ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

KETTLER

Орбитрек Kettler Rivo M 7643-000



Инструкция пользователя

KETTLER

RUS Важные указания

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Для вашей собственной безопасности

⚠**ВНИМАНИЕ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

⚠**ОПАСНОСТЬ!** Применение в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

⚠**ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.

⚠**ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.

⚠**ОПАСНОСТЬ! Системы контроля частоты сокращений сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.**

⚠**ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.

⚠**ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

⚠**ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Тренажер соответствует стандарту DIN EN 957 -1/-9, класс HA
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- 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 привести к причинению вреда здоровью.**
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим приборами.
- Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи кокпита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- Изделие не подходит для лиц с весом тела свыше 110 кг.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогожу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения момента затяжки (M = xx Нм).

Указания по монтажу

⚠**ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список),

и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.

- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. **Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.**
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Эргометр представляет собой устройство, работа которого не зависит от частоты вращения педалей.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения.
- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобиться заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**

Заказ запчастей, стр. 30-31

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

Пример заказа: Арт. № 07643-000 / № зап. детали 68003531 / 1 шт./ Серийный номер: ..... Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу **«с крепежным материалом»**.

Указание касательно утилизации

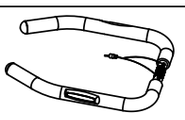
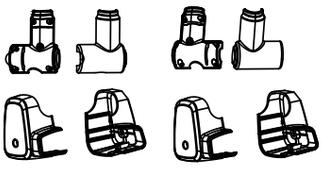
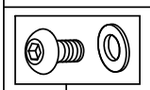
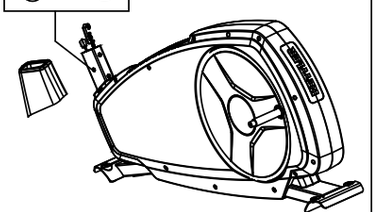
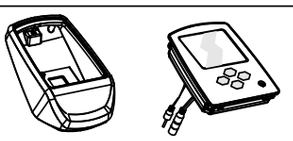
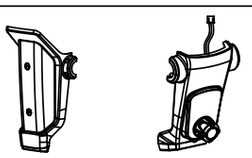
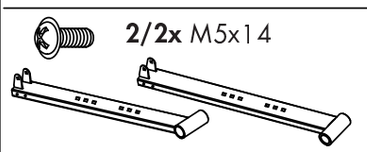
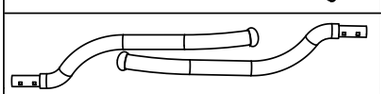
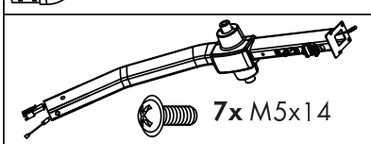
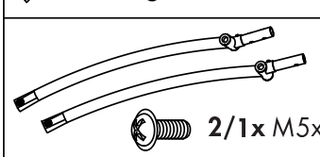
Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

(RUS) **СПОРТМАСТЕР**
Кочновский проезд, д.4, корп. 3
125319 Москва
☎ +7 495 755-81-94
+7 495 755-81-46

www.kettler.ru

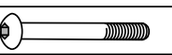
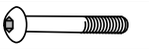
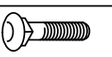
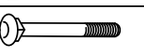
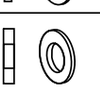
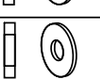
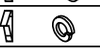
Checkliste (Packungsinhalt)

– GB – Checklist (contents of packaging)
– S – Kontrollista (förpackningens innehåll)
– FIN – Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)
– EST – Kontrollnimekiri (pakendi sisu)
– LV – Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)
– LT – Patikros sąrašas (pakuotės turinys)
– RUS – Контрольный список

	Stck.
	1
	1
	1
	1
	1
 **4x** M8x16 	1
	1
	1
 **2/2x** M5x14	1
	1
 **7x** M5x14	1
 **2/1x** M5x14	1/1

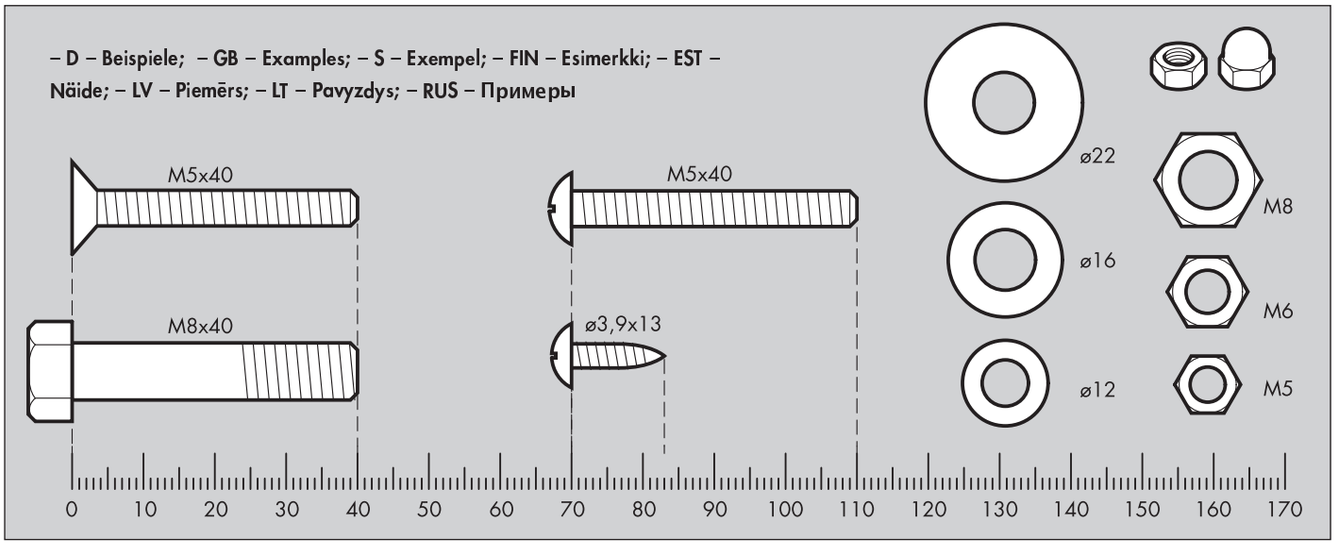
31 

Pos. 44

		1
	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x20	2
	M8x16	2
	M7x30	2
	M6x50	4
	M5x12	4
	ø 8x19	4
	ø 8x19	4
	ø 17x25	2
	ø 10x25 **PVC**	2
	ø 17x25	2
	ø 10x26	2
	ø 8x25	2
	ø 8x16	4
	ø 7	2
	ø 6	4
	ø 8	2
	ø 7	2
	ø 6	4
	M 8	6
	3x20	14
		1

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

– GB – Measuring help for screw connections
– S – Mäthjälp för fastskruvmaterial
– FIN – Ruuvausmateriaalin mittausapu
– EST – Abiks kinnikeeramisvahendite mõõtmisel
– LV – mērīšanas palīgierīce saskrūves materiālam
– LT – Kaip matuoti priveržimo priemones
– RUS – Справка по определению размеров крепежных материалов



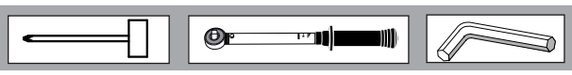
Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren

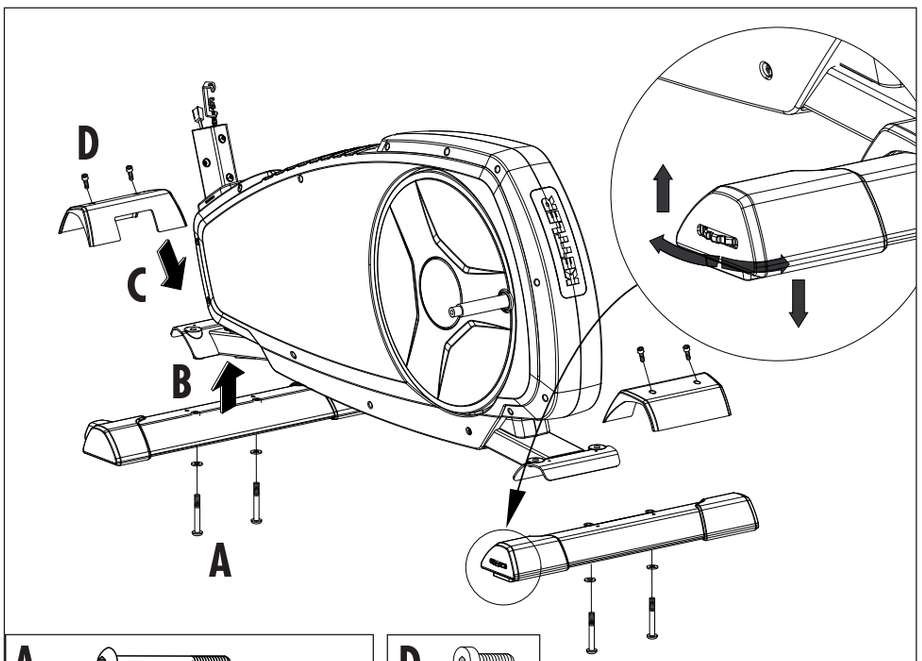
– GB – The screwed connections must be controled at regular intervals.
– S – Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
– FIN – Tarkista ruuviliitos säännöllisesti.
– EST – Kontrollige kruvikinnitusi regulaarselt.
– LV – Regulāri pārbaudiet skrūvju savienojumu.
– LT – Reguliariai tikrinkite srieginius sujungimus.
– RUS – Винт на регулярной основе.



– D – Gehört nicht zum Lieferumfang.
– GB – Not included.
– S – Ingår inte i köpet.
– FIN – Ei sisälly toimitukseen
– EST – Ei kuulu tarnekomplekti.
– LV – Neietilpst piegādes komplektā.
– LT – Neįeina į pristatymo komplektą!
– RUS – не включена.

