KETTLER

Эллиптический тренажер Satura E EXT

Руководство пользователя

Модель № 7657-500









MADE IN GERMANY

Посетите наш сайт

www.kettler.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.

Эллиптический тренажер Satura E EXT сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам.

Прежде, чем 	начать пользоваться тренажером, прочитайте настоящее руководство до конца. Это поможет Вам быстро собрать и настроить тренажер для безопасного и эффективного использования.

Сохраните руководство для использования в будущем.

Внимание! Настоятельно 	рекомендуем Вам пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок, особенно если наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, курите, страдаете ожирением, повышенным уровнем холестерина или просто не занимаетесь спортом регулярно.

Если во время 	тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

Правила эксплуатации тренажера 3

Сборка тренажера 4

Определение размеров крепежного материала **4**

Проверка комплектности **5**

Сборка **6**

Тренировка 10

Регулировка угла наклона компьютера и подключение датчика пульса **10**

О чем следует знать до начала тренировки **11**

Общая информация по тренировкам **12**

Описание тренировочного компьютера **13**

Краткое описание клавиш 13

Выбор языка 14

Параметры экрана 14

Начало тренировки в ручном режиме 14

Использование меню 15

Основное меню 17

Дополнительные функции 27

Создание собственных программ тренировки 29

Установка основных данных пользователя 31

Список запасных частей 35

Подетальная схема тренажера 37

Правила эксплуатации тренажера

- Используйте тренажер только по прямому назначению, т.е. для тренировки взрослых людей в домашних условиях. Производитель и его официальные представители не несут ответственности за любые повреждения, полученные вследствие неправильного применения тренажера.

- Тренажер разработан и произведен в соответствии с самыми современными стандартами в области безопасности. Тренажер соответствует стандарту DIN EN 957-1/-9, класс HA, и неприменим для использования в медицинских целях.

- Производитель и его официальные представители не несут ответственности за повреждения тренажера, возникшие вследствие использования неисправных или неподходящих запасных частей, а также их неправильной установки. Все сервисные операции, за исключением описанных в данном руководстве, должны выполняться авторизованным персоналом.

- При регулярном использовании тренажера внимательно проверяйте его техническое состояние. Особенно внимательно проверяйте затяжку соединений основных элементов конструкции и состояние электрического шнура.

- Во время тренировки надевайте подходящую обувь на нескользящей ровной подошве и одежду без свободно свисающих частей, которые могут зацепиться за движущиеся элементы тренажера.

- Выбирая место расположения тренажера, учитывайте необходимость наличия свободного места не менее 0,5 м с каждой стороны. Не устанавливайте тренажер на проходах, в коридорах и т.п.

- Для подключения тренажера к сети используйте провод и вилку с заземляющим контактом.

- Работа электрических устройств, излучающих электромагнитные волны (например, мобильного телефона) в непосредственной близости от тренажера может вносить погрешность в измеряемые величины (например, частоты пульса).

- **Важно!** Ни при каких обстоятельствах не проводите ремонт или замену элементов электрической сети. Поручите эту работу сертифицированному специалисту.

- **Важно!** Отключайте тренажер от сети перед проведением ремонтных работ или очистки.
- Не подключайте одновременно к одной розетке тренажер и другие устройства. При подключении с помощью удлинителя убедитесь в том, что он соответствует потребляемой мощности.

- Отключайте тренажер от сети, если он не используется в течение длительного периода времени.

- Устройства для измерения пульса не являются медицинскими приборами. Всегда внимательно следите за своим самочувствием и, при необходимости, снизьте нагрузку или прекратите тренировку.

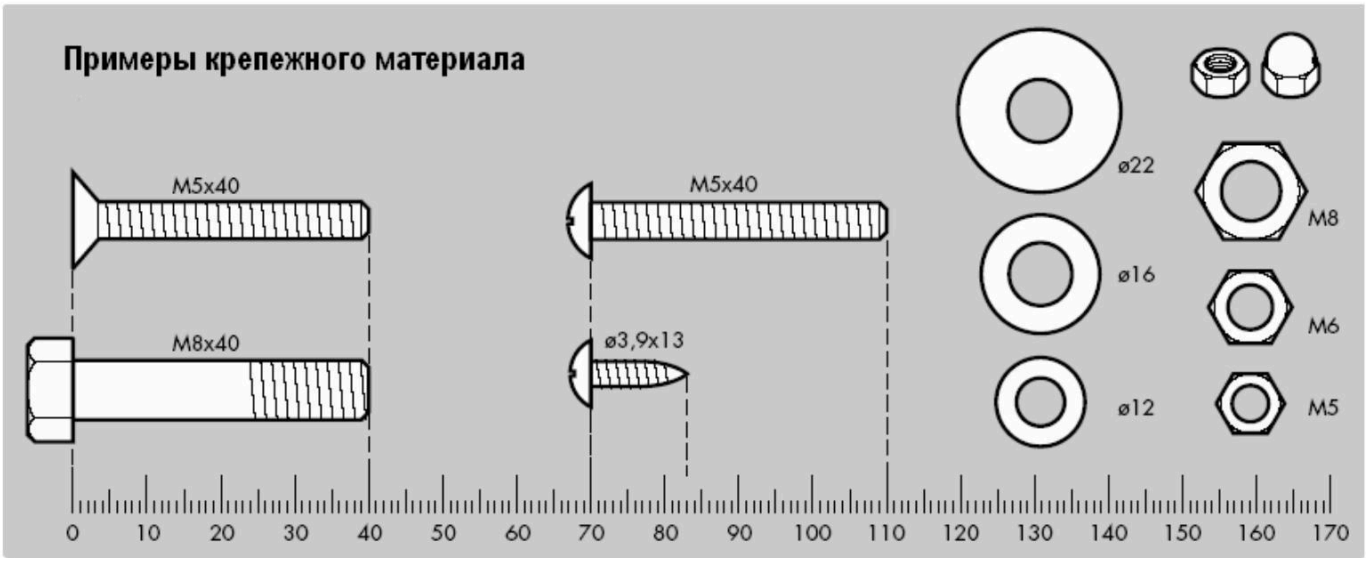
- Тренажер предназначен для эксплуатации в комнатных условиях (относительная влажность 5-75%, температура +10°C - +40°C). Не допускайте контакта тренажера с жидкостями, это может привести к коррозии металлических частей и выходу из строя электронных компонентов.

- Не позволяйте детям играть с тренажером, поскольку они могут неосознанно причинить себе травму или повредить тренажер. Если же детям позволено заниматься на тренажере, тщательно проинструктируйте их обо всех потенциально опасных ситуациях, связанных с тренажером и не оставляйте их без наблюдения во время тренировки.

