

KETTLER

HKS-SELECTION

7881-300 TRACK MOTION

Tränings- och bruksanvisning – Datorstyrd display

Harjoittelu- ja käyttöohje – Näyttötietokone

Treening- ja kasutusjuhend – Näidikuga kompuuter

Treniņu un lietošanas instrukcija – Datora displejs

Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija – Kompiuteris

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации – компьютер



S

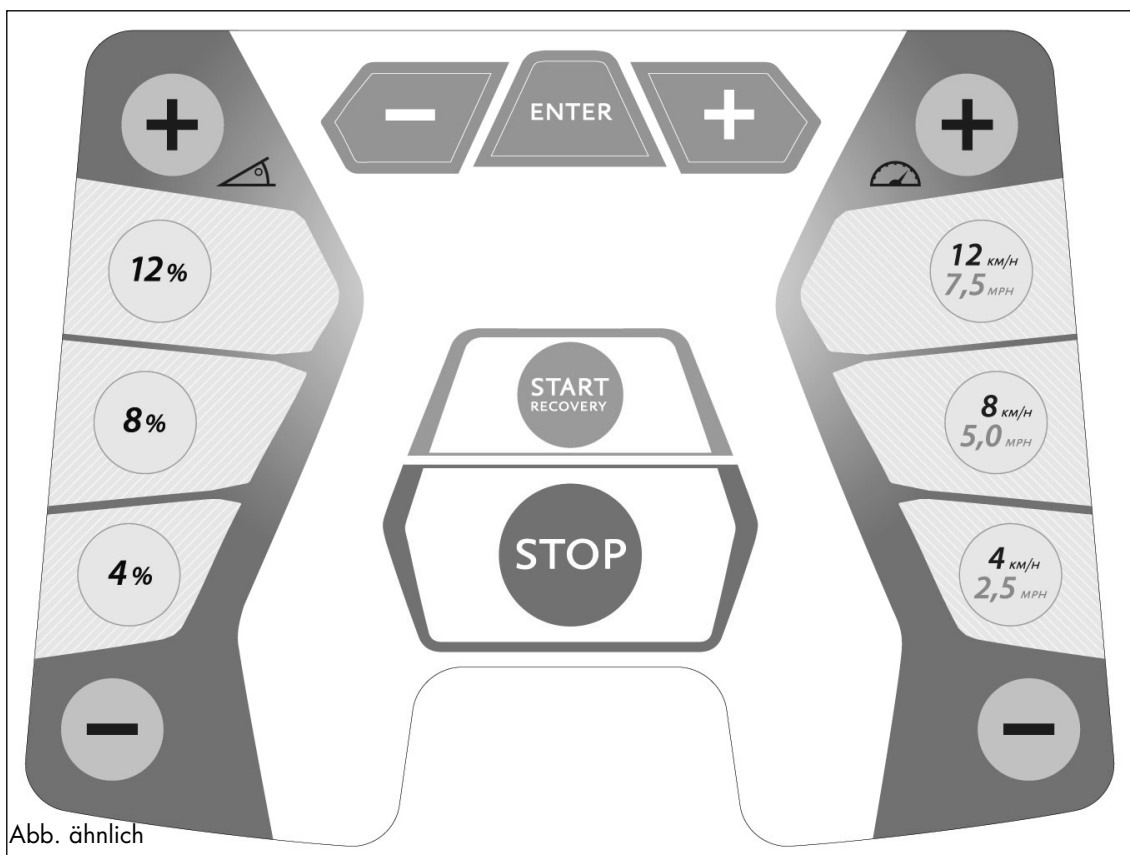
FIN

EST

LV

LT

RUS



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 KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, можно ли вам пользоваться этим устройством для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред вашему здоровью.
- Беговая дорожка может использоваться только по назначению, то есть для тренировочного бега и ходьбы взрослых людей ходьбы.
- Не превышайте максимального веса 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: В случае сбоя работы должен сработать 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 вниз 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!