1

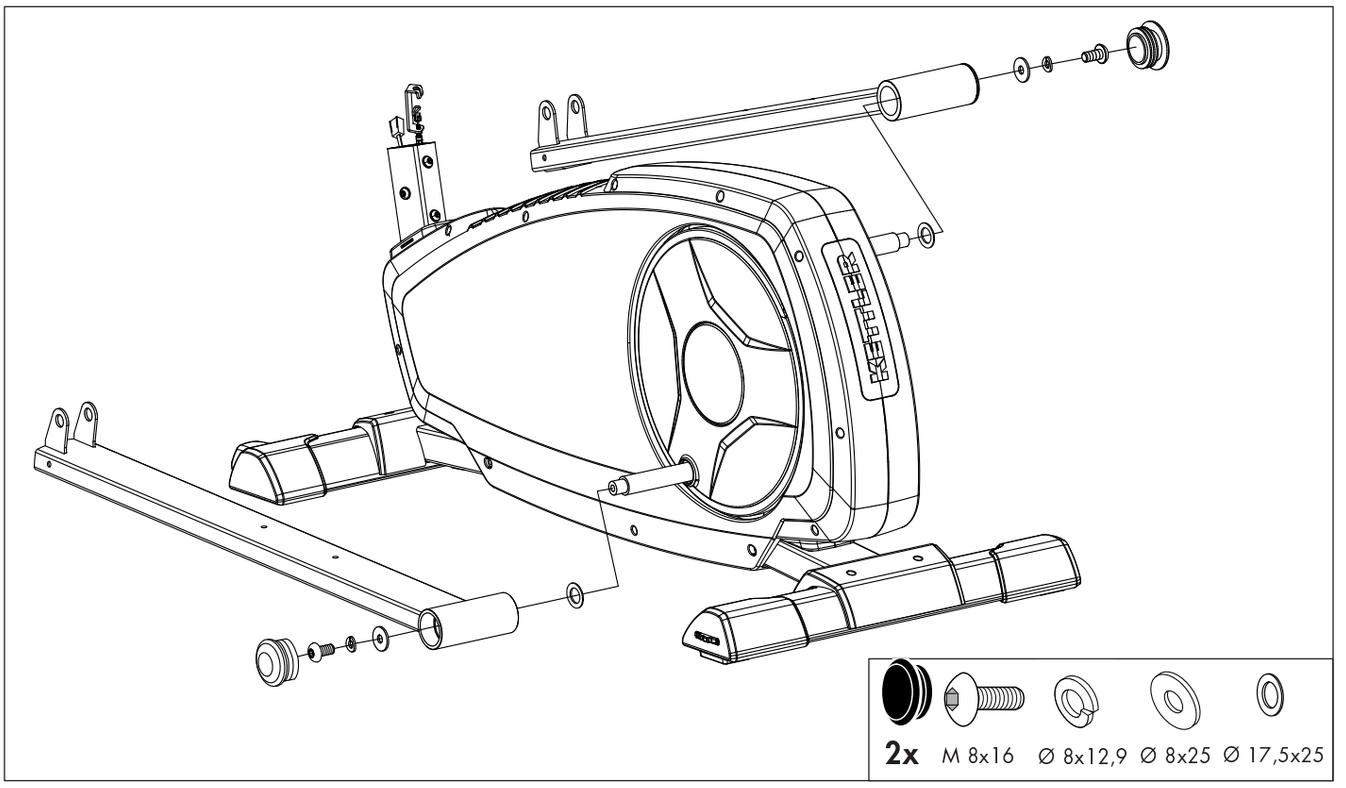




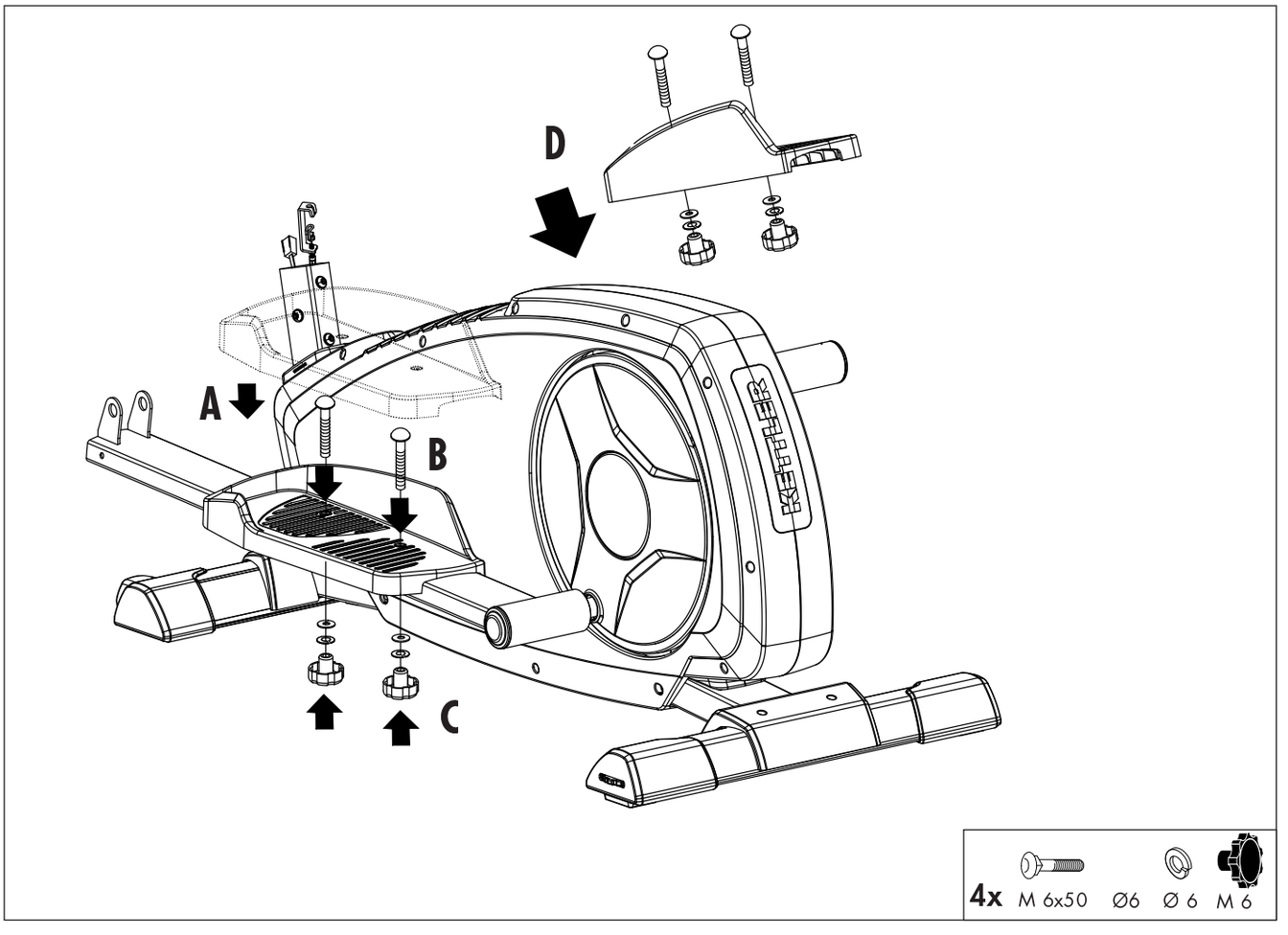
A **4x** M 8x60 = 15 Nm Ø 8x19

D **4x** M5x12

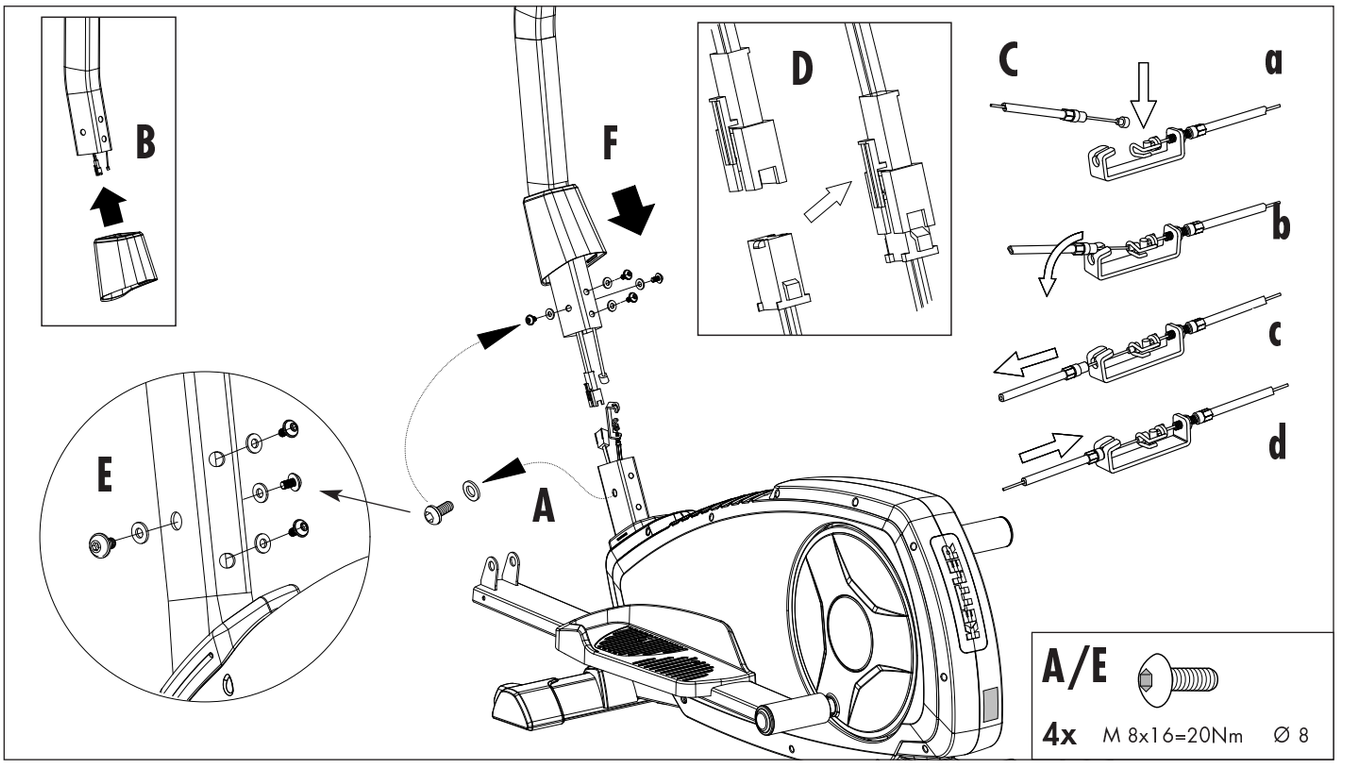
2



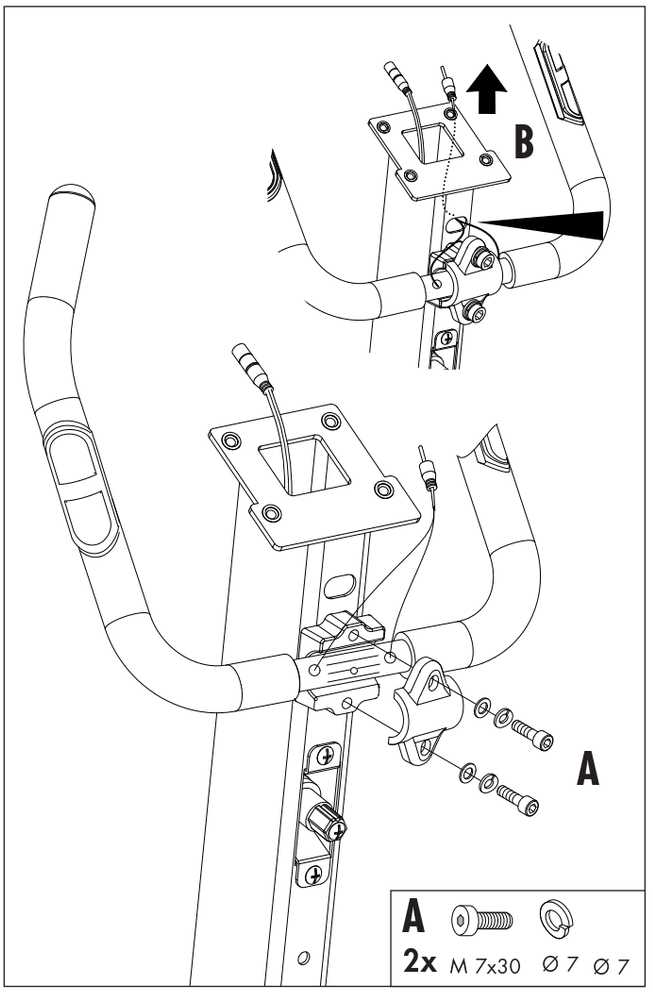
3



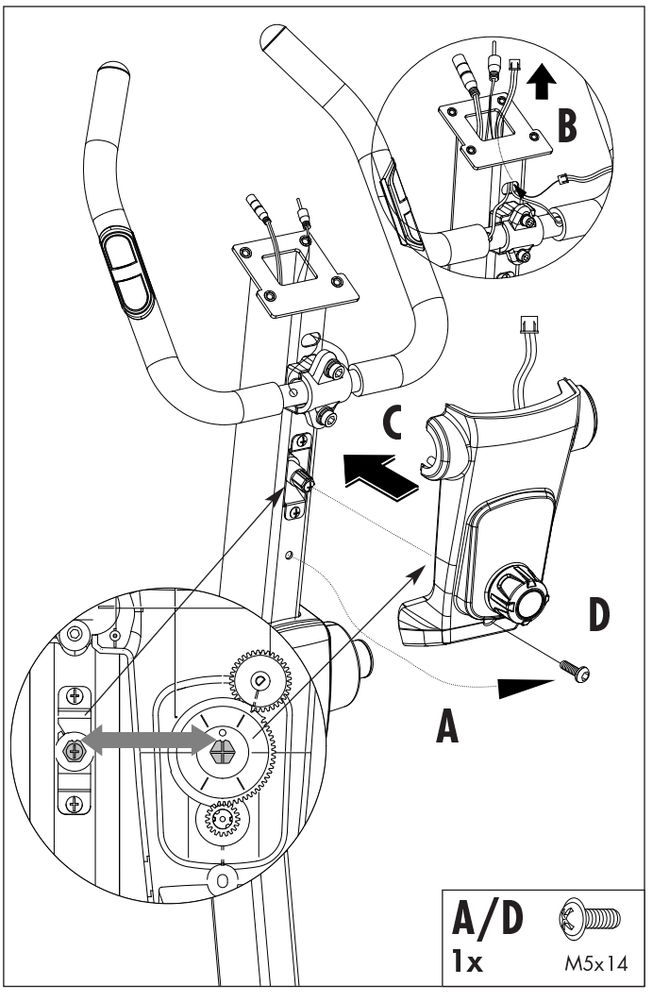
4


B
F
D
C
a
b
c
d
E
A
A/E
4x M 8x16=20Nm Ø 8

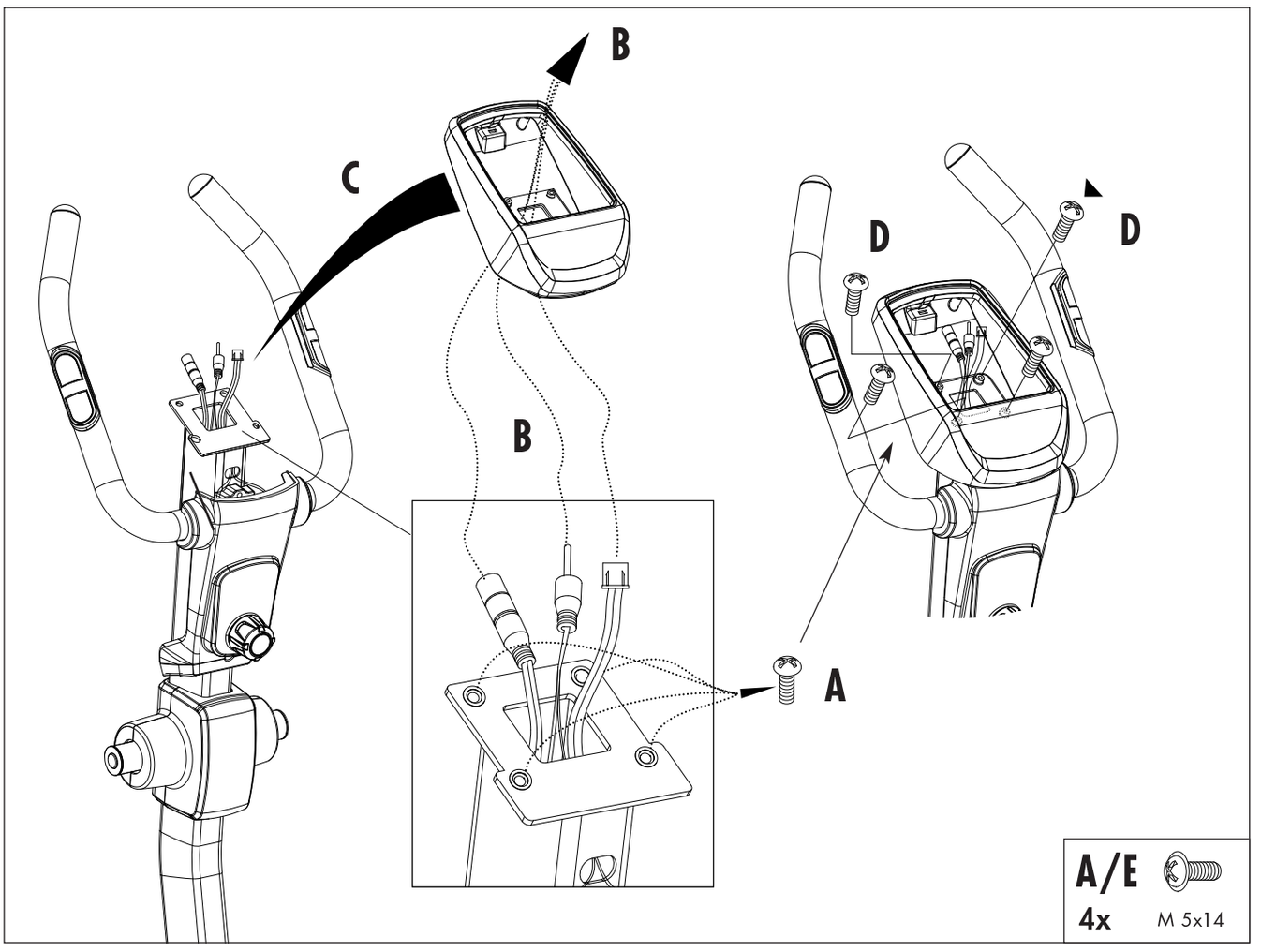
5


B
A
A
2x M 7x30 Ø 7 Ø 7

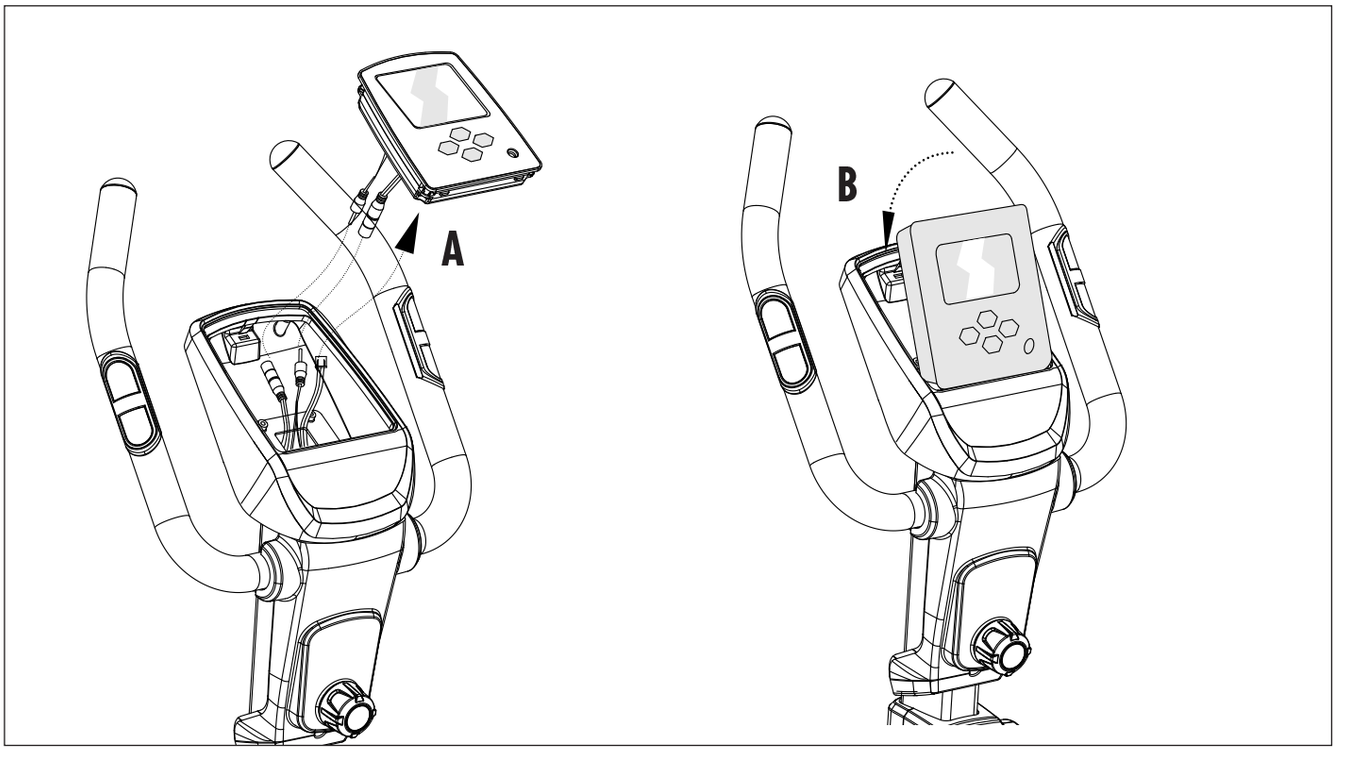
6


B
C
D
A
A/D
1x M5x14

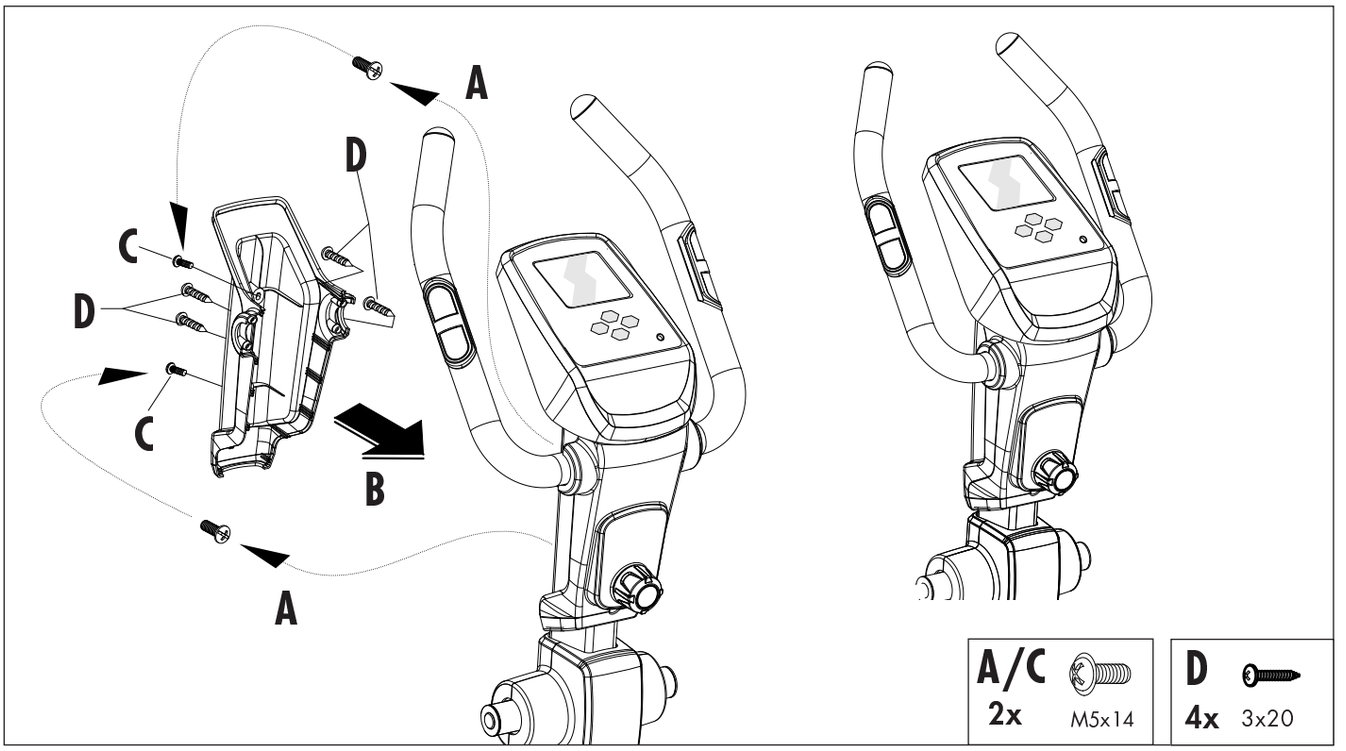
7



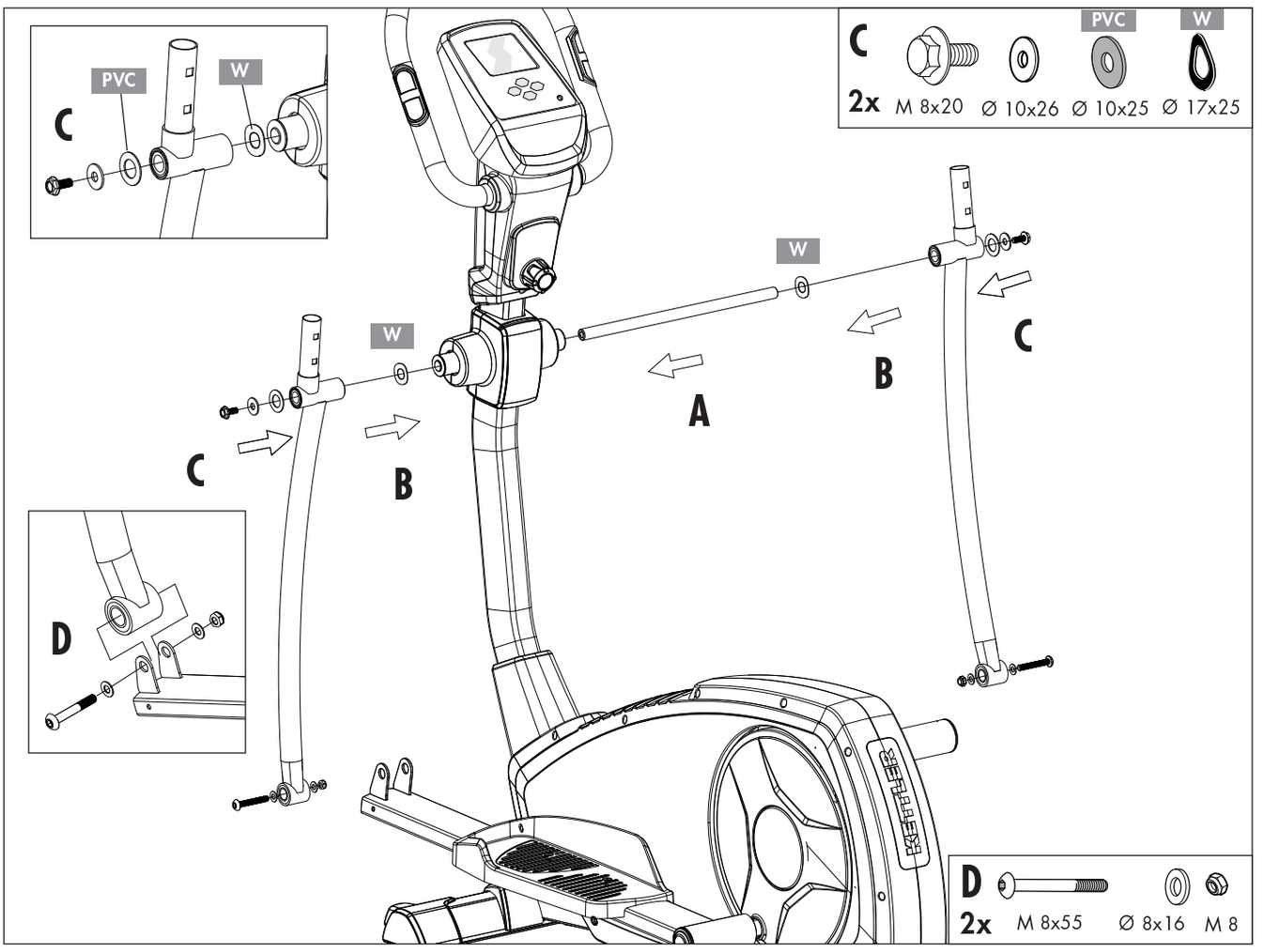
8



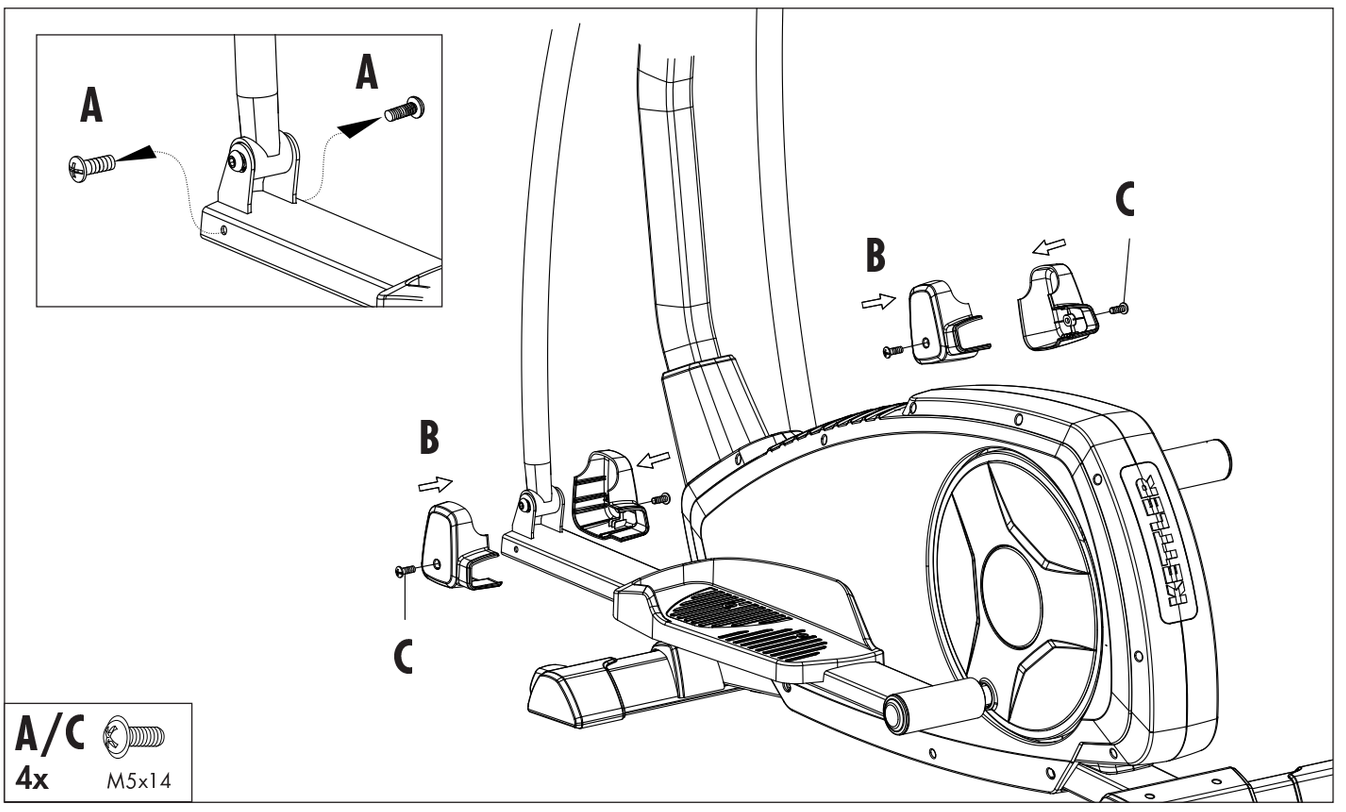
9


A
D
C
D
C
B
A
A/C
2x
M5x14
D
4x
3x20

10

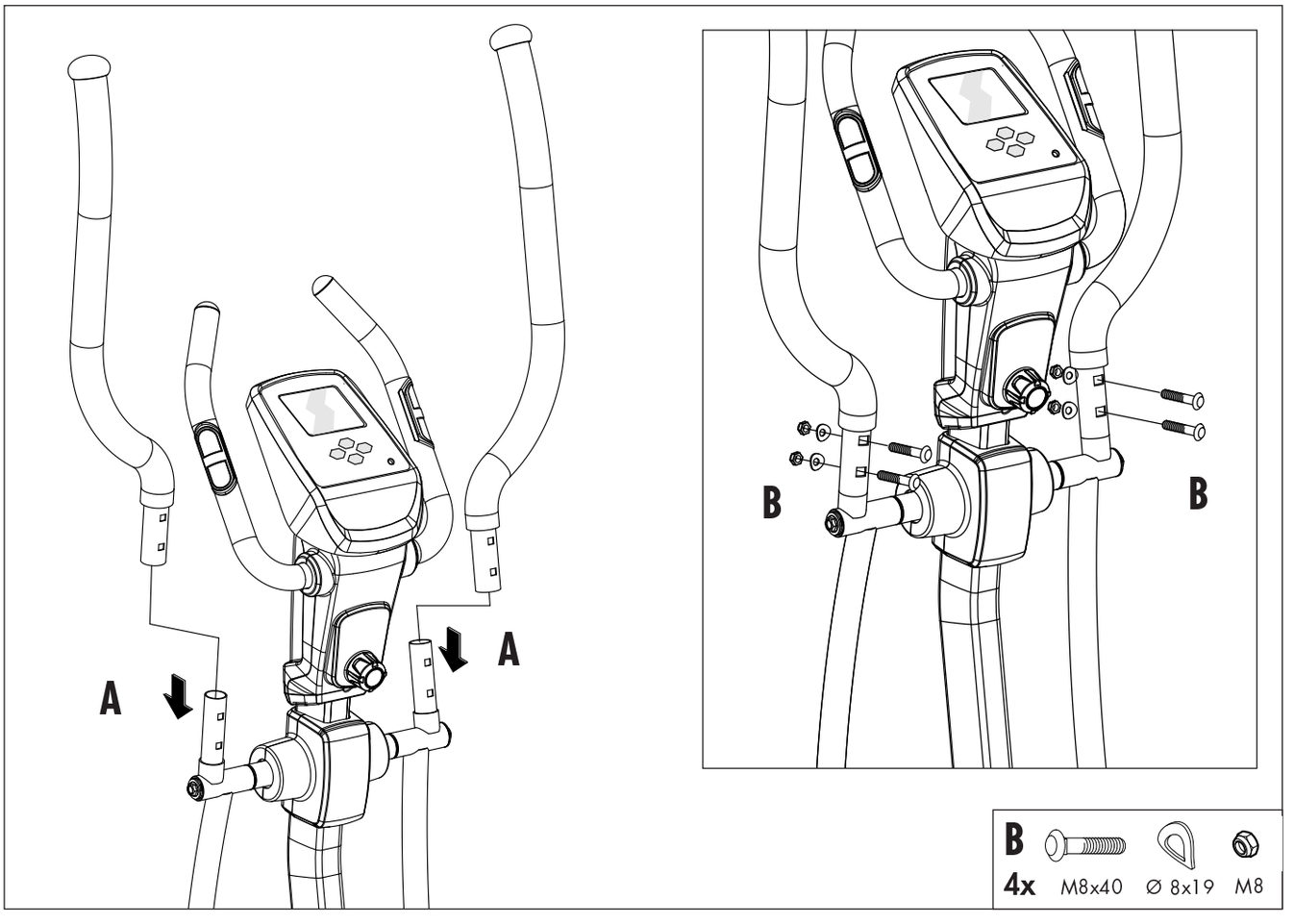

PVC
W
C
C
2x
M 8x20
Ø 10x26
Ø 10x25
Ø 17x25
W
W
C
B
A
B
C
C
D
D
2x
M 8x55
Ø 8x16
M 8

11

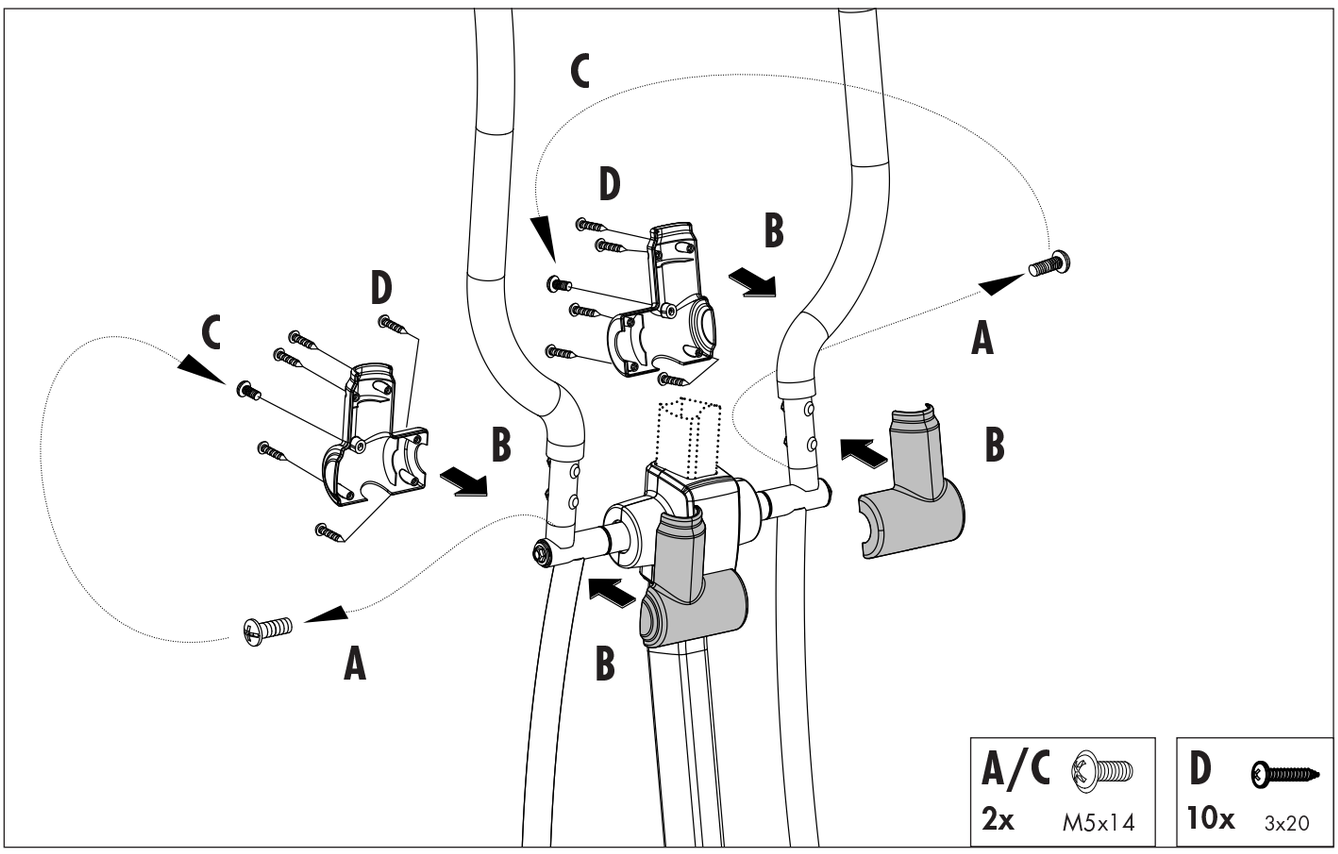


A/C
4x M5x14

12

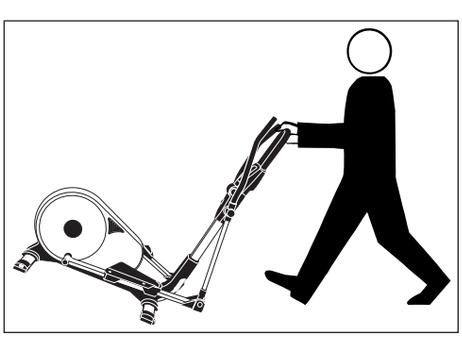


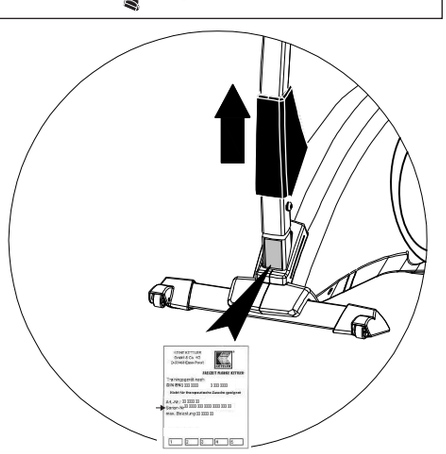
B
4x M8x40 Ø 8x19 M8

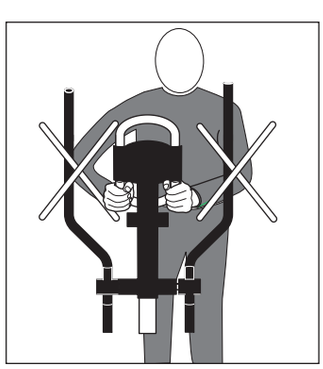


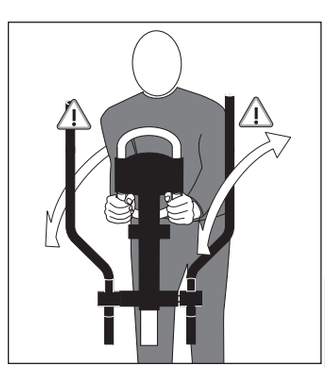
Handhabungshinweise

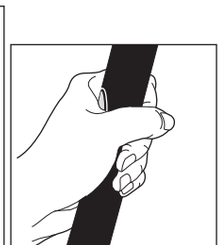
– GB – Handling
– S – Produktens hantering
– FIN – Käyttöohjeet
– EST – Käsitsemisjuhised
– LV – Lietošanas norādes
– LT – Eksploatacijos instrukcija
– RUS – Указания по обращению

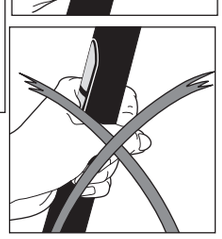


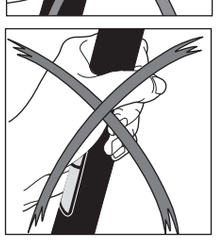






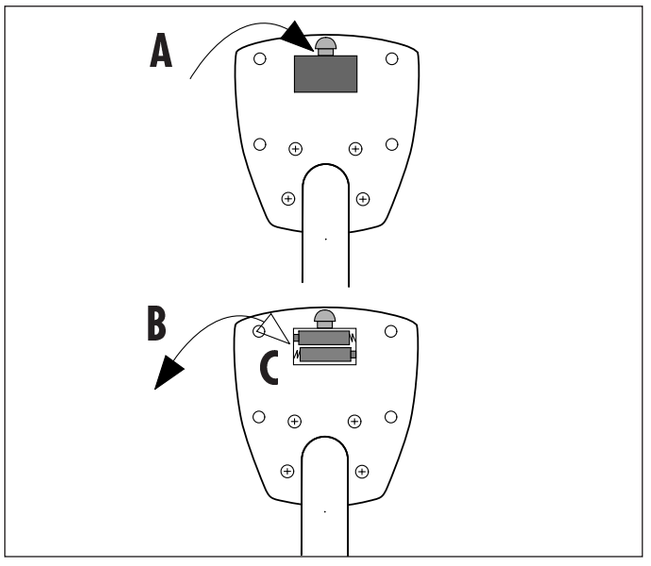






– D – Beispiel Typenschild – Seriennummer
– GB – Example Type label – Serial number
– S – Exempel typskylt – serienummer
– FIN – Esimerkki tyyppikilpi – sarjanumero
– EST – Tüübisildi näide – seerianumber
– LV – Piemērs: datu plāksnīte – sērijas numurs
– LT – Specifikacijos lentelės pavyzdys – serijos numeris
– RUS – Пример заводской таблички с серийным номером

Batteriewechsel



Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stillegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

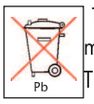
– GB – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation an the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and reinsert them.

IImportant: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

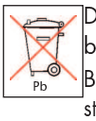
– S – Byta batterier

Om datorns display har slocknat helt eller endast lyser svagt är det dags att byta batteriero. Datorn har två stycken batterier. Gör så här för att byta ut dem:

- Ta av batterifackets lockoch byt ut batterierna mot två nya av typ r AA 1,5V.
- Observera märkningen på batterifackets botten när du sätter i batterierna.
- Om du skulle få en felfunktion när du sätter på produkten igen efter ett batteribyte så klämmer du av batterierna helt kort och ansluter dem sedan igen.

Viktigt: Garantibestämmelserna gäller inte för förbrukade batterier.

Avfallshantering för förbrukade batterier och laddningsbara batterier.



Denna symbol betyder att du inte får slänga förbrukade batterier och laddningsbara batterier i hushållssoporna. Bokstäverna Hg (kvicksilver) och Pb (bly) under den överstrukna soptunnan betyder att batteriet7det laddningsbara batteriet innehåller mer än 0,0005% kvicksilver eller 0,004% bly.

Om du inte sköter avfallshanteringen på föreskrivet sätt skadar detta både miljön och hälsan. Återvinning skonar våra naturliga resurser.

När du kasserar denna produkt är det viktigt att du tar bort alla batterier/laddningsbara batterier och att du lämnar in dem till ett samlingsställe för batterier eller elektriska och lektroniska produkter.

Informationer om var sådana samlingsställe finns får du hos kommunen, avfallshanteringsbolag eller butiken där du köpte produkten.

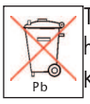
– FIN – Paristojen vaihto

Heikko tai sammunut tietokonenäyttö on merkki siitä, että paristo on vaihdettava. Tietokoneessa on kaksi paristoa. Suorita paristonvaihto seuraavasti:

- Poista paristotilan kansi ja vaihda vanhat paristot kahteen uuteen paristoon, tyyppi AA 1,5V.
- Huomioi paristoja paikoilleen asentaessasi paristotilan pohjassa olevat merkinnät.
- Mikäli uudelleen käynnistettäessä esiintyy vikatoimintoja, irrota paristot hetkeksi ja kiinnitä sitten takaisin paikoilleen

TÄRKEÄÄ: Käytetyt paristot eivät sisälly takuuehtoihin.

Käytettyjen paristojen ja akkujen hävitys



Tämä symboli ilmoittaa, ettei paristoja ja akkuja saa hävittää normaalina talousjätteenä.

Kirjaimet Hg (elohopea)ja Pb (lyijy) jäteastiassa, jonka yli on vedetty risti viittaavat lisäksi siihen, että paristo /akku sisältää yli 0,0005% elohopeata tai 0,004% lyijyä

Väärä hävittäminen vahingoittaa ympäristöä ja terveyttä, materiaalin kierrätys säästää arvokkaita raaka-aineita

Poista kaikki paristot ja akut, kun et enää käytä tätä laitetta ja toimita ne paristojen tai sähkötoimisten- tai elektronisten laitteiden kierrätyspisteeseen

Tietoja vastaavista keräyspisteistä saat vastaavilta paikallisilta virastoilta, jätelaitokselta tai tämän laitteen myyntipisteestä.

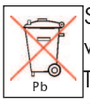
– EST – Patareide vahetamine

Nõrk või kustunud kuva arvutil tähendab, et patareid tuleb välja vahetada. Arvutil on kaks patareid. Patareide vahetamiseks toimige järgmiselt:

- Võtke ära patareipesa kaas ja vahetage patareid kahe AA 1,5 V tüüpi patarei vastu.
- Jälgige patareide kohale asetamisel patareipesa põhjal olevaid tähiseid.
- Juhul kui pärast uuesti sisse lülitamist tekib tõrge, võtke patareid korraks välja ja asetage seejärel uuesti kohale.

Tähtis: Tühjaks saanud patareid ei kuulu garantii alla.

Vanade akude ja patareide kõrvaldamine



See sümbol näitab, et patareisid ja akusid ei tohi kõrvaldada tavalise olmejäätmena.

Tähed Hg (elavhõbe) ja Pb (plii) läbikriipsutatud prügikasti all tähendavad lisaks seda, et aku/patarei sisaldab üle 0,0005% elavhõbedat või 0,004% pliid.

Vale kõrvaldamine kahjustab keskkonda ja tervist, materjalide ümbertöötamine säästab väärtuslikke tooraineid.

Eemaldage selle toote kasutusest kõrvaldamisel kõik patareid/akud ja viige need patareide või elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti.

Teavet kogumiskohtade kohta saate kohalikust omavalitsusest, jäätmekäitlusettevõttest või selle seadme müüjalt.

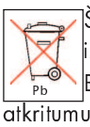
– LV – Bateriju maiņa

Bateriju maiņa ir nepieciešama, ja attēls datora displejā ir pārāk gaišs vai izdzisis. Dators ir aprīkots ar divām baterijām. Bateriju maiņu veiciet šādi:

- Noņemiet bateriju nodalījuma vāciņu un nomainiet baterijas ar divām jaunām AA tipa 1,5V baterijām.
- Ievietojot baterijas, ņemiet vērā apzīmējumus bateriju nodalījuma apakšā.
- Ja pēc ieslēgšanas dators nedarbojas, izņemiet un vēlreiz ievietojiet baterijas.

Svarīgi: uz izlietotajām baterijām neattiecas garantijas noteikumi.

Izlietoto bateriju un akumulatoru likvidēšana.



Šis simbols norāda, ka baterijas un akumulatorus nedrīkst izmest kopā ar sadzīves atkritumiem.

Burti Hg (dzīvsudrabs) un Pb (svins) zem pārsvītrotās atkritumu tvertnes vēl papildus norāda uz to, ka baterija/akumulators satur vairāk nekā 0,0005% dzīvsudraba vai 0,004% svina.

Nepareiza likvidēšana ir kaitīga videi un veselībai, materiālu otrreizējā pārstrāde saudzē vērtīgās izejvielas.

Pārtraucot šī izstrādājuma lietošanu, izņemiet visas baterijas/akumulatorus un nododiet tos bateriju vai elektrisko un elektronisko ierīču pieņemšanas vietā otrreizējai pārstrādei.

Informāciju par attiecīgajām pieņemšanas vietām jūs saņemsiet vietējā pašvaldībā, atkritumu pārstrādes uzņēmumā vai šīs ierīces pārdošanas vietā.

– LT – Baterijos keitimas

Jeigu vaizdas kompiuteryje yra neryškus arba dingstą, būtina pakeisti bateriją. Kompiuteryje yra dvi baterijos. Baterijas keiskite taip:

- Nuimkite baterijų skyriaus dangtį ir senas baterijas pakeiskite naujomis AA 1,5 V tipo baterijomis.
- Įdedami baterijas atkreipkite dėmesį į žymėjimą baterijų skyriaus dugne.
- Jeigu po įjungimo prietaisas neveikia, trumpam ištraukite baterijas ir vėl įstatykite.

Svarbu: Išnaudotoms baterijoms garantija neteikiama.

Panaudotų baterijų ir akumuliatorių baterijų utilizavimas



Šis ženklas reiškia, kad baterijos ir akumuliatoriaus baterijos negali būti išmetamos kartų su buitinėmis šiukšlėmis.

Po užbrauktu šiukšliadėžės piešiniu parašytos raidės Hg (gyvsidabris) ir Pb (švinas) papildomai nurodo, kad baterijoje / akumuliatoriuje yra daugiau nei 0,0005 % gyvsidabrio arba 0,004% švino.

Netinkamas utilizavimas kenkia aplinkai ir sveikatai, medžiagų perdirbimas padeda taupyti brangias žaliavas.

Jeigu prietaisas nedirba ilgesnį laiką, išimkite iš jo visas baterijas / akumuliatorius ir priduokite perdirbti į baterijų ar elektros ir elektronikos prietaisų surinkimo aikštelę.

Dėl išsamesnės perdirbimo informacijos kreipkitės į vietinę savivaldybę, šių prietaisų utilizavimo įmonę arba supirkimo aikštelę.

– RUS – Замена батареек

ли изображение на дисплее плохо видно или отсутствует вообще, необходимо заменить батарейки. Компьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните замену батареек следующим образом:

- Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две новых батарейки типа AA с напряжением 1,5 В.
- При вставке батареек обратите внимание на маркировку на дне отсека.
- Если после повторного включения компьютер не функционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките батарейки и снова вставьте их.

Важно: гарантия не распространяется на батарейки.

Утилизация использованных батареек и аккумуляторов.



Этот значок указывает на то, что батарейки и аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным баком говорят о том, что в батарейке/аккумуляторе

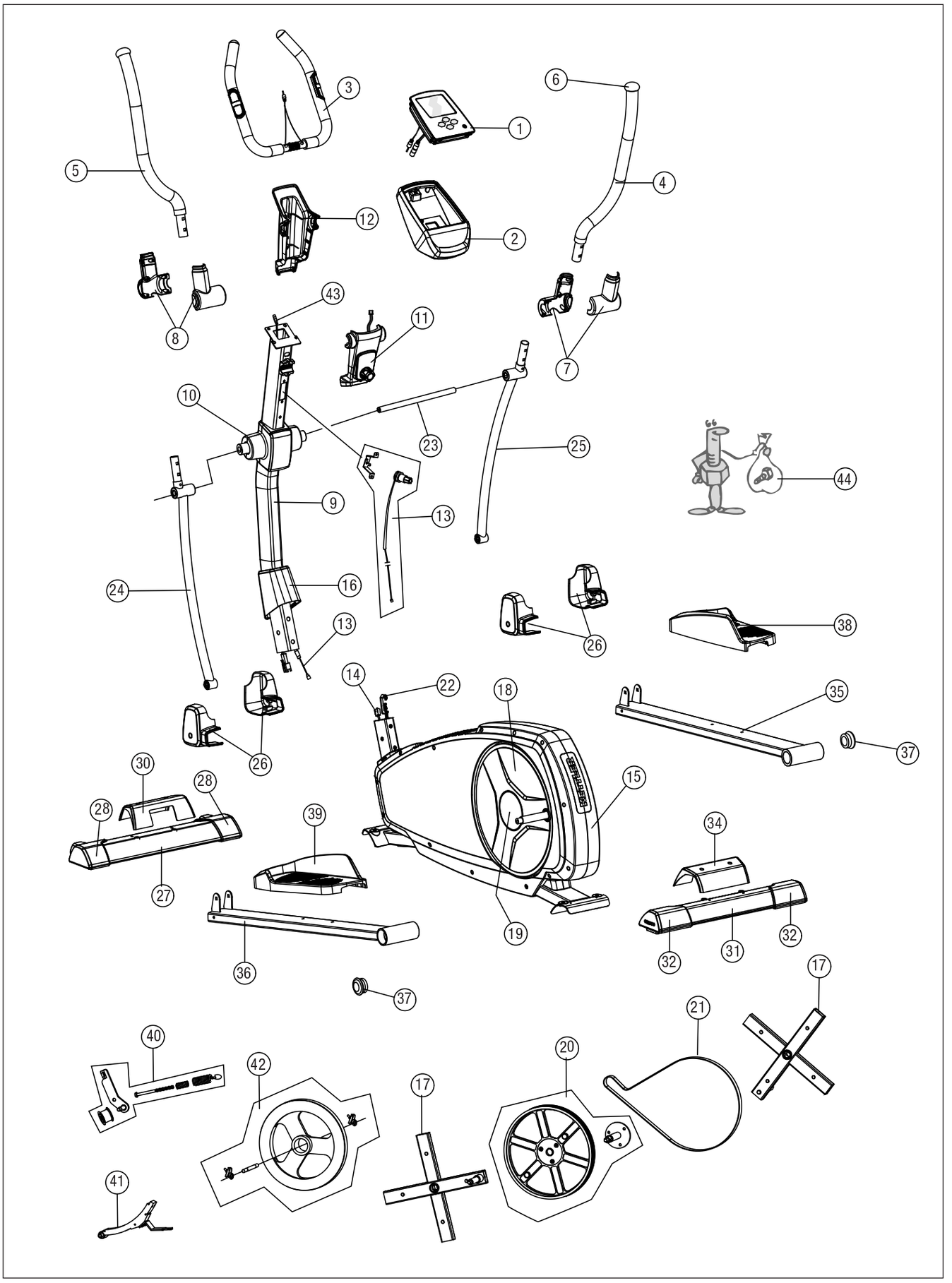
доля ртути составляет более 0,0005% или доля свинца составляет более 0,004%."

Неправильная утилизация вредит окружающей среде и здоровью людей, повторная переработка материалов позволяет сберечь ценное сырье.

При выводе этого изделия из эксплуатации извлеките батарейки/аккумуляторы и сдайте их в приемный пункт, ответственный за утилизацию батареек, электроприборов и электроники.

Сведения о соответствующих приемных пунктах вы можете получить в местных органах власти, на предприятии, занимающемся утилизацией, или в магазине, в котором было приобретено устройство.

Ersatzteilzeichnung



Ersatzteilbestellung

– GB – Spare parts order
– S – Reservdelar för
– FIN – Varaosat järjestys
– EST – Varuosad et
– LV – Rezerves daļas, lai
– LT – Atsarginės dalys, kad
– RUS – Заказ запчастей

		07643-000
①	1x	68003475
②	1x	68008080
③	1x	68008081
④	1x	68008082
⑤	1x	68008083
⑥	2x	68003046
⑦	1x	68008084
⑧	1x	68008085
⑨	1x	68008073
⑩	1x	68008087
⑪	1x	68008088
⑫	1x	68008089
⑬	1x	68008319
⑭	1x	68008092
⑮	1x	68008093
⑯	1x	68008094
⑰	2x	68008095
⑱	2x	68008096
⑲	2x	68008097
⑳	1x	68008098
㉑	1x	68008316
㉒	1x	68008318

		07643-000
㉓	1x	68003395
㉔	1x	68008102
㉕	1x	68008103
㉖	2x	68008104
㉗	1x	68008105
㉘	1x	68003990
㉚	1x	68008108
㉛	1x	68008109
㉜	1x	68003993
㉞	1x	68008112
㉟	1x	68008113
㊱	1x	68008114
㊲	2x	68008115
㊳	1x	68008116
㊴	1x	68008117
㊵	1x	68008118
㊶	1x	68008317
㊷	1x	68003315
㊸	1x	68008090
㊹	1x	68008120

Zubehörbestellung

– GB – Accessories ordering
– S – Tillbehör beställning
– FIN – Tarvikkeet tilaaminen
– EST – Aksessuaarid tellimine
– LV – Piederumi pasūtīšana
– LT – Priedai užsakymas
– RUS – Аксессуары заказа



07937-600



07937-650



07937-700



140x80 cm **07937-200**

220x110 cm **07929-400**

Тренировочный компьютер и эксплуатация

ST 33xx-68



RUS

GIRO M

RIVO M

KETTLER

RUS

Оглавление

Указания по технике безопасности 2
- Сервис 72
- Безопасность пользователя 72

Краткое описание 73–75
- Область функций / кнопки 73
- Область индикации / дисплей 74–75

Быстрый старт (для ознакомления) 76
- Готовность к тренировке 76
- Начало тренировки 76
- Завершение тренировки 76
- Спящий режим 76

Тренировка 77
- без настроек 77
- с настройками 77
- Время 77
- Дистанция 77
- Энергия (кДж/ккал) 77
- Ввод возраста (10–99) 77
- Настройка звукового сигнала (да/нет) 77
- Выбор целевого пульса (FA 65%/FI 75%) 77
- Ввод целевого пульса (40–199) 77
- Прерывание/завершение тренировки 78
- Возобновление тренировки 78
- Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха) 78

Общие указания 79
- Системные звуки 79
- Восстановление 79
- Расчет среднего значения 79
- Указания касательно измерения пульса
  - Измерение с помощью ушной клипсы 79
  - Измерение с помощью нагрудного ремня 79
  - Измерение с помощью ручного пульсометра 79
- Неполадки компьютера 79
- Уровень нагрузки 79

Рекомендации по проведению тренировок 79
- Тренировка выносливости 79
- Интенсивность нагрузки 79
- Объем нагрузки 80

Глоссарий 80

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

Область индикации

Дисплей

Область функций

Кнопки



Краткое руководство

Область функций

Ниже объясняется назначение четырех кнопок.

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

SET (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода. Применяются введенные данные.



Сброс (длительное нажатие SET)

Текущие показатели удаляются для повторного запуска.



Минус – / плюс +

Эти функциональные кнопки позволяют изменять значения различных параметров перед тренировкой:

- длительное нажатие >
  быстрое изменение значений;
- «Плюс» и «Минус» нажаты вместе:
  устанавливается значение Выкл. (OFF).



RECOVERY

Функциональная кнопка «R» используется для запуска функции восстановления.



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 (опция)
   Соблюдайте руководство по эксплуатации ремня



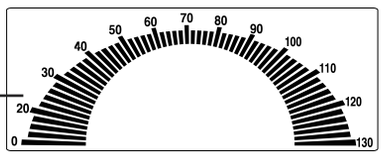
Краткое руководство

Область индикации/дисплей

Область индикации (дисплей) информирует пользователя о выполнении различных функций.

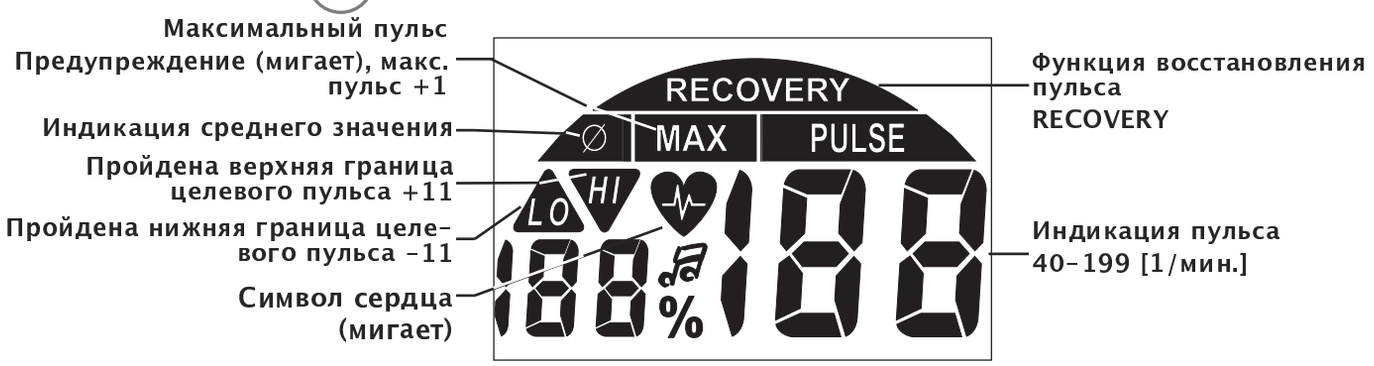
Частота шагов (RPM)

14–130 [1/мин.]
1 сегмент = 2 [1/мин.]

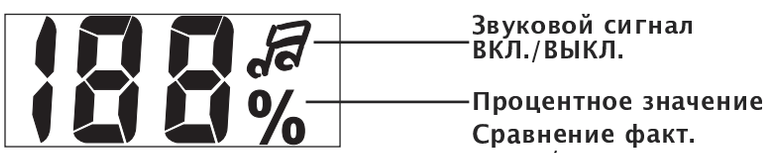


Пульс (PULSE)

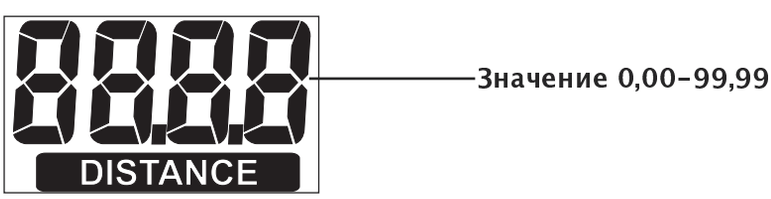
G



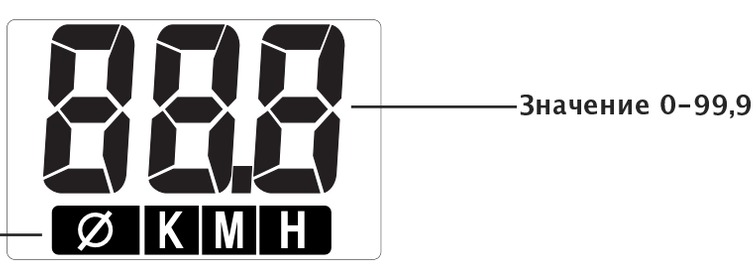
Процентное значение пульса



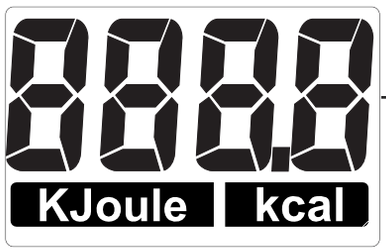
Расстояние (DISTANCE)



Скорость



Расход энергии



Значение: 0 – 9999
Одометр > Путь, к(м)

Время (TIME)



Значение: 0:00 – 99:59

Ступень торможения (BRAKE))

Индикация среднего значения



Уровень 1 – 10

Заряд аккумулятора



Знак часов



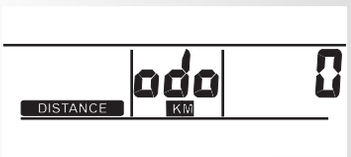


Напряжение аккумулятора достаточное для измерения пульса.



Напряжение аккумулятора недостаточное для измерения пульса.
Замените аккумулятор.

Быстрый старт
(для ознакомления)





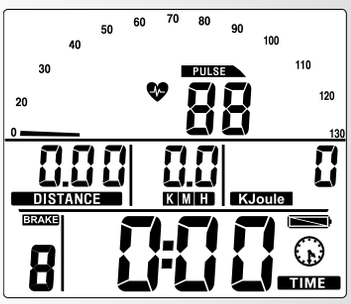
без особых настроек

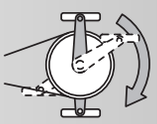
- Нажмите кнопку

Индикация

- Все сегменты отобразятся на короткое время. (проверка сегментов)
- Короткое время будет отображаться общий километраж.

После этого происходит переход в режим «Готовность к тренировке».

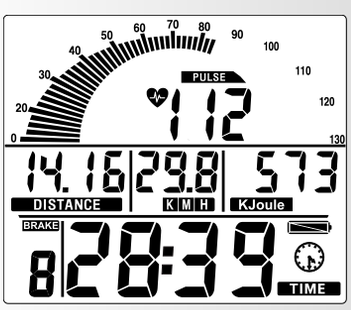


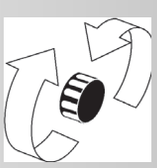


Готовность к тренировке

Индикация

- Все индикаторы показывают «ноль». Исключение — пульс (если идет измерение пульса) и ступень торможения.
  Тренировка начинается при нажатии педали.





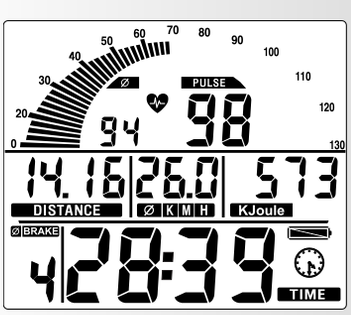
Начало тренировки

Индикация

- Растут показатели частоты вращения педалей, расстояния, скорости, расхода энергии и времени.
- Отображается пульс (если идет измерение).

Регулировка тормоза ступени 1-10

- При вращении вправо тормозная ступень повышается, при вращении влево — снижается.





Прерывание или завершение тренировки

При прерывании или завершении тренировки средние значения последнего этапа тренировки отображаются со значком Ø.

Индикация

- Средние значения (Ø):
  Сегменты частоты вращения педалей, скорость, уровень нагрузки и пульс (если измерение активно)
- Общие значения
  Расстояние, энергия и время

Спящий режим

Через 4 минуты после завершения тренировки устройство переходит в спящий режим. Нажатие любой кнопки приводит к тому, что начинается проверка сегментов, отображается показатель одометра и происходит переход в состояние готовности к тренировке.

Тренировка

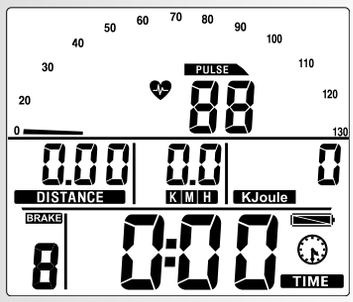
1. Тренировка без настроек

- Нажмите любую кнопку

и / или

- Нажмите педаль (согласно разделу «Быстрый старт»)





2. Тренировка с настройками

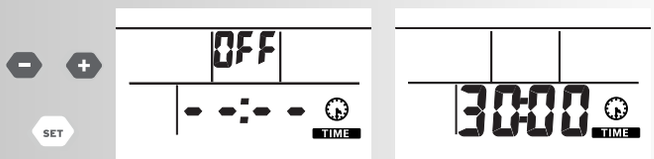
Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажать «SET»: Режим настройки

Настройка времени (TIME)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30:00).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

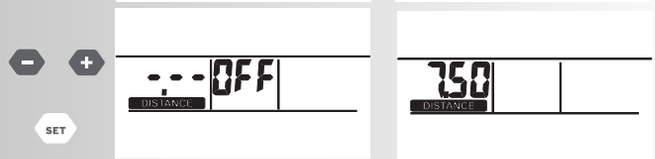
Индикация: следующее меню «ДИСТАНЦИЯ»



Настройка дистанции (DISTANCE)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 7,50).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

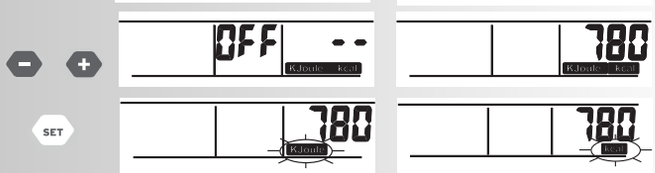
Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»



Настройка отображения расхода энергии (кДж/ккал)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 780).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».
- С помощью кнопки «плюс» или «минус» выберите единицу измерения — килоджоули или килокалории.
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню «Ввод возраста»



Ввод возраста (AGE)

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

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 50)
  После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 170.
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню «Звуковой сигнал»



Звуковой при переходе верхней границы максимального пульса

- Выберите функцию с помощью кнопки «плюс» или «минус».
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

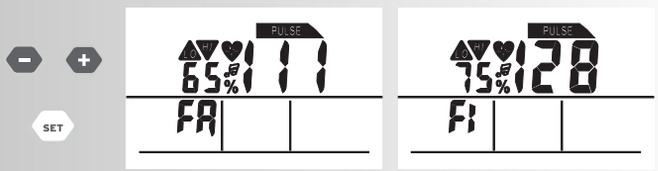
Индикация: следующее меню — выбор целевого пульса «FA 65%»



Контроль целевого пульса FA 65%/FI 75%

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.
- Сжигание жира 65 %, фитнес 75 % от максимального пульса.
  Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки

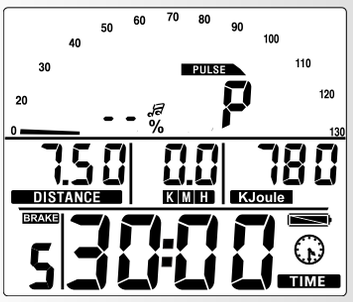


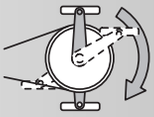
Или

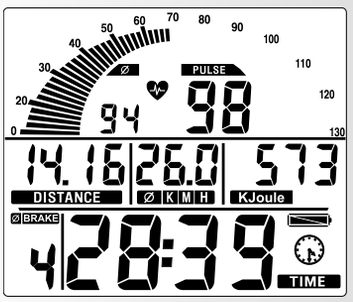
Ввод целевого пульса

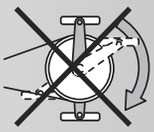
Ввод значения в диапазоне 40–199 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального



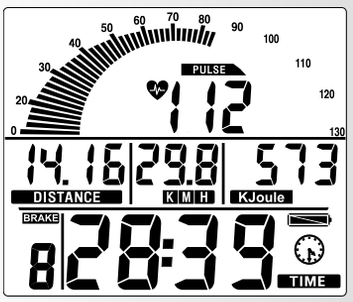


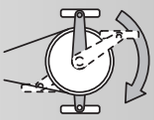






















пульса отсутствует). Для этого при вводе возраста следует установить значение OFF.

- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки «плюс» или «минус».
  Индикация: «AGE OFF»
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

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

- Введите значение с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 130)
  Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).
  Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки
- Нажатие педали

Если установлены нормативы, то осуществляется обратный отсчет.

Примечание:

- При сбросе настройки будут утеряны.

Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 14 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Число оборотов, пульс, скорость и ступень торможения отображаются в виде средних значений со значком «Ø».

При нажатии кнопки «минус» или «плюс» происходит переход к текущим показателям.

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 с индикацией температуры в помещении.

Возобновление тренировки

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

Функция RECOVERY

Измерение пульса во время отдыха

После завершения тренировки нажмите кнопку «R».

Индикация

- RECOVERY

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.

На месте показателя DISTANCE записывается текущее значение, а на месте показателя KM/H значение пульса по истечении 60 секунд.

Там, где должна быть надпись «% Puls», отображается разница между значениями. На основе этого значения определяется оценка состояния (на примере F 1,6).

По истечении 20 секунд индикация завершится.

При нажатии кнопки «R» прерывается измерение пульса в спокойном состоянии или отображение оценки состояния.

Если в начале или в конце временного промежутка не удается измерить пульс, появляется сообщение об ошибке: знак «E».

Общие указания

Системные звуки

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

Настройки
При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса
Если установленный максимальный пульс превышается на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Восстановление

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Пульс нагрузки P2 Пульс отдыха

F1.0 Очень хорошо F6.0 Плохо

Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

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, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на голове с помощью повязки.

Измерение с помощью нагрудного ремня
Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

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

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 и какое-то время подержите кнопку SET (сброс).

Индикация уровня нагрузки

Регулировка тормоза подразделяется на ступени 1-10. Если это деление будет нарушено, Вы сможете восстановить его прежние значения:

- Вставьте аккумуляторы и зажмите кнопку «SET», пока не будет произведена проверка сегментов.
- Переключите рулевое колесо в режим минимальной настройки. При отображении значений «LO» «0%», «BRAKE 0» нажмите кнопку «SET»
- Переключите рулевое колесо в режим максимальной настройки. При отображении значений «HI» «100%», «BRAKE 10» нажмите кнопку «SET».

Процесс завершен.

Руководство по проведению тренировок

Велосипедная эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше;
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

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

Интенсивность нагрузки

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

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

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

Эмпирическое правило:

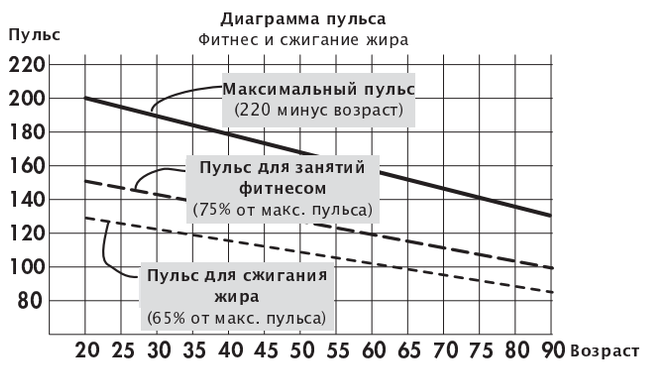
Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2–3 x раза в неделю	20–30 мин
1–2 x раза в неделю	30–60 мин

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

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

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

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



Глоссарий

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

Сброс
Удаление показателей и перезапуск дисплея.

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

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

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

Энергия
Рассчитывает расход энергии

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

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

Пульс
Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Максимальный пульс
Значение, полученное в результате математической операции «220 – 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

Обратите внимание!

















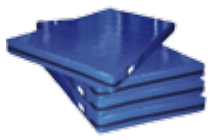














ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua