KETTLER

FB606-608-609

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации русский

UNIX P/PX

ELYX 3

MADE IN GERMANY

Оглавление

Указания по технике безопасности
- Сервис
- Безопасность пользователя

Краткое описание
- Область функций / кнопки
- Область индикации / дисплей
- Показатели

Быстрый старт (для ознакомления)
- Начало тренировки
- Завершение тренировки
- Режим ожидания

Тренировка

... путем настройки нагрузки
- Прямой отсчет
- Обратный отсчет
- Режим настройки

Дистанция

Время

Энергия

Возраст
- Выбор целевого пульса (Fat/Fit/Man.)
- Ввод целевого пульса
- Готовность к тренировке
- Профили нагрузки 1 – 6
- Переключение Время/Дистанция

... путем настройки пульса
- HRC1 – прямой отсчет
- HRC2 – обратный отсчет

Функции тренировки
- Смена индикации
- Настройка профиля
- Прерывание/завершение тренировки
- Возобновление тренировки
- Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)

Ввод значений и функции
- Таблица: ввод значений/функции
- Таблица: Показатели пульса

Индивидуальные настройки
- Выбор: индикация в км / милях
- Удаление общего километража
- Выбор: индикация кДж / ккал
- Сохранение настроек
- Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ. 1

Общие указания
- Профессиональный тренажер
- Подсчет оценок состояния
- Системные звуки
- Индикация профиля во время тренировки
- Расчет среднего значения
- Указания касательно измерения пульса

Измерение с помощью ушной клипсы

Измерение с помощью ручного пульсометра

Измерение с помощью нагрудного ремня
- Неполадки компьютера

Рекомендации по проведению тренировок
- Тренировка выносливости
- Интенсивность нагрузки
- Объем нагрузки

Глоссарий

Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие.

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:
- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно.Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

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 причинить вред здоровью.

Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой.

Область индикации

Дисплей

Область функций

Кнопки

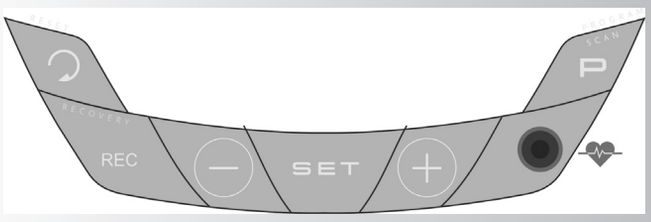
Электроника имеет следующие функции:

- Возможность длительного хранения настроек тренировки Целевой пульс, время, расстояние, расход энергии
- Контроль посредством оптического и акустического указания Возрастной максимальный пульс, целевой пульс
- Индикация оценки состояния 1-6, рассчитанной с использованием значения пульса отдыха по истечении 1 минуты
- Регулировка уровня нагрузки мотором
- Возможность хранения записи тренировки в качестве личного профиля в меню “SAVE” обратный отсчет
- Расчет расхода энергии согласно ступени торможения и частоты шагов
- Выбор индикации для скорости и расстояния [КМ/Ч или МИЛЬ/Ч]
- Выбор индикации для расхода энергии [кДж или ккал]
- Выбор индикации для температуры [°C или °F]
- Приемник сигнала пульса встроен в нагрудный ремень T34 фирмы POLAR.

UNIX PX и **ELYX 3** имеют дополнительные функции:

- Синяя, зеленая и красная фоновая подсветка. Смена цвета происходит в соответствии с показателями пульса(Достигнута зона целевого пульса или превышен максимальный пульс)
- Возможность настройки синего, зеленого или красного цвета по желанию.

Краткое руководство



Область функций

Далее следует объяснение назначения шести кнопок.

Подробности касательно применения изложены в отдельных главах. В описаниях названия функциональных кнопок используются в таком виде:

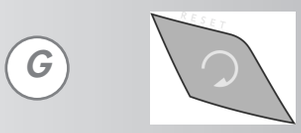
SET (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода.

Применяются введенные данные.

SET (длительное нажатие)

При индикации всех сегментов: вызов функции “Индивидуальные настройки”



Сброс

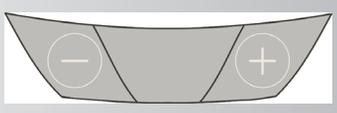
С помощью этой функциональной кнопки текущая индикация удаляется для повторного запуска.

Программа

С помощью этой функциональной кнопки выбираются различные программы.

Повторное нажатие > следующая программа

Длительное нажатие > пуск программы



Кнопки минус – / плюс +

С помощью этих функциональных кнопок перед началом тренировки выполняется изменение значений в различных меню, а во время тренировки – регулировка нагрузки.

- дальше «Плюс»
- или назад «Минус»
- длительное нажатие > быстрый переход
- «Плюс» и «Минус» нажаты вместе:
- уровень нагрузки понижается до ступени 1
- программы сбрасываются до исходных настроек
- устанавливается значение Выкл. (Off)

RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

Примечание:

Другие функции кнопок объясняются в соответствующих пунктах руководства по эксплуатации.

Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

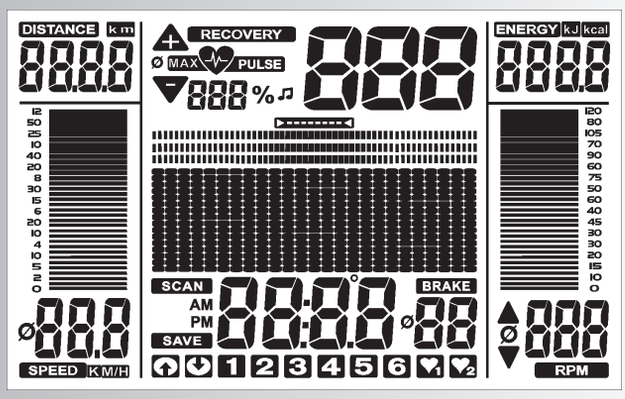
1. Ушная клипса Штекер вставляется в разъем.

2. Нагрудный датчик без Приемника. в этом блоке электроники установлен за дисплеем. Необходимо отсоединить подключенную ранее ушную клипсу. Нагрудный ремень POLAR T34 без съемного приемника можно приобрести в качестве дополнительного оборудования (арт. № 67002000).

3. Ручной пульсометр

Область индикации / дисплей

Область индикации предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки.



Программы: прямой отсчет / обратный отсчет

Программы отличаются друг от друга системой нумерации.

Программа: запись тренировки

Программа показывает записанный личный профиль тренировки

Программы

Нагрузки с учетом времени или дистанции
Имеющиеся профили 1–6

Программы, управляемые пульсом: HRC1/HRC2

Целевой пульс с учетом времени
Две программы, регулирующие нагрузку посредством ввода значений пульса.

Показатели

На примерах индикации отображены показатели при тренировке на профессиональном тренажере.

При 60 мин-1 (RPM)

Профессиональный тренажер = 9,5 км/ч

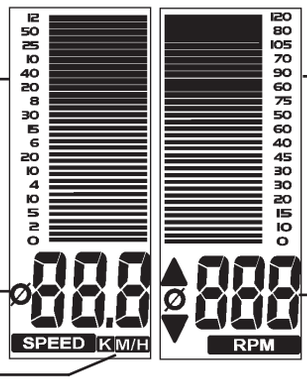
При таком же числе оборотов, как на примерах индикации, показатели скорости и расстояния на домашних тренажерах выше.

При 60 мин-1 (RPM)

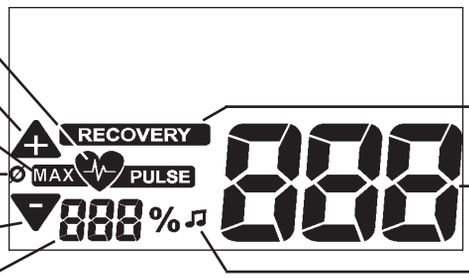
Домашний тренажер = 21,3 км/ч

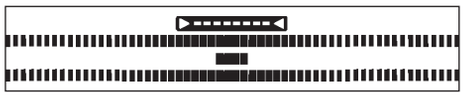
Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Скорость и частота шагов



Пульс



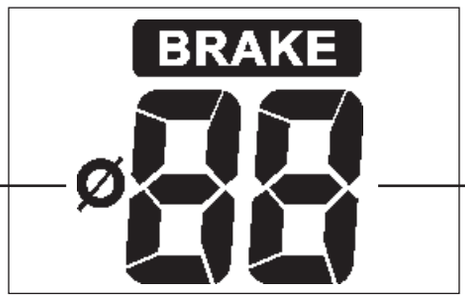


Шкала целевого пульса

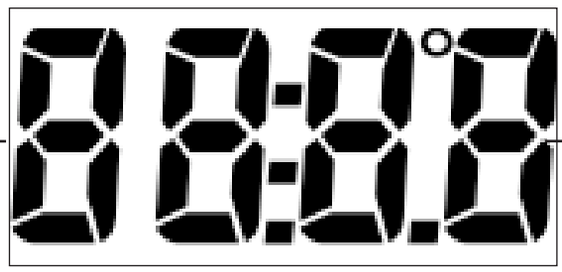
Если актуальный пульс соответствует значению целевого пульса, то в центре будут отображены четыре штриха. В программах 1-6 / SAVE обратный отсчет эта индикация не доступна

Расстояние

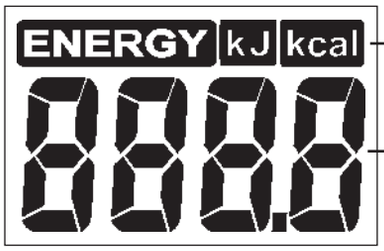
уровень нагрузки



Время - температура



Расход энергии

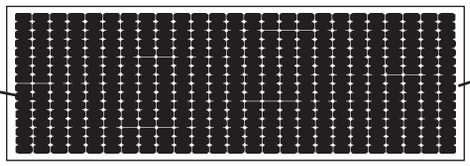


Настраиваемая единица измерения

Значение 0 – 9999

Пункты

Индикация текста и значений



Профиль нагрузки
1 пункт (высота) = 1 ступень
1-й. ряд = уровень 1

25 колонок

1 колонка соответствует 1 минуте

на элиптических тренажерах: 200 м или 0,1 мили

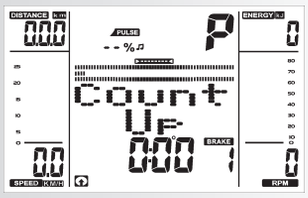
на вело тренажерах: 400 м или 0,2 мили

Быстрый старт (для ознакомления)

Начало тренировки:

без особых настроек

- Экран приветствия при включенииИндикация общего километража «odo» (одометр)
- По истечении 5 секунд: индикация «Прямой отсчет»; все значения равны 0; нагрузка равна ступени 1
- Начало тренировки



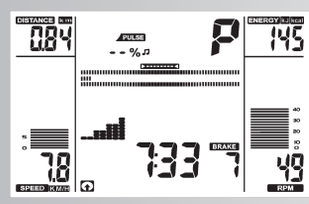
Индикация

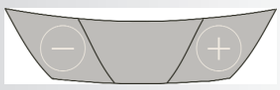
Шкала, пульс (если измерение пульса активировано), расстояние, ступень, энергия, время, обороты, скорость и время

Изменение нагрузки во время тренировки:

- «Плюс»: значение индикации в поле “BRAKE” увеличивается с шагом, равным 1.
- «Минус» уменьшает значение на 1 шаг

Продолжение тренировки посредством этой настройки. Периодическое изменение нагрузки возможно в любое время.





Завершение тренировки

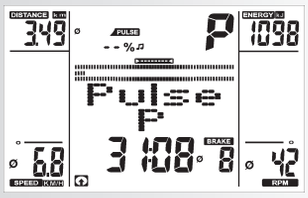
- Средние значения (∅):

Индикация

Пульс (если измерение пульса активировано), уровень нагрузки, обороты и скорость

- Общие значения

Расстояние, энергия и время



Режим ожидания

По истечении 4 минут после завершения тренировки индикация переключается в режим ожидания. При нажатии любой кнопки индикация снова будет отображать «Прямой отсчет».

Тренировка

Компьютер имеет 11 тренировочных программ. Они отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки.

1. Тренировка путем настройки нагрузки

a) Ручные настройки нагрузки

- «Прямой отсчет» (целевые значения не заданы)
- «Обратный отсчет» (целевые значения заданы)

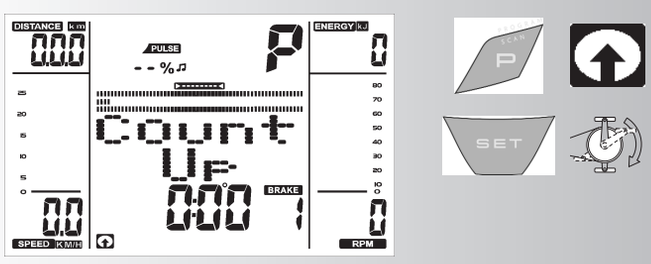
b) Профили нагрузки

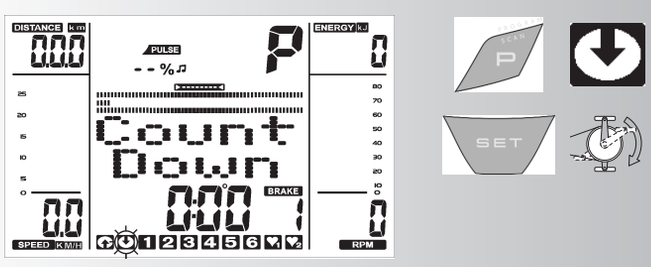
- «1» – «6» и «SAVE обратный отсчет»(запись тренировки)

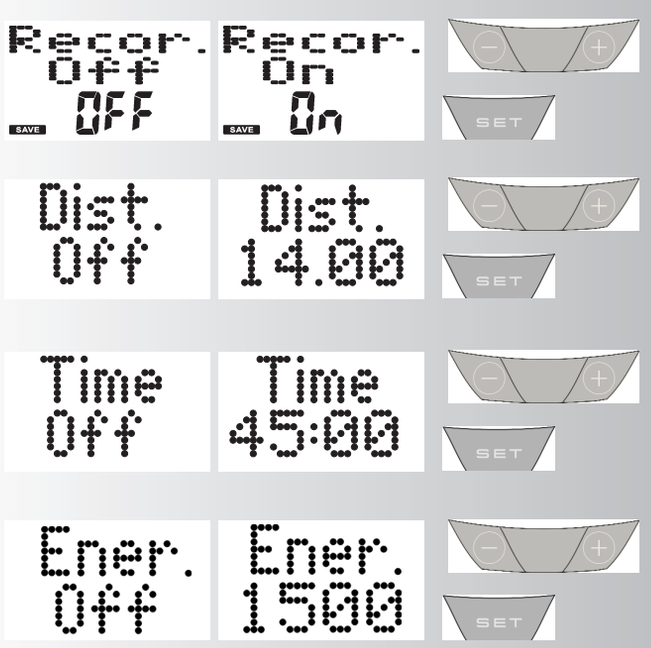
2. Тренировка путем настройки пульса

Ручные настройки пульса

- «HRC1 прямой отсчет»
- «HRC2 обратный отсчет»







Тренировка путем настройки нагрузки

a) Ручные настройки нагрузки
(ПРОГРАММА) «Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: ***Индикация***:

«Прямой отсчет»

Начнется тренировка, все значения будут считаться по возрастанию.

Или

- Нажать «SET»: происходит переход в режим настройки
- «Плюс» или «Минус»: изменение нагрузки.

Начало тренировки, все значения будут считаться по возрастанию.

(ПРОГРАММА) «Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: ***Индикация***: «Обратный отсчет»

Программа начинает обратный отсчет заданных значений > 0. Если значения не вводятся, то тренировка начинается в программе «Обратный отсчет».

Для запуска программы необходимо, чтобы было введено, по меньшей мере, по одному значению для дистанции, времени или энергии.

- Нажать «SET»: происходит переход в режим настройки

Режим настройки
Индикация: запись тренировки «Recor.»

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется активация или деактивация записи тренировкиПодтвердить ввод нажатием кнопки «SET».Индикация: настройка дистанции ”Dist”

Настройка дистанции

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений. (например, 14,00)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – ввод времени «Time»

Настройка времени

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений.(например, 45:00)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация : следующее меню – настройка энергии «Energ.»

Настройка энергии

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений.

(например, 1500)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация : следующее меню – ввод возраста «Age»

Ввод возраста

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (символ -, звуковой сигнал, если активирован).

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 34).

После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 186.Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – выбор целевого пульса «Fat 65%»

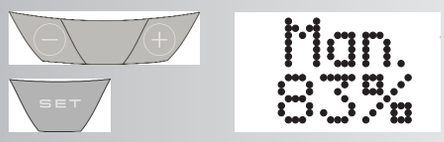
Выбор целевого пульса

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.

• Сжигание жира 65%, фитнес 75%, вручную 40 - 90 %Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (например, вручную 40 - 90 %)

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, вручную 83).Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками



или

Целевой пульс (40 - 200)

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» отменить выбор ввода возраста.

Индикация: «AGE OFF»

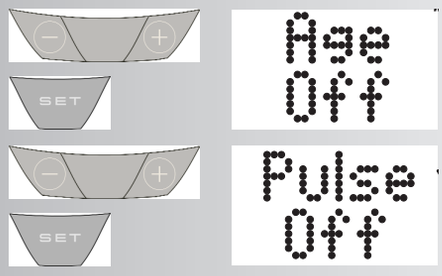
Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация : следующая настройка – «Целевой пульс» (Pulse)

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 146).

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

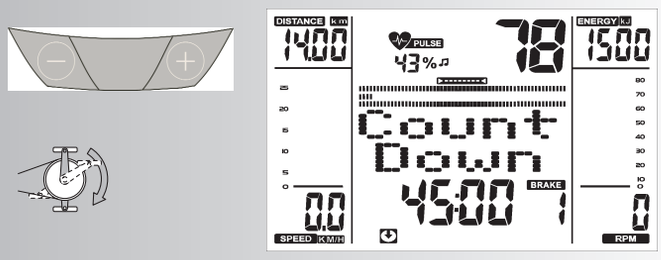
Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками



Примечание:

• Обзор всех возможностей настройки программ приводится в таблицах (см. стр. 77).

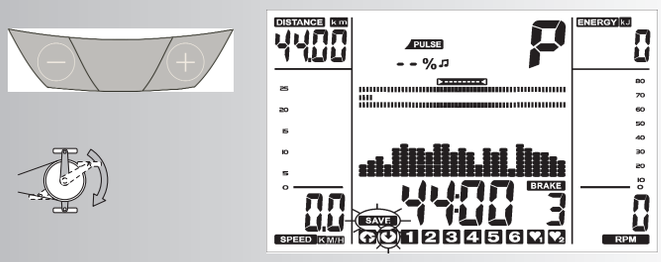
• При сбросе настройки будут утеряны. Если в индивидуальных настройках активировано «Сохранение настроек» (стр. 78), то настройки будут сохранены. При последующем вызове «Прямой отсчет» / «Обратный отсчет» данные будут приняты.



Готовность к тренировке

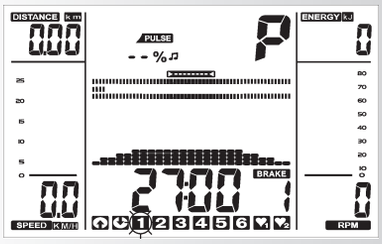
Нагрузка

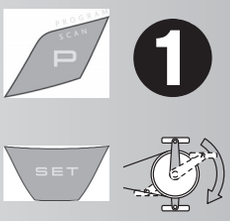
• С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется изменение нагрузки.Тренировка начинается при нажатии на педаль.



Запись тренировки

В программе «Прямой отсчет» или «Обратный отсчет» с помощью настройки «Recor On» запускается запись тренировки. При завершении программы выполняется сохранение. При последующем выборе программы запись тренировки можно просмотреть в разделе «SAVE обратный отсчет».



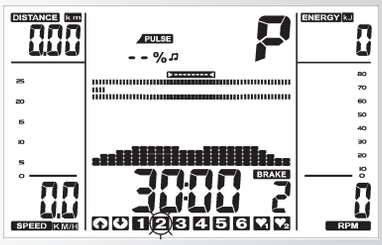


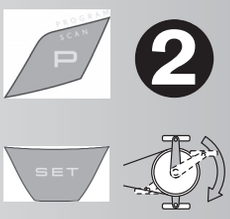
b) Профили нагрузки (ПРОГРАММА) «1» – «6»
Все программы выбираются при нажатии на кнопку «ПРОГРАММА»например, Индикация : «1»

Фитнес для начинающих I; уровень нагрузки 1–4, 27 мин

Нажать «SET»: режим настройки,

Начало тренировки



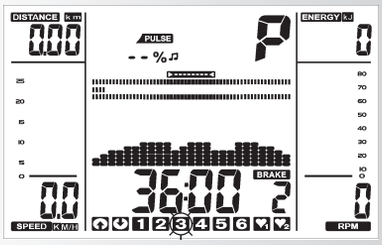


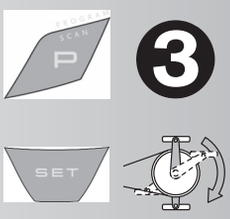
• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация «2»

