

Руководство по эксплуатации компьютера и
проведению тренировок

Беговая дорожка "PACER"

арт. 7888-000



58-65

RUS

УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

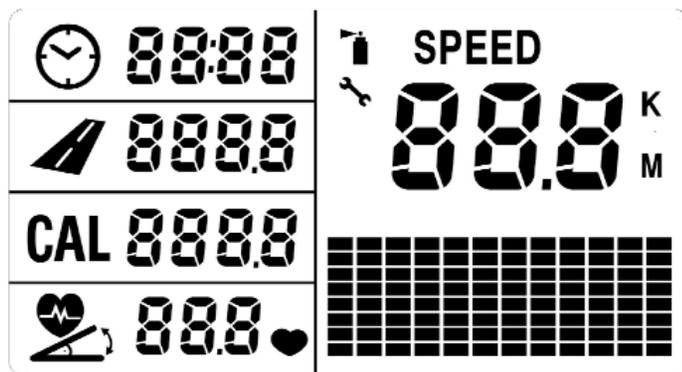
Информация для вашей собственной безопасности:

- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.
- Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.
- Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно. Обслуживание электрических компонентов может проводить только квалифицированный персонал. Используйте только оригинальные запчасти KETTLE.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.
- 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.
- Беговая дорожка может использоваться только по назначению, то есть для тренировочного бега и ходьбы взрослых людей.
- Не превышайте максимальный вес пользователя.
- Всегда тренируйтесь только с установленным ключом безопасности.
- Во время первых тренировок ознакомьтесь с движениями на низких скоростях.
- При чрезвычайной ситуации крепко ухватитесь за поручни, сойдите с дорожки через боковые платформы и остановите ленту.

Важно: Соблюдайте указания по технике безопасности, которые находятся в руководстве по сборке и установке.

Аварийный выключатель

- Перед каждой тренировкой установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Отрегулируйте длину шнура: Если вы оступитесь, сработает аварийный выключатель.
- Аварийный выключатель разработан специально для того, чтобы немедленно отключить приводы дорожки и регулировки высоты, если вы упадете или окажетесь в чрезвычайной ситуации. Мгновенная остановка беговой дорожки на высокой скорости может вызвать неприятные ощущения и является опасной. Используйте аварийный выключатель только для аварийной остановки.
Чтобы во время тренировки безопасно и комфортно полностью остановить беговую дорожку в нормальных условиях, следует использовать кнопку STOP.
- Проверка аварийного выключателя перед началом тренировки: Встаньте на боковые платформы и запустите дорожку с минимальной скоростью. Извлеките ключ безопасности из аварийного выключателя. Дорожка должна моментально остановиться.
После этого повторно установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Переместитесь назад на неподвижной дорожке. Ключ безопасности должен выскочить из аварийного выключателя. Шнур должен крепко держаться на одежде. После этого повторно установите ключ безопасности в аварийный выключатель.
- Безопасность беговой дорожки: Чтобы избежать неконтролируемого использования беговой дорожки посторонними лицами, после тренировки извлеките ключ безопасности и заберите его с собой. Храните ключ безопасности в надежном, недоступном для детей месте!



ПОКАЗАТЕЛИ

Индикация	Формат	Диапазон	Шаг измерения
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED - Скорость в

K

K = км/ч или

M

M = милях/ч



Символ технического обслуживания -
Указание на обслуживание беговой дорожки



Символ силиконовой смазки - Смазка беговой дорожки



Символ времени - Время тренировки



Символ расстояния - Дистанция тренировки в километрах или милях

CAL

Символ калорий - Расход энергии в килокалориях



Символ пульса - Индикация пульса



Символ наклона - Наклон в %



Символ частоты сердечных сокращений - пульс в bpm (beats per minute) = удары в минуту

Клавиатура

INCLINE %	> (4; 6; 8; 10%) - Прямой выбор наклона
INCLINE (+) (-)	> Настройка наклона
SPEED km/h / mph	> (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) Прямой выбор скорости
SPEED (+) (-)	> Настройка скорости
START	> Запуск дорожки
STOP	> Остановка дорожки / сброс
MODE	> Программа / уровень / выбор / подтверждение

НАСТРОЙКА НАКЛОНА (INCLINE)

При нажатии кнопки INCLINE (+) угол наклона повышается на 1 %.

При нажатии кнопки INCLINE (-) угол наклона понижается на 1 %.

Длительное нажатие этих кнопок приводит к автоматическому изменению значений.

С помощью кнопок INCLINE % 4 %, 6 %, 8 %, 10 % для наклона можно напрямую установить наклон.

Угол наклона можно задать только в ручном режиме.

Исключением являются программы с профилями наклонов и программа с контролем частоты сокращения сердца, в которой угол наклона устанавливается автоматически.

НАСТРОЙКА СКОРОСТИ (SPEED)

При нажатии кнопки SPEED (+) во время тренировки скорость повышается на 0,1 км/ч (мили в час).

При нажатии кнопки SPEED (-) во время тренировки скорость понижается на 0,1 км/ч (мили в час).

Длительное нажатие этих кнопок приводит к автоматическому изменению значений.

С помощью кнопок SPEED км/ч / mph (4,0 км/ч / 2,5 mph), (8,0 км/ч / 5,0 mph), (12 км/ч / 7,5 mph) и (16 км/ч / 10 mph) можно задать скорость напрямую.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

После включения или после завершения программы можно выбрать программу с помощью кнопок SPEED (+) или (-) (3 программы управления скоростью, 3 программы управления наклоном, 1 программа ручного режима, 1 пользовательская программа USER и программа контроля частоты сокращения сердца HRC).

Предустановленные программы (3 программы управления скоростью и 3 программы управления наклоном) имеют стандартное время тренировки: 24 минуты. Время тренировки также может быть выбрано индивидуально. Также во время настройки программы можно выбрать один из 3 различных уровней интенсивности

ПАУЗА (PAUSE)

Если во время тренировки нажать кнопку STOP, выполнение программы прервется и активируется режим паузы. В режиме паузы работают только кнопки START и STOP.

Если в режиме паузы нажать кнопку START, беговая дорожка снова придет в движение и достигнет значения скорости, каким оно было на момент активации функции паузы. Отсчет показателей тренировки будет возобновлен и продолжен с места прерывания.

РАСЧЕТ КАЛОРИЙ (CAL)

Расчет калорий является ориентировочным значением. Значения не претендуют на медицинскую точность.

ПРИЕМ СИГНАЛА ПУЛЬСА

Беговая дорожка комплектуется прибором для измерения пульса. Чтобы обеспечить надежное измерение пульса, оба датчика пульса сделаны так, что их можно легко охватить ладонями рук, не двигая при этом руками. Движения рук могут привести к нарушениям измерения. Средству индикации PULSE требуется от 5 до 15 секунд, чтобы отобразить ваш текущий пульс.

Беговая дорожка оснащена также приемником частоты сердечных сокращений (без кодирования), совместимым с устройствами POLAR. Чтобы использовать беспроводную систему фиксации пульса, необходимо надеть нагрудный ремень (без кодирования) для передачи частоты сердечных сокращений. Нагрудный ремень для передачи частоты сердечных сокращений не входит в комплект поставки этой беговой дорожки. Рекомендует-

ся использовать нагрудный ремень POLAR T34. Он доступен в качестве аксессуара в специализированных магазинах.

Учтите, что некоторые материалы, которые входят в состав одежды (например, полиэфир, полиамид), производят статические заряды и могут повлиять на надежность измерений частоты сердечных сокращений. Не забывайте, что мобильные телефоны, телевизоры и другие электроприборы, которые создают магнитное поле, могут вызвать проблемы измерения частоты сердечных сокращений.

НАСТРОЙКИ скорости

Метрическая в К=км/ч или

британские единицы М=мили/ч SPEED

Длительное нажатие кнопок STOP и SPEED (+) во время стартовой заставки активирует режим настройки «КМ». Переключение осуществляется путем 4-кратного нажатия кнопки MODE, после чего необходимо нажать кнопку SPEED (+) для установки К (км/ч) или кнопку SPEED (-) для установки М (мили/ч).

Затем необходимо нажимать кнопку MODE до тех пор, пока не будет отображено окно приветствия.

При изменении индикации скорости на км/ч (km/h) или мили/ч (mph) индикация дистанции (DISTANCE) также будет изменена на соответствующее значение

ИНДИКАТОР ТЕХОБСЛУЖИВАНИЯ

Индикация символа техобслуживания свидетельствует о необходимости проведения технического обслуживания беговой дорожки. Следует проверить юстирование и смазку ленты. Соответствующие указания приведены в инструкции по монтажу

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

При ошибках управления в ходе эксплуатации устройства в текстовой строке дисплея будут появляться соответствующие сообщения. Сообщения об ошибках можно сбросить, если выключить и включить сетевой выключатель. Если после этого сообщение об ошибке появляется снова, обратитесь в сервисный центр.

ИНДИКАЦИЯ смазки беговой дорожки

Данный символ отображается, если на беговую дорожку необходимо нанести силиконовую смазку

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

– ВКЛЮЧЕНИЕ

Сначала включите тренажер. Выключатель беговой дорожки находится возле кабеля питания на передней стороне под крышкой двигателя. Переместите выключатель в положение «ВКЛ».

– КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед каждой тренировкой проверяйте функциональность ключа безопасности. Установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Если ключ безопасности не будет вставлен в аварийный выключатель, то во всех областях индикации будут отображены пунктирные линии.

– ПОДЪЕМ НА ТРЕНАЖЕР И СПУСК С НЕГО

Будьте осторожны, когда становитесь на беговую дорожку или сходите с нее. При подъеме на тренажер или спуске с него используйте боковые поручни. Не стойте на беговой дорожке, когда производите ее подготовку к тренировке. Расставьте ноги и встаньте на боковые платформы, которые находятся возле беговой поверхности. Ставьте ноги на дорожку только тогда, когда она начнет двигаться с постоянной скоростью. Для вашей безопасности становитесь на дорожку только в том случае, если скорость движения не превышает 2 км/ч.

Во время тренировки тело и голова должны всегда немного выдаваться вперед. Никогда не пытайтесь повернуться на дорожке в то время, когда она еще движется. После завершения тренировки остановите беговую дорожку, нажав кнопку STOP. Подождите, пока беговая дорожка не остановится полностью, только после этого с нее можно сойти.

Если вы чувствуете себя неуверенно при такой скорости и не знаете, как остановить тренажер, чтобы прервать тренировку на некоторое время, крепко возьмитесь за поручни и встаньте на боковые платформы, находящиеся возле беговой поверхности. Боковые платформы специально предназначены для отдыха во время тренировки. Для обеспечения безопасности и удобства помните о том, что начинать тренировку необходимо с низкой скорости.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

После включения устройства и установки ключа безопасности у пользователя есть возможность выбрать одну из программ:

М: Программа ручного режима

Программа наклона P1 – P3

P1: Холмистая местность

P2: Подъем

P3: Длительный интервал

Программы скорости P4 – P6

P4: Холмистая местность

P5: Бег с подъемом

P6: Длительный интервал

U1: Пользовательская программа 1

HRC: Программа контроля частоты сокращения сердца

М: РУЧНАЯ ПРОГРАММА

Самый быстрый способ запуска беговой дорожки — это нажатие кнопки START. После нажатия кнопки START беговая дорожка будет запущена в режиме MANUAL, а отсчет времени будет начат с 00:00.

Во время тренировки скорость и уровень наклона можно изменять нажатием кнопок (+) и (-). Для прерывания программы тренировки нажмите кнопку STOP, а для сброса программы — нажмите и удерживайте кнопку STOP (функция сброса)

Настройка времени в РУЧНОЙ ПРОГРАММЕ

Вставьте ключ безопасности и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), пока на дисплее не будет отображен символ дистанции «M». Нажмите кнопку MODE, индикатор времени начнет мигать. Нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку START, после чего отсчет времени начнется с установленного значения. Нажмите кнопку START, после чего отсчет времени начнется с установленного значения. Нажмите кнопку STOP, чтобы прервать тренировку и кнопку START для продолжения тренировки. Для сброса программы нажмите и удерживайте кнопку STOP (функция сброса)

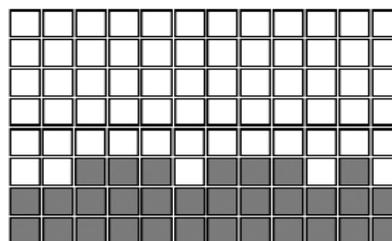
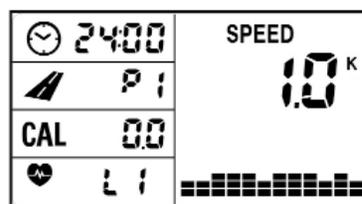
P1 – P6: Выбор программы наклона или программы скорости

1. Вставьте ключ безопасности и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-) пока не будет отображена желаемая программа (P1–P6). Первые 3 программы – это программы наклона (INCLINE), а следующие 3 – программы скорости (SPEED).
2. Нажмите кнопку MODE и кнопку SPEED (+) или (-), чтобы выбрать уровень интенсивности (L1–L3).
3. Нажмите кнопку MODE и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), пока не установите желаемое время.
4. Нажмите кнопку START. Запустится беговая дорожка, а отсчет времени начнется с установленного значения.

Во время тренировки скорость и уровень наклона можно изменять нажатием кнопки (+) или (-)

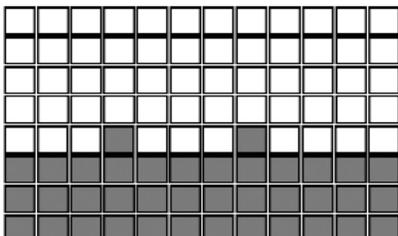
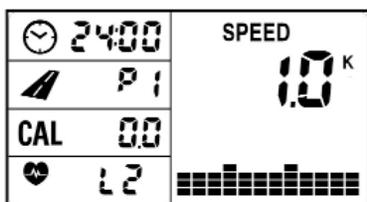
Пример: P1 INCLINE > Холмистая местность – Программа наклона

С помощью кнопки MODE и кнопки SPEED (+) или (-) можно выбрать уровень интенсивности (L1–L3).



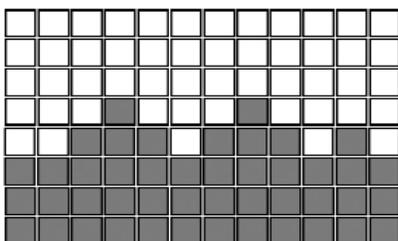
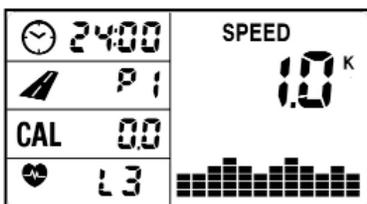
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L2



L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

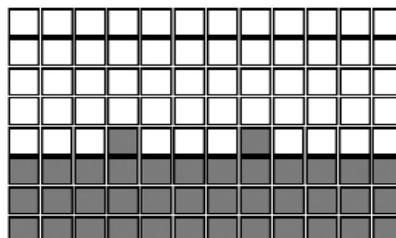
P1 / L3



L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

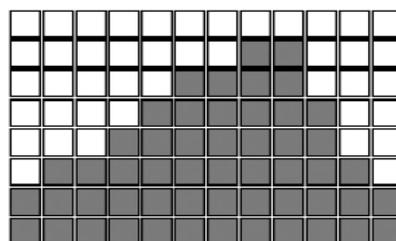
Обзор программ P1 – P3

P1 INCLINE: Холмистая местность – Программа наклона



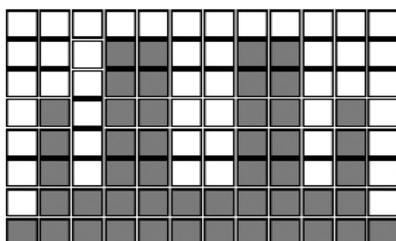
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Подъем – Программа наклона



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

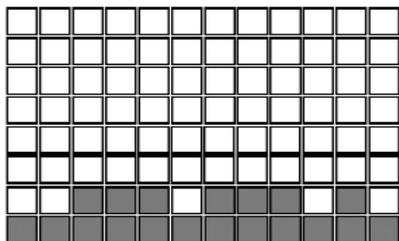
P3 INCLINE: Длительный интервал – Программа наклона



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Обзор программ P4 – P6

P4 SPEED: Холмистая местность — Программа скорости (км/ч)

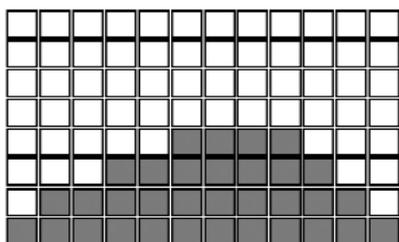


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	km/h
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Холмистая местность — Программа скорости (мили/ч)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	mph
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: Бег с подъемом — Программа скорости (км/ч)

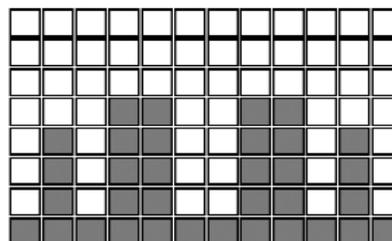


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	km/h
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Бег с подъемом — Программа скорости (мили/ч)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	mph
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Длительный интервал - программа скорости (км/час)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	km/h
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Длительный интервал - программа скорости (миль/час)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	mph
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Пользовательская программа 1

Данная программа позволяет пользователю создать собственный профиль (с отдельными сегментами). Выберите для каждого сегмента любой наклон и любую скорость. Таким образом, у вас есть возможность создать программу, соответствующую целям вашей тренировки. Данная программа будет сохранена в компьютере и может быть запущена в любой момент.

1. Вставьте ключ безопасности и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-) пока не будет отображена желаемая программа (U1).
2. Нажмите кнопку MODE и кнопку SPEED (+) или (-), чтобы выбрать желаемое время (00-99). Стандартное значение - 24 минуты.
Нажмите INCLINE (+) или (-), чтобы выбрать желаемый наклон (0-10)
Стандартное значение - 0%
3. Нажмите кнопку MODE.
4. Seg01; Нажмите кнопку SPEED (+) или (-) и INCLINE (+) или (-), чтобы установить значения для каждого отдельного сегмента, например, Seg01 Скорость 4,2 км при наклоне 2. Seg02 Скорость 5,6 км при наклоне 4. Аналогичным способом настройте остальные сегменты. (Seg01 - Seg12). После каждого сегмента нажимайте кнопку MODE. После завершения настройки нажимайте кнопку START. Беговая дорожка будет запущена.

Во время тренировки скорость и уровень наклона можно изменять с помощью кнопки (+) или (-).

HRC: Программа контроля частоты сокращения сердца

Для программы постоянного контроля частоты сокращения сердца (HRC) требуется установить частоту сокращения, которую блок управления беговой дорожкой будет пытаться сохранить постоянной на протяжении всей тренировки.

Пользователь имеет возможность составить индивидуальную программу, основой которой будет целевое значение частоты сердечных сокращений (максимальный целевой пульс). В программе HRC беговая дорожка устанавливает наклон/INCLINE и скорость/SPEED автоматически для достижения и сохранения частоты сердечных сокращений пользователя.

Для настройки программы с заданным значением частоты сердечных сокращений необходимо ввести время тренировки, свой возраст и целевое значение частоты сердечных сокращений.

1. Вставьте ключ безопасности и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-) пока на консоли не будет отображена программа HRC.
2. Нажмите кнопку MODE и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), пока не установите желаемое время тренировки. Стандартное время – 24 минуты.
3. Нажмите кнопку MODE и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), пока не установите правильный возраст (13–80).
4. Нажмите кнопку MODE и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), пока не установите желаемую частоту сокращения сердца (60–180).
5. Нажмите кнопку MODE и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), чтобы установить максимальную скорость (MAX SPEED).
6. Нажмите кнопку MODE и нажимайте кнопку SPEED (+) или (-), чтобы установить максимальный наклон/Incline (MAX INCLINE).
7. Нажмите кнопку СТАРТ: беговая дорожка начнет 3-минутный прогрев на скорости 3 км/ч или 2 мили/ч и при наклоне/INCLINE до уровня 5 (предустановленное неизменяемое значение). После прогрева на протяжении 3 минут беговая дорожка изменит скорость и наклон, чтобы привести вашу частоту сокращения сердца в соответствие с заданным значением.

Руководство по проведению тренировок

Бег — очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно проводить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега трусцой, но и для тренировочной ходьбы. Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Интенсивность нагрузки

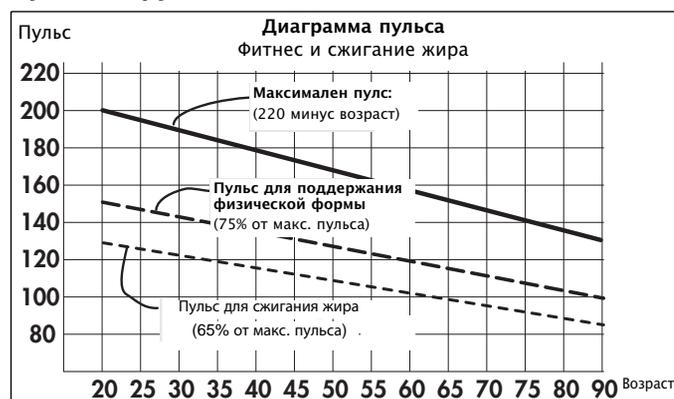
Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

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 возраст.

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

Пульс нагрузки:



Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75 % от индивидуальной мощности сердечно-сосудистой системы (см. диаграмму).

65% = цель тренировки – сжигание жира

75% = цель тренировки – улучшение физического состояния

Интенсивность тренировки регулируется с одной стороны при помощи скорости бега, с другой стороны углом наклона беговой поверхности. С повышением скорости бега физическая нагрузка возрастает. Она также повышается при увеличении угла наклона. В начале тренировок избегайте чрезвычайно высокого темпа бега или тренировок со слишком большим углом наклона беговой поверхности, так как в таком случае рекомендуемый диапазон частоты пульса будет быстро превышен. Необходимо определить индивидуальный темп бега и угол наклона при тренировке на беговой дорожке таким образом, чтобы достигнуть оптимальной частоты пульса в соответствии с вышеуказанной информацией. Во время

бега необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65–75 % от максимума.

Эмпирическое правило:

- Или 10 минут/ на тренировку при ежедневных занятиях,
- Или 20–30 минут/ на тренировку при занятиях 2–3 раза в неделю,
- Или 30–60 минут/ на тренировку при занятиях 1–2 раза в неделю.

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30–60 минут. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна быть поделена следующим образом:

Частота тренировок	Объем тренировки
1. Неделя	
3 раза в неделю	1 минута бега 1 минута ходьбы 2 минуты бега 1 минута ходьбы 2 минуты бега 1 минута ходьбы 1 минута бега 1 минута ходьбы
2. Неделя	
3 раза в неделю	2 минуты бега 1 минута ходьбы 3 минуты бега 1 минута ходьбы 2 минута ходьбы 1 минута ходьбы
3. Неделя	
3 раза в неделю	3 минуты бега 1 минута ходьбы 4 минуты бега 1 минута ходьбы 3 минуты бега 1 минута ходьбы
4. Неделя	
3 раза в неделю	4 минуты бега 1 минута ходьбы 5 минуты бега 1 минута ходьбы 4 минуты бега 1 минута ходьбы

Warm-Up (Разминка)

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3–5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и мышцы.

Cool-Down (Охлаждение)

Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки необходимо приблизительно 2–3 минуты пробежать в медленном темпе. Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличение объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера.

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.

Указания касательно измерения 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.

Дополнительные указания по проведению тренировок

Процесс движений при беге на дорожке знаком многим. Несмотря на это, при беговой тренировке необходимо учитывать некоторые аспекты:

- Перед тренировкой всегда обращайтесь внимание на правильность сборки и положение тренажера.
- Становитесь и уходите с тренажера только тогда, когда он полностью остановится, при этом крепко держитесь за поручень.
- Перед запуском беговой дорожки надежно прикрепите шнур ключа безопасности к одежде.
- На время тренировки одевайте только соответствующую обувь.
- Бег на беговой дорожке отличается от бега по обычной поверхности. Поэтому к беговой тренировке необходимо подготовиться с помощью медленной ходьбы по дорожке.
- Во время первых тренировок крепко держитесь за поручни, чтобы избежать неконтролируемых движений, которые могут привести к падению. Прежде всего это относится к тем случаям, когда при тренировке используется компьютер.
- Начинаям не следует устанавливать угол наклона беговой поверхности в слишком высокое положение, чтобы избежать перегрузок.
- По возможности старайтесь бежать в равномерном темпе.
- Тренируйтесь только в средней части беговой поверхности.



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de