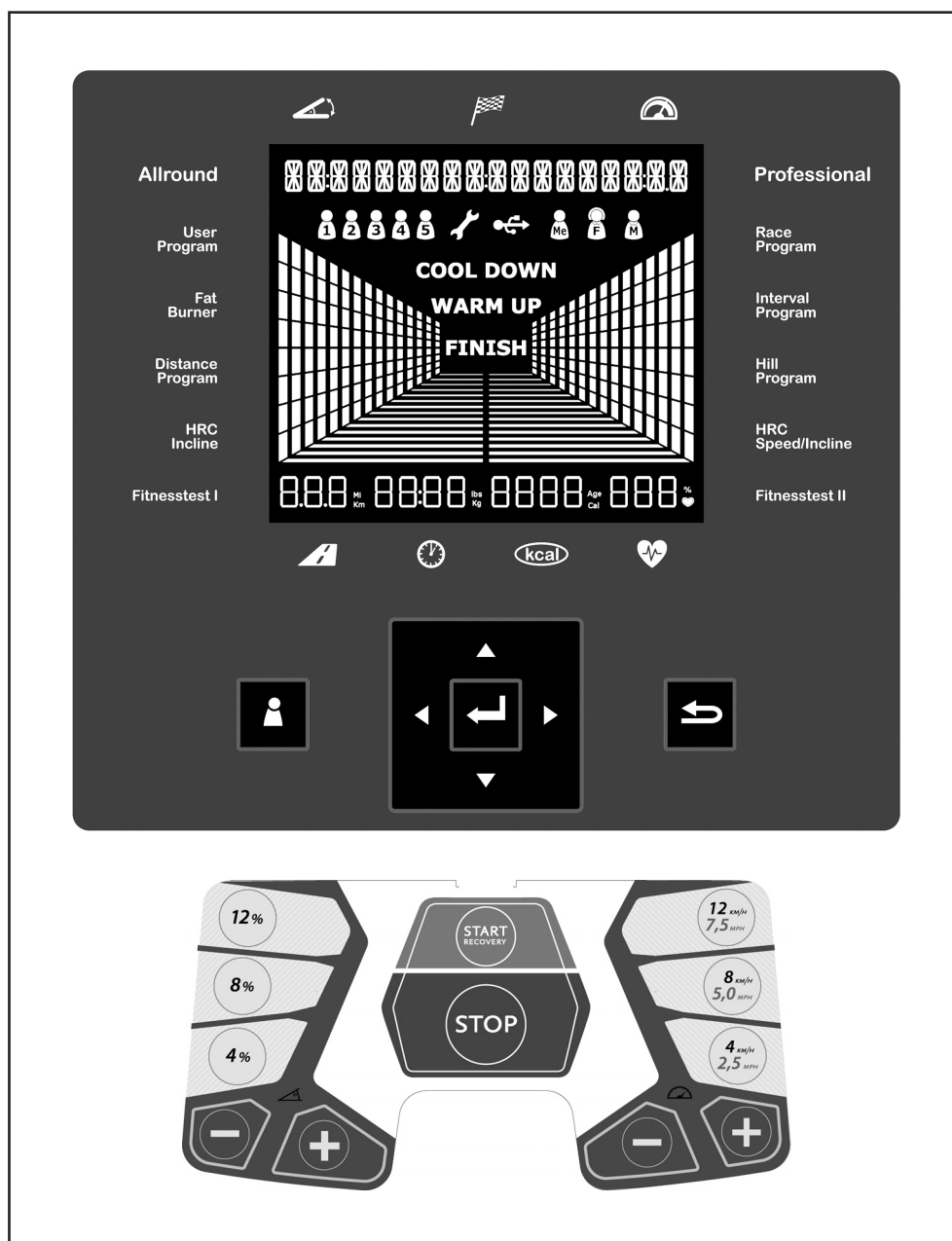


KETTLER

Тренировочный компьютер и эксплуатация

"TRACK EXPERIENCE" Art.-Nr. 07885-600



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 на боковые платформы и потяните ключ безопасности.
- **Важно:** Соблюдайте указания по технике безопасности, которые находятся в руководстве по 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.

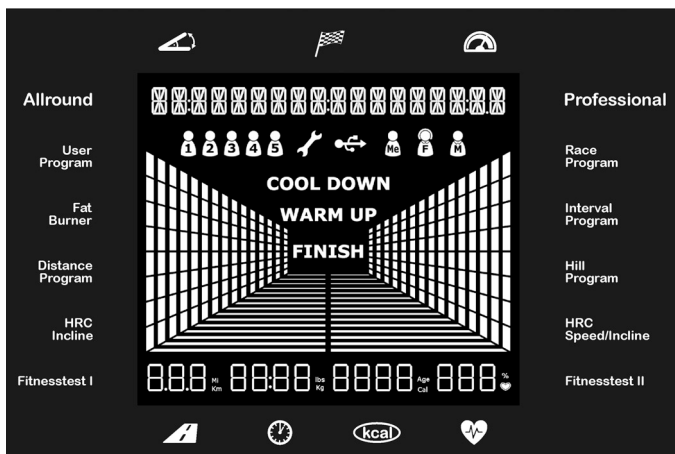
Проверка аварийного выключателя перед началом тренировки















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!

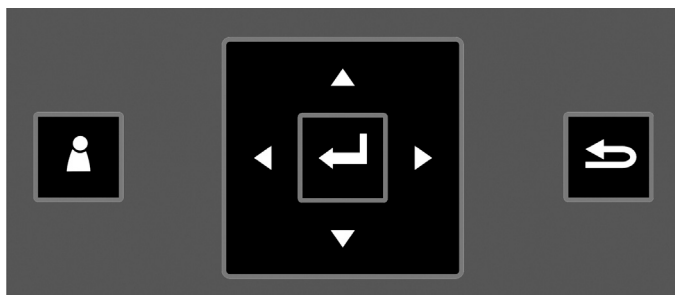
- RUS - Функционирование и эксплуатация компьютера тренажера







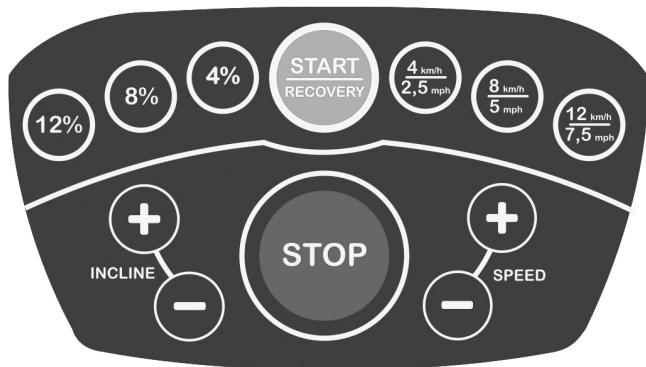
-  **INCLINE** - Уровень сопротивления в %
-  **TARGET** - Цели тренировки
-  **SPEED** - Скорость в км/ч или в милях в час
-  **DISTANCE** - Дистанция тренировки в км или в милях
-  **TIME** - Время тренировки
-  **CALORIES** - Расход энергии в килокалориях
-  **HEART RATE** - Пульс в ударах в минуту или в %. Максимальный пульс
-  **SYMBOLE USER 1-5** - Пользователи 1-5
-  **SYMBOL SERVICE** - Информация об обслуживании беговой дорожки
-  **SYMBOL USB** - Информация о режиме совместимости с ПК
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** - Я, женщина, мужчина
-  **COOL DOWN** - Завершение тренировки/охлаждение
-  **WARM UP** - «Разминка/разогрев»
-  **FINISH** FINISH - «Завершение программы»







ПОКАЗАТЕЛИ

Индикация	Разрешение	Диапазон	Шаг измерения
DISTANCE (km)	X.X.X	0.00 - 9.99 / 10.0 - 99.9	0.01
DISTANCE (mile)	X.X.X	0.00 - 9.99 / 10.0 - 99.9	0.01
TIME (min:sec) / (h:min)	XX:XX	00:00-99:59 / 01:40-18:00	00:01
CALS (kcal)	XXXX	0-9999 / 0-2388 в режиме ПК	1
INCLINE (%)	XX.X	0-12.0	0.5 / 1.0 в режиме ПК
SPEED (km/h)	XX.X	0.8 - 20.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.5 - 12.0	0.1
HR (bpm)	XXX	40-240	1
% max. HR (%)	XXX	10-250	1



-  **ENTER** - Подтверждение программ и значений
-  **CURSOR** - Выбор программ и значений
-  **USER** - Выбор пользователя
-  **HOME** - Возврат в меню выбора программы



-  **DIRECT INCLINE** - Прямой выбор уровня сопротивления (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** - Настройка уровня сопротивления
-  **DIRECT SPEED** - Прямой выбор скорости (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** - Настройка скорости
-  **START / RECOVERY** - Запуск дорожки/запуск подсчета оценок состояния
-  **STOP** - Остановка дорожки

НАСТРОЙКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

При нажатии кнопки INCLINE (+) угол сопротивления повышается на 0,5 %.

При нажатии кнопки INCLINE (-) угол сопротивления понижается на 0,5 %.

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. В режиме ПК угол сопротивления можно повысить или понизить только с шагом в 1 %.

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 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) и (12 km/h / 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 программы ALLROUND и PROFESSIONAL. В верхней строке ЖК-дисплея для пользователя демонстрируется информационный текст. Мигающие светодиоды рядом с кнопками демонстрируют, какие функции доступны в данный момент.

ПРОФИЛЬНЫЕ СЕГМЕНТЫ

При выборе программы (перед началом тренировок) на дисплее демонстрируются профили уровня сопротивления, пульса и скорости. Профили уровня сопротивления и пульса демонстрируются в левой части дисплея, а профили скорости – в правой части. Во время тренировки значение уровня сопротивления 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. При нажатии кнопки ENTER во время тренировки происходит обновление информации о ходе выполнения профиля.

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 DISTANCE появится значение пульса нагрузки P1, а в области индикации CALORIES – значение пульса отдыха P2. Приблизительно через 16 секунд дисплей переключится в режим паузы.

Расчет оценки состояния:

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

P1 = Пульс нагрузки

P2 = Пульс отдыха

F1,0 = Очень хорошо

F6,0 = Плохо

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.

FINISH – СТАТИСТИКА ТРЕНИРОВКИ

Если в режиме паузы будет нажата кнопка STOP или режим паузы автоматически завершится, через 16 секунд на дисплее появится статистика тренировки. На дисплее будут продемонстрированы общее время, общая дистанция и общий расход энергии. В завершении дисплей переключится в режим выбора программы. Тренажер готов к следующей тренировке. Нажмите кнопку STOP, чтобы пропустить статистику тренировки.

РАСЧЕТ КАЛОРИЙ

Расчет калорий является ориентировочным значением. 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.

НАСТРОЙКИ

Длительное нажатие кнопки SPEED (-) в режиме выбора программы активирует режим настройки тренажера. С помощью кнопки SPEED (-) можно выбрать различные возможности настройки: язык (немецкий/английский), система измерений (метрическая/английская), звуковой сигнал (вкл./выкл.), сброс индикатора техобслуживания, общий километраж, версия дисплея и контроллера. Режим настройки можно отключить в любое время без внесения изменений с помощью кнопки STOP. Нажатие кнопки START приводит к изменению текущей настройки или ее включению/выключению, и выходу из режима настройки. Общий километраж, а также версии дисплея и контроллера доступны только для ознакомления и не могут быть изменены.

ИНДИКАТОР ТЕХОБСЛУЖИВАНИЯ

Если на дисплее появляется символ обслуживания, дорожку необходимо осмотреть. Соответствующие указания можно найти в руководстве по установке. Сбросить индикатор техобслуживания, см. «Настройки»!

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.

USB

Разъем USB находится с обратной стороны панели управления. Этот интерфейс можно использовать для обмена данными с ПК с помощью программного обеспечения KETTLER.

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 надпись SAFETY KEY.

ПОДЪЕМ НА ТРЕНАЖЕР И СПУСК С НЕГО

Будьте осторожны, когда становитесь на беговую дорожку или сходите с нее. Используйте поручни при подъеме или спуске с дорожки. Не стойте на беговой дорожке, когда производите ее подготовку к тренировке. Расставьте ноги и поставьте их на боковые платформы, которые находятся возле беговой поверхности. Ставьте ногу на дорожку только тогда, когда дорожка 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 всегда наклоняйте тело и голову немного 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, крепко возьмитесь за поручни, поднимите ноги над дорожкой и поставьте их на боковые платформы, которые находятся 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

РУЧНАЯ ПРОГРАММА

После того как устройство включено и ключ безопасности зафиксирован, нажмите кнопку START. Через 3 секунды беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч (0,5 миль в час). В ходе тренировки в любое время можно повысить/понижить 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 возрастанью.

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 применить на выбор программы тренировки ALLROUND или PROFESSIONAL.

Программа ALLROUND содержит следующие подпрограммы:

- 1 User Program: 5 программ пользователя
- 2 Fat Burner: 4 предустановленных режима (2 режима сопротивления, 2 режима скорости)
- 3 Distance Program: 4 предустановленных режима (4 режима сопротивления)
- 4 HRC Incline: 4 предустановленных режима HRC (4 профиля пульса)
- 5 Fitnessstest 1

Программа PROFESSIONAL содержит следующие подпрограммы:

- 1 RACE Program: режим соревнования с одним из 5 профилей, которые пользователь может сохранить при использовании программы User в режиме ALLROUND
- 2 Interval Program: 4 предустановленных режима (2 режима сопротивления, 2 режима скорости)
- 3 Hill Program: 4 предустановленных режима (2 режима сопротивления, 2 режима скорости)
- 4 HRC Speed/Incline: 4 предустановленных режима HRC (4 профиля пульса)
- 5 Fitnessstest 2

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.

USER PROGRAM

Пользователь может использовать сохраненную программу для следующей тренировки или перезаписать ее. Чтобы перезаписать программу, необходимо, чтобы она завершилась.

В режиме ALLROUND в программе User можно выбрать одного из пользователей 1–5.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Программу User можно выбрать в режиме ALLROUND.
4. При помощи кнопок (</>) выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (PERSON) (1–5). Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
5. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
6. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
7. Укажите ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (ZEITEINGABE) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲), или укажите ДИСТАНЦИЮ (STRECKENEINGABE) и подтвердите (Enter) или измените ее (▼▲).
8. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
9. В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.
10. Выберите пользователя 1–5 (NAME)
11. Сохранение программы подтвердите, нажав кнопку USER.

FAT BURNER

Тренировка бегом, главной задачей которой является снижение веса (сжигание жира). В этой программе уровень сопротивления или значение скорости определяются автоматически после настройки времени.

В режиме ALLROUND в программе Fat Burner можно выбрать нужные профили из четырех предустановленных профилей (два профиля сопротивления и два профиля скорости). В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и уровень сопротивления.

Отсчет времени производится в обратном порядке в области индикации TARGET.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Программу FAT BURNER можно выбрать в режиме ALLROUND.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Укажите время тренировки (Zeiteingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
7. Выберите профиль (▼▲) и подтвердите его, нажав кнопку Enter.
8. Укажите максимальную скорость (Max Speed) или максимальный уровень сопротивления (Max Steigung) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
9. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
10. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого в течение 3 минут есть возможность возобновить тренировку.
11. В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

Это программа, в которой можно настроить расстояние пробежки с разными уровнями подъемов. Таким образом, существует возможность осуществления целенаправленной и настоящей беговой тренировки.

В режиме ALLROUND в программе Distance можно выбрать нужный профиль из четырех предустановленных профилей сопротивления. В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и уровень сопротивления. Отсчет расстояния производится в обратном порядке в области индикации TARGET.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Программу Distance можно выбрать в режиме ALLROUND.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Укажите дистанцию (Streckeneingabe) (от 1,0 км до 50,0 км) и подтвердите (Enter) или измените ее (▼▲).
7. Выберите профиль (▼▲) и подтвердите его, нажав кнопку Enter.
8. Укажите максимальный уровень сопротивления (Max Steigung) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
9. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
10. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого в течение 3 минут есть возможность возобновить тренировку.

11. В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.

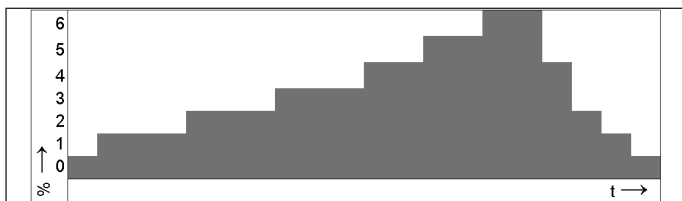
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE и HRC SPEED/INCLINE

В режиме ALLROUND в программе HRC Incline или в режиме PROFESSIONAL в программе HRC Speed/Incline можно выбрать нужный профиль из четырех предустановленных профилей пульса. Пользователь имеет возможность составить индивидуальную программу, основой которой будет целевое значение частоты сердечных сокращений (максимальный целевой пульс).

В программе HRC Speed/Incline тренажер автоматически устанавливает уровень сопротивления или скорость, а в программе HRC Incline – только уровень сопротивления, которые будут использоваться для достижения и сохранения необходимой частоты сердечных сокращений. В ходе тренировки пользователь может вручную изменить скорость, уровень сопротивления или значение TARGET PULS (Целевой пульс). В ходе тренировки в области индикации TARGET будет отображаться целевой пульс, который нужно достигнуть.

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

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу HRC Incline или HRC Speed Incline.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).

5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Укажите время тренировки (Zeiteingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
7. Выберите профиль (▼▲) и подтвердите его, нажав кнопку Enter.
8. Укажите максимальный целевой пульс (Max Zielpuls) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
9. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
10. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого в течение 3 минут есть возможность возобновить тренировку.
11. В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.

HRC INCLINE/HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE/HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE/HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE/HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Цель этой программы – тренировка с переменной интенсивностью (низкой и высокой). В зависимости от профиля происходят изменения уровня сопротивления или скорости. Таким образом, обеспечивается возможность целенаправленной, высокоэффективной беговой тренировки с переменной темпа/уровня сопротивления.

В режиме PROFESSIONAL в программе Interval можно выбрать нужные профили из четырех предустановленных профилей (два профиля сопротивления и два профиля скорости). В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и уровень сопротивления. Отсчет времени производится в обратном порядке в области индикации TARGET.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Программу Interval можно выбрать в режиме PROFESSIONAL.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Укажите время тренировки (Zeiteingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
7. Выберите профиль (▼▲) и подтвердите его, нажав кнопку Enter.
8. Укажите максимальную скорость (Max Speed) или максимальный уровень сопротивления (Max Steigung) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
9. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
- 10 Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого в течение 3 минут есть возможность возобновить тренировку.
- 11 В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.

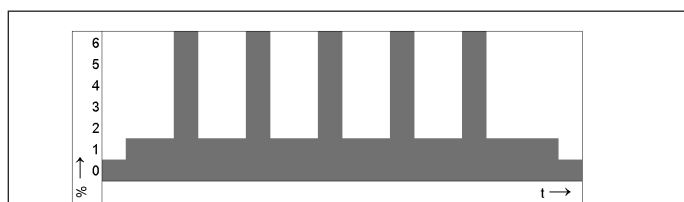
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



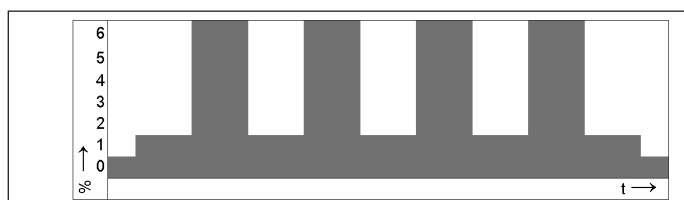
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

В этом режиме тренажер автоматически изменяет уровень сопротивления и скорость по вашему выбору, имитируя, таким образом, горный бег.

В режиме PROFESSIONAL в программе Hill можно выбрать нужные профили из четырех предустановленных

профилей (два профиля сопротивления и два профиля скорости). В ходе тренировки в любое время можно повысить/понижить скорость и уровень сопротивления. Отсчет времени производится в обратном порядке в области индикации TARGET.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Программу Hill можно выбрать в режиме PROFESSIONAL.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Укажите время тренировки (Zeiteingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
7. Выберите профиль (▼▲) и подтвердите его, нажав кнопку Enter.
8. Укажите максимальную скорость (Max Speed) или максимальный уровень сопротивления (Max Steigung) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
9. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
- 10 Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого в течение 3 минут есть возможность возобновить тренировку.
- 11 В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

В режиме PROFESSIONAL в программе Race можно выбрать один из 5 профилей, которые пользователь сохранил при использовании программы User, и устроить соревнование с ним. В ходе тренировки в любое время можно повысить или понизить скорость. Отсчет времени или расстояния (в зависимости от настроек сохраненной перед этим тренировки) производится в обратном порядке в области индикации TARGET.

Тренировка завершается режимом COOL DOWN.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Программу Race можно выбрать в режиме PROFESSIONAL.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Укажите противника (GEGNER) (один из профилей программы User), вес и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
7. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
8. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого в течение 3 минут есть возможность возобновить тренировку.
9. После завершения программы (Gewonnen – Победа) через 4 минуты запускается режим COOL DOWN (Охлаждение).
- 10 В конце можно сохранить пройденную программу (кнопка USER) или стереть ее с помощью кнопки HOME.

FITNESSTEST

Программа Fitnesstest обеспечивает надежную основу для систематических и эффективных тренировок.

Программу FITNESSTEST 1 (уровень сопротивления повышается, скорость повышается на минимальное значение) можно выбрать в режиме ALLROUND. Программу FITNESSTEST 2 (уровень сопротивления и скорость повышается) – в режиме PROFESSIONAL.

В ходе теста пользователь не может вручную установить скорость или уровень сопротивления.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите FITNESSTEST 1 или FITNESSTEST 2.
4. Укажите вес (Gewichtseingabe) и подтвердите (Enter) или измените его (▼▲).
5. Укажите возраст (Alterseingabe) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
6. Выберите пол (M= мужской, F= женский) и подтвердите (Enter) или измените данные (▼▲).
7. Нажмите кнопку START, чтобы начать тест для определения спортивной формы.
8. Результаты тренировки после теста нельзя сохранить.
9. Тест можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого проведение теста невозможно возобновить.
- 10 После завершения теста через 4 минуты активируется режим COOL DOWN (Охлаждение), который можно отменить, нажав на кнопку STOP.
- 11 После окончания теста производится расчет оценки состояния (FITNESSTAND).

FITNESS Table

Female										
Age	very poor	poor		fair		good		excellent		superior
13-19	25	25	30,9	31	34,9	35	38,9	39	41,9	41,9
20-29	23,6	23,6	28,9	29	32,9	33	36,9	37	41	41
30-39	22,8	22,8	26,9	27	31,4	31,5	35,6	35,7	40	40
40-49	21	21	24,4	24,5	28,9	29	32,8	32,9	36,9	36,9
50-59	20,2	20,2	22,7	22,8	26,9	27	31,4	31,5	35,7	35,7
60-	17,5	17,5	20,1	20,2	24,4	24,5	30,2	30,3	31,4	31,4
Male										
Age	very poor	poor		fair		good		excellent		superior
13-19	35	35	38,3	38,4	45,1	45,2	50,9	51	55,9	55,9
20-29	33	33	36,4	36,5	42,4	42,5	46,4	46,5	52,4	52,4
30-39	31,5	31,5	35,4	35,5	40,9	41	44,9	45	49,4	49,4
40-49	30,2	30,2	33,5	33,6	38,9	39	43,7	43,8	48	48
50-59	26,1	26,1	30,9	31	35,7	35,8	40,9	41	45,3	45,3
60-	20,5	20,5	26	26,1	32,2	32,3	36,4	36,5	44,2	44,2

Рекомендации по проведению тренировок

Бег – очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно производить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега трусцой, но и для тренировок ходьбой. 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

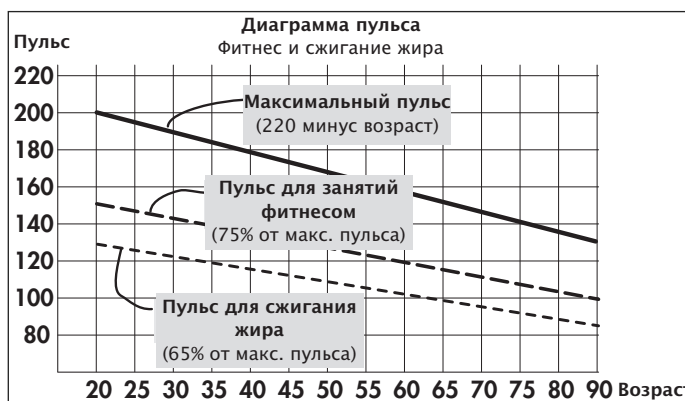
Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

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

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 сердечно-сосудистую систему и мышцы.

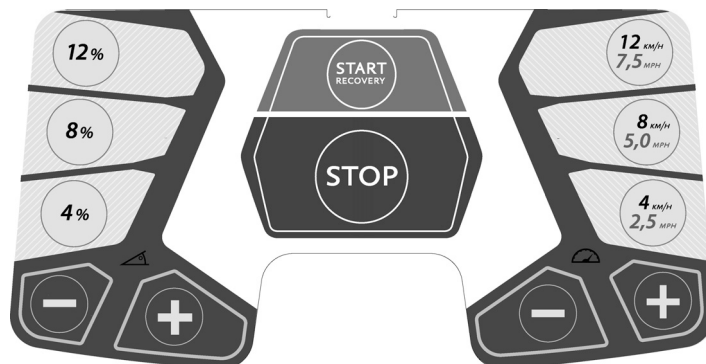
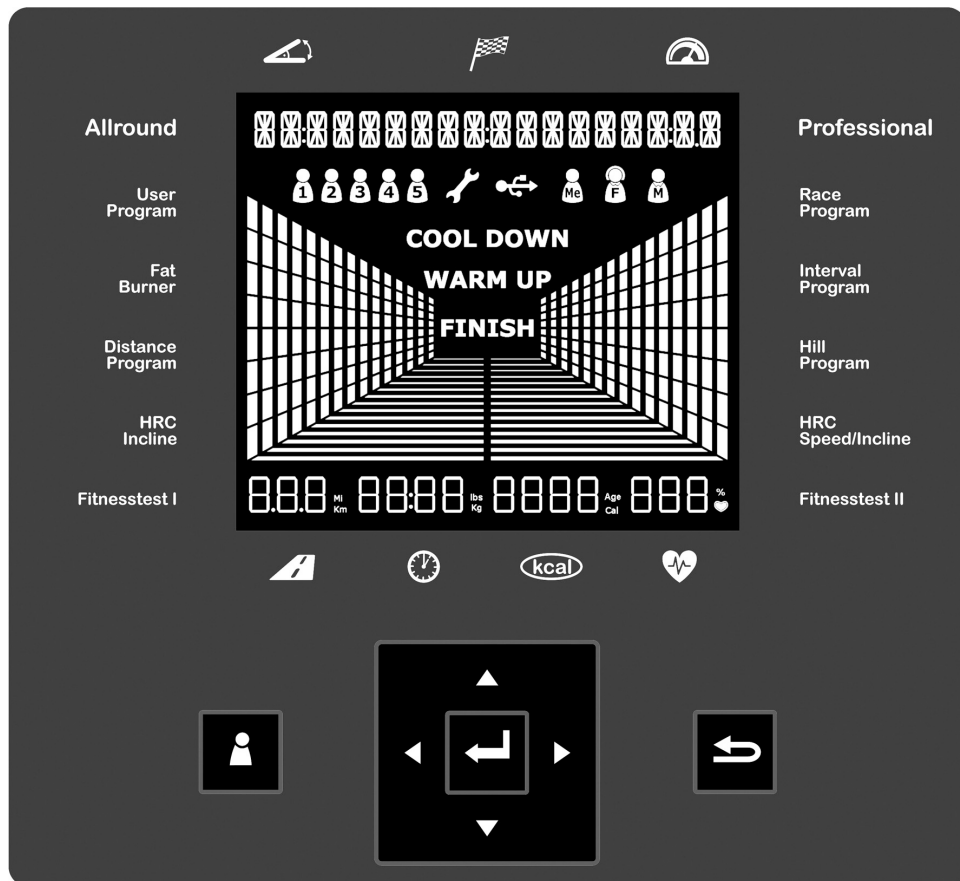
Охлаждение

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 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.



KETTLER

