. **Внимание:** открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется **только** по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке.

Необходимо детальное описание брака или повреждений!

Важно : Запчасти , соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу « с крепежным материалом ».

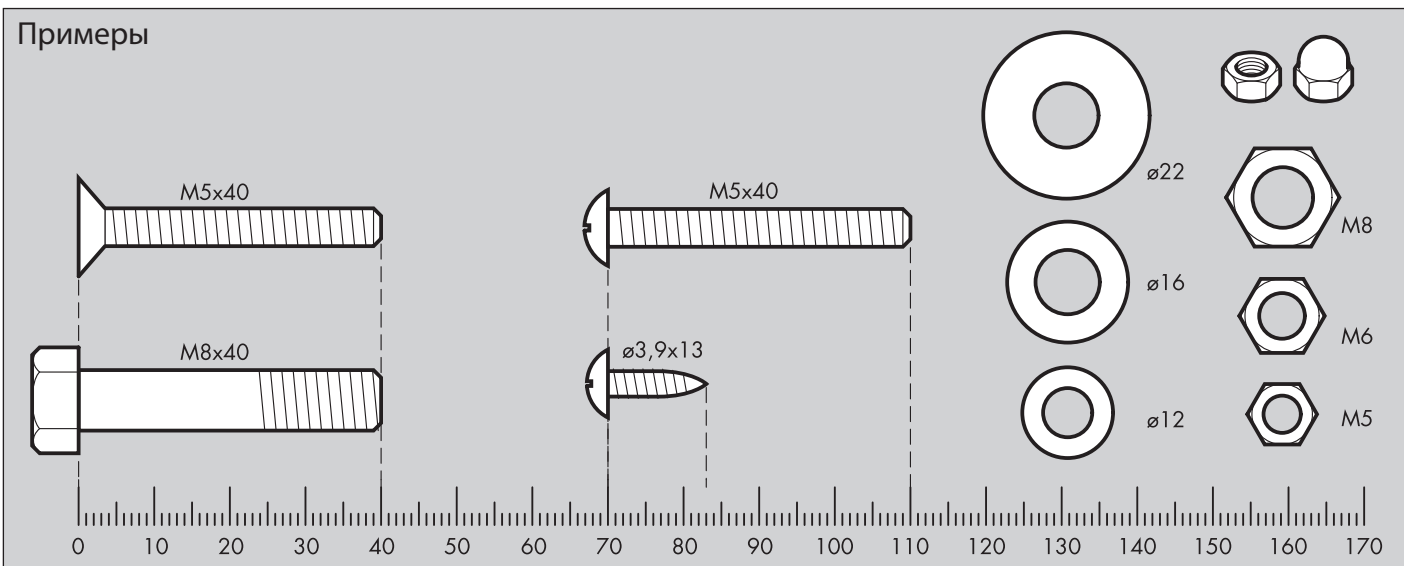
 СПОРТМАСТЕР  
Кочновский проезд, д.4, корп. 3  
125319 Москва +7 495 755-81-46  
+7 495 755-81-94

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

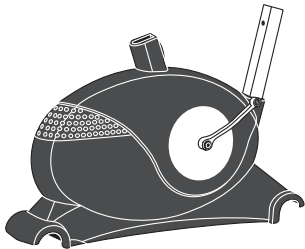

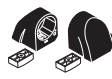

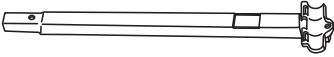
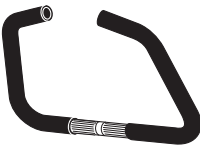








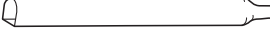

Указание касательно утилизации



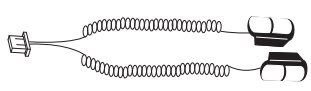













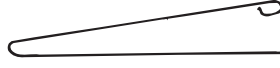

Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

## Справка по определению размеров крепежных материалов

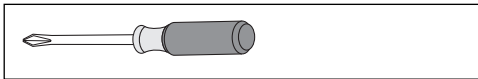
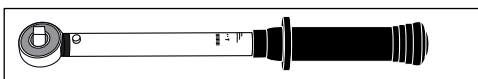


# Контрольный список

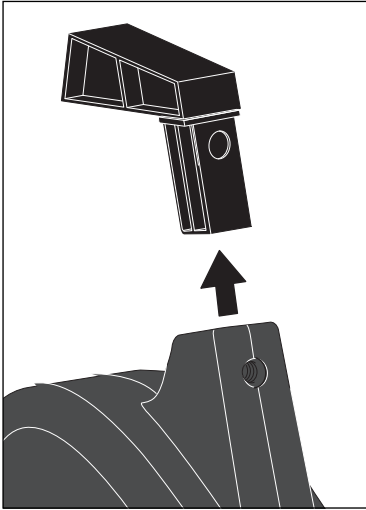
		Stck.	
		1	
		2	
		2/2	
		2	
		1	
		1	
		1	
		1	
	∅ 6 x 9,5	4	
		1/1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	

		1	
		1	
		1	
	M 8	1	
	M 16	1	
	M 8 x 70	4	
	M 8 x 16	2	
	∅8,4 x 25 x 3	5	
		1	
		1	
		1	
	M 5 x 90	1	
	∅ 10x2,4x45	1	
	∅15/5	1	
	M 5	1	
	3,9 x 19	1	
		1	
		1	

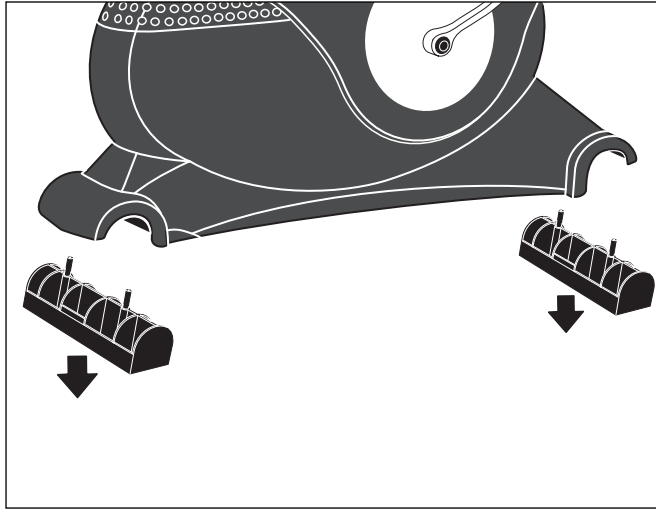
- RUS - Не входит в комплект поставки.