ДИСПЛЕЙ



Значок Наклон



Значок Скорость



Значок Обслуживание беговой дорожки

Cool Down Cool Down «Завершение тренировки»

Recovery Recovery Измерение пульса восстановления



Значок Аварийный выключатель



Индикация Puls in bpm (beat per minute = ударов в минуту)

Age Индикация Возраст

% Индикация Наклон в %

miles
km Индикация Дистанция тренировки в км или в милях

mph
km/h Индикация Скорость в км/ч или в милях в час»

888 Индикация Расход энергии в килокалориях

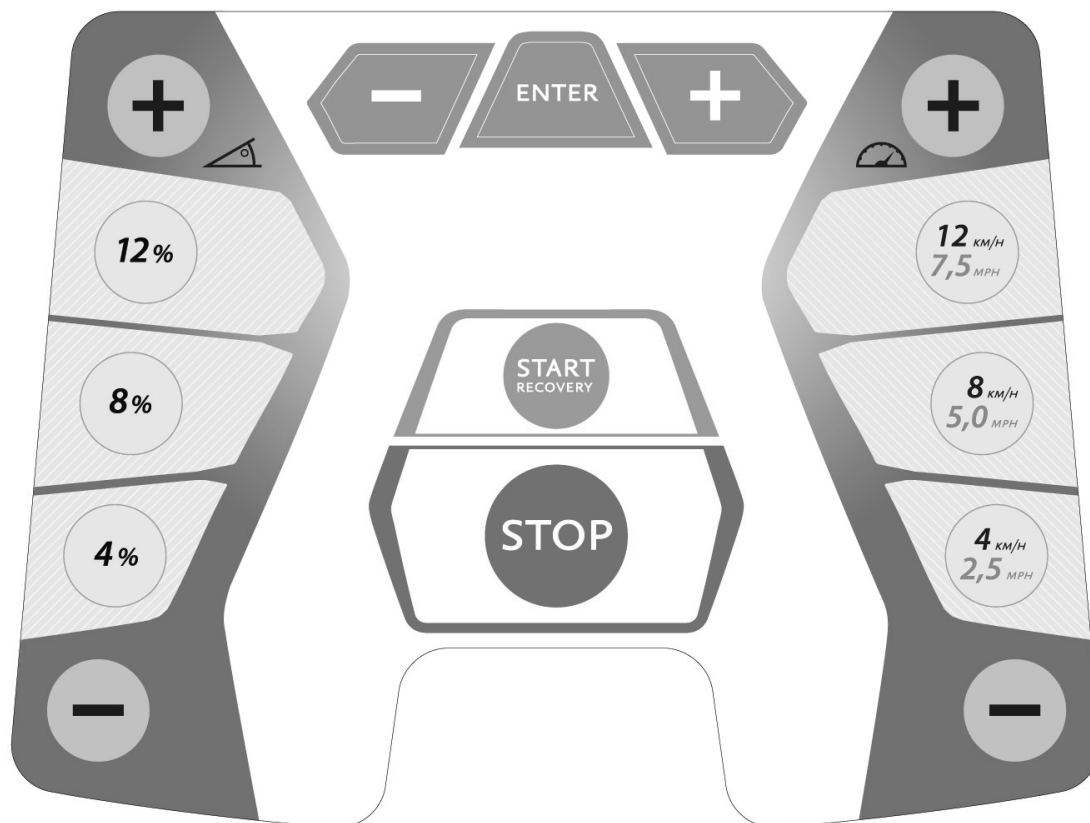
ПОКАЗАТЕЛИ

В режиме программирования

Индикация	Область ввода данных	Разрешение	Шаг измерения
Возраст	10-99	XX	1
Время	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Дистанция тренировки	1,0~50,0 км (metric), 0,6~30,0 миль (English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	максимум: 16 км/ч (metric), 10 миль/ч (English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	максимум: 12%	XX	1
Расчетный пульс	70~210 ударов в минуту	XXX	1

В режиме тренировки

Индикация	Область индикации	Разрешение	Шаг измерения
Время	Норма: 00:00~99:59 до 99мин 59сек, затем 01:40~18:00 после 1ч. 40мин.	XX	1
Дистанция тренировки	0,00~9,99км(metric), 0,00~9,99миль(English) до 9,99(км/милю)	X:XX	0.01
	10,0~99,9км(metric), 10,0~99,9миль(English) после 10(км/милю)	XX.X	0.1
Килокалории	0-999	XXX	1
Частота сердечных сокращений	40~240 ударов в минуту	XXX	1
INCINE максимум	0~12.0 %	XX	1
SPEED максимум	1,0~16,0км/ч(metric), 0,6~10миль в час(English)	XX.X	0.1



ENTER

Подтверждение программ и значений



CURSOR (+) (-)

Выбор программ и значений



INCLINE (+) (-)

Настройка уровня сопротивления



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

Прямой выбор уровня сопротивления



SPEED (+) (-)

Настройка скорости



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Прямой выбор скорости



START / RECOVERY

Запуск дорожки/запуск подсчета оценок состояния



STOP

Остановка дорожки

НАСТРОЙКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

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

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

Длительное нажатие этих кнопок приводит к автоматическому изменению значений.

С помощью кнопок DIRECT INCLINE 4 %, 8 %, 12 % можно задать уровень сопротивления напрямую.

Из соображений безопасности угол сопротивления можно задать только в ручном режиме. Исключение составляют программы с профилями сопротивления и программы с контролем частоты сокращений сердца, а также режим ПК. В этом случае угол сопротивления задается автоматически.

НАСТРОЙКА СКОРОСТИ

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

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

Длительное нажатие этих кнопок приводит к автоматическому изменению значений.

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

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

После включения тренажера или завершения предыдущей программы с помощью кнопок CURSOR и кнопки ENTER можно выбрать необходимую программу. В наличии имеются 6 программ с подпрограммами.

ПРОФИЛЬНЫЕ СЕГМЕНТЫ

При выборе программ (перед началом тренировки) на дисплее демонстрируются профили наклона и скорости. Профили наклона демонстрируются в левой части дисплея, а профили скорости — в правой части. Во время тренировки значение наклона масштабируется на доступные сегменты в левой части дисплея, а значение скорости — в правой. Это может привести к искажению отображения информации о профиле. На экране мигает изображение, показывающее, какое положение занял пользователь в данный момент.

ФУНКЦИЯ RECOVERY

Если во время тренировки ведется измерение сигнала пульса, с помощью кнопки RECOVERY можно запустить измерение пульса во время отдыха. Беговая дорожка остановится. Будет измерен пульс нагрузки, а через минуту — пульс отдыха, потом будет определена оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

В области индикации дистанции тренировки появится значение пульса нагрузки P1, а в области индикации калорий — значение пульса отдыха P2. Приблизительно через 16 секунд дисплей переключится в режим паузы.

Пульс восстановления отображается в области индикации скорости внизу справа.

Расчет оценки состояния:

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

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

F1,0 = Очень хорошо F6,0 = Плохо

Stand-by

Потребление мощности в режиме Stand-by < 0,5 ватт. Во время остановки по истечении определенного времени или после нажатия кнопки Stand-by беговая дорожка переключится в режим Stand-by.

Повторным нажатием кнопки Stand-by беговая дорожка снова приводится в действие.

ПАУЗА

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. Результаты тренировки будут снова фиксироваться начиная с того момента, когда тренировка была прервана. Если в режиме паузы в течение трех минут не будет нажата ни одна кнопка или будет нажата кнопка STOP, программа завершится и на дисплее отобразится статистика тренировки. Нажмите кнопку STOP, чтобы пропустить статистику тренировки.

РАСЧЕТ КАЛОРИЙ

Расчет калорий является ориентировочным значением. Оно отображается в области индикации сверху справа. Рассчитанное значение не претендует 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, совместимым с устройствами POLAR. Чтобы использовать беспроводную систему фиксации пульса, необходимо надеть нагрудный ремень для передачи частоты сердечных сокращений. Нагрудный ремень для передачи частоты сердечных сокращений не входит в комплект поставки этой беговой дорожки. Рекомендуется 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 вокруг себя магнитное поле, могут вызвать проблемы измерения частоты сердечных сокращений.

ЗНАЧОК ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Если отображается значок обслуживания беговой дорожки, проведите обслуживание беговой дорожки как описано 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.

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. После этого повторно установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Если ключ безопасности не вставлен в аварийный выключатель, на дисплее появится значок аварийного выключателя.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Всегда крепко держитесь за поручни, поднимаясь на тренажер и сходя с него.

Перед началом тренировки станьте на крайнюю платформу беговой дорожки. Никогда не включайте устройство, стоя на беговой дорожке. Начинайте тренировку на низкой скорости и затем повышайте скорость или угол наклона. По возможности оставайтесь на середине беговой поверхности.

Во время тренировки тело и голова должны всегда немного выдаваться вперед. Никогда не пытайтесь повернуться на дорожке в то время, когда она еще движется.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ РУЧНАЯ ПРОГРАММА

После того как устройство включено и ключ безопасности зафиксирован, нажмите кнопку START. Через 3 секунды беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 1,0 км/ч (0,6 миль в час).

В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и уровень сопротивления. Для завершения тренировки нажмите кнопку STOP, чтобы беговая дорожка остановилась.

Если начать тренировку в ручном режиме, значение дистанции DISTANCE и времени тренировки TIME будут отсчитываться по возрастанию.

Ручная программа представляет собой тренировку без ограничения времени. Программу тренировки нельзя сохранить после ее завершения.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте крепление ключа безопасности и зажима на одежде пользователя.
3. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Пользователь может выбрать любую из программ.

В наличии имеются следующие программы на выбор:

- P1: Программа наклона: включает в себя 3 различных профилей
- P2: Программа скорости: включает в себя 6 различных профилей
- P3: Программа калорий
- P4: Программа дистанции
- P5: Программа наклона HR
- P6: Программа скорости HRC

После выбора программы пользователь может задать настройки. Указанное значение будет мигать. Это значит, что его можно подтвердить или изменить. Если вы ввели необходимое значение и подтвердили его, можно начинать тренировку.

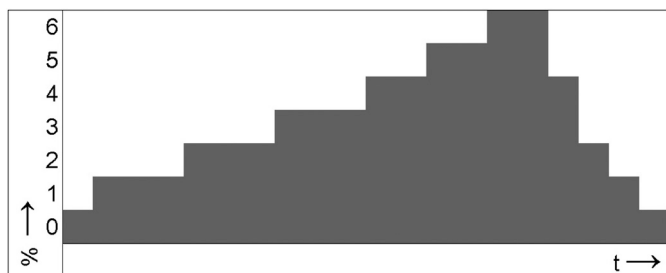
P1: ПРОГРАММА НАКЛОНА: ВКЛЮЧАЕТ 3 ПРОФИЛЯ

В программе наклона P1 Вы можете выбирать среди трех различных профилей. В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и угол наклона. На дисплее заданное время будет уменьшаться, а пройденное расстояние — увеличиваться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу наклона P1 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Выберите профиль (кнопки курсора) и подтвердите выбор, нажав кнопку Enter.
6. Подтвердите максимальный наклон (Enter) или измените его (кнопки курсора)
7. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
8. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 1



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 2



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 3

P2: ПРОГРАММА СКОРОСТИ: ВКЛЮЧАЕТ 3 ПРОФИЛЯ

В программе скорости P2 Вы можете выбирать среди трех различных профилей. В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и угол наклона. На дисплее заданное время

будет уменьшаться, а пройденное расстояние — увеличиваться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу скорости P2 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Выберите профиль (кнопки курсора) и подтвердите выбор, нажав кнопку Enter.
6. Подтвердите максимальную скорость (Enter) или измените ее (кнопки курсора)
7. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
8. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.



P2: Профиль скорости 1



P2: Профиль скорости 2



P2: Профиль скорости 3

P3: ПРОГРАММА КАЛОРИЙ

В этой программе можно в любое время повысить/понизить скорость и наклон. Это способствует оптимальному сжиганию жира. Число калорий будет отображаться на дисплее вверху справа и будет уменьшаться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу калорий P3 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное значение калорий (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
6. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.
7. Через 4 минуты после завершения программы активируется режим COOL DOWN (Охлаждение), который можно отменить, нажав на кнопку STOP.

P4: ПРОГРАММА ДИСТАНЦИИ

В этой программе можно в любое время повысить/понизить скорость и наклон. Заданная на дисплее дистанция для тренировки будет уменьшаться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу дистанции P4 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное значение дистанции для тренировки (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
6. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.

- Через 4 минуты после завершения программы активируется режим COOL DOWN (Охлаждение), который можно отменить, нажав на кнопку STOP.

P5: Программа наклона HRC

Пользователь имеет возможность составить индивидуальную программу, основой которой будет максимальный целевой пульс. В этой программе беговая дорожка устанавливает наклон автоматически для достижения и сохранения частоты сердечных сокращений пользователя. Во время тренировки пользователь может вручную изменять скорость или наклон.

Чтобы использовать программу контроля пульса, пользователю необходимо надеть нагрудный ремень.

- Включите тренажер.
- Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
- Выберите программу наклона P5 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
- Подтвердите введенное значение возраста (Enter) или измените его (кнопки курсора).
- Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
- Подтвердите максимальный целевой пульс (Enter) или измените его (кнопки курсора).
- Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
- Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.



P5: Профиль пульса

P6: ПРОГРАММА СКОРОСТИ HRC

Пользователь имеет возможность составить индивидуальную программу, основой которой будет максимальный целевой пульс. В этой программе беговая дорожка устанавливает скорость автоматически для достижения и сохранения частоты сердечных сокращений пользователя. Во время тренировки пользователь может вручную изменять скорость или наклон.

Чтобы использовать программу контроля пульса, пользователю необходимо надеть нагрудный ремень.

- Включите тренажер.
- Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
- Выберите программу скорости P6 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
- Подтвердите введенное значение возраста (Enter) или измените его (кнопки курсора).

- Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
- Подтвердите максимальный целевой пульс (Enter) или измените его (кнопки курсора).
- Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
- Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.



P6: Профиль пульса 1

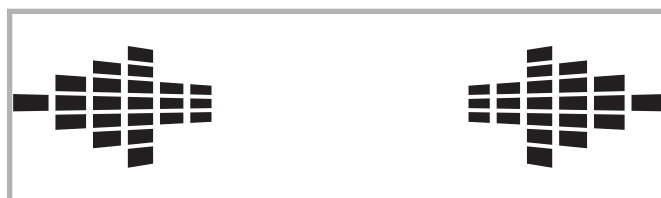
Указание программ сердечного контроля:

Если частота сердечных сокращений не распознается, в целях безопасности скорость будет снижена до 1,0 км/ч (metric), 0,6 миль в час (English).

ИЗМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ

Такие пункты меню, как Unit (Metrisch/Englisch), LCD и Controller Version, общее время работы, общий пробег, зуммер (Вкл/Выкл) и время Stand-by, могут быть изменены самостоятельно. LCD и Controller Version, общее время работы, общий пробег нельзя изменить, они доступны только для просмотра.

Чтобы внести изменения в систему, необходимо перейти к выбору программ.



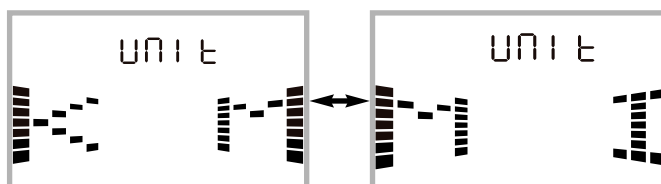
Нажмите и удерживайте минимум 2 сек. кнопку SPEED, чтобы перейти в меню изменения системы.

Режим настройки можно отключить в любое время без внесения изменений с помощью кнопки STOP.

Перейти к другим пунктам меню можно при помощи кнопок SPEED (-) и SPEED (+).

1) можно сделать выбор между метрической и английской системами измерения

Когда на дисплее отображается Unit.

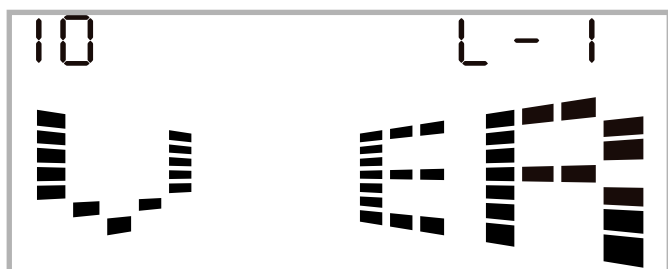


Нажмите START, чтобы выбрать между KM и MI

Нажмите STOP для подтверждения и выхода из меню.

Единицы измерения скорости и дистанции будут соответственно изменены.

2) Просмотр информации LCD и Controller Version



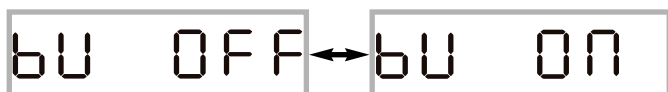
3) Просмотр информации общего времени работы в часах



4) Просмотр информации общего пробега (км или мили)



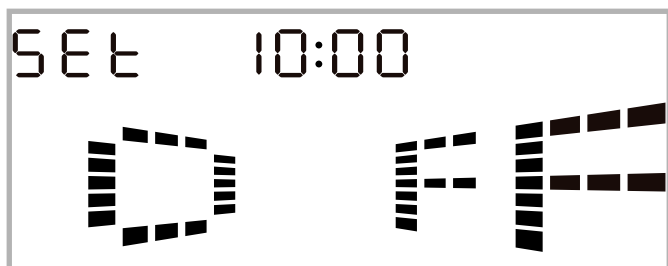
5) Включение или выключение зуммера



Чтобы включить или выключить зуммер, необходимо просто нажать кнопку START.

Затем дисплей переключится в режим выбора программы.

6) Установка времени для Stand-by



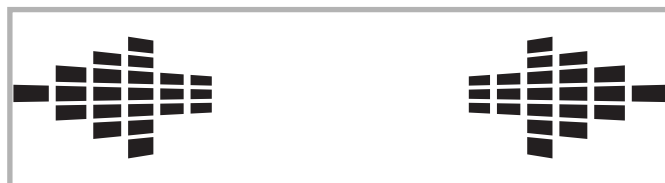
Нажмите кнопку START для того, чтобы установить время отключения при помощи Speed (+) или Speed(-). Нажмите повторно кнопку START, чтобы подтвердить значение.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СООБЩЕНИЯХ/ИНДИКАЦИЯ LCD-ДИСПЛЕЯ

Включение



Выбор программы



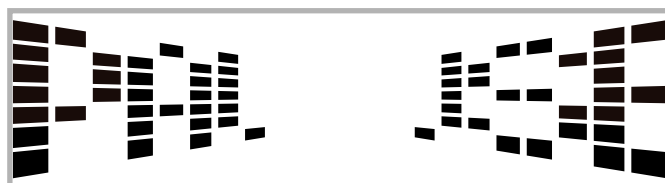
Готов



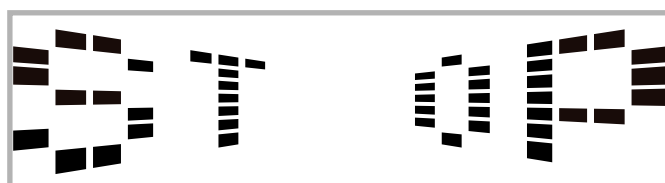
Предупреждение



Пауза в тренировке



Остановка тренировки



Указание: Устройство переходит в режим Stand-by



Необходима калибровка наклона (пожалуйста, обратитесь в сервис по обслуживанию потребителей)



Необходимо провести техническое обслуживание
беговой дорожки



Ключ безопасности не вставлен



Рекомендации 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.

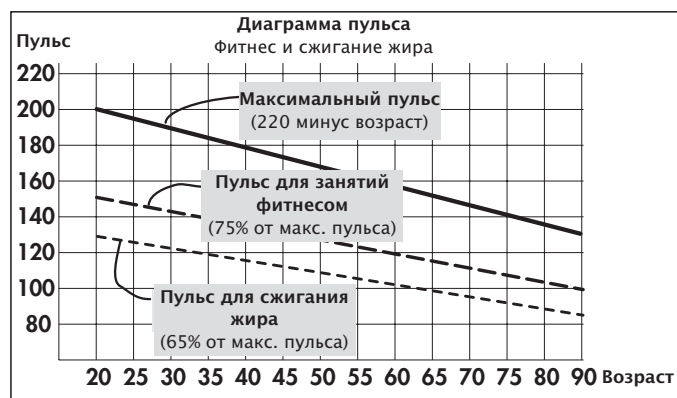
Пример: возраст 50 лет $220 - 50 = 170$ ударов в минуту

Пульс нагрузки:

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

65% = цель тренировки – сжигание жира

75% = цель тренировки – улучшение физического состояния



В зависимости от возраста это значение изменяется.

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:

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

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. –я 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. –я неделя	
3 раза в неделю	2 минуты бега 1 минута ходьбы 3 минуты бега 1 минута ходьбы 2 минуты бега 1 минута ходьбы
3. –я неделя	
3 раза в неделю	3 минуты бега 1 минута ходьбы 4 минуты бега 1 минута ходьбы 3 минуты бега 1 минута ходьбы
4. –я неделя	
3 раза в неделю	4 минуты бега 1 минута ходьбы 5 минуты бега 1 минута ходьбы 4 минуты бега 1 минута ходьбы

Разминка

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

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 увеличения 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 обращайте 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.

- Начинающим 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.