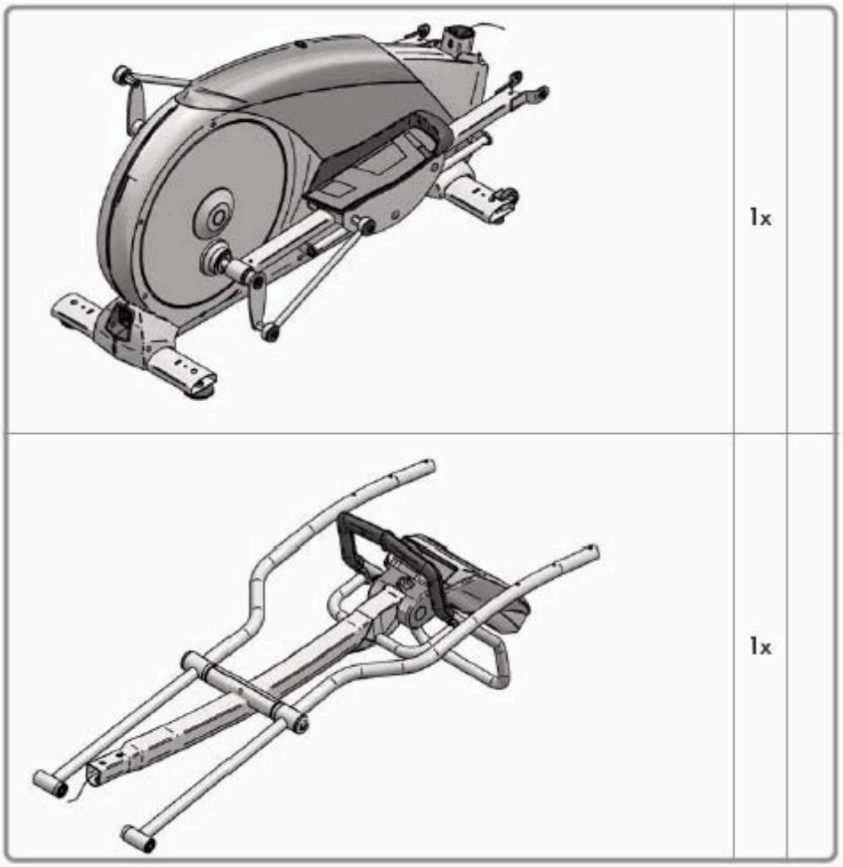
Сборка тренажера

- Убедитесь, что все части тренажера, перечисленные ниже, доставлены и не повреждены в процессе транспортировки.
- Прежде, чем приступать к сборке, прочитайте этот раздел до конца. Проделывайте операции в указанном порядке.
- Не выбрасывайте упаковочный материал до полного окончания сборки.
- Сборка должна проводиться взрослым физически здоровым человеком. Для некоторых операций может потребоваться помощь второго человека.
- Крепежный материал, используемый на каждой стадии сборки, показан на соответствующих иллюстрациях.
- При сборке не затягивайте болтовые соединения сразу до упора. Сначала затяните их руками, убедитесь, что все части соединены правильно и лишь после этого затяните гайки с помощью инструмента.
- **Важно**: гайки с фиксирующей вставкой не предназначены для многократного использования и требуют замены после того, как были откручены.
- **Важно**: по техническим причинам некоторые элементы конструкции могут быть поставлены в предварительно собранном виде.

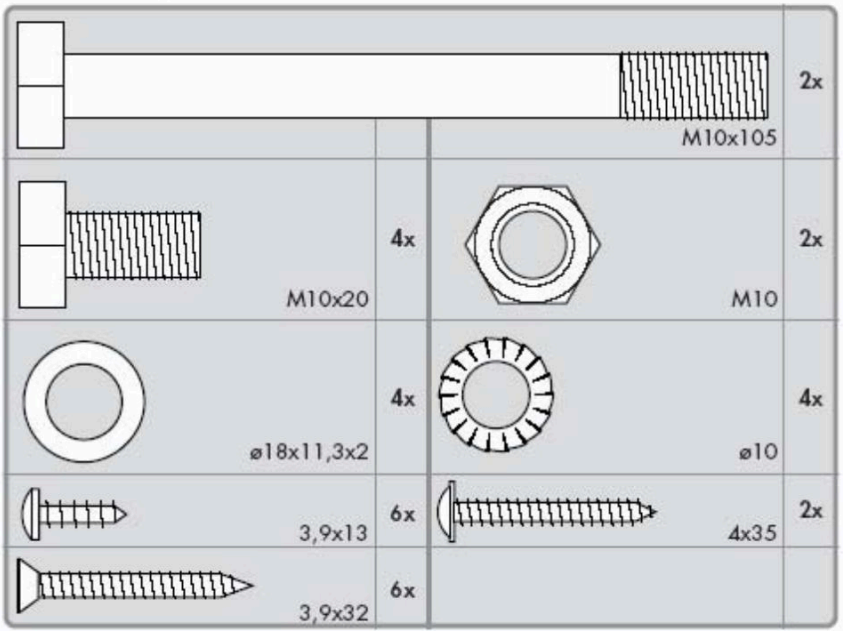
Определение размеров крепежного материала

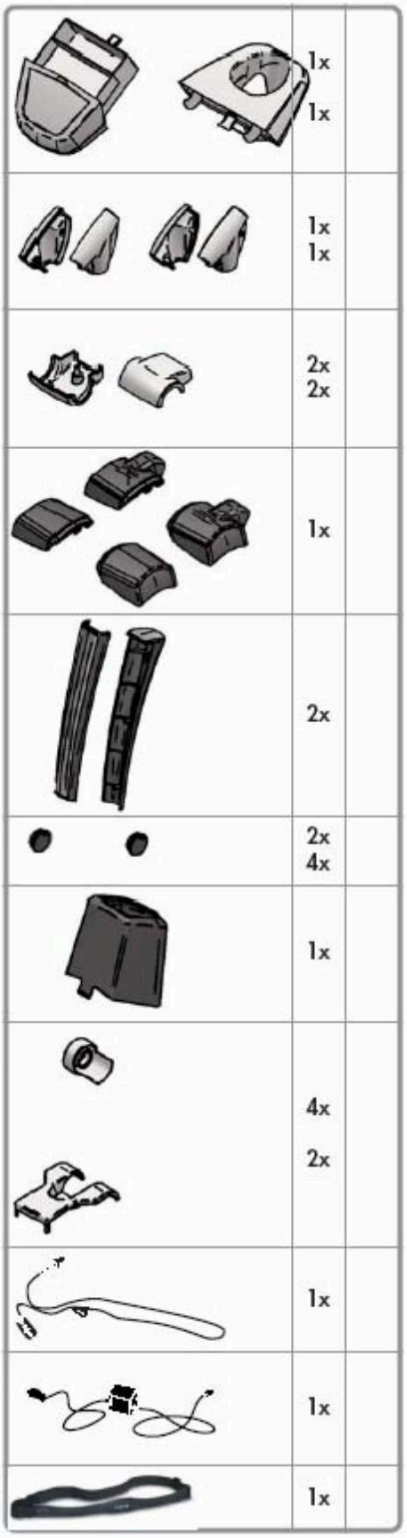


Проверка комплектности



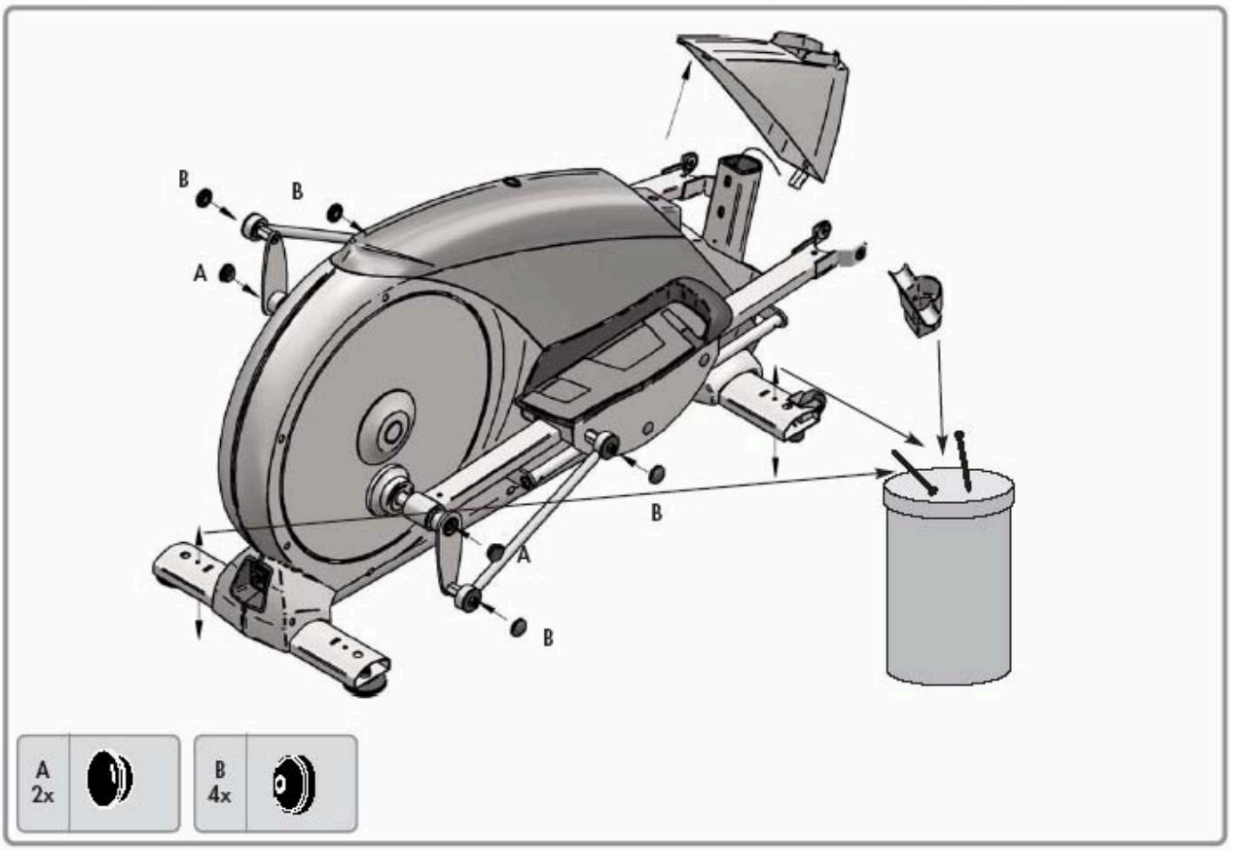


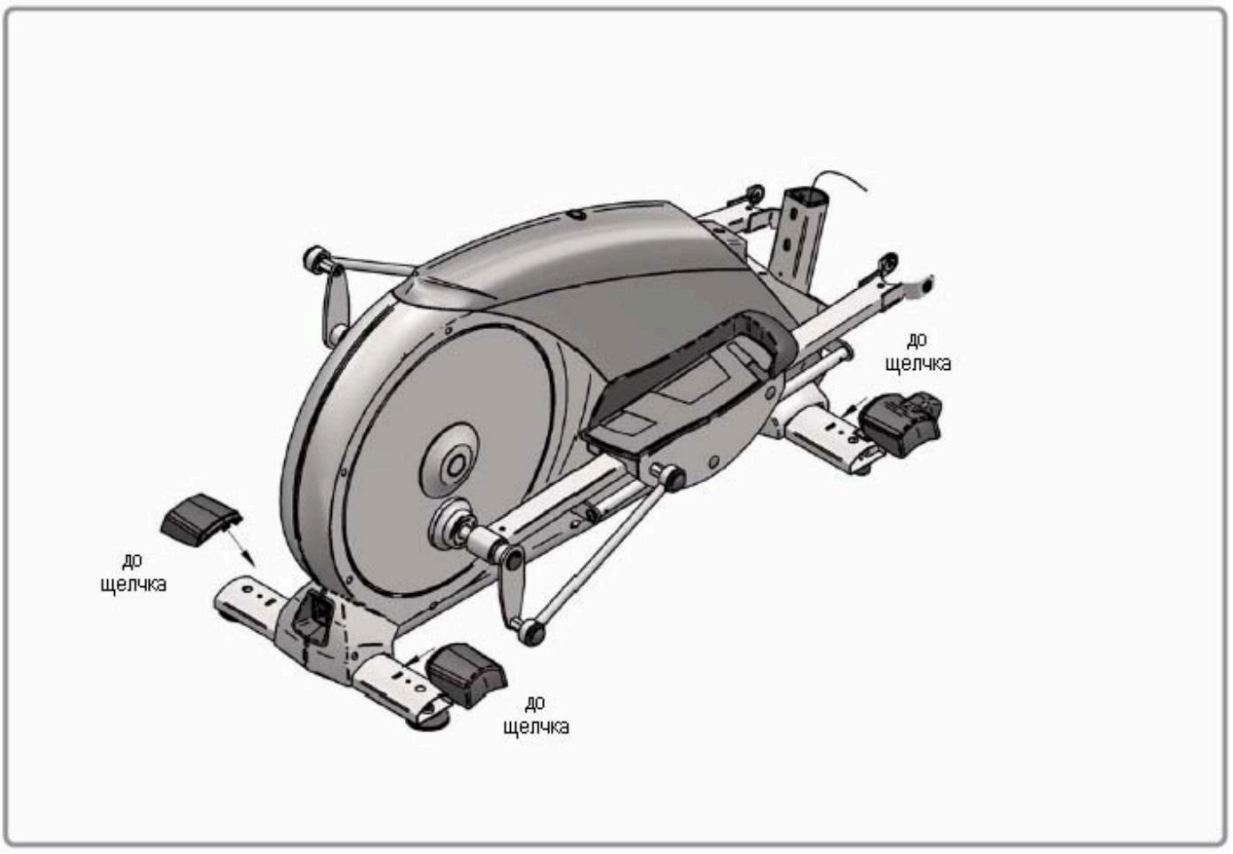




Сборка

Шаг 1

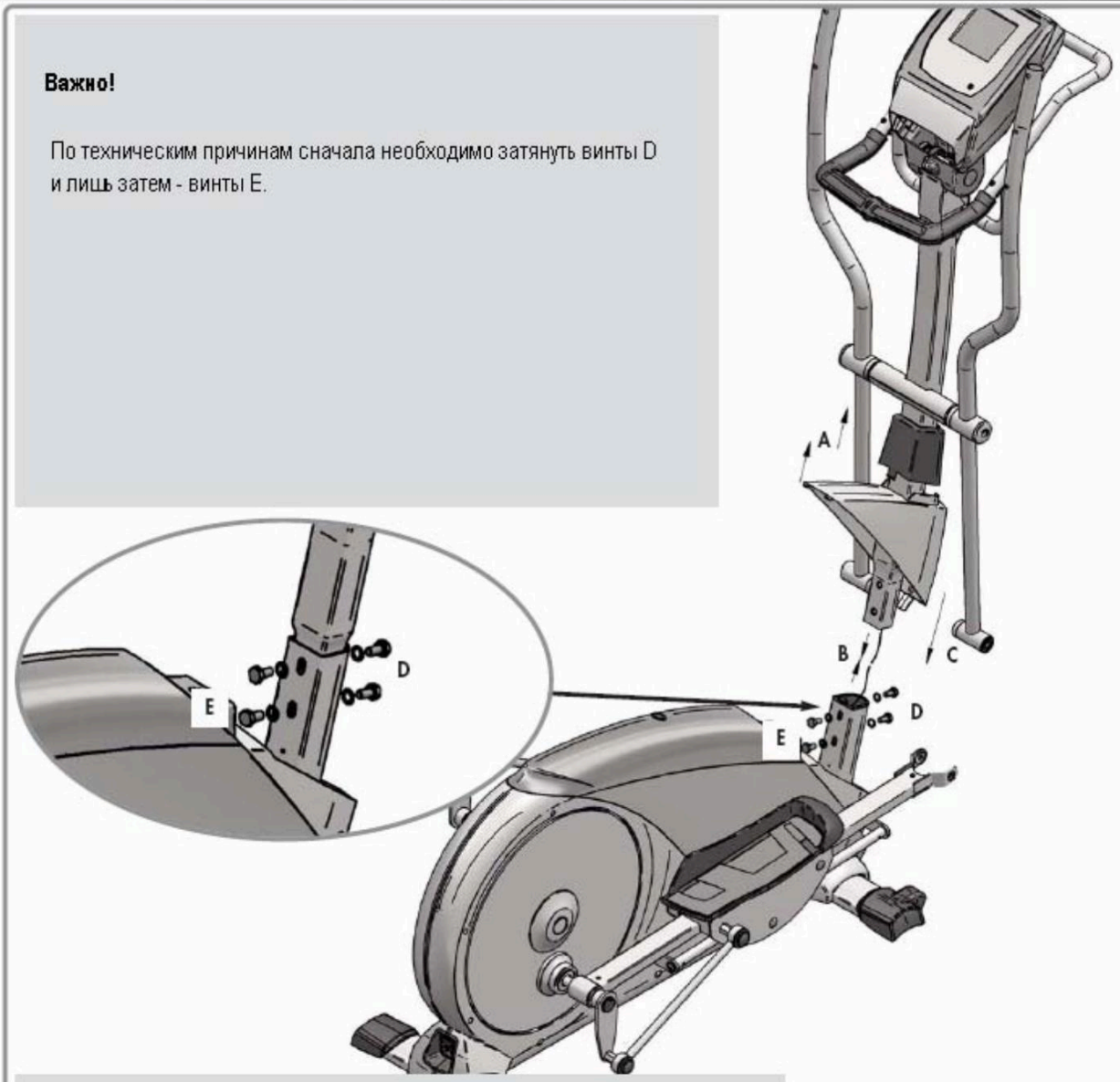