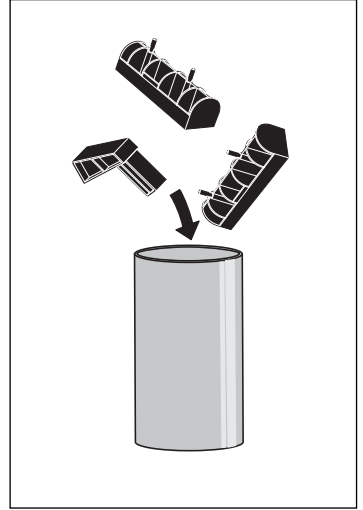
1



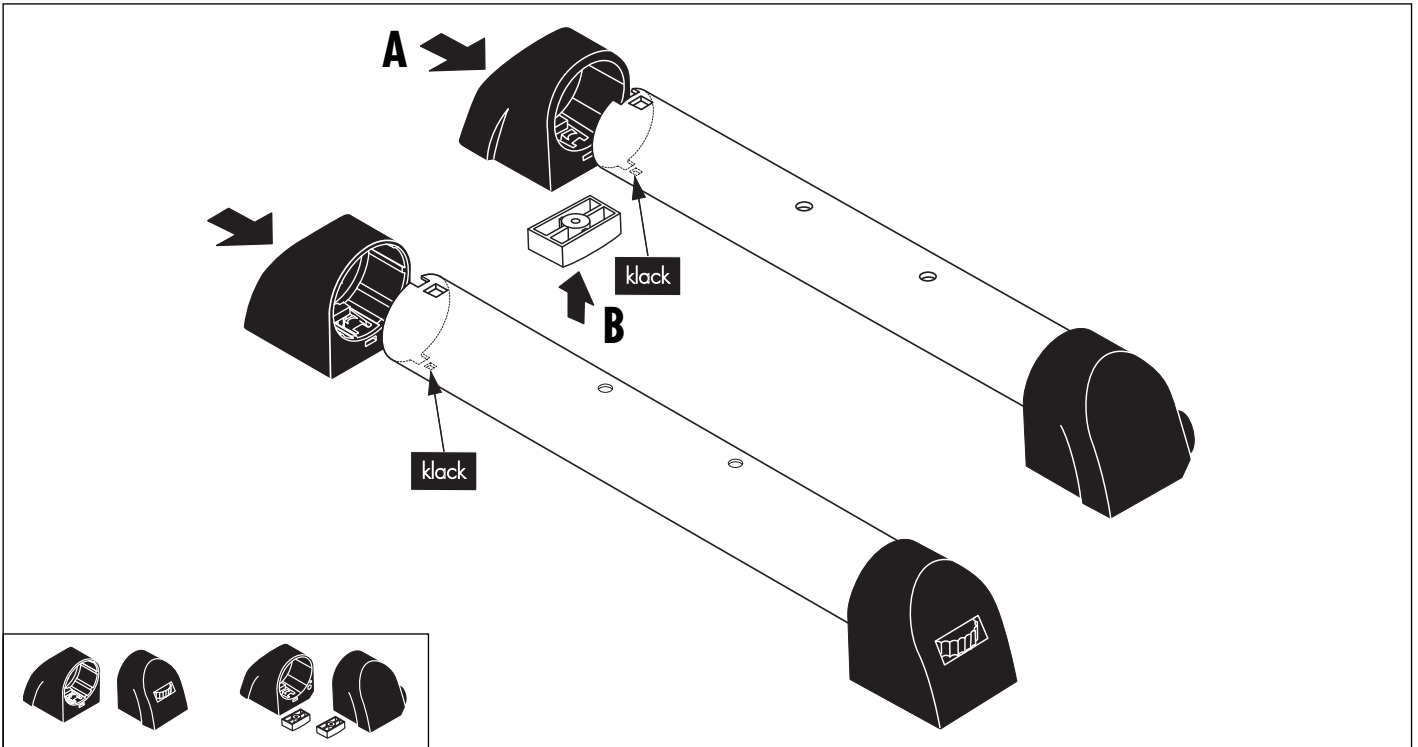
1a

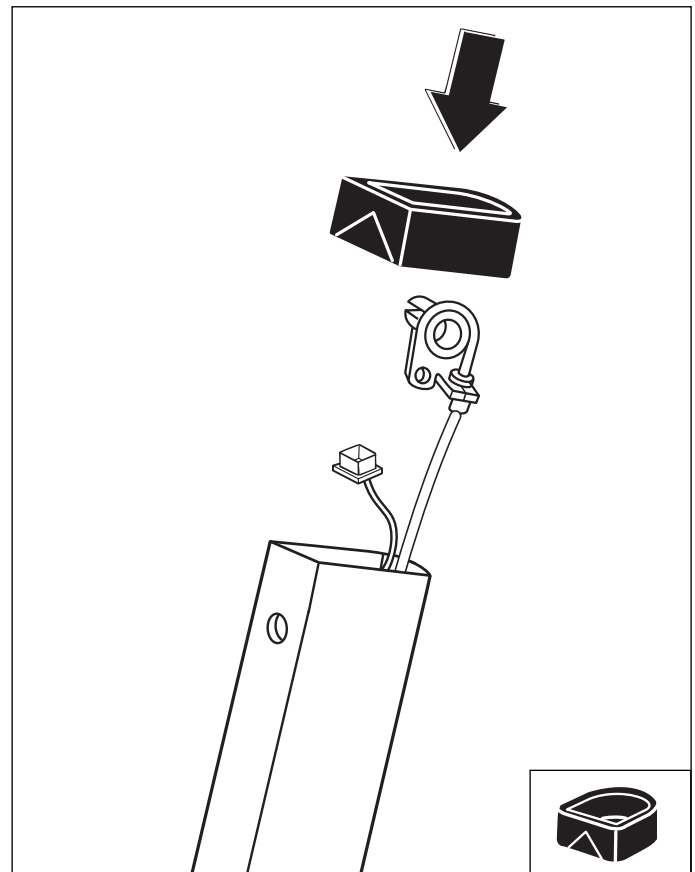
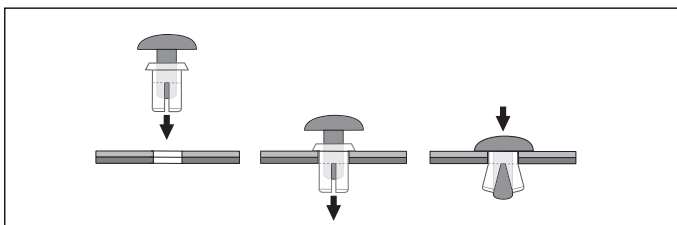
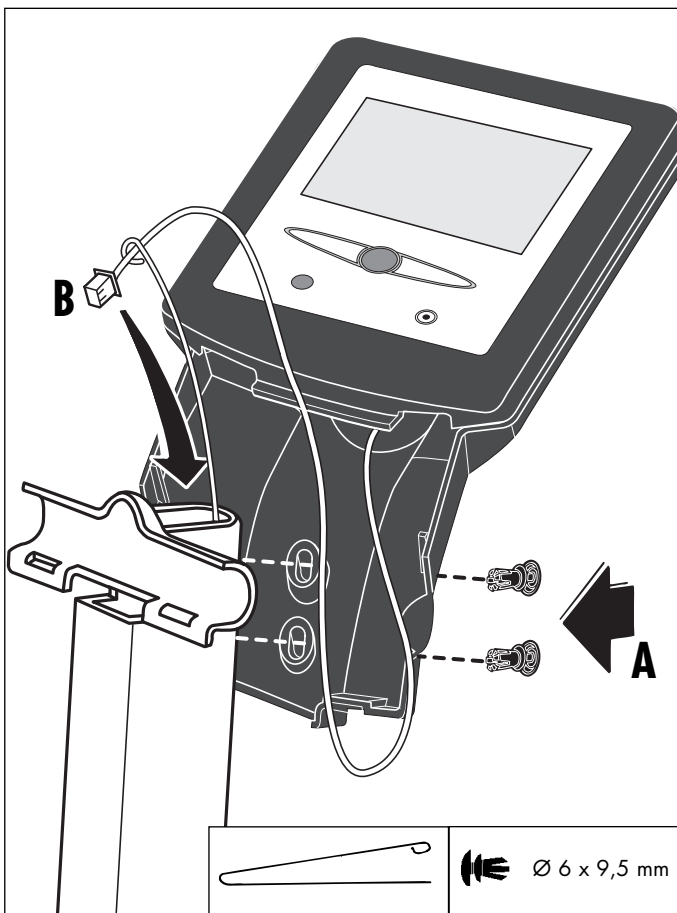
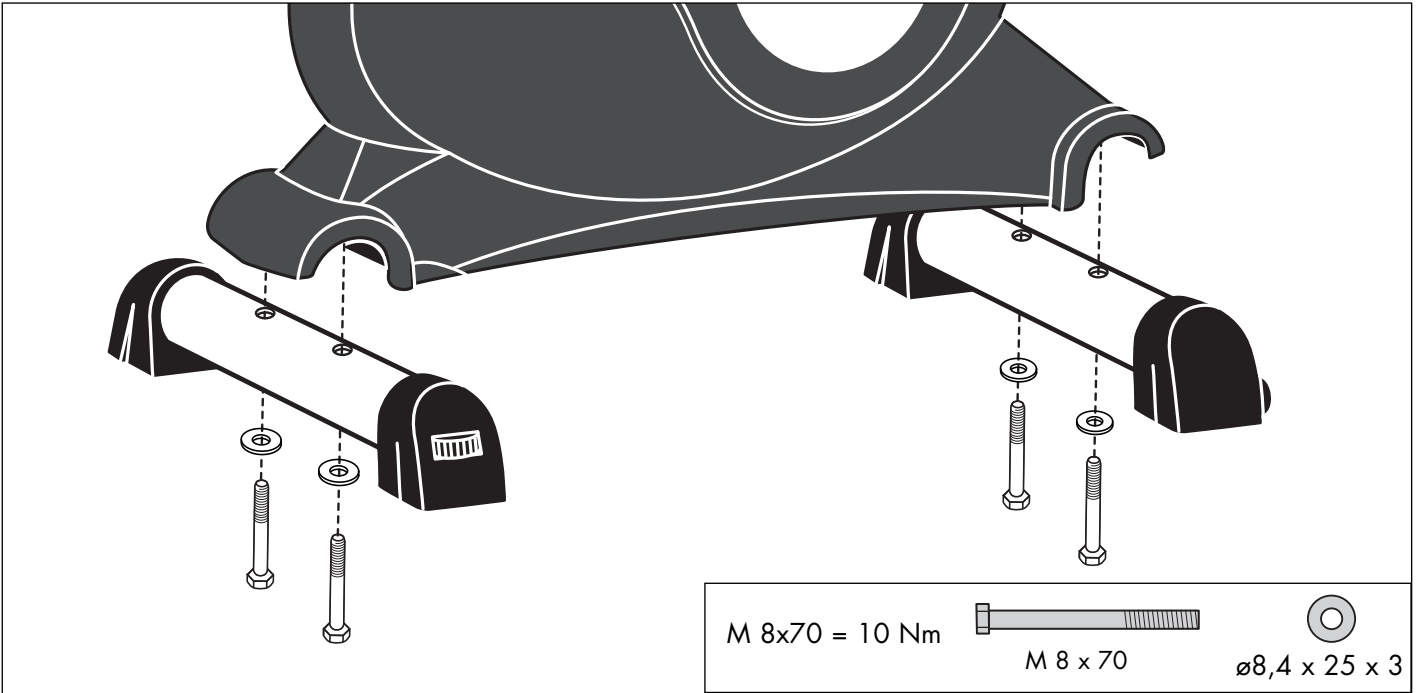


