SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:16 Seite 1

KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung

SM 328x-75



McGrp.Ru

2-17 D

18-33 GB

34-49 S

50-65 FIN

66-81 EST

82-97 LV

98-113 LT

114-129 RUS

KETTLER

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:18 Seite 114

RUS

Оглавление

Указания по технике безопасности 114
- Сервис 114
- Ваша безопасность 114

Краткое описание 115
- Область функций/кнопки 116
- Область индикации/дисплей 117–119

Быстрый старт (для ознакомления) 119
- Начало тренировки 119
- Завершение тренировки 119
- Спящий режим 119

Тренировка 120

... путем настройки нагрузки
- Прямой отсчет 120
- Обратный отсчет 120
- Режим настройки 120
  Дистанция 120
  Время 120
  Энергия 120
  Возраст 120
  Выбор целевого пульса (Fat/Fit/Man.) 120

Готовность к тренировке 120
- Профили нагрузки 1 – 6 121

... путем настройки пульса
- HRC1 – Прямой отсчет 122
- HRC2 – Обратный отсчет 122

Функции тренировки 122
- Смена индикация 122
- Прерывание/завершение тренировки 123
- Возобновление тренировки 123
- Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха) 123

Ввод значений и функции 124
- Таблица: ввод значений/функции 124
- Переключение Время/Дистанция 124
- Таблица: показатели пульса 124
- Настройка профиля 124

Индивидуальные настройки 125
- Удаление общего километража 125
- Выбор: индикация кДж / ккал 125
- Выбор: индикация в км / милях 125
- Начальная нагрузка HC1/HRC2 125

Общие указания 126
- Системные звуки 126
- Восстановление 126
- Переключение Время/Дистанция 126
- Индикация профиля во время тренировки 126
- Указания по измерению пульса 126
  Измерение с помощью ушной клипсы 126
  Измерение с помощью ручного пульсометра 126
  Измерение с помощью нагрудного ремня 126
- Неполадки компьютера 126

Руководство по проведению тренировок 127
- Тренировка на выносливость 127
- Интенсивность нагрузки 127
- Объем нагрузки 127

Глоссарий 128

McGrp.Ru

G

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

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно.
  Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

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

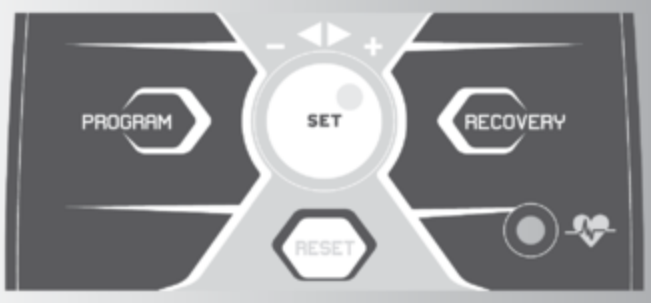
Краткое описание

У компьютера есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками.



McGrp.Ru

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 116

























Краткое руководство

Область функций

Ниже объясняется назначение кнопок.

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

SET

Кнопка SET комбинируется с вращающейся кнопкой +/-. С помощью кнопки SET осуществляется подтверждение

значений настройки и функций, выбранных путем вращения кнопки.

Длительное нажатие кнопки SET приводит к перезагрузке компьютера тренажера.

Вращающаяся кнопка +/-

Вращающаяся кнопка +/- комбинирована с кнопкой SET. При медленном вращении происходит пошаговое изменение значений настройки. При быстром вращении осуществляется быстрый просмотр заданных значений. С помощью кнопки SET подтверждается переход к значениям настройки, меню, программам и функциям, выбранным в ходе прокрутки.

- Перед началом тренировки с помощью вращающейся кнопки можно настроить различные заданные значения. Для этого необходимо, чтобы устройство находилось в положении STOP.
- Во время тренировки с помощью вращающейся кнопки можно понижать или повышать общий диапазон нагрузки выбранной программы тренировки > графическое отображение штрихов.
- После выбора и подтверждения программы тренировки следующие настройки параметров для этой тренировки настраиваются с помощью вращающейся кнопки +/- и подтверждаются с помощью кнопки SET.

Кнопка + служит для увеличения заданных значений.

Путем вращения вращающейся кнопки вправо (+) заданные значения увеличиваются.

Кнопка - служит для уменьшения заданных значений.

Путем вращения вращающейся кнопки влево (-) заданные значения уменьшаются.

RESET

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

Программа

С помощью этой функциональной кнопки выбираются различные программы.

Повторное нажатие	>	следующая программа
Длительное нажатие	>	пуск программы

RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

McGrp.Ru

Измерение пульса

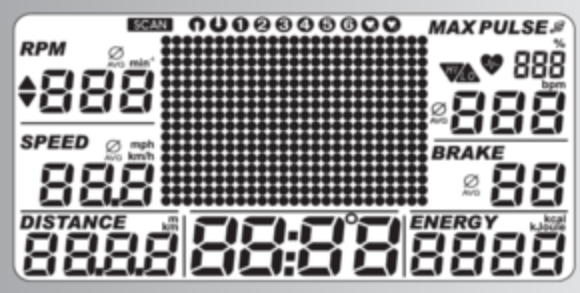
Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса
   Штекер вставляется в разъем.
2. Ручной пульсометр
   Разъем находится с обратной стороны дисплея;
3. Нагрудный ремень
   Соблюдайте руководство по эксплуатации ремня



Область индикации/дисплей

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



Программы: прямой отсчет / обратный отсчет

Программы отличаются друг от друга системой нумерации.



Программы



Нагрузки с учетом времени или дистанции

Имеющиеся профили 1-6

McGrp.Ru



Программы, управляемые пульсом: HRC1/HRC2

Целевой пульс с учетом времени

Две программы, регулирующие нагрузку посредством ввода значений пульса.

Показатели

На примерах индикации отображены показатели при тренировке на профессиональном тренажере.

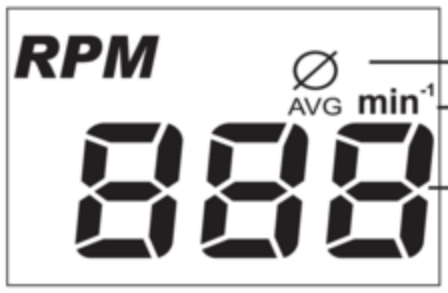
При таком же числе оборотов, как на рисунках, показатели скорости и расстояния на домашних тренажерах ниже.

При 60 мин-1 **(об./мин)**

Профессиональный тренажер:	=	9,5 км/ч
Домашний тренажер:	=	21,3 км/ч

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 118

Частота шагов



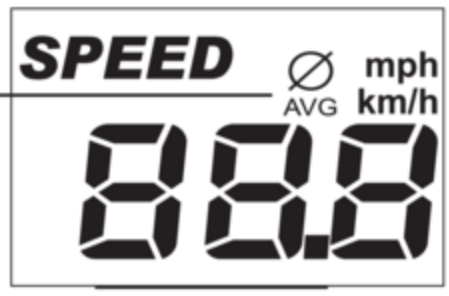
Среднее значение (AVG)

Измерение

Значение 0 – 199

G

Скорость

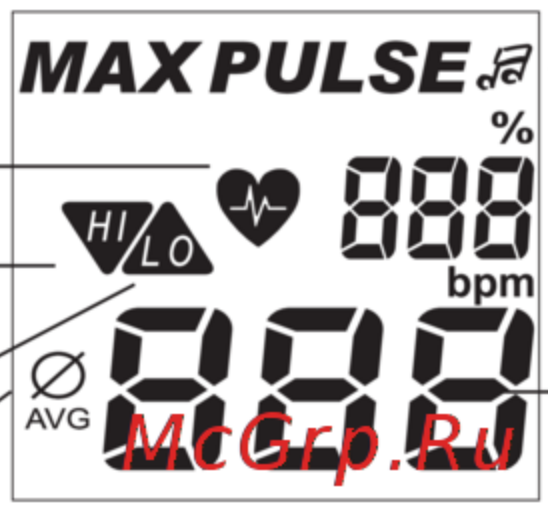


Среднее значение (AVG)

Настраиваемая единица измерения

Значение 0 – 99,9

Пульс



Максимальный пульс

Звуковой сигнал ВКЛ./ ВЫКЛ

Символ сердца (мигает)

Процентное значение

Целевой пульс превышен +11

Фактический пульс / макс. пульс

Предупреждение (мигает), макс. пульс +1

Измерение

Целевой пульс ниже установленной границы –11

Значение 0 – 220

Среднее значение

McGrp.Ru

Расстояние



Значение 0 – 999.9

Настраиваемая единица измерения

Ступень нагрузки



Среднее значение

Ступень 1–15

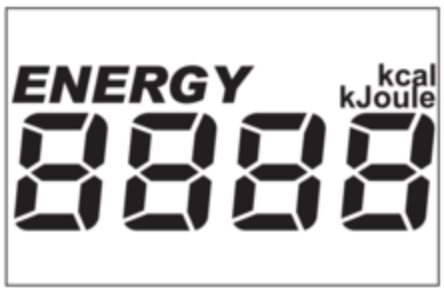
G

Время



Значение 0 – 99:59

Расход энергии



Настраиваемая единица измерения

Значение 0 – 9999

Пункты

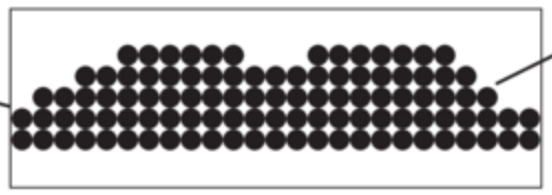
G

Индикация текста и значений

Профиль нагрузки

1 пункт (высота) соответствует 1 ступени

1-й ряд — ступень 1



25 колонок

1 колонка соответствует 1 минуте

или

200 м или 0,1 мили

Домашний тренажер

400 м или 0,2 мили

Быстрый старт

(для ознакомления)

Начало тренировки:

без особых настроек

- Экран приветствия при включении
  Индикация общего километража
- По истечении 3 секунд: индикация «Прямой отсчет»;
  все значения равны 0;
  тормоз равен ступени 1
- Начало тренировки
- Индикация
  Скорость, расстояние, энергия, время, обороты и уровень нагрузки, и пульс (если измерение пульса активировано)

Изменение уровня нагрузки во время тренировки:

- „+“: Индикация «Значение» в окошке «Brake» увеличивается на 1 шаг.
- «–» уменьшает значение на 1 шаг

Продолжение тренировки с этой настройкой. Периодическое изменение уровня нагрузки возможно в любое время.

Завершение тренировки

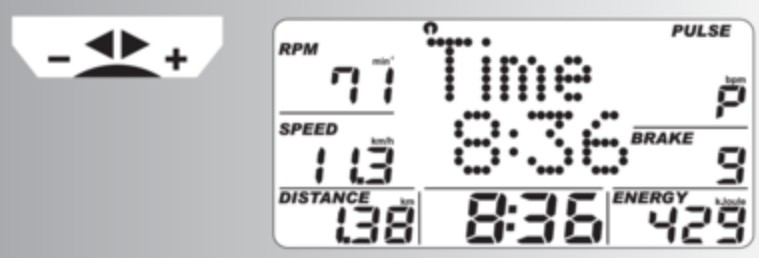
- Средние значения (Ø): Индикация
  Скорость, число оборотов, уровень нагрузки и пульс (если измерение пульса активировано)
- Общие значения
  Расстояние, энергия и время

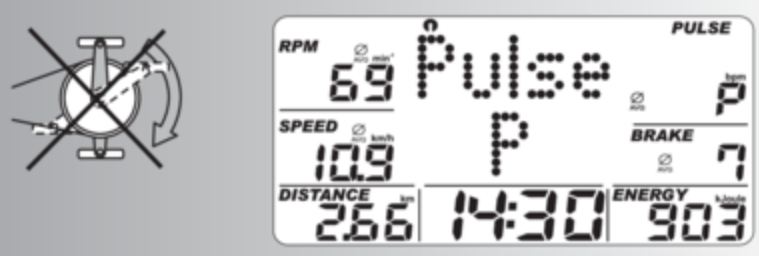
Спящий режим

Через 4 минуты после завершения тренировки устройство переходит в спящий режим. При нажатии любой кнопки индикация снова будет отображать «Прямой отсчет».







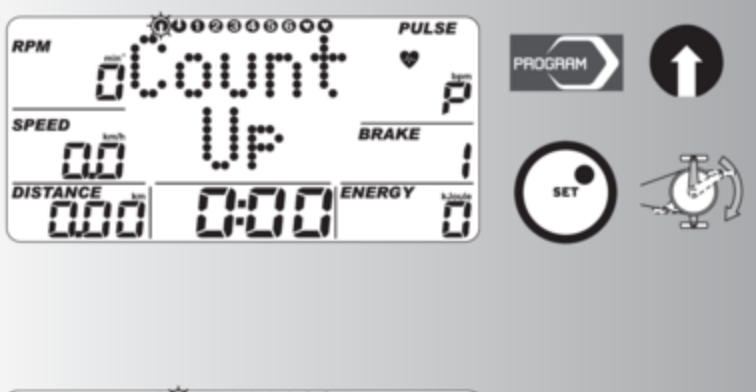


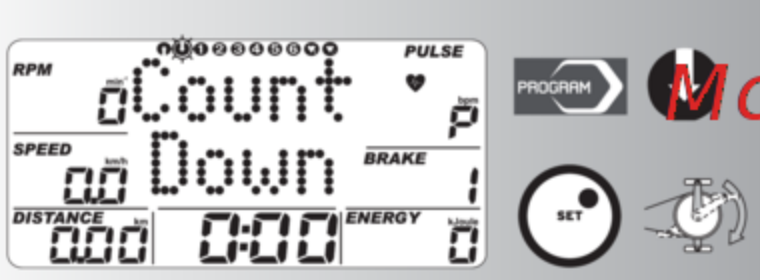


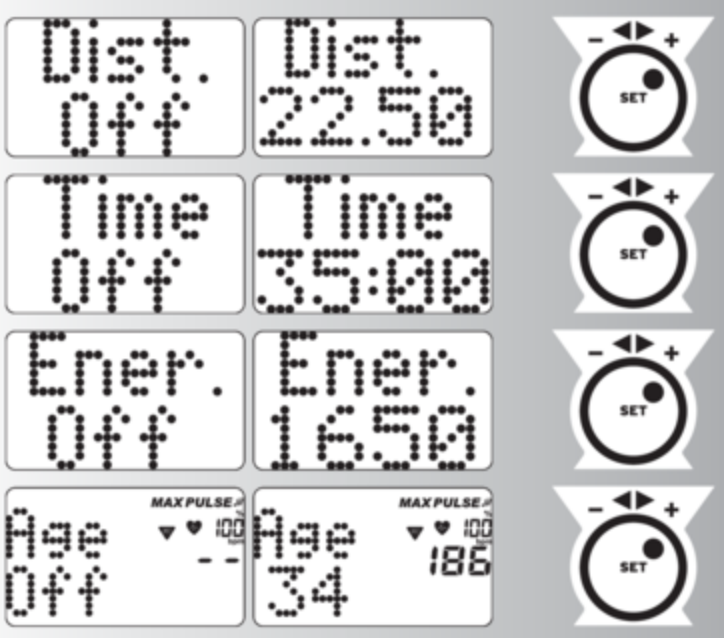
McGrp.Ru

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 120









Тренировка

Компьютер имеет 10 тренировочных программ. Они отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки.

1. Тренировка путем настройки нагрузки

a) **а) Ручные настройки уровня нагрузки**

- (PROGRAM) “Count Up”
- (PROGRAM) “Count Down”

b) **Профили нагрузки**

- (PROGRAM) “1” – ”6”

2. Тренировка путем настройки пульса

Ручные настройки пульса

- (PROGRAM) «HRC1 Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «HRC2 Обратный отсчет»

1. Тренировка путем настройки нагрузки

a) **Ручные настройки нагрузки**

- (PROGRAM) «Прямой отсчет»
- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация: «Прямой отсчет»
  Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Или

- Нажать «SET»: Режим настройки
- «+» или «–»: изменение нагрузки.
- Начать тренировки, все значения будут считаться по возрастанию.

(PROGRAM) «Обратный отсчет»

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

  Программа отсчитывает введенные значения по убыванию >0. Если не ввести значения, то тренировка начнется в программе «Прямой отсчет».

  Для запуска программы необходимо, чтобы было введено минимум одно значение времени, энергии или дистанции.
- Нажать «SET»: Режим настройки

Режим настройки

Индикация: настройка дистанции «Dist.»

Настройка дистанции

- Введите значения с помощью кнопки «+» или «–» (например, 22,50)
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».
  Индикация : следующее меню — ввод времени «Time»

Настройка времени

- Введите значения с помощью кнопки «+» или «–» (например, 35:00)
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».
  Индикация : следующее меню — настройка энергии «Ener.»

Настройка энергии

- Введите значения с помощью кнопки «+» или «–» (например, 1650)
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

McGrp.Ru

Индикация : следующее меню — ввод возраста «Age»

Ввод возраста

Введите значения с помощью кнопки «+» или «-» (например, 34)

Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

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

Целевой пульс

- Сделать выбор с помощью кнопок «+» или «-»
- Сжигание жира 65%, фитнес 75%, вручную 40-90 %
- Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (например, вручную 40-90 %)
- Введите значения с помощью кнопки «+» или «-» (например, вручную 83)
- Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками

Или

Целевой пульс (40-200)

- С помощью кнопок «+» или «-» отменить выбор ввода возраста.
  Индикация : «AGE Off»
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

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

- Введите значение с помощью кнопки «+» или «-» (например, 146)
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).
  Индикация : режим готовности к тренировке со всеми настройками

Примечание:

Обзор всех возможностей настройки программ приводится в таблицах (см. стр. 124).

Готовность к тренировке

Нагрузка

- Изменить нагрузку с помощью кнопок «+» или «-».
  Начало тренировки

b) Профили нагрузки (PROGRAM) «1» - «6»

Все профили выбираются при нажатии на кнопку «PROGRAM»

например, Индикация: «1»

Фитнес для начинающих I; ступень нагрузки 1-4, 27 мин

Нажать «SET»: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 124

Начало тренировки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «2»
  Фитнес для начинающих II; ступень нагрузки 1-5, 30 мин
  Нажать «SET»: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 124
  Начало тренировки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «3»
  Уровень для продвинутых I; ступень нагрузки 1-6, 36 мин

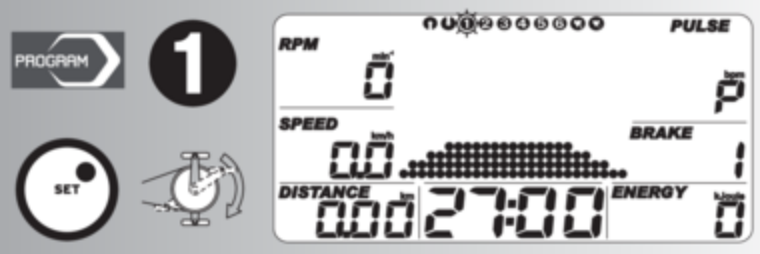




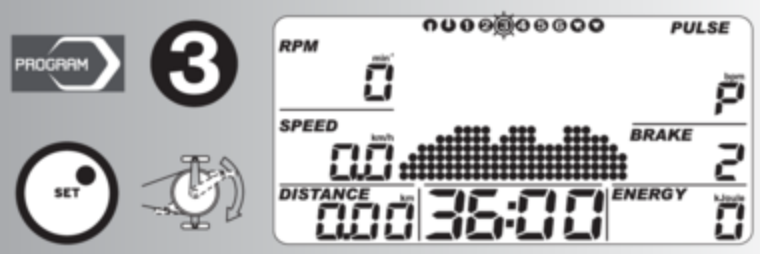












McGrp.Ru

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 122



Нажать «SET»: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 124
Начало тренировки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «4»
  Уровень для продвинутых II; ступень нагрузки 1–7, 38 мин
  Нажать «SET»: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 124
  Начало тренировки

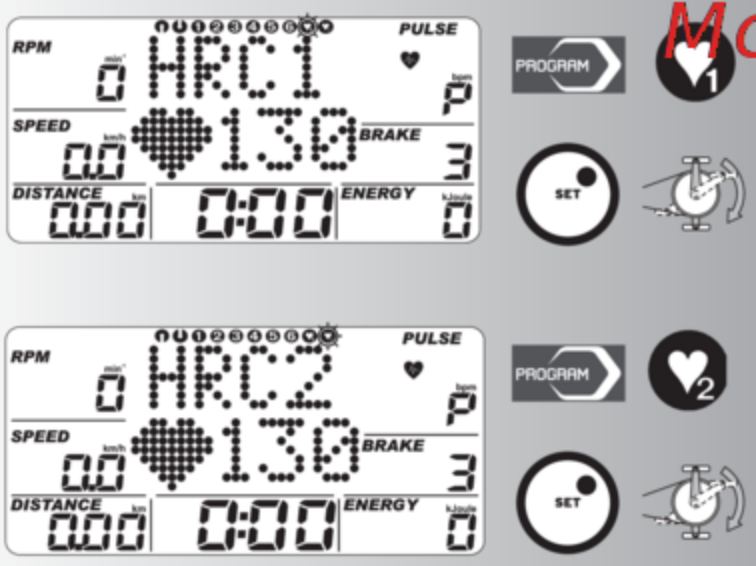
- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «5»
  Уровень для профессионалов I; ступень нагрузки 1–9, 36 мин
  Нажать «SET»: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 124
  Начало тренировки

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «6»
  Уровень для профессионалов II; ступень нагрузки 1–10, 44 мин
  Нажать «SET»: Область настроек, настройки см. таблица на стр. 124

Примечание:

При установленном времени более 25 мин. профиль в окнах программы отображается сжатым до 25 колонок.

2. Тренировка путем настройки пульса



McGrp.Ru

Ручные настройки пульса

(PROGRAM) «HRC1» Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «HRC1» (Прямой отсчет)
- Нажать «SET»: Режим настройки
  Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.
  Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

(PROGRAM) «HRC2» Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация «HRC2» (Обратный отсчет)
- Нажать «SET»: Режим настройки
  Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Обратный отсчет».
- Начало тренировки
  Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

Примечание:

KETTLER рекомендует использовать ушную клипсу или нагрудный ремень для измерения пульса в программах HRC

Нажимайте на педали максимально ритмично, иначе это будет негативно влиять на регулировку пульса.

Возможности настройки: см. таблица на стр. 124

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

Функции тренировки

Смена индикации во время тренировки

Настройка: вручную

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

Настройка: автоматически (SCAN)
Нажать и удерживать кнопку «PROGRAM» до тех пор, пока на дисплее не появится символ «SCAN». Смена индикации происходит с частотой в 5 секунд. Функция «SCAN» выключается при повторном нажатии на кнопку «PROGRAM», путем активации функции восстановления «Recovery» или посредством прерывания тренировки.

Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Пульс, нагрузка, количество оборотов и скорость отображаются в виде средних значений с символом Ø.

С помощью кнопок «+» или «–» происходит переход к текущей индикации, например, остаточному значению. Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в спящий режим.

Возобновление тренировки

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

McGrp.Ru

Функция RECOVERY (Восстановление)

Измерение пульса во время отдыха

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд и даст оценку состояния

При нажатии «RECOVERY» фактическое значение пульса сохраняется в «RPM»; по истечении 60 секунд значение пульса сохраняется в «SPEED». В «DISTANCE» отображается

разница между значениями.

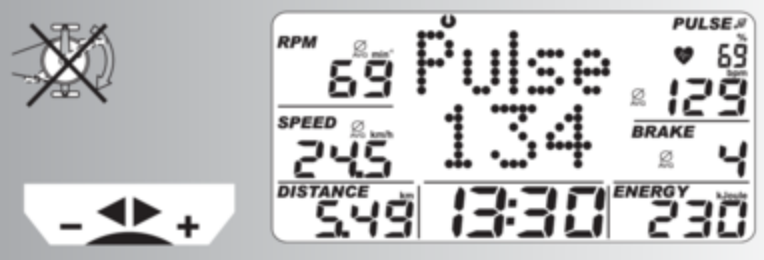
На основе этого значения определяется оценка состояния (примере F 2,6). По истечении 20 секунд индикация завершится.

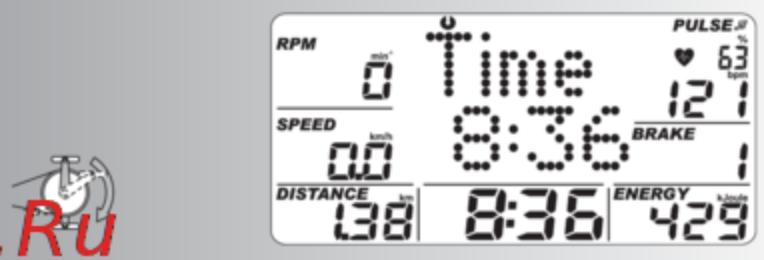
При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано.

Примечание:

Если в начале или в конце временного промежутка не удается измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.













SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 124

Ввод значений и функции

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

Переключение программы Время / Дистанция



Только в профилях нагрузки 1–6

- Установка осуществляется с помощью «–» или «+» (режим времени или дистанции)
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация : следующее меню — ввод возраста «Age Off

Одна колонка равна дистанции 0,2 км (0,1 мили)
Домашний тренажер: 0,4 км (0,2 мили)

McGrp.Ru

Индикация показателей пульса

Значение / ввод значения	%	Превышение HI	LO	MAX	
Максимальный пульс 80–210 ВЫКЛ (Off)	✔	+1		+1	+1
Целевой пульс Сжигание жира 65% ή фитнес 75% ή вручную 40–90%	✔	+11	–11*		
Целеви пулс 40–200			+11	–11a*	

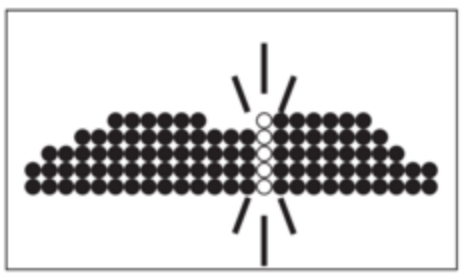
*Примечание: появляется только в том случае, если был достигнут целевой пульс 1x

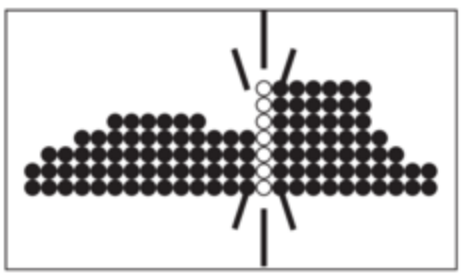
Если пульс во время тренировки ниже заданного значения (–11 ударов), то появится символ «LO».

При превышении (+11 ударов) появится символ «HI».

При превышении максимального пульса будет мигать стрелка «HI» и появится надпись «MAX».

Нагрузка





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

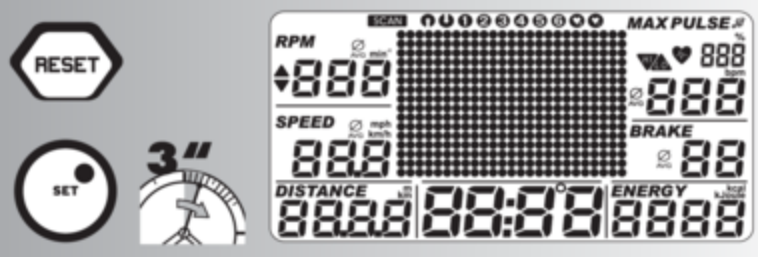
Индивидуальные настройки

Выполните действия в соответствии с прилагаемой схемой:

Нажать «RESET»

Индикация : все сегменты

теперь нажать и удерживать «SET»: Меню: Индивидуальные настройки



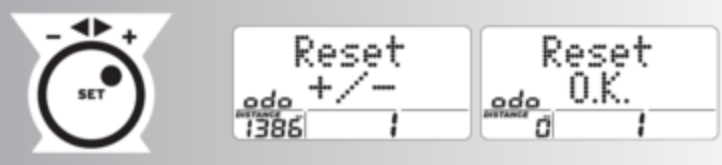
Индикация : Reset + / -

1. Удаление общего километража

Вместе нажать **«PROGRAM»** и **«RECOVERY»**

Функция: Удаление общего километража

Нажать «SET»: переход к следующей настройке



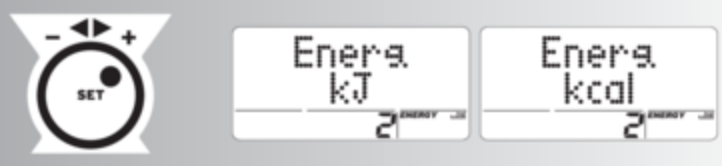
Индикация: Energ.

2. Индикация расхода энергии в кДж / ккалориях

С помощью вращающейся кнопки „+/-“ выполняется настройка заданных значений.

Функция : выбор индикации расхода энергии

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



Индикация : Scale

3. Индикация единиц измерения в километрах / милях

С помощью вращающейся кнопки „+/-“ выполняется настройка заданных значений.

Функция : выбор индикации в километрах или милях

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

McGrp.Ru



Индикация : Настройка нагрузки в программах HRC.

4. Настройка нагрузки в программах HRC

С помощью вращающейся кнопки „+/-“ выполняется настройка заданных значений.

Функция : Здесь может быть установлена начальная нагрузка в программах HRC от уровня 1 до уровня 10



Нажать «Set»: Отображаемый уровень принимается и происходит «Neustart» - повторный запуск - индикации

Neustart

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 126

Общие указания

Домашний тренажер

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

Кросс-тренажер

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

Расчет оценки состояния

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

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

P1 Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо Оценка 6 = Плохо

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

Системные звуки

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

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

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

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

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

Восстановление
В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка будет нецелесообразной.

Переключение Время/Дистанция
В программах 1-6 в области настроек возможно переключение с режима «Время» на режим «Дистанция». Одна колонка равна дистанции

Домашний тренажер: 0,4 км (0,2 мили)

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

Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает одна колонка. После пуска программы она продолжает двигаться вправо.

В профилях в течение 25 минут она доходит до середины (колонка 13). Затем профиль смещается справа налево. Если конец профиля отображается в последней колонке (колонка 25), то мигающая колонка будет продолжать двигаться вправо до завершения программы.

Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

Указания по измерению пульса

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

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

Избегайте импульсных помех.

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

Измерение с помощью ручного пульсометра
Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

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

Измерение с помощью нагрудного ремня
Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

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

Примечание:

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

Неполадки компьютера тренажера

Нажмите кнопку «Reset» (сброс)

McGrp.Ru

Руководство по проведению тренировок

Интенсивность тренировок (домашний тренажер)

Интенсивность тренировок на домашнем тренажере регулируется с одной стороны частотой вращения педалей, а с другой стороны — силой сопротивления при их вращении.

Интенсивность тренировок (кросс-тренажер)

Интенсивность тренировок на кросс-тренажере регулируется с одной стороны частотой вращения педалей, а с другой стороны — силой сопротивления при их вращении.

Кросс-тренажер является очень эффективным инструментом для тренировки всего тела, который создает нагрузку на все большие группы мышц и идеальным образом тренирует сердечно-сосудистую систему, а также и способствует жировому обмену. Инновационная эллиптическая схема движения педалей укрепляет мышцы ног и ягодиц, не нагружая при этом суставы; связанная с работой ног тренировка верхней части туловища нагружает, прежде всего, мышцы рук, плеч, грудные и спинные мышцы.

Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

Приведенные выше и в последующем указания для тренировок рекомендуются только для людей со здоровой сердечно-сосудистой системой.

Указания по проведению тренировок

Организуйте свою тренировку на кросс-тренажере по принципу тренировки на выносливость. Благодаря тренировке на выносливость происходят изменения и адаптация главным образом сердечно-сосудистой системы. К ним относятся снижение частоты пульса отдыха и пульса при нагрузках. При этом у сердца появляется больше времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды). Кроме того увеличиваются глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха (жизненная емкость легких). Также происходят изменения в обмене веществ в положительную сторону. Чтобы достичь этих положительных изменений, необходимо планировать тренировку по определенным предписаниям.

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.



Для интенсивности нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75% (см. диаграмму) от индивидуальной мощности сердечно-сосудистой системы. В зависимости от возраста это значение изменяется.

Интенсивность на кросс-тренажере регулируется с одной стороны посредством скорости движения, а с другой стороны с помощью сопротивления системы электромагнитного тормоза. С повышением скорости движения физическая нагрузка возрастает. Она

также повышается при увеличении сопротивления системы торможения. В начале тренировок избегайте чрезвычайно высокого темпа или тренировок со слишком высоким уровнем сопротивления тормозной системы, так как в таком случае рекомендуемый диапазон частоты пульса будет быстро превышен. Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса в соответствии с приведенной диаграммой.

Объем нагрузок

Начинающим следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими и периодическими. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:
Οι αρχάριοι δεν πρέπει να αρχίσουν με ενότητες προπόνησης από 30-60 λεπτά.

Эмпирическое правило:

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

McGrp.Ru

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

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

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

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

Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер кросс-тренажера (сравните стр. 121f).

Процесс движения в целом (кроссовая тренировка)

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

- Перед тренировкой всегда обращайте внимание на правильность сборки и положение тренажера.
- При посадке на устройство одна из педалей должна находиться в самой низкой позиции, а другая — в самой высокой. Обхватите поручни обеими руками и ступите сначала на нижнюю педаль. При схождении освобождайте сначала верхнюю педаль.
- Установите педали на оптимальном для вас расстоянии от поручней; следите при этом за наличием достаточного пространства для ног относительно поручней.
- Тренируйтесь в соответствующей спортивной обуви и следите за безопасным положением ступней на педалях.
- Не тренируйтесь с отпущенными руками. Если вы хотите тренировать только нижнюю часть тела, держитесь за бугель между подвижными поручнями.
- Следите за равномерным, замкнутым процессом движения в целом.
- Чередуйте во время тренировки движения педалей вперед и назад, чтобы различными способами задействовать мышцы ног и ягодичные мышцы.

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

Глоссарий

McGrp.Ru

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

Сброс
Удаление показателей и перезапуск дисплея.

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

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

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

Энергия
Рассчитывает расход энергии

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

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

Пульс
Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Максимальный пульс
Значение, полученное в результате математической операции «220 - возраст».

Целевой пульс
Заданное вручную или программой значение пульса, которое должно быть достигнуто.

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

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

Вручную
Рассчитанное значение: 40–90% макс. пульс

Возраст
Здесь — параметр для расчета максимального пульса.

Значок HI
Появление значка «HI» означает, что текущий пульс на 11 ударов выше целевого. Мигание «HI»

превышен максимальный пульс.

Значок LO
Появление значка «LO» означает, что текущий пульс на 11 ударов ниже целевого.

Меню
Область ввода или выбора значений.

Глоссарий
Раздел, в котором собраны объяснения понятий

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 129

Таблица результатов

Дата	Пульс покоя	P1 Пульс нагрузки	P 2 Пульс отдыха	Ступень нагрузки	Время (мин)	Расстояние (км)	Расход энергии	Оценка состояния

McGrp.Ru

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 130

Leistungstabelle

– GB – Performance table **– F – Tableau de performances** **– NL – Prestatientabel**
– E – Table de rendimiento

– D – Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs-stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	Fitness-note
– GB – Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark
– F – Date	Pouls au repos	Pouls en change	Pouls de récupération	Ange d'inclination	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note
– NL – Datum	Rustpols	Belastingspols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer
– E – Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energia (Kcal)	Nota

McGrp.Ru

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 131

– I – Tabella delle prestazione – PL – Tabela wyników – CZ – Výkonová tabulka
– P – Tabela de desempenho – DK – Trænings skema

		P 1	P 2		Tempo	Percorso	Consumo energetico	Voto
– I – Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Polso ripresa	Fase dicarico	(min.)	(km)	(Kcal)	
– PL – Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	tętno w fazie odpoczynku	stopien obciążia	Czas (mn.)	odległość (km)	Zużycie (Kcal)	Ocena sprawności
– CZ – Datum		zátěžový puls	zotavovací puls	Stupeň zátěže	Čas (v min.)	Vzdálenost (v km)	Kondiční (Kcal)	známka
– P – Data	Puls. repouso	Puls. Esforćo	Puls. recup.	Nível de esforćo	Tempo (min.)	DistČncia (km)	Consumo de energia	Class. Fitness
– DK – Dato	Hvilepuls	Belastningspuls	Restitutionspuls	Stigning	Tid (min.)	Distance (km)	Energi-forbrug	Fitness-karakter

McGrp.Ru

SM-328x-75_Giro-P_2991a-0612.sv,fi,et,lv,lt,ru_SM3205+08-8 Com 1484 -0505.qxd 06.06.12 12:19 Seite 132

KETTLER









McGrp.Ru

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 . D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 2991a/05.12