Шаг 2

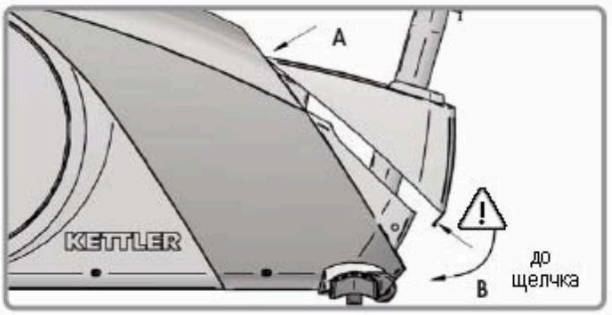
Важно!

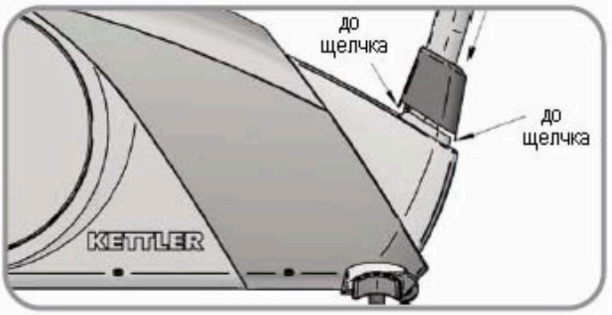
По техническим причинам сначала необходимо затянуть винты D и лишь затем - винты E.



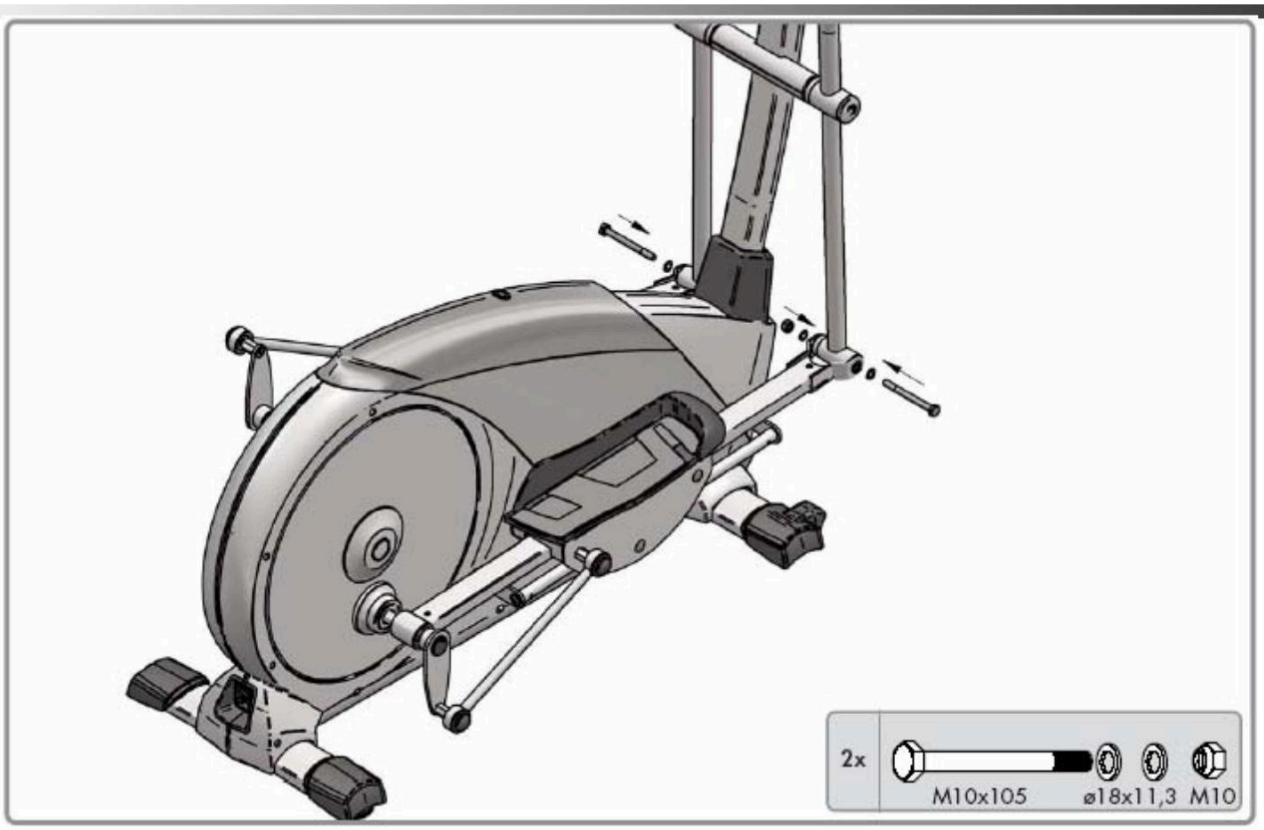
Регулярно проверяйте надежность всех резьбовых соединений

4x M10x20 ø10

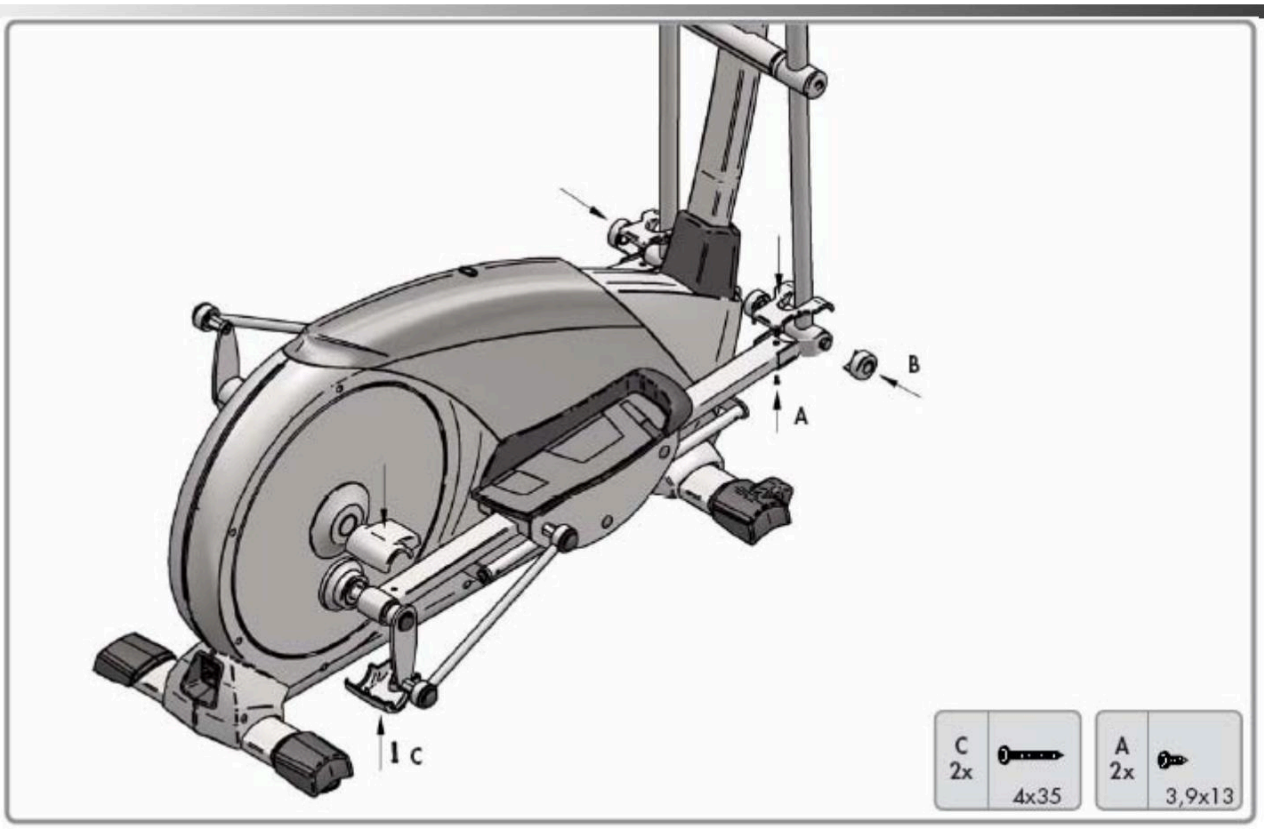




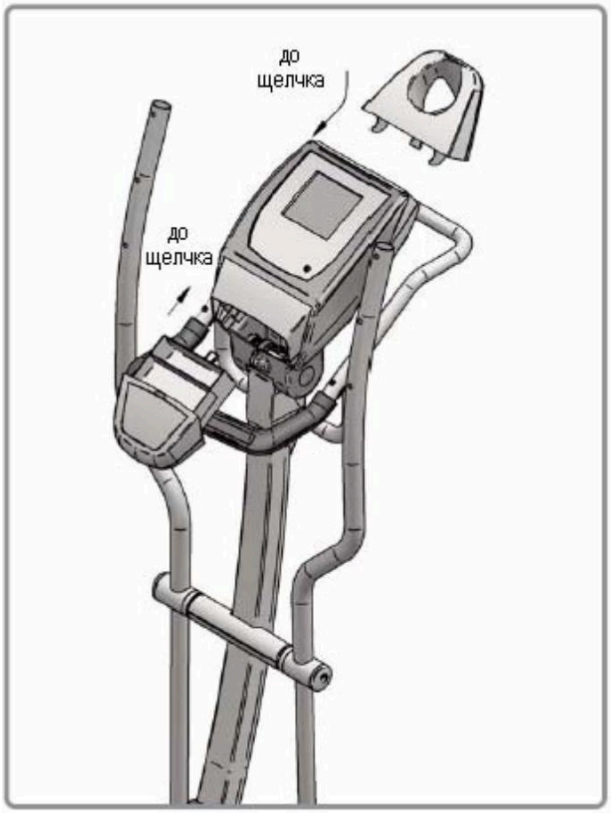
Шаг 3



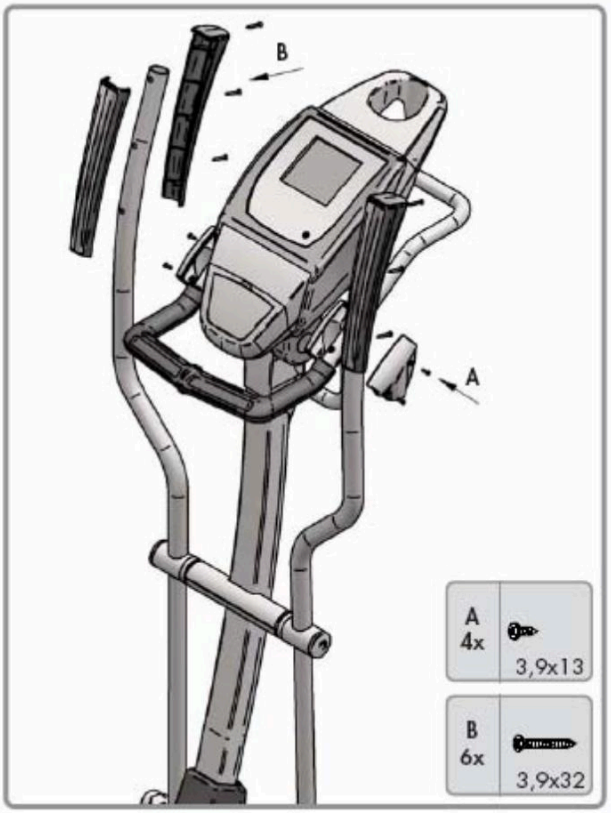
Шаг 4


B
A
1 C
C
2x
4x35
A
2x
3,9x13

Шаг 5



Шаг 6

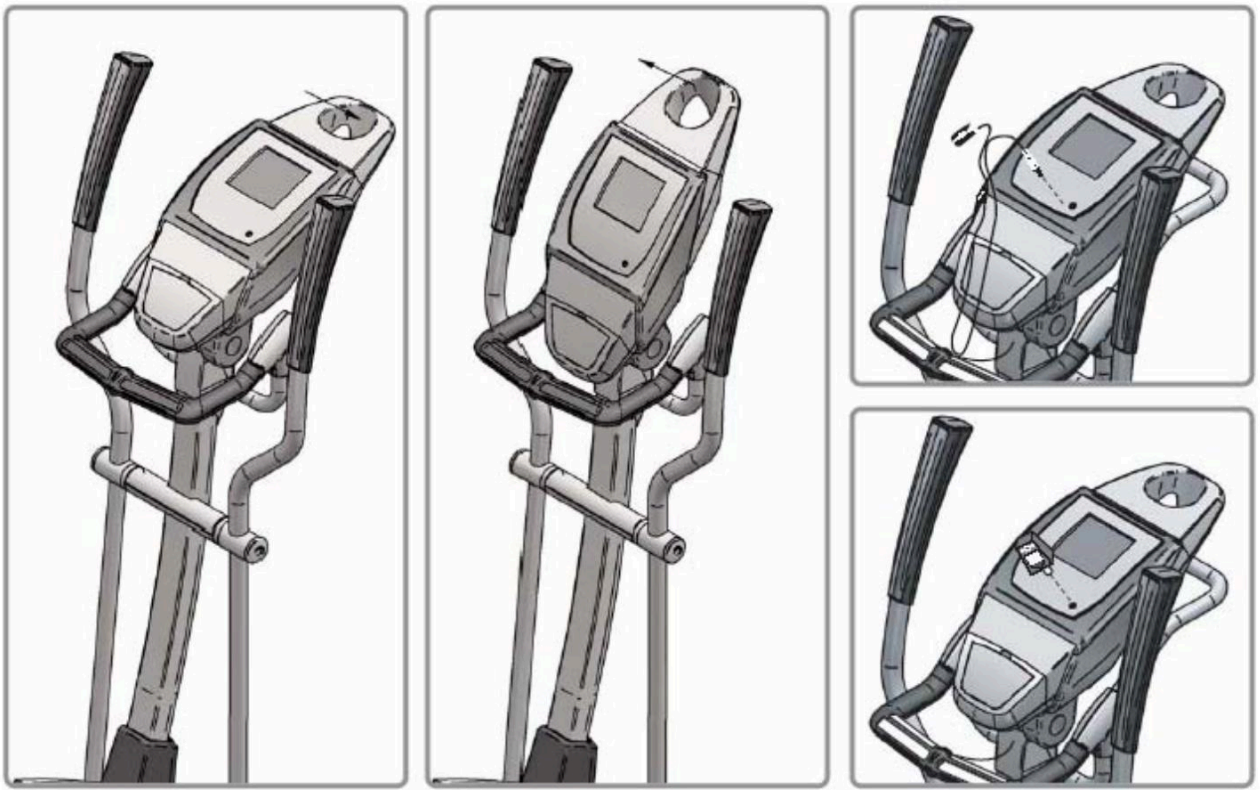


Сборка окончена!

Тренировка

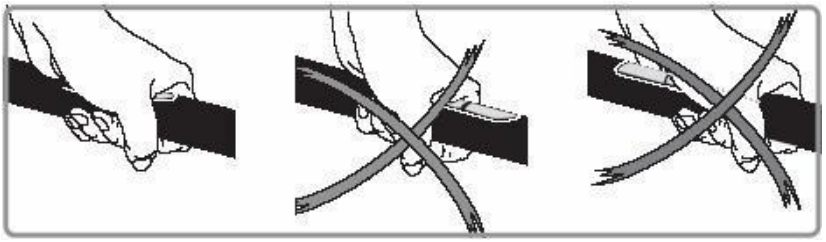
Ваш тренажер оснащен патентованной системой улучшенной траектории шага Extended Motion, которая позволяет достичь невероятной эффективности тренировки без увеличения размеров тренажера. С помощью регулировки наклона тренировочного компьютера вы можете настраивать тренажер под себя в зависимости от роста и пропорций тела. Наличие регулируемых по высоте ножек позволит вам выровнять тренажер даже на не идеально горизонтальной поверхности.

Регулировка угла наклона компьютера и подключение датчика пульса

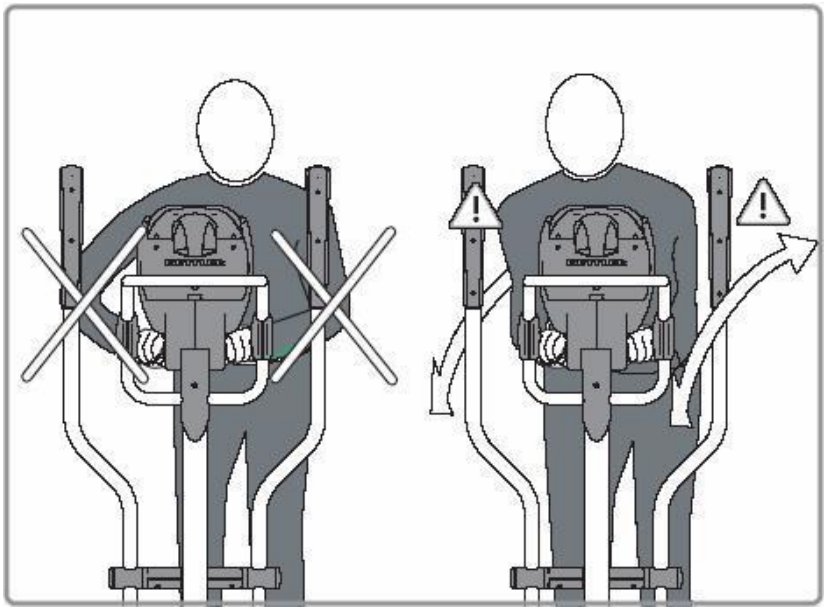


О чем следует знать до начала тренировки

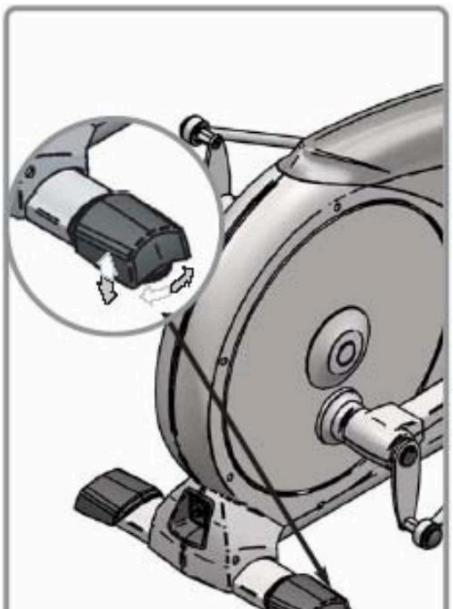
Правильное положение рук на датчиках пульса



Правильное положение рук во время тренировки



Выравнивание тренажера по высоте



Правильная транспортировка тренажера



Важно: для подключения тренажера к сети используйте только оригинальные сетевые адаптеры фирмы Kettler.

Общая информация по тренировкам

Внимание:



Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком.

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье.

Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения . Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 минус возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60 – 80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

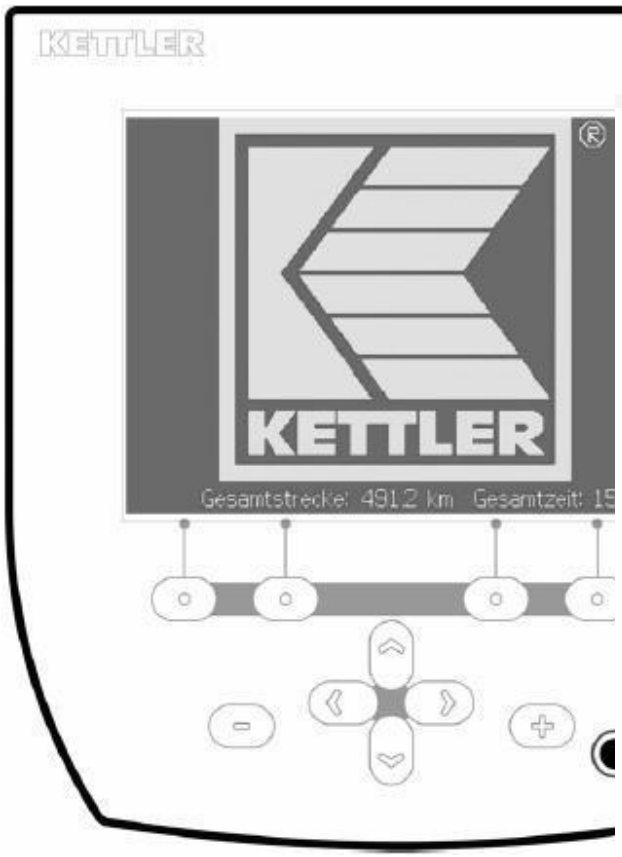
Максимальное значение пульса составляет 220-40=180
Верхняя границы «аэробной зоны» - 180x80%=144
Нижняя граница «аэробной зоны» - 180x60%=108

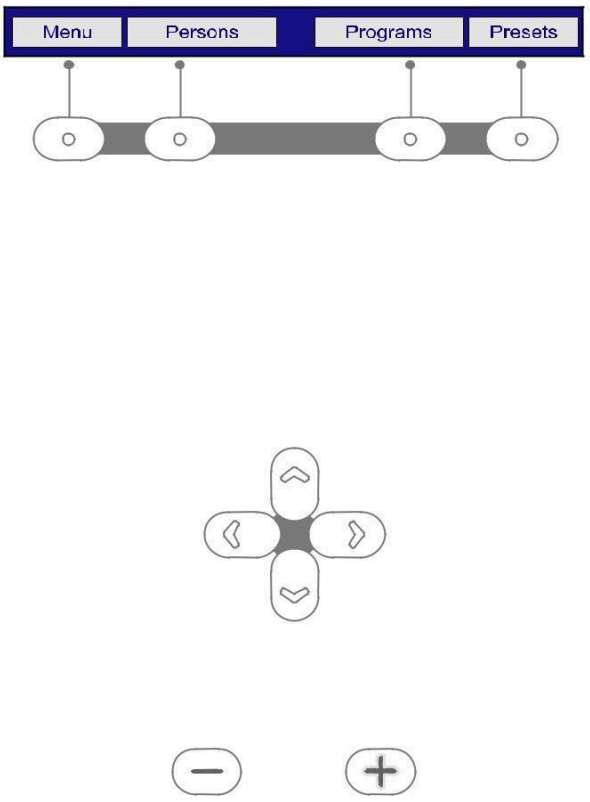
Однако следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок , обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Модель SE3X





ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КЛАВИШ

С помощью указанных клавиш вы можете активировать различные функции, название которых отображается на экране вверху, например Menu, Persons и т.д. Функции каждой клавиши могут меняться в зависимости от контекста.

НАВИГАЦИОННЫЕ КЛАВИШИ

С помощью этих клавиш вы можете перемещаться между пунктами меню на экране.

Клавиши Плюс (+) и Минус (–)

С помощью этих клавиш вы можете изменять значение выбранного параметра (текстового или числового) и редактировать профиль нагрузки.

- Плюс увеличивает числовое значение или выбирает следующий текстовый параметр.

- Минус уменьшает числовое значение или выбирает предыдущий текстовый параметр.

- Долгое нажатие Плюс или Минус – быстрое пролистывание возможных значений.
- Одновременное нажатие Плюс и Минус: Нагрузка сбрасывается на минимум Программы сбрасываются на установки по умолчанию Происходит выход из режима установки параметров.

Перезагрузка тренировочного компьютера

Одновременное нажатие трех указанных клавиш приведет к перезагрузке тренировочного компьютера.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

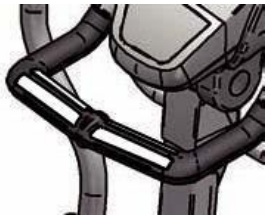
Вы можете измерять пульс тремя способами:

1. С помощью датчика-«клипсы». Соответствующий разъем расположен на фронтальной плоскости компьютера.

2. С помощью датчика пульса. При этом датчик-«клипсу» следует отключить от компьютера.

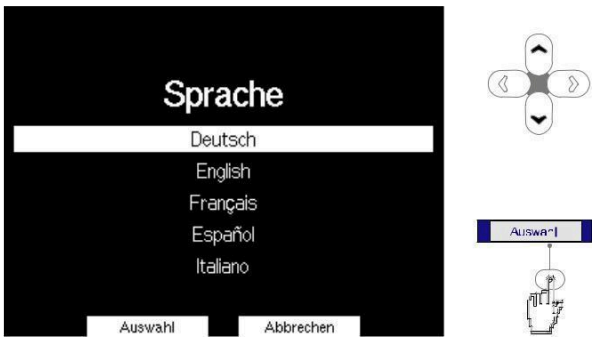


3. С помощью датчиков пульса на поручнях.



ВЫБОР ЯЗЫКА

При первом включении или после обновления ПО компьютера на экране появляется меню выбора языка системы. Язык по умолчанию – немецкий.



Выберите нужный язык с помощью клавиш Вверх и Вниз.

Для подтверждения выбора нажмите функциональную клавишу Auswahl (Выбор).





После выбора языка на экране появляется меню настройки параметров LCD экрана (яркость и контраст).
Для возврата в главное меню нажмите Back (Назад). Установленные параметры будут сохранены.

Для отмены внесенных изменений и возврата в

главное меню нажмите клавишу Cancel

(Отмена). При следующем включении тренажера

вам вновь будет предложено установить

параметры экрана.

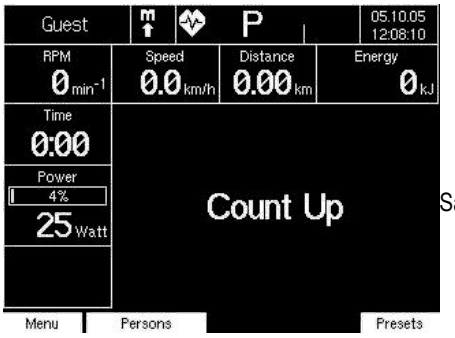
НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

После включения тренажера на экране появляется приветственное сообщение и данные об общей пройденной дистанции и общем затраченном времени (с интервалом в 5 секунд).

ГОТОВНОСТЬ К ТРЕНИРОВКЕ

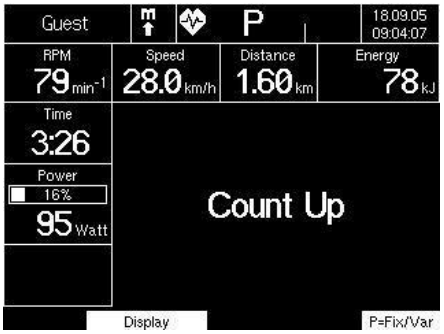
Через 10 секунд система перейдет в режим

«Готовность к тренировке» и на экране появится надпись Count Up (Прямой отсчет).



НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Начните вращать педали. При этом все параметры тренировки будут отсчитываться от нуля вверх.



Показания дисплея:

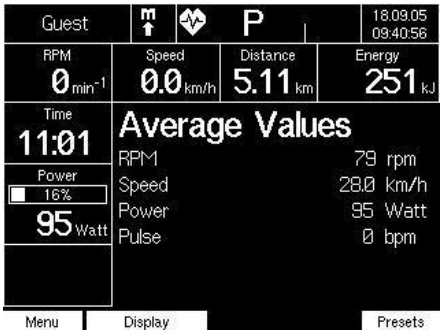
пульс (если происходит измерение), скорость педалирования (RPM), условная скорость движения, затраченная энергия , пройденная дистанция, время тренировки и нагрузка. Полоса отображения нагрузки показывает текущую нагрузку в процентах от максимальной нагрузки, заданной пользователем.

Для изменения нагрузки во время тренировки нажмите Плюс (нагрузка увеличится на 5 единиц) или минус (нагрузка уменьшится на 5 единиц).

Примечание: меню Programs (Программы) описано подробно на стр. 17, меню Presets (Установки) – на стр. УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ *31, а функция P=Fix/Var – на стр. 27 (доступно не для всех моделей).*

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Если вы вращаете педали медленнее, чем 10 оборотов в минуту, система воспринимает это как окончание тренировки. При этом значения RPM и скорости движения будут отображаться как нулевые.



Показания дисплея:

средние значения RPM, скорости движения, нагрузки и пульса

суммарные значения дистанции, затрат энергии и времени тренировки. «Спящий» режим

Если после окончания тренировки вы некоторое время не нажимаете никаких клавиш и не вращаете педали, система перейдет в «спящий» режим. Время до перехода в этот режим можно установить в меню Settings/Stand-by (Установки/«Спящий» режим). Если в то время, когда система находится в «спящем» режиме, вы