1b

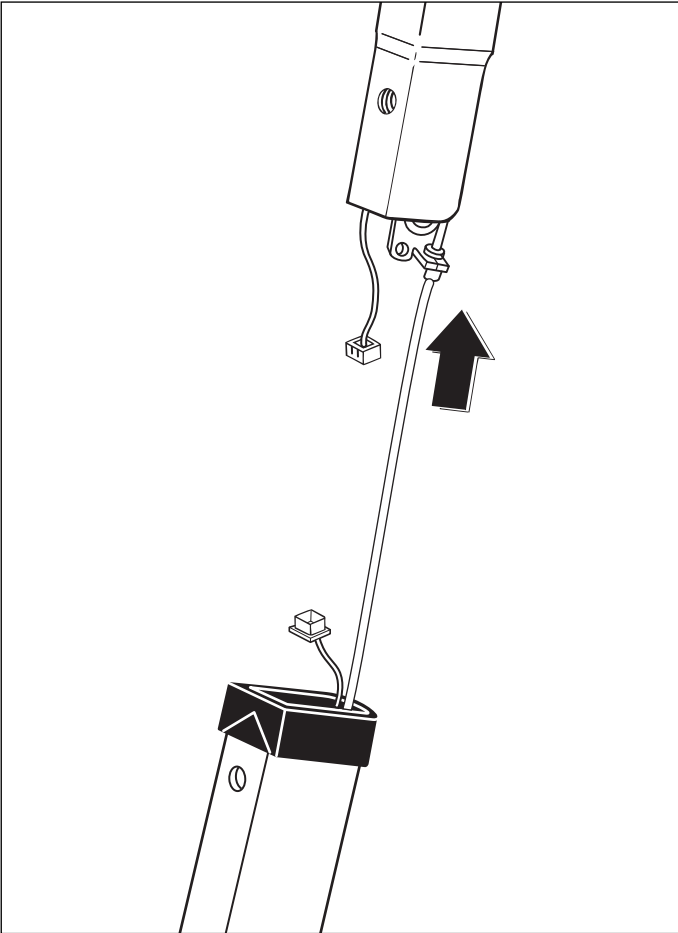


2

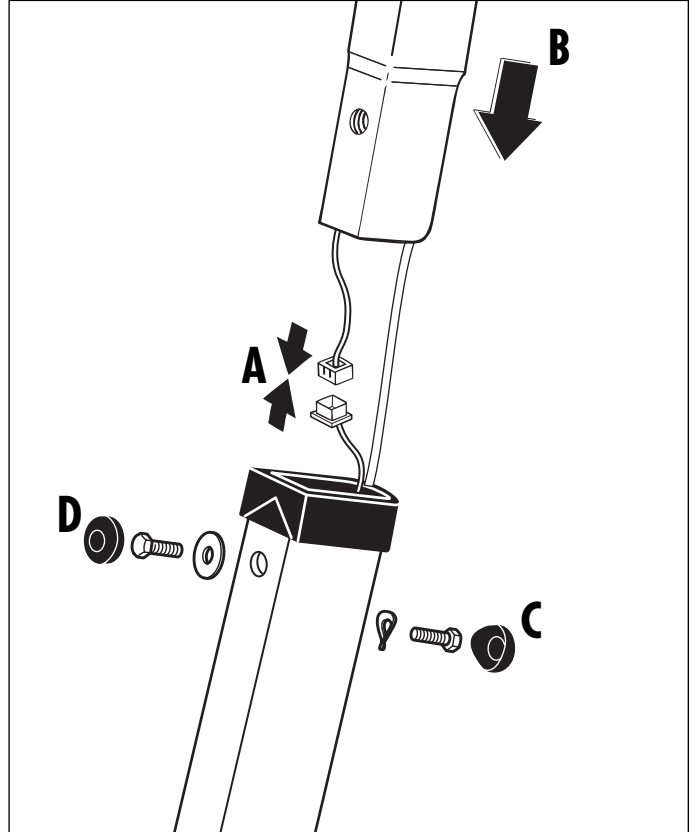










6

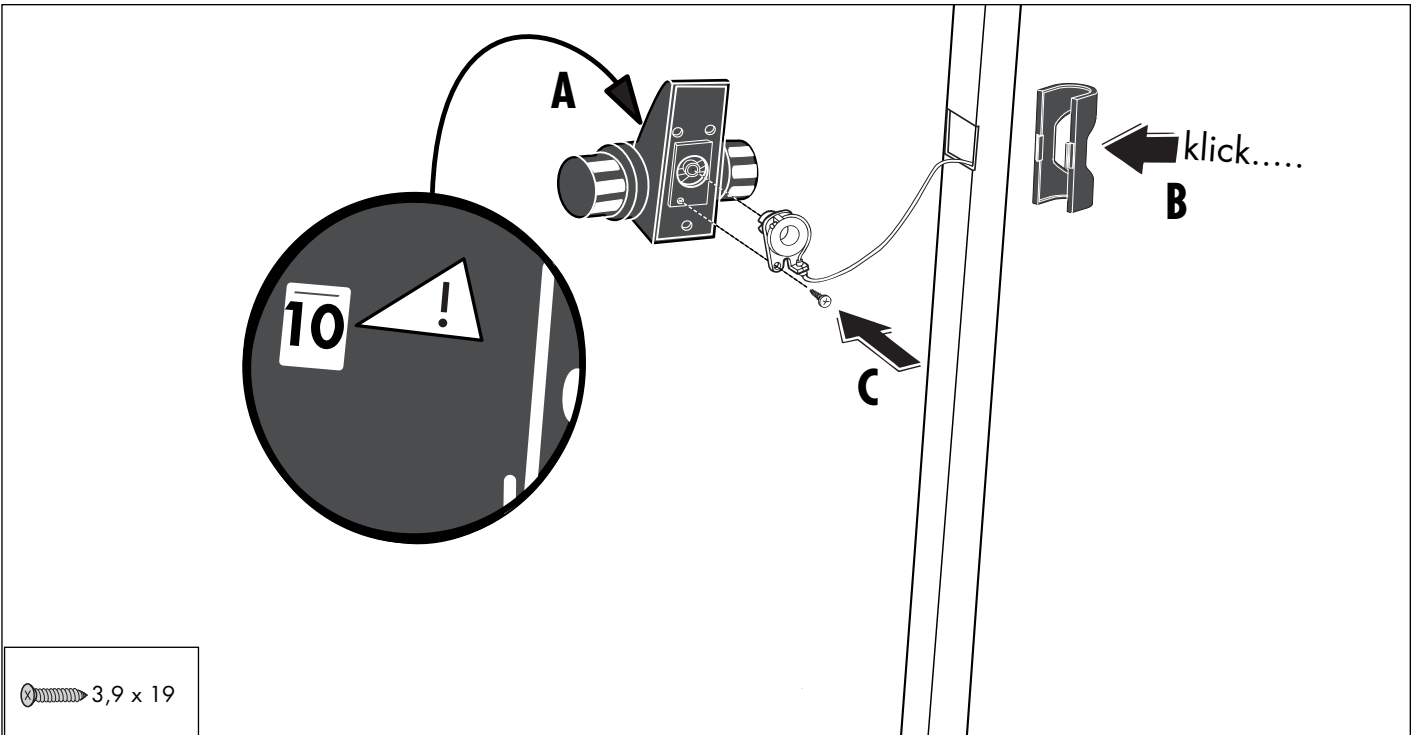
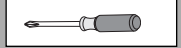