Фитнес для начинающих II; уровень нагрузки 1-5, 30 мин

Нажать «SET»: режим настройки,

Начало тренировки



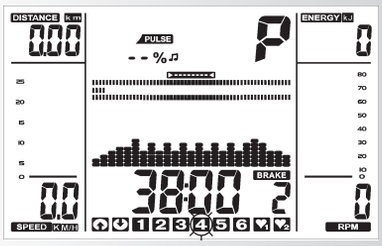


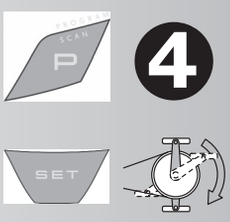
• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация «3»

Уровень для продвинутых I; ступень нагрузки 1–6, 36 мин

Нажать «SET»: режим настройки

Начало тренировки



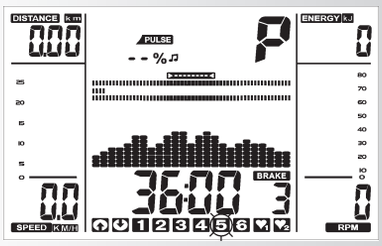


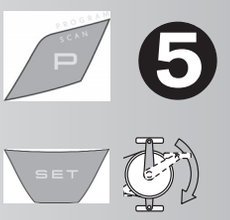
• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация «4»

Уровень для продвинутых II; ступень нагрузки 1-7, 38 мин

Нажать «SET»: режим настройки

Начало тренировки



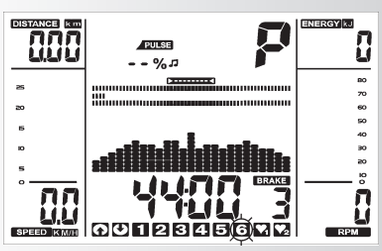


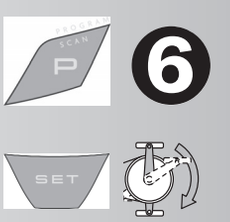
• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация «5»

Уровень для профессионалов I; ступень нагрузки 1-9, 36 мин

Нажать «SET»: режим настройки

Начало тренировки





• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация «6»

Уровень для профессионалов II; ступень нагрузки 1-10, 44 мин

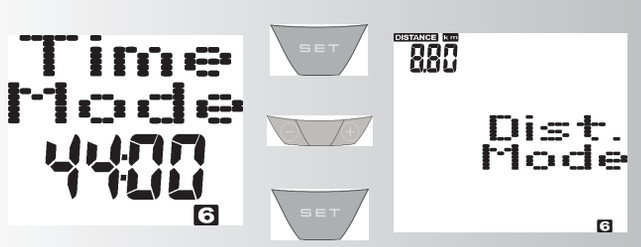
Нажать «SET»: режим настройки

Начало тренировки

Примечание :

При установленном времени более 25 мин. профиль в окнах программы сжимается до 25 колонок.Настройки см. таблица на стр. 77

Переключение программы Время / Дистанция



В программах 1-6 / «SAVE обратный отсчет» в режиме настройки возможно переключение с режима «Время» на режим «Дистанция».

• Нажать «SET»: режим настройки

С помощью кнопок «Минус» или «

Плюс» настроить режим

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация : готовность к тренировке

Одна колонка равна дистанции 400 м (0,2 мили). элиптических тренажер: 200 м (0,1 мили)

2. Тренировка путем настройки пульса

Ручные настройки пульса

(ПРОГРАММА) «HRC1» Прямой отсчет»

• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация : HRC1

• Нажать «SET»: режим настройки

Или

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

(ПРОГРАММА) «HRC2» Обратный отсчет»

• Нажать и удерживать «ПРОГРАММА» до появления: Индикация: HRC2

• Нажать «SET»: режим настройки

Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Обратный отсчет».

• Начало тренировки

Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

Или

Начать тренировку

Примечание:

Начальная нагрузка

В режимах настройки для программ HRC можно установить начальную нагрузку со уровнем 1-10.

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 10). Нагрузка автоматически увеличивается, начиная с указанного уровня, до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

Пульс

• С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» на этом этапе (готовность к тренировке) еще можно изменить значение пульса, например, со 130 на 140.

Тренировка начинается при нажатии на педаль.

Возможности настройки: см. таблица на стр. 77

Примечание: :

• KETTLER рекомендует использовать нагрудный датчик для измерения пульса в программах HRC

• Адаптация к нагрузке в программах HRC происходит при отклонении в +/– 6 ударов сердца.

Функции тренировки

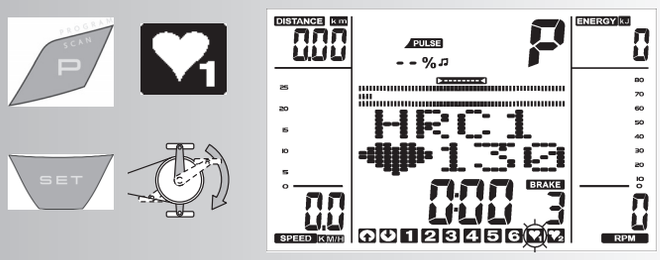
Смена индикации во время тренировки

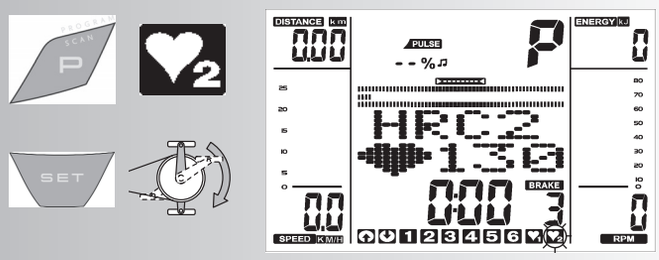
Настройка: вручную

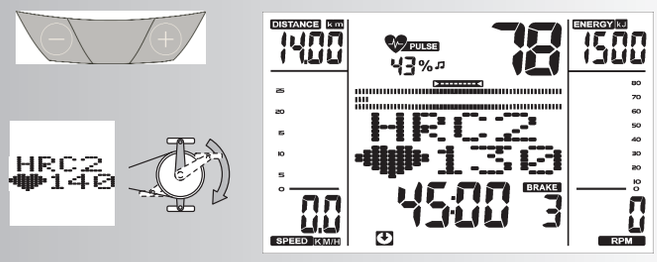
С помощью кнопки «ПРОГРАММА» индикация в точечном поле меняется в такой последовательности: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time / Profil...

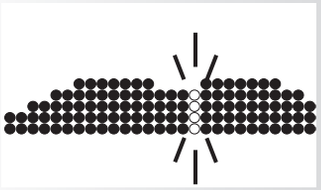
Настройка: автоматически (SCAN)

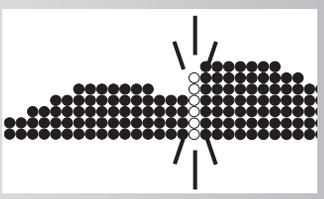
Нажать и удерживать кнопку «ПРОГРАММА» до тех пор, пока на дисплее не появится символ «SCAN». Смена индикации происходит с частотой в 5 секунд. Функция «SCAN» выключается при повторном нажатии на кнопку «ПРОГРАММА», путем активации функции восстановления «Reco very» или посредством прерывания тренировки .





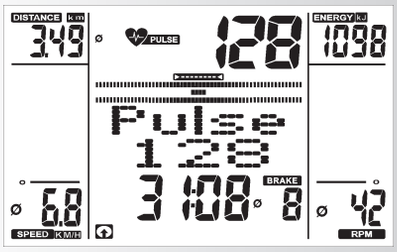






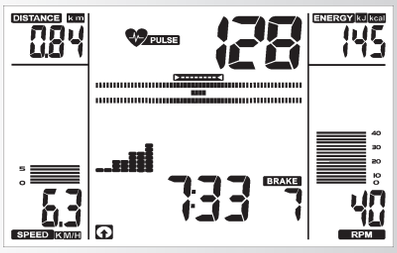
Настройка профиля нагрузки

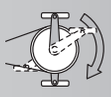
Если нагрузка изменяется во время выполнения программы, то эти изменения вступят в силу при достижении мигающей колонки справа. Колонки слева показывают пройденные уровни нагрузки и остаются без изменений.



Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Пульс, нагрузка, количество оборотов и скорость отображаются в виде средних значений с символом . С помощью «Плюс» или «Минус» происходит переход к текущей индикации. Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в режим ожидания.





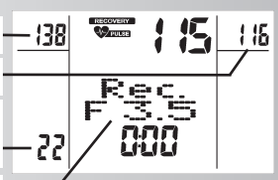
Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения .

Функция RECOVERY

Измерение пульса во время отдыха

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд и определит оценку состояния При завершении тренировки нажмите кнопку «RECOVERY». При этом будет сохранено актуальное значение пульса (на рисунке «138»).



По истечении 60 секунд значение пульса (на рисунке «116») будет сохранено снова. Будет отображена разница между двумя значениями (на рисунке «22»). На основе этого значения определяется оценка состояния (на рисунке «F 3,5»). По истечении 10 секунд индикация будет прекращена.

При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано. Если в начале или в конце временного промежутка не удается измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.

Ввод значений и функции

Тренировка	Период простоя	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Нагрузка	Нагрузка	✔	✔								
↑↓Профиль	↑↓ Профиль			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	SET Дистанция		✔								✔
	SET Время		✔								✔
	SET Энергия		✔								✔
	Макс. пульс	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	или										
	Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ Целевой пульс 40-200	✔	✔							✔	✔
	Время/Дистанция переключение			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Восстановление	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Индикация показателей пульса

Значение / ввод значения	%	Превышение ▼	Превышение ▲	MAX	♫
Макс. пульс 121-210	✔	+1		+1	+1
ВЫКЛ. (Off)					
Целевой пульс Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✔	+11	–11*		
→ Целевой пульс 40-200		+11	–11*		

*Примечание: появляется только в том случае, если был достигнут целевой пульс 1x

Если пульс во время тренировки ниже заданного значения (-11 ударов), то появится символ «+». При превышении (+11 ударов) появится символ «-».При превышении максимального пульса будет мигать стрелка «-» и появится надпись «MAX».Если активированы индивидуальные настройки «Звуковой сигнал при превышении максимального пульса» (стр. 78), то будут также включены и звуки.

Цвета индикации и значение (только для UNIX PX и ELYX 3)

Дисплей может подсвечиваться 3 цветами: синий, зеленый и красный.

Для наглядного информирования о показателях пульса, подсветка имеет следующие значения:

Дисплей светится или становится синим при наличии следующих условий:

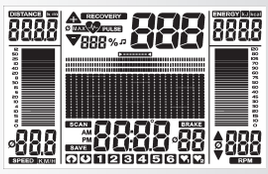
- Контроль пульса деактивирован
- Контроль целевого пульса (–/+ 10 ударов) активирован, но еще не достигнут.
- Пульс упал ниже значения для контроля целевого пульса (–11 ударов)
- Контроль целевого пульса деактивирован, контроль максимального пульса активирован, но пульс ниже значения для максимального пульса.
- Вы находитесь в режиме настроек

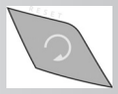
Дисплей светится или становится зеленым:

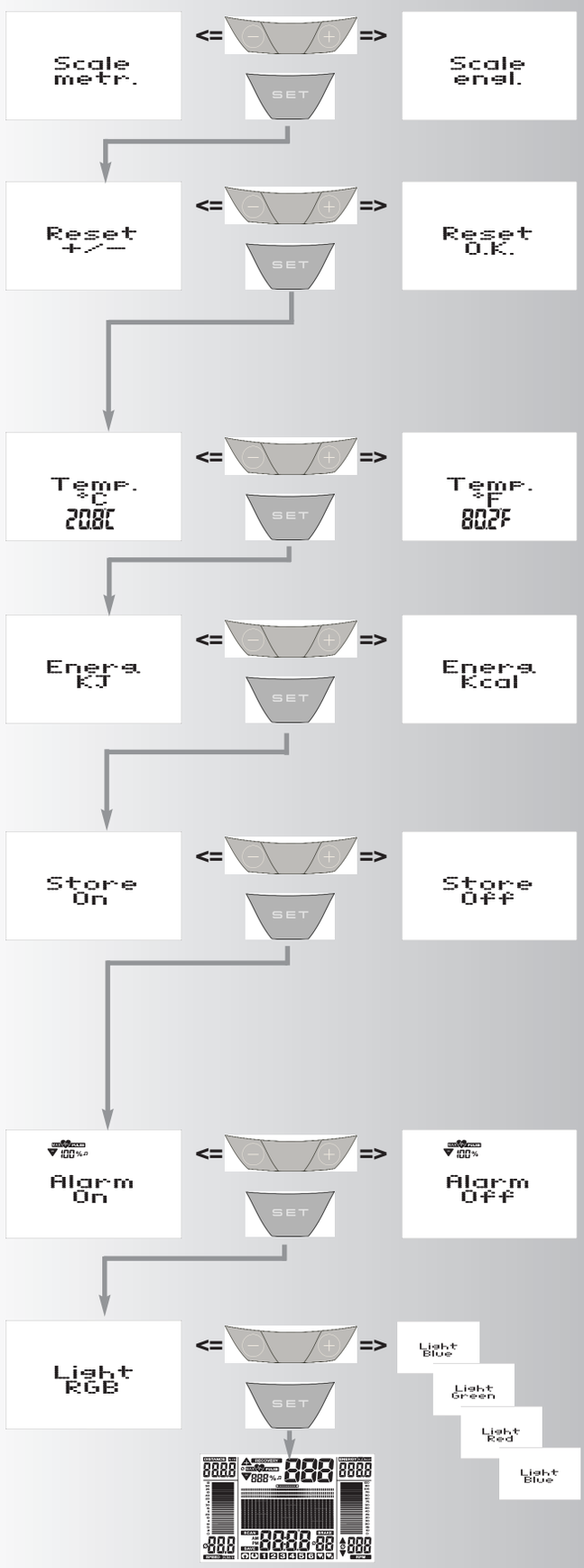
- Пульс находится в области контроля целевого пульса (–/+ 10 ударов)

Дисплей светится или становится красным:

- Пульс находится за областью контроля целевого пульса (+11 ударов).
- Максимальный пульс превышен при активированном контроле максимального пульса







Индивидуальные настройки

Выполните действия в соответствии с прилагаемой схемой: Нажать «RESET»

Индикация: все сегменты

теперь нажать и удерживать

SET»: Меню: Индивидуальные настройки

Индикация : Scale

1. Индикация единиц измерения в километрах / милях

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации в километрах или милях
Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Reset +/-,

2. Удаление общего километража и программы SAVE обратный отсчет

Вместе нажать «Плюс» и «Минус»

Функция: удаление Индикация: «Reset O.K.»

Нажать «SET»: переход к следующей настройке

Или: чтобы пропустить удаление, нажать только «SET»

Индикация: Temp

3. Индикация температуры в °C или °F

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации температуры

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Energ.

4. Индикация расхода энергии в кДж / ккал

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации расхода энергии

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Store

5. Сохранение настроек

Нажать «Плюс» или «Минус»

Будут сохранены настройки дистанции, времени, энергии, возраста, целевого пульсаФункция:

ON = сохранение даже после «сброса»

Off = сохранение до следующего «сброса»

Нажать «SET»:переход к следующей настройке

Индикация: Alarm

6. Звуковой сигнал при максимальном превышении

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: включение или выключение звукового сигнала.

Нажать «SET»:

переход к следующей настройке

Индикация: Light

7. Выбор фоновой подсветки

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: RGB.= смена цвета в соответствии с показателями пульса

Blue/Green/Red = фоновая подсветка без смены цвета

Нажать «SET»:

Выбранные настройки принимаются и выполняется «повторный запуск» индикации.

Общие указания

Домашний тренажер

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

Профессиональный тренажер

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

Подсчет оценок состояния

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

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

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 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 для сердечно-сосудистой системы вы заметите, что ваша «оценка состояния» улучшается .

Системные звуки

Включение
При включении, во время проверки сегментов воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Завершение программы
При завершении программы (программы профиля, обратный отсчет) воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса
Если заданный максимальный пульс превышается на одно биение пульса, то каждые 5 секунд будут воспроизводиться два коротких звуковых сигнала.

Сообщение об ошибке
При возникновении ошибок, например, функция восстановления не выполняется при отсутствии сигнала пульса, воспроизводятся 3 коротких звуковых сигнала.

Автоматическая функция «Scan». Включение и выключение
При активации и деактивации автоматической функции «Scan» воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Переключение Время/Дистанция
В программах 1-6 в режиме настройки возможно переключение с режима «Время» на режим «Дистанция».

Одна колонка равна дистанции

вело тренажер: 0,4 км (0,2 мили)

элиптических тренажер: 0,2 км (0,1 мили)

Индикация профиля во время тренировки
Вначале мигает одна колонка. После пуска программы она продолжает двигаться вправо.В профилях в течение 25 минут она доходит до середины (колонка 13). Затем профиль смещается справа налево. Если конец профиля отображается в последней колонке (колонка 25), то мигающая колонка будет продолжать двигаться вправо до завершения программы.

Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

Указания касательно измерения пульса

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

Измерение с помощью ушной клипсы
Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопроницаемости 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 головке с помощью повязки.

Измерение 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.

Измерение с помощью нагрудного ремня
Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

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

Примечание

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: либо с помощью ушной клипсы, либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью нагрудного датчика. Если в разъеме пульсометра нет кабеля ушной клипсы или вставного приемника, то активирован ручной пульсометр. При подсоединении ушной клипсы или вставного приемника к разъему пульсометра ручной пульсометр автоматически деактивируется. Штекер датчиков ручного пульсометра извлекать не нужно.

Неполадки компьютера тренажера
Нажмите кнопку «Reset» (сброс).

Рекомендации по проведению тренировок

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.

2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.

3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

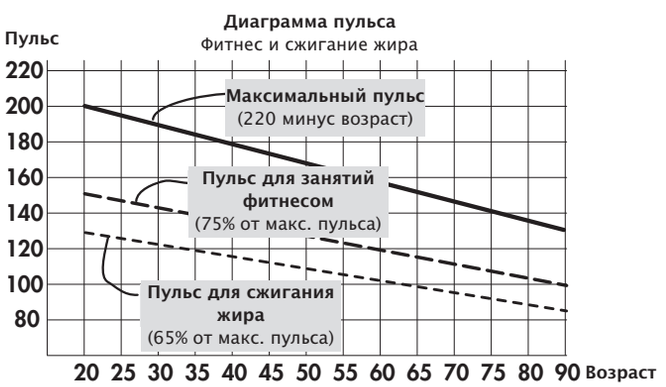
Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

Пример: возраст 50 лет -> 220 - 50 = 170 ударов в минуту

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75% от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.



Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделюОптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65-75% от максимума.

Эмпирическое правило:

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

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

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

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

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. В другом случае противопоказаний для ежедневных тренировок нет.

Глоссарий

Восстановление
Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между значениями пульса, полученными при замерах с интервалом в одну минуту, и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Сброс
Удаление показателей и перезапуск дисплея.

Программы
Возможности тренировок, которые требуют указания вручную или программным способом значений для нагрузки или целевого пульса.

Профили
Отображаемые в точечном поле изменения нагрузки с учетом времени или дистанции.

Измерение
Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории.

Энергия
Рассчитывает расход энергии.

Система управления
Электроника регулирует нагрузку или пульс в соответствии с введенными вручную или предустановленными значениями.

Точечное поле
Область индикации, имеющая размер 25 x 16 точек, для отображения профилей нагрузки и пульса, а также для индикации текста и значений.

Пульс
Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Максимальный пульс
Значение, полученное в результате математической операции «220 – значение возраста».

Целевой пульс
Заданное вручную или программным способом значение пульса, которое должно быть рассчитано.

Пульс для сжигания жира
Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

Пульс для поддержания физической формы
Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

Вручную
Рассчитанное значение: 40 – 90% макс. пульс

Возраст
Здесь – параметр для расчета максимального пульса.

Символ –
Появление символа «–» означает, что текущий пульс на 11 ударов больше целевого. Если символ «–» мигает, то превышен максимальный пульс.

Символ +
Появление символа «+» означает, что текущий пульс на 11 ударов меньше целевого.

Меню
Область ввода или выбора значений..

Глоссарий
Раздел, в котором собраны объяснения понятий.

Таблица с характеристиками

Дата	Пульс покоя	P 1 Пульс нагрузки	P 2 Пульс отдыха	уровень - нагрузки	Время (мин)	Расстояние (km)	Расход энергии	Оценка

KETTLER

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 2925/10.10