ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

KETTLER

SM338x-68

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Русский



POLO M

VITO M

MADE IN GERMANY

Оглавление

Указания по технике безопасности 122
- Сервис 122
- Безопасность пользователя 122

Краткое описание 123–125
- Область функций / кнопки 123
- Область индикации / дисплей 124–125

Быстрый старт (для ознакомления) 126
- Готовность к тренировке 126
- Начало тренировки 126
- Завершение тренировки 126
- Спящий режим 126

Тренировка 127
без настроек 127
с настройками 127
- Время 127
- Дистанция 127
- Энергия (кДж/ккал) 127
- Ввод возраста (10–99) 127
- Настройка звукового сигнала (да/нет) 127
- Выбор целевого пульса (FA 65%/FI 75%) 127
- Ввод целевого пульса (40–199) 127
- Прерывание/завершение тренировки 128
- Возобновление тренировки 128
- Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха) 128

Общие указания 129
- Системные звуки 129
- Восстановление 129
- Расчет среднего значения 129
- Указания касательно измерения пульса 129
  Измерение с помощью ушной клипсы 129
  Измерение с помощью нагрудного ремня 129
  Измерение с помощью ручного пульсометра 129
- Неполадки компьютера 129

Рекомендации по проведению тренировок 129
- Тренировка выносливости 129
- Интенсивность нагрузки 129
- Объем нагрузки 130

Глоссарий 130

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, позволяет ли ваше здоровье использовать данное 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

Область функций



Краткое руководство

Область функций

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

SET (краткое нажатие)

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



Сброс (длительное нажатие SET)

Текущие показатели удаляются для повторного запуска.



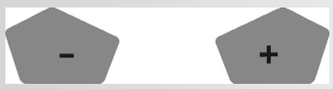
Минус – / плюс +

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

Эта функциональная кнопка 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 (опционально)
   Соблюдайте руководство по эксплуатации ремня

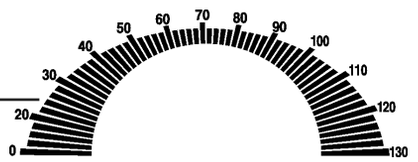


Краткое руководство

Область индикации/дисплей

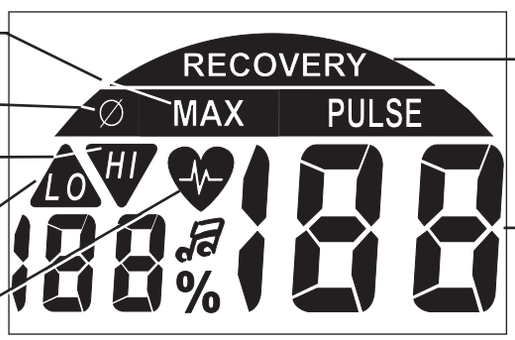
Область индикации (дисплей) информирует пользователя о выполнении различных функций.

Частота шагов (RPM)



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

Пульс (PULSE) G



Максимальный пульс
Предупреждение (мигает), макс. пульс +1
Индикация среднего значения
Пройдена верхняя граница целевого пульса +11
Пройдена нижняя граница целевого пульса –11
Символ сердца (мигает)

Функция восстановления пульса RECOVERY

Индикация пульса 40–199 [1/мин.]

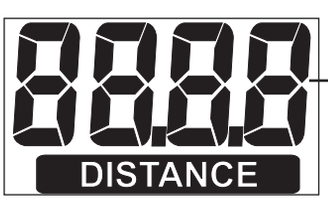
Процентное значение пульса



Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.

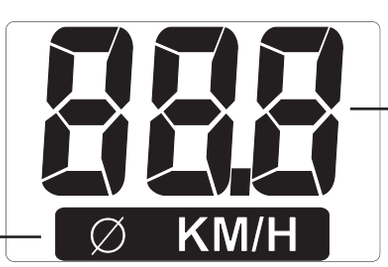
Процентное значение
Сравнение факт. пульс/макс. пульс

Расстояние (DISTANCE)



Значение 0,00–99,99

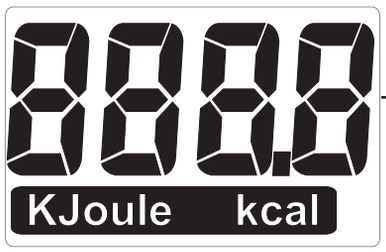
Скорость



Значение 0–99,9

Индикация среднего значения

Расход энергии



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

Время (TIME)



Значение: 0:00 – 99:59

Заряд аккумулятора

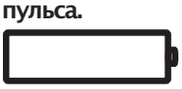


Знак часов





Напряжение аккумулятора достаточное для измерения пульса.



Напряжение аккумулятора недостаточное для измерения пульса.

Замените аккумулятор.

Показатели

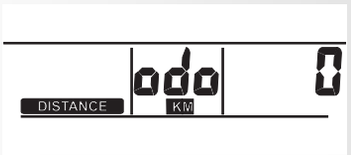
Примерные показатели демонстрируют показатели при тренировке на домашнем тренажере.

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

При 60 мин–1 (об./мин)

Домашний тренажер: = 21,3 км/ч

Профессиональный тренажер: = 9,5 км/ч





Быстрый старт (для ознакомления)

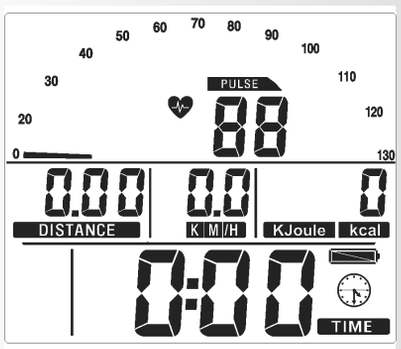
без особых настроек

- Нажмите любую кнопку

Индикация

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

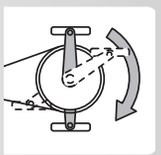
После этого происходит переход в режим «Готовность к тренировке».



Готовность к тренировке

Индикация

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



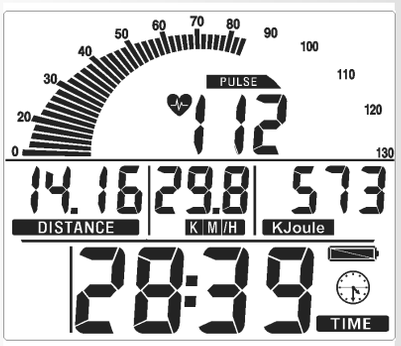
Начало тренировки

Индикация

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

Регулировка нагрузки 1–10

- При вращении вправо нагрузка повышается, при вращении влево — снижается.



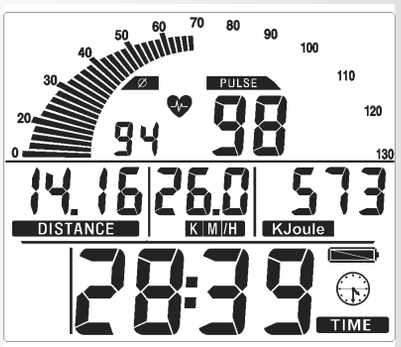
Прерывание или завершение тренировки



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

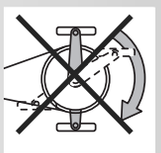
Индикация

- Средние значения (Ø):
  сегменты частоты вращения педалей, скорость, нагрузка 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»

- Нажмите «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.
  Подтвердите 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»

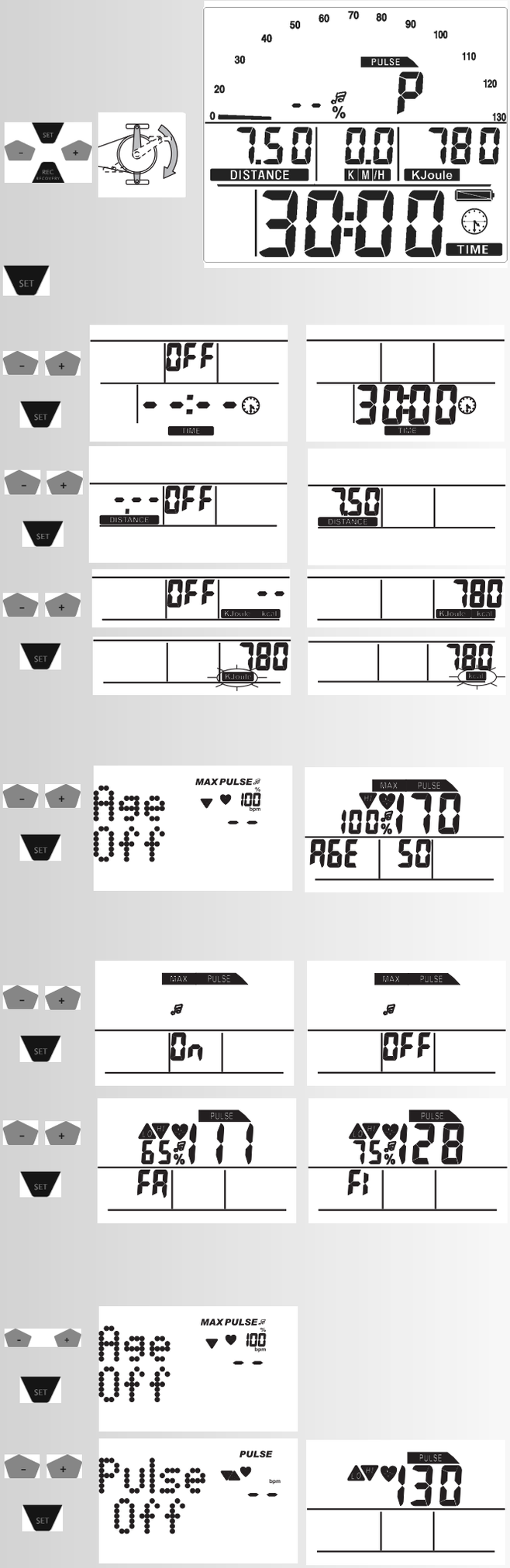
Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