7



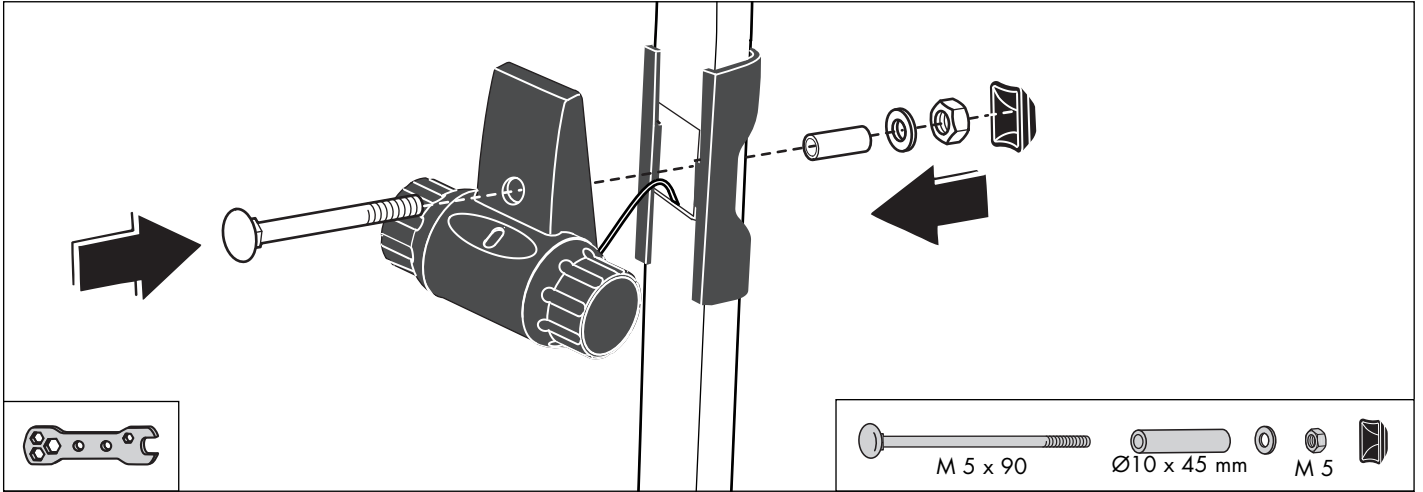
M 8x16 = 20 Nm    M 8 x 16   

8

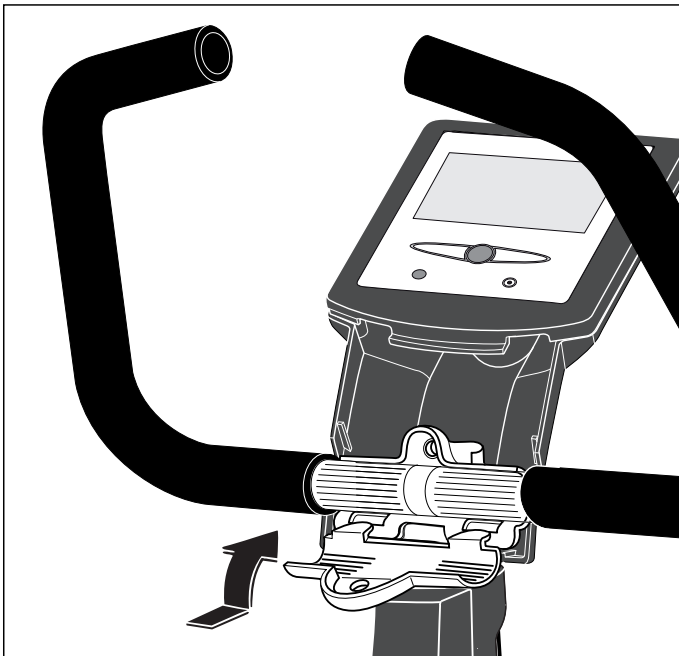


 3,9 x 19

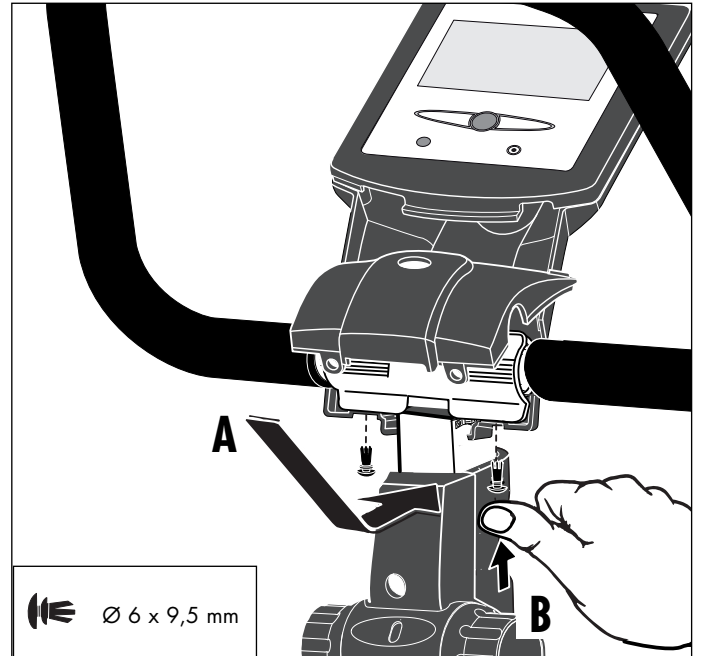




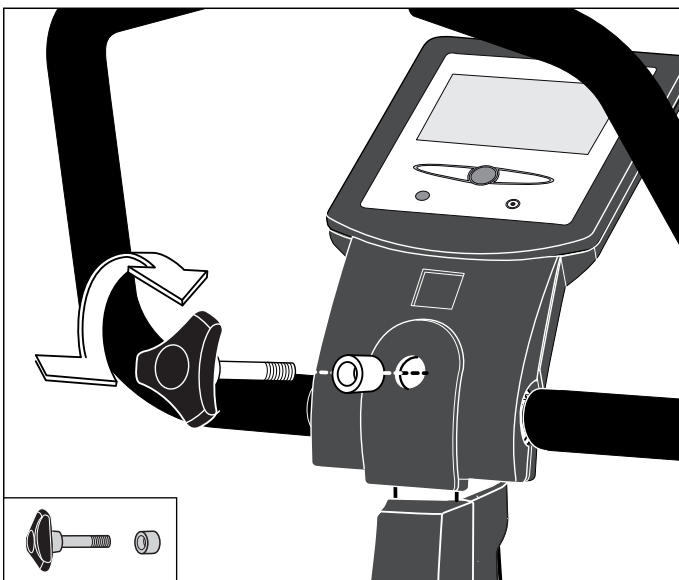
10



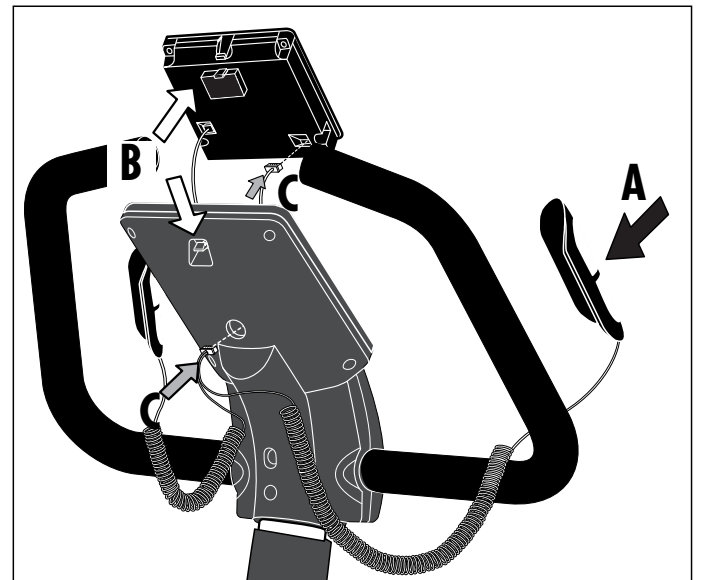
11



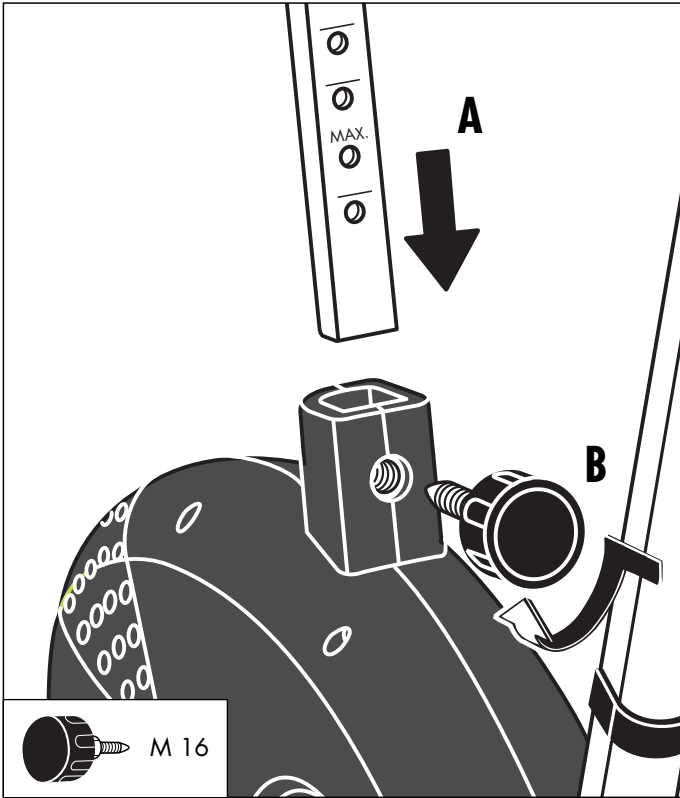
12



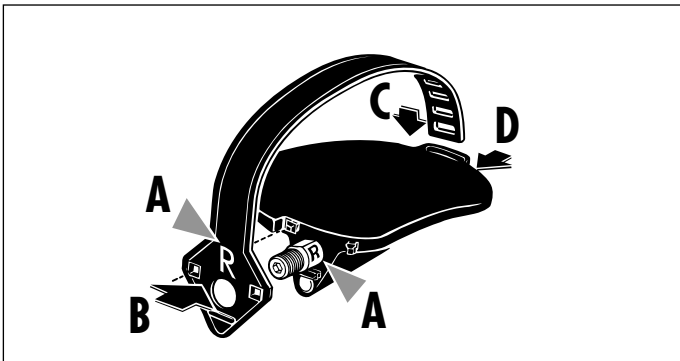
13



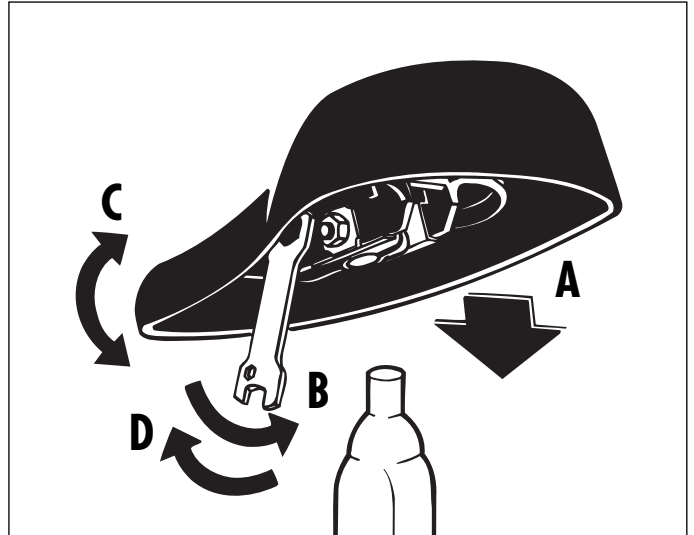
14



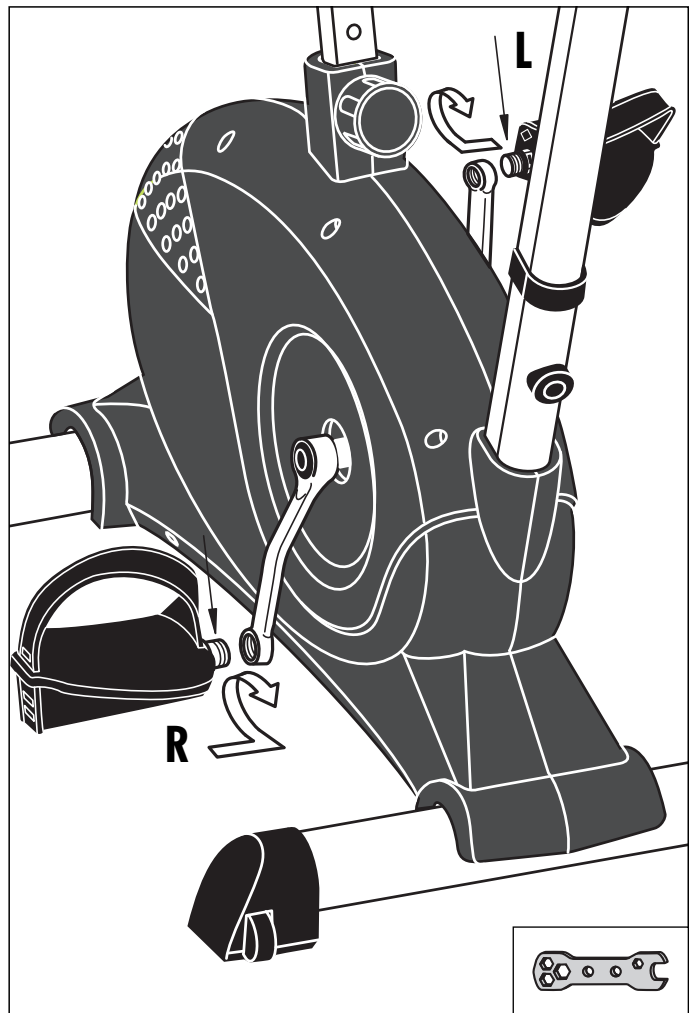
16



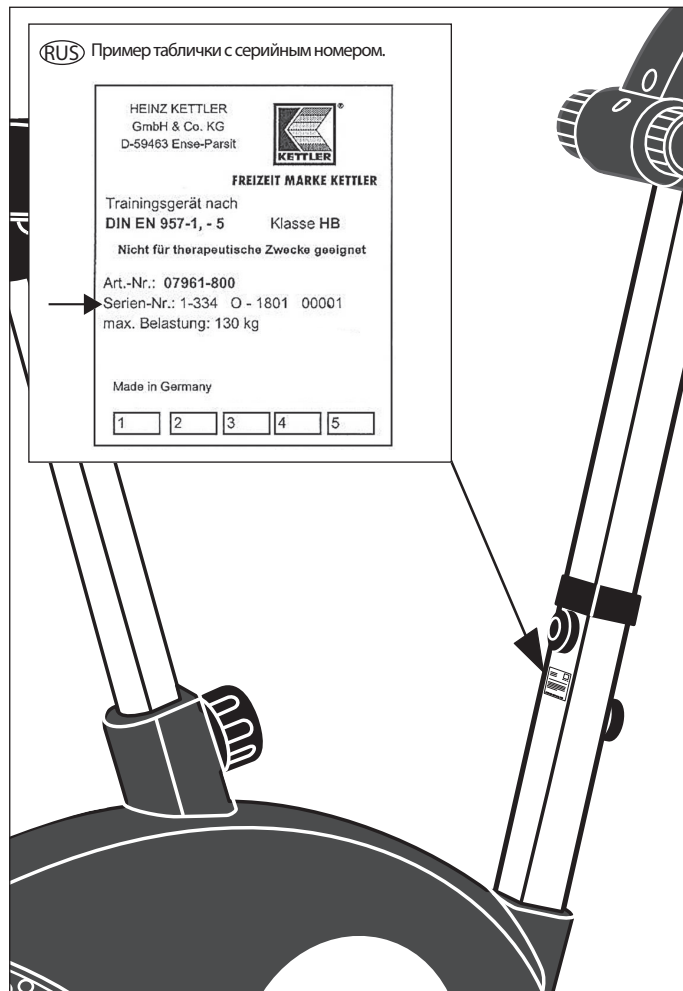
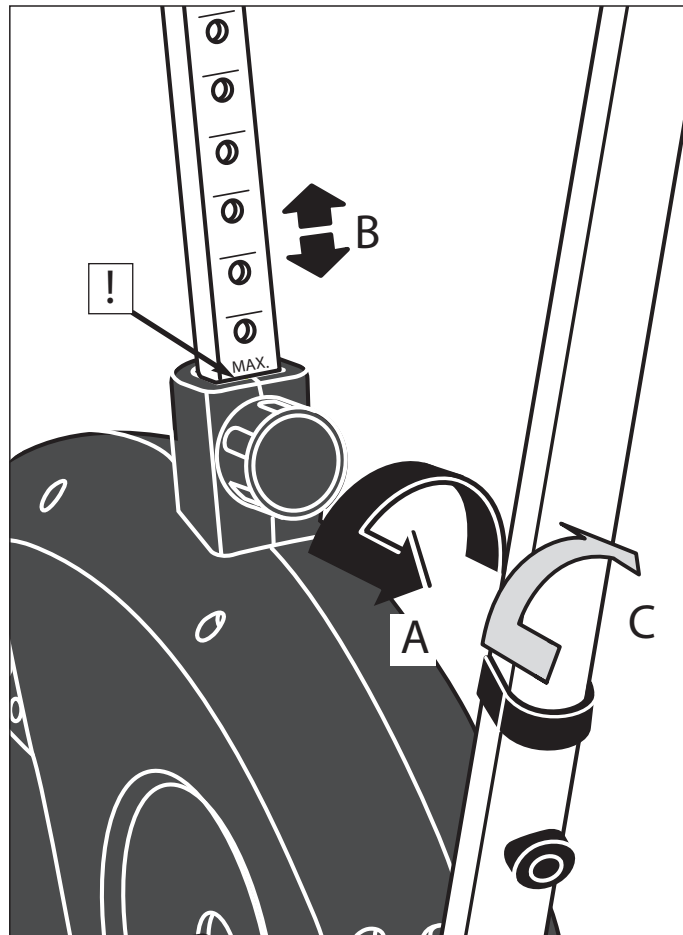
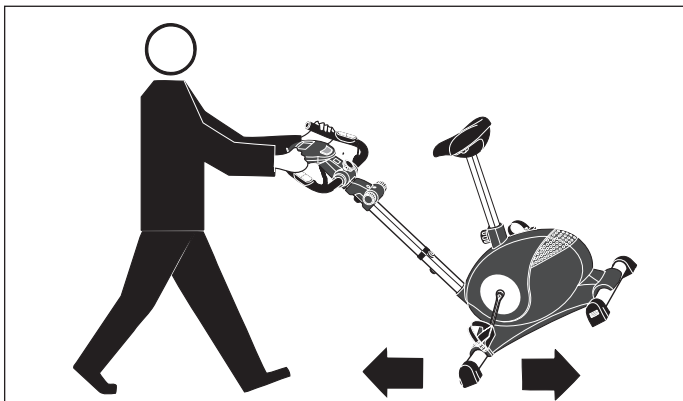
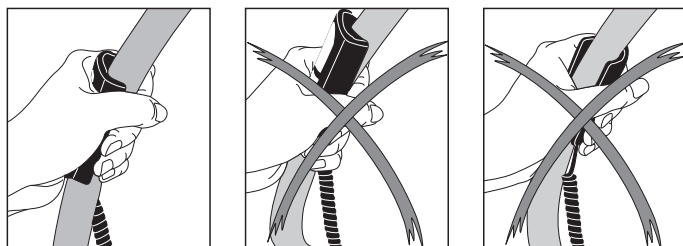
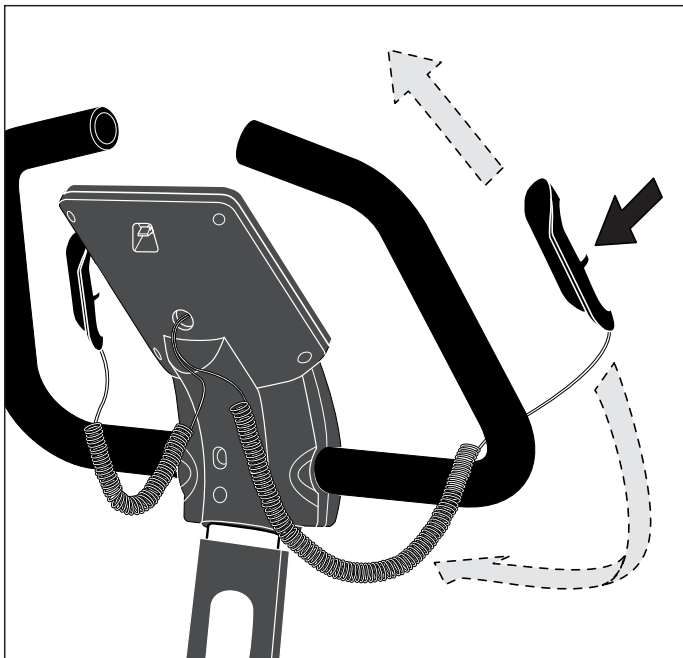
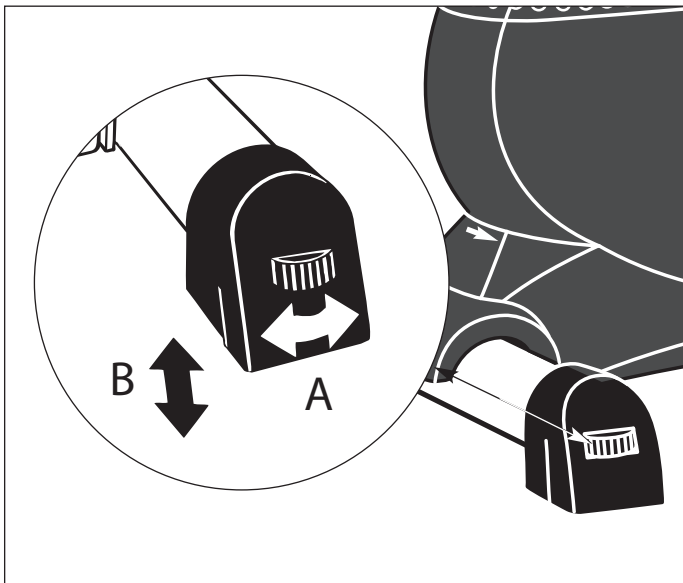
15



17



Указания по обращению



**RUS** Пример таблички с серийным номером.

HEINZ KETTLER  
GmbH & Co. KG  
D-59463 Ense-Parsit



**FREIZEIT MARKE KETTLER**

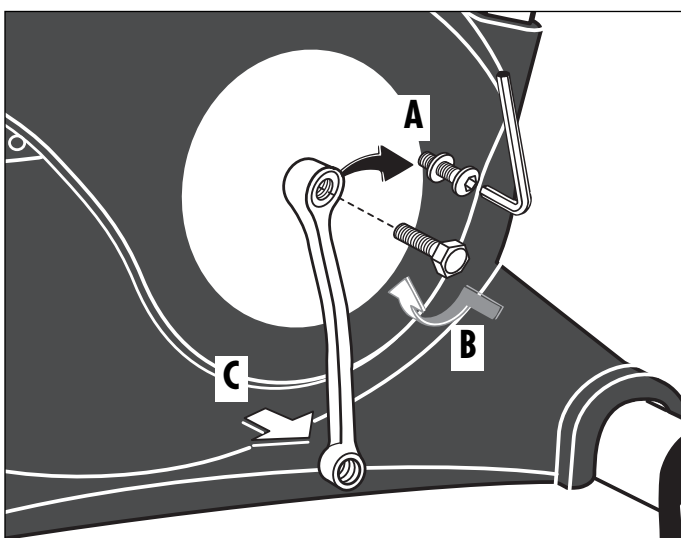
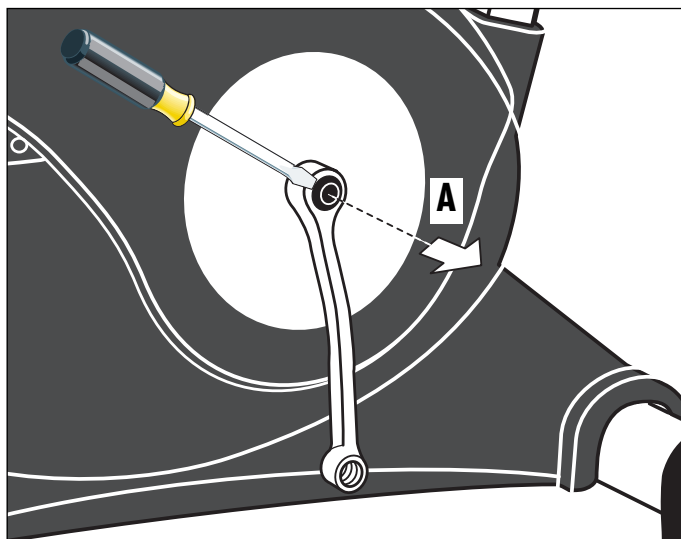
Trainingsgerät nach  
**DIN EN 957-1, - 5** Klasse HB  
Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

Art.-Nr.: 07961-800  
 Serien-Nr.: 1-334 O - 1801 00001  
 max. Belastung: 130 kg

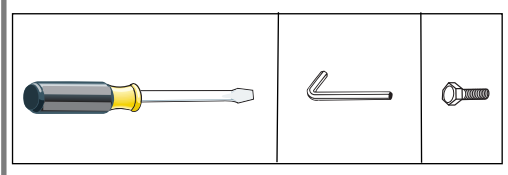
Made in Germany

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Демонтаж рычагов педалей

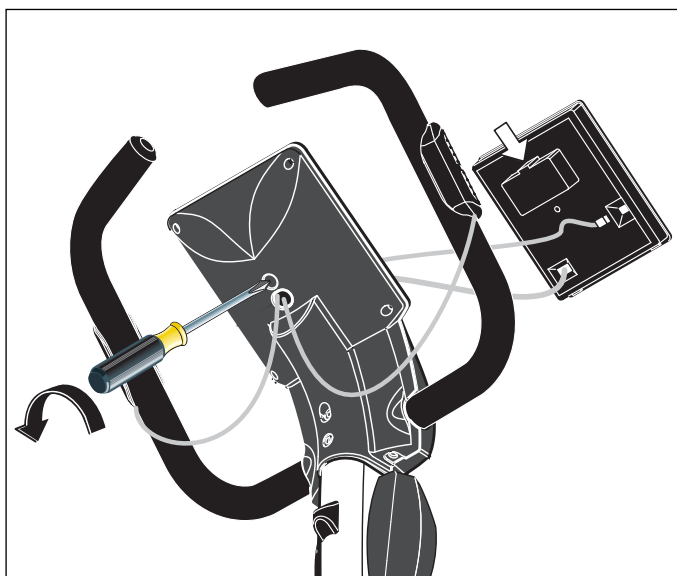


-RUS – Не входит в комплект поставки.



Для снятия рычага педали сначала удалите защитный колпачок и винт (A). Удерживая рычаг педали, вкрутите винт M12 (не входит в комплект поставки) в резьбовое отверстие (B). Сделав несколько оборотов, можно снять рычаг педали (C).

## Замена батареек



### -RUS – Замена батареек

Если изображение на дисплее плохо видно или отсутствует вообще, необходимо заменить батарейки. Компьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните замену батареек следующим образом:

- Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две новых батарейки типа AA с напряжением 1,5 В.
- При вставке батареек обратите внимание на маркировку на дне отсека.
- Если после повторного включения компьютер не функционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките батарейки и снова вставьте их.

**Важно: гарантия не распространяется на батарейки.**

**Утилизация использованных батареек и аккумуляторов.**



Этот значок указывает на то, что батарейки и аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

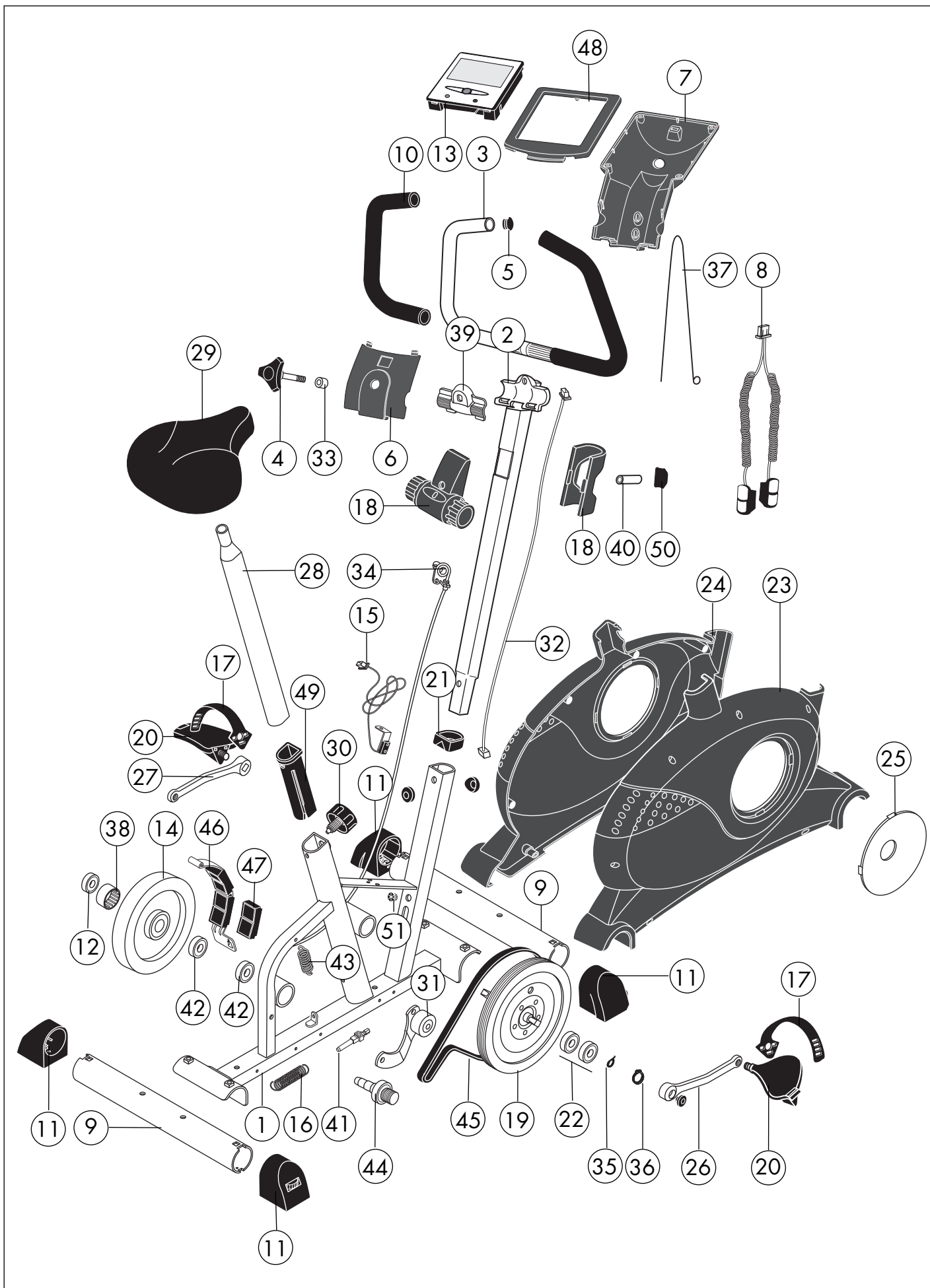
Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным баком говорят о том, что в батарейке/аккумуляторе

доля ртути составляет более 0,0005% или доля свинца составляет более 0,004%.

Неправильная утилизация вредит окружающей среде и здоровью людей, повторная переработка материалов позволяет сберечь ценное сырье.

При выводе этого изделия из эксплуатации извлеките батарейки/аккумуляторы и сдайте их в приемный пункт, ответственный за утилизацию батареек, электроприборов и электроники.

Сведения о соответствующих приемных пунктах вы можете получить в местных органах власти, на предприятии, занимающемся утилизацией, или в магазине, в котором было приобретено устройство.



## Список запчастей „ТОPAS“

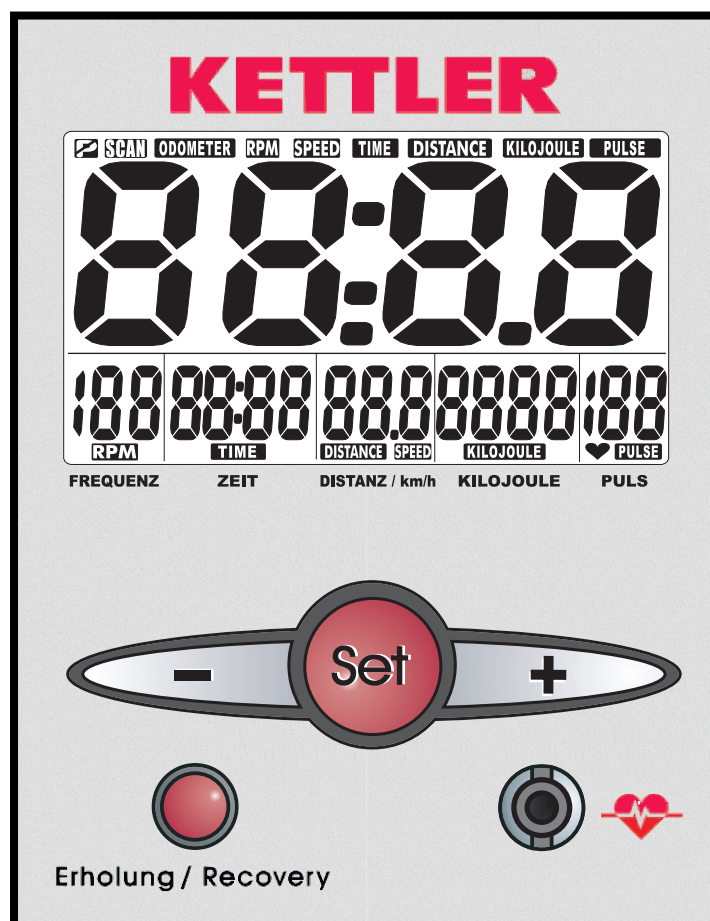
Номер детали	Наименование	Количество	Номер запчасти для 07942 – 680
1	Рама с порошковым покрытием	1	91111868
2	Рулевая колонка с креплением	1	91150760
3	Дужка со шлангами для рукояток и заглушками	1	91150764
4	Винт рукоятки М8х55 мм	1	91170576
5	Пластинчатая заглушка ø 25 мм	2	10100030
6	Передняя часть кокпита (4689)	1	70127437
7	Задняя часть кокпита (4790)	1	70127459
8	Ручной пульсометр WP1007-7C	1	67000654
9	Труба опоры ø 60x1,5x450 мм	2	91111855-10
10	Шланг рукоятки ø 25x480 мм	2	10118025
11	накладки для трубы ø 60 мм для защиты полов	1	91180490
12	Шарикоподшипник 6203 ZZ	1	33100023
13	Компьютер типа ST2710-68	1	67000809
14	Маховик (D = 200 мм) с медным кольцом, подшипниками и креплением	1	91140406
15	Датчик скорости с кабелем 500 мм и креплением	1	91170518
16	Натяжная пружина	1	25616646
17	Натяжной ремень справа и слева	1	94600835
18	Корпус регулятора с крышкой для трубы	1	10121150
19	Ведущая шестерня ø 240 мм с осью VKT	1	91130118
20	Правая и левая педаль	1	33300014
21	Колпачок (2925) для рулевой колонки	1	70127646
22	Шарикоподшипники 6203 ZZ (меняются попарно)	2	33100023
23	Правая часть кожуха (4048)	1	70127772
24	Левая часть кожуха (4049)	1	70127773
25	Крышка каретки (4050)	1	70127745
26	Рычаг педали справа, для оси VKT	1	94601928
27	Рычаг педали слева, для оси VKT	1	94601927
28	Труба для крепления седла хромированная	1	97100444
29	Седло (8322/8067)	1	72008322
30	Поворотный регулятор со стопорным штифтом	1	91170291
31	Направляющий рычаг с натяжным роликом и креплением	1	91140411
32	Соединительный кабель 880 мм	1	67000105
33	Распорная втулка ø 16x4x12 мм	1	97200562
34	Трос Боудена с втулкой VKT в сборе, вкл. монтажный блок	1	91140410
35	Упругая шайба ø 17,3 мм	2	10601003
36	Упорное кольцо ø 17 мм	1	10709021
37	Монтажный провод	1	91170162
38	Механизм свободного хода (HF 1816)	1	33102016
39	Накладка (ленточный хомут)	1	97201303
40	Комплект крепежных элементов	1	94600839
41	Направляющая троса Боудена (3206)	1	70126466
42	Шарикоподшипник 6004 ZZ	2	33100040
43	Натяжная пружина ø=2,8 мм	1	25627990
44	Вал подшипника с шарикоподшипником (6004-ZZ)	1	91140408
45	Поликлиновой ремень 960 PJ 6	1	67005132
46	Скоба с тремя магнитными сегментами в сборе	1	91140409-40
47	Пара магнитов с держателем и самонарезающим винтом	2	67000170
48	Нижняя часть кокпита (4519)	1	70129370
49	Направляющий элемент (3773) для рамы	1	70127716
50	Колпачок для винта с шириной зева 8 мм (крепление регулятора)	1	10101050
51	Универсальная центровочная втулка	1	10121073
52	Пакет с винтами (не показан на рисунке)	1	91180405

# KETTLER

## Руководство по эксплуатации компьютера ра и проведению тренировок

ST2701-68 / ST2703-68 / ST2705-68 / ST2710-68

Ради окружающей среды: Мы печатаем на бумаге, на 100% изготовленной из макулатуры!



## Оснащение

### Символы:

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. P         | Тренировка не активна: готов для ввода значений |
| 2. SCAN      | Автоматическое изменение индикации              |
| 3. ODOMETER  | Индикация общего километража                    |
| 4. RPM       | Индикация вращения педалей, частота вращения    |
| 5. SPEED     | Индикация скорости                              |
| 6. TIME      | Индикация времени тренировки                    |
| 7. DISTANCE  | Индикация тренировочной дистанции               |
| 8. KILOJoule | Индикация расхода энергии                       |
| 9. PULSE     | Индикация фактического пульса                   |
| 15. Сердце   | Мигает в такт с пульсом                         |

### Показатели:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 10. Большие показатели | Температура помещения [0 – 40 °]<br>Счетчик пройденного пути [0 – 9999 км]<br>Оценка состояния [F1.0 – F6.0] |
| 11. Вращение педалей   | 20–199 [оборотов/мин.] частота вращения  |
| 12. Время              | 0:00 – 99:59 [мин:сек]   |
| 13. Дистанция          | 0,0 – 99,9 [км]  |
| Скорость               | 0,0 – 99,9 [км/ч]  |
| 14. Расход энергии     | 0 до 9999 [кДж]  |
| 16. Пульс              | 50-199 [ударов/мин.]   |

### Кнопки:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Кнопка «Минус»    | уменьшает значения (область индикации - назад)                             |
| Кнопка «Set»      | Функциональная кнопка [ввод значений, изменение и сброс (Reset) индикации] |
| Кнопка «Плюс»     | увеличивает значения (область индикации - вперед)                          |
| Кнопка «Recovery» | функциональная кнопка [расчет оценки состояния]                            |

### Разъемы (впереди)

- |        |                  |
|--------|------------------|
| гнездо | для ушной клипсы |
|--------|------------------|

### Разъемы (сзади)

- |                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| гнездо (4х-полюсное) | для ручного пульсометра            |
| гнездо (2х-полюсное) | для датчика скорости               |
| отсек для батареек   | 2 батарейки: Mignon 1,5 В, LR6, AA |

## 1.0 Индикация перед тренировкой

- Температура помещения рисунок 1 [до и после тренировки]
- Все показатели рисунок 2 [с началом вращения педалей или нажатием на клавишу, 1 сек]
- Общий километраж рисунок 3 [продолжительность индикации: 10 секунд или до нажатия кнопки]
- Готовность к тренировке рисунок 4 [при помощи

кнопки «Set»]

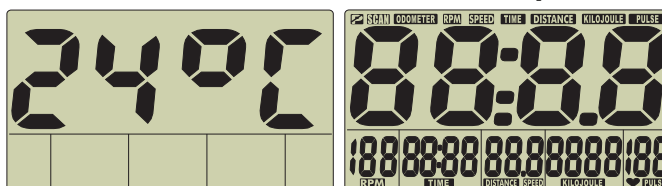


Рис. 1 Температура помещения Рис. 2 Все показатели

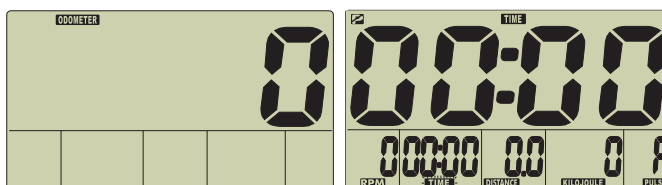


Рис.3 Общий километраж Рис. 4 Готовность к тренировке  
Время мигает

## 2.0 2.0 Измерение пульса

Данная индикация отображает три варианта измерения пульса:

- При помощи ушной клипсы
- При помощи ручного пульсометра
- При помощи нагрудного кардиодатчика Арт. № 07937-000 (приобретается отдельно в специализированных магазинах)

### Установка индикации пульса

Установлен режим готовности к тренировке (рис. 4).

### Измерение пульса при помощи ушной клипсы

Подключите ушную клипсу к гнезду  
Помассируйте мочку уха для улучшения кровоснабжения  
Прикрепите ушную клипсу к мочке уха

### Измерение пульса при помощи ручного пульсометра

Возьмитесь обеими руками за ручной пульсометр

### Индикация пульса

Символ сердца (15) мигает в такт с пульсом  
Значение пульса будет отображаться (16)

### Указания касательно измерения пульса

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: (ушную клипсу или ручной пульсометр или нагрудный кардиодатчик)

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

## 3.0 Тренировка без пользовательских настроек

Начните **вращать** педали. Все значения будут считаться по возрастанию.

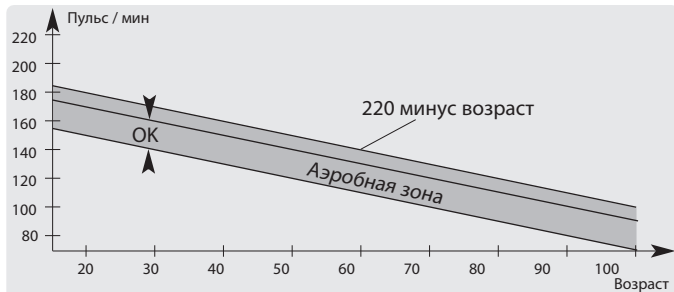
## 4.0 Тренировка с пользовательскими настройками

### Правильный пульс для тренировки [аэробная зона]

Тренировочный пульс зависит от возраста. Для каждого



возраста существует «правильная», так называемая, аэробная тренировочная зона (эмпирическая формула: 180 минус возраст) с верхней и нижней границами пульса (+/- 10 ударов). Тренировочный пульс должен всегда находиться в пределах аэробной зоны. Максимальная частота пульса не должна быть превышена (220 минус возраст). Здоровые люди могут придерживаться следующей диаграммы



Установка времени (12), дистанции (13), килоджоулей (14), предельного пульса (16).

Перед тренировкой или при её прерывании появляется символ P (1) (рис. 4) слева вверху на дисплее. Нажмите кнопку «Set» для перехода в режим установок (рис. 5) и установите желаемое значение при помощи кнопок «+» или «-»

Изменяемые значения мигают.

Нажмите и удерживайте кнопки «+»/«-» для ускоренного увеличения или уменьшения заданных значений.

Нажмите кнопки «+»/«-» одновременно, чтобы обнулить значение.

При помощи кнопки «Set» осуществляется переход к следующему показателю.

После установки пульса при нажатии кнопки «Set» происходит переход в режим готовности к тренировке с индикацией всех значений (рис. 10/11).

Нажмите и удерживайте кнопку «Set» для индикации всех показателей (функция сброса) (рис. 2)

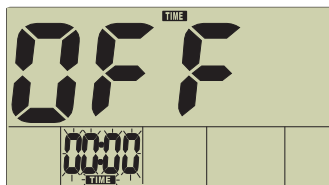


Рис. 5



Рис. 6

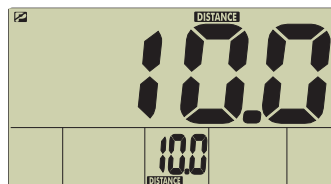


Рис. 7

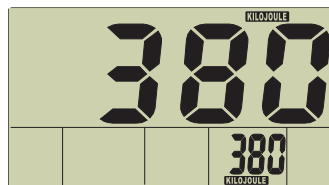


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Рис. 5: Установка времени, «OFF» по умолчанию

Рис. 6: Установка времени: например, 18 минут

Рис. 7: Установка дистанции: например, 10 км

Рис. 8: Установка расхода энергии: например, 380 кДж

Рис. 9: Установка предельного пульса: например, 130 ударов

Рис. 10: Готовность к тренировке с индикацией всех значений (DISTANCE)

Рис. 11: Готовность к тренировке с индикацией всех значений (SPEED)

### Примечание

Показатели дистанции и скорости (13) чередуются каждые 5 секунд.

Если в течение 4 минут не будут введены значения, произойдет переход к индикации температуры помещения (рис.1).

### Функция

Начните вращать педали. Начнется обратный отсчет всех введенных значений в обратном порядке (кроме предельного пульса), которые, достигнув нуля, будут несколько секунд мигать, а затем отсчет от

установленного значения продолжится в прямом порядке.

Превышение границы введенного значения пульса сопровождается миганием значения пульса и звуковым сигналом.

## 5.0 Индикация во время тренировки

При более 20 оборотах педалей включается автоматическая смена индикации SCAN с интервалом в 5 секунд (символ 2 на дисплее). Вы можете отключить ее при помощи кнопки «Set». При помощи кнопок «+»/«-» можно перейти к предыдущей или следующей области индикации.

### Примечание

Показатели дистанции и скорости (13) чередуются каждые 5 секунд.

Когда будет достигнут один из показателей (кроме предельного пульса), он тотчас же отобразится в центре дисплея (10).

## 6.0 Индикация перед тренировкой, во время прерывания и по завершении тренировки

При менее 20 оборотах педалей электроника регистрирует прерывание тренировки.

Автоматическая смена индикации останавливается, символ SCAN исчезает, появляется P, а текущая область индикации остановиться в центре. Если не продолжить

тренировку в течение 4 минут, произойдет смена индикации на **температуру в помещении** (рис.1). При этом расстояние прибавится к общему километражу. Все **остальные значения не сохраняются**.

### Примечание

Показатели дистанции и скорости (13) чередуются каждые 5 секунд.

При помощи кнопок «+»/ «-» можно перейти к предыдущей или следующей области индикации. При помощи кнопки «Set» происходит возврат в режим ввода данных. При этом все данные и значения предыдущей тренировки будут удалены.

## 7.0 Индикация при продолжении тренировки

Начните **вращать** педали. Отсчет значений **продолжится**.

## 8.0 Расчет пульса отдыха

Компьютер тренажера оснащен функцией пульса отдыха. Это позволяет измерить ваш пульс отдыха после окончания тренировки.

Для этого нажмите кнопку пульса отдыха. Компьютер будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд (рис.12). Затем отобразится оценка состояния (F) (рис. 13). Расчет описан в пункте 9.0 Общая информация. Если измерение пульса будет прервано, то вместо значения появится (E). Нажмите кнопку Recovery для отображения текущей индикации тренировки.

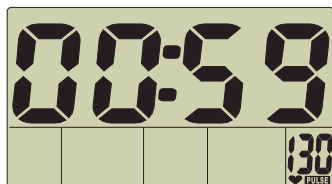


Рис. 12

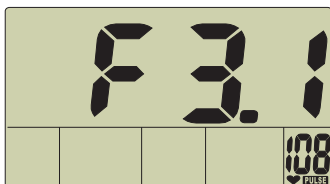


Рис. 13

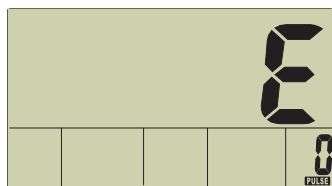


Рис. 14

Рис. 12: Измерение пульса отдыха с обратным отсчетом времени (0:60 - 0:00)

Рис. 13: Индикация оценки состояния

Рис. 14: Измерение пульса отдыха прервано (E)

### Примечание

Функция измерения пульса отдыха не запустится, если не отображается значение пульса.

**После нажатия кнопки Recovery необходимо тотчас же снова обхватить ручной пульсометр во избежание прерывания измерения пульса.**

## 9.0 Общая информация

### Домашний тренажер

#### Расчет скорости

Количество оборотов педалей в минуту равно 60 соответствует скорости 21,3 км/ч.

#### Расчет расхода кДж

С точки зрения спортивной медицины при езде на велосипеде происходит следующий расход энергии: за 1 час езды со скоростью 24 км/ч израсходуется 1680 кДж за 1 км израсходуется 70 кДж

Расчет основывается на среднем уровне нагрузки и меняется только при изменении частоты вращения.

### Кросс-тренажер

#### Расчет скорости

Количество оборотов педалей равно 60 соответствует скорости 9,5 км/ч.

#### Расчет расхода кДж

С точки зрения спортивной медицины при кроссовой тренировке происходит следующий расход энергии: за 1 час тренировки со скоростью 9,5 км/ч израсходуется 3344 кДж

за 1 км израсходуется 352 кДж (при среднем уровне нагрузки)

### Расчет оценки состояния

Компьютер рассчитывает и оценивает разницу между пульсом нагрузки и пульсом отдыха и получающуюся при этом вашу «оценку состояния» по следующей формуле:

$$\text{Оценка (F)} = 6 - \left( .10 \times \frac{(P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки                      P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо    Оценка 6 = Плохо

Сравнение пульса нагрузки и пульса отдыха представляет собой простую и быструю возможность проверить физическое состояние. Оценка состояния является ориентировочным значением мягкого восстановления после физических нагрузок. Прежде чем нажать кнопку пульса отдыха (15) и определить вашу оценку состояния, вам необходимо в течение продолжительного времени, то есть, по меньшей мере, 10 минут, продолжать тренировку в вашем диапазоне нагрузки. При регулярных тренировках сердечно-сосудистой системы вы заметите, что ваша «оценка состояния» улучшается.

### Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

#### Измерение пульса с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на голове с помощью повязки.

Измерение пульса с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.
- Избегайте резких движений.
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

При помощи нагрудного кардиодатчика

Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Неполадки в индикации пульса

Если все же при измерении пульса возникают проблемы, проверьте еще раз пункты, перечисленные выше.

Проверьте напряжение батареи.

### Неполадки компьютера тренажера

При несвоевременной компьютеру тренажера работе извлеките батарейки, проверьте их напряжение и снова вставьте. Перед этим запишите пробег в километрах. Сохраненный общий километраж обнуляется при смене батареек.

## 10.0 Руководство по проведению тренировок

### Для вашей собственной безопасности

■ Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

Данный тренажер разработан специально для любителей спорта. Он идеально подходит для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Организируйте свою тренировку по принципу тренировки на выносливость. Благодаря чему происходят изменения и адаптация главным образом сердечно-сосудистой системы. К ним относятся снижение частоты пульса от дыха и пульса при нагрузках.

При этом у сердца появляется больше времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды). Кроме того увеличиваются глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха (жизненная ёмкость легких). Также происходят изменения в обмене веществ в положительную сторону.

Чтобы достичь этих положительных изменений, необходимо планировать тренировку по определенным предписаниям.

### Интенсивность тренировок (домашний тренажер)

Интенсивность тренировок на домашнем тренажере регулируется с одной стороны частотой вращения педалей, а с другой стороны – силой сопротивления при их вращении. Сила сопротивления устанавливается тренирующимся при помощи изменения тормозной силы вала рулевого управления.

### Интенсивность тренировок (кросс - тренажер)

Интенсивность тренировок на кросс-тренажере регулируется с одной стороны частотой вращения педалей, а с другой стороны – силой сопротивления при их вращении. Сила сопротивления устанавливается тренирующимся с помощью 10-ступенчатого переключателя.

Постоянно следите за интенсивностью тренировок во избежание перенапряжений и перегрузок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

Во время тренировки следите за частотой пульса, на основании которой можно определить, верно ли выбрана интенсивность тренировок.

Эмпирическое правило для приемлемой частоты пульса:

220 минус возраст

Отсюда следует, что, например, человеку в возрасте 50 лет необходимо проводить тренировки на выносливость с частотой пульса равной 170.

Многие ведущие спортивные врачи считают благоприятными рекомендации для тренировок на основании этих расчетов. Следовательно, во время тренировки необходимо определять такую частоту вращения педалей и силу сопротивления, чтобы достигнуть оптимальной частоты пульса согласно выше приведенному эмпирическому правилу.

Данная рекомендация касается только здоровых людей и не подходит людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы!

### Объем нагрузок

Начинающим следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими и периодическими.

Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузок:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю	20-30 мин
1-2 раза в неделю	30-60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30-60 минут.

Частота занятий	Объем тренировки
<b>1-я неделя</b>	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
<b>2-я неделя</b>	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
<b>3-я неделя</b>	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
<b>4-я неделя</b>	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Для личного ведения документации тренировок можно заносить полученные при тренировках значения в таблицу результатов.

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20 - 30 минут. Других противопоказаний для ежедневных тренировок нет.

## Процесс движения в целом (кроссовая тренировка)

Процесс движения в целом при кроссовой тренировке определен заранее эллиптическим вращением наступательных поверхностей и положением поручня. Несмотря на это, необходимо учитывать некоторые аспекты:

- Перед тренировкой всегда обращайте внимание на правильность сборки и положение тренажера.
- При посадке на устройство одна из педалей должна находиться в самой низкой позиции, а другая — в самой высокой. Обхватите поручни обеими руками и ступите сначала на нижнюю pedal. При схождении освобождайте сначала верхнюю pedal.
- Установите педали на оптимальном для вас расстоянии от поручней; следите при этом за наличием достаточного пространства для ног относительно поручней.
- Тренируйтесь в соответствующей спортивной обуви и следите за безопасным положением ступней на пе-

далях.

- Если вы хотите тренировать только нижнюю часть тела, держитесь за бугель между подвижными поручнями. (Не тренируйтесь с опущенными руками.)
- Следите за равномерным, замкнутым процессом движения в целом.
- Устанавливайте тормозное сопротивление при помощи вращающейся ручки под блоком управления в соответствии с индивидуальными потребностями.
- Чередуйте во время тренировки движения педалей вперед и назад, чтобы различными способами задействовать мышцы ног и ягодичные мышцы.

При регулярных тренировках улучшаются ваша выносливость, силовые способности, а тем самым также ваше самочувствие. Результат тренировок оптимизируется благодаря сознательному здоровому образу жизни, который определяется сбалансированным, полноценным питанием.