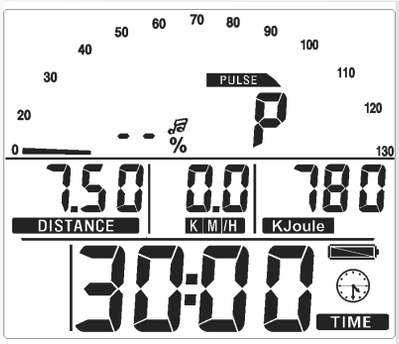
Индикация: следующая настройка — «Целевой пульс» (Pulse)

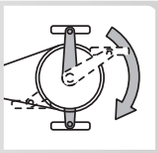
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130).

Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и







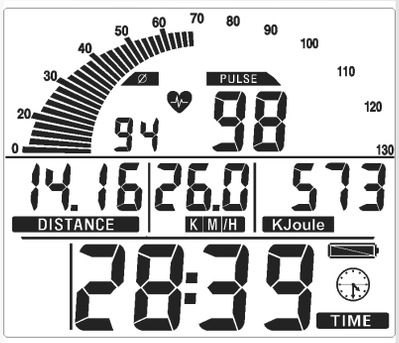
заданные настройки

- Нажатие педали
  Если установлены нормативы, то осуществляется обратный отсчет.

Примечание:

- При сбросе настройки будут утеряны.

Прерывание или завершение тренировки





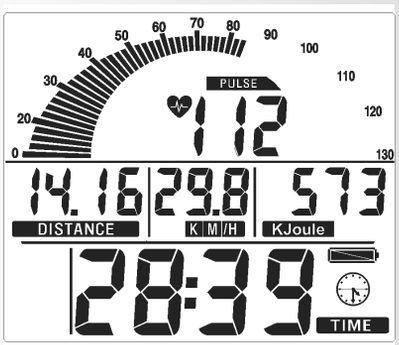


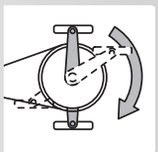
Если количество оборотов педалей составляет менее 14 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Количество оборотов, пульс и скорость отображаются в виде средних значений со значком Ø.

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.

Возобновление тренировки





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

Функция RECOVERY (Восстановление)





Измерение пульса во время отдыха

После завершения тренировки нажмите кнопку «RECOVERY».

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 «RECOVERY» 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

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).

Руководство по проведению тренировок

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.

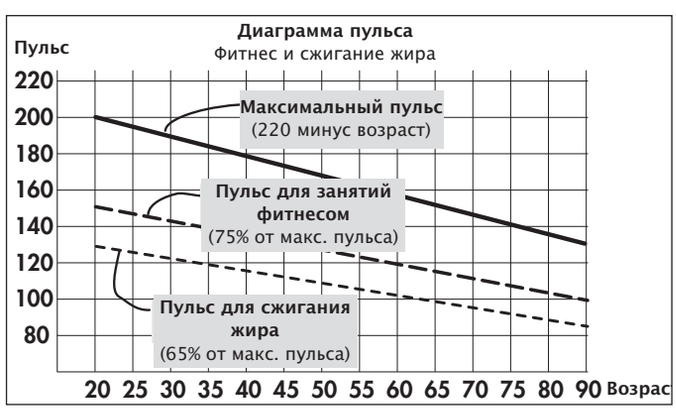
Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

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.

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

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

Возраст
Параметр для расчета максимального пульса.

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

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

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

Глоссарий
Раздел, в котором собраны объяснения понятий.

Значок HI
Появление значка «HI» означает, что текущий пульс на 11 ударов выше целевого. Если значок HI мигает, то превышен максимальный пульс. Контроль превышения пульса активен всегда.

Значок LO
Появление значка «LO» означает, что текущий пульс на 11 ударов ниже целевого. Функция контроля с выводом значка LO активна лишь в том случае, если для тренировки задан целевой пульс.

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

Меню
Область ввода или выбора значений.

Пульс
Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Восстановление
Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между начальным и конечным значениями пульса одной минуты и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Сброс
Удаление показателей и перезапуск дисплея.

Целевой пульс
Заданное значение пульса, подлежащее контролю.

Таблица результатов

Дата	Пульс покоя	P1 Пульс нагрузки	P2 Пульс отдыха	Степень нагрузки	Время (мин)	Расстояние (км)	Расход энергии	Оценку состояния

Обратите внимание!

















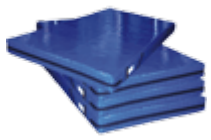














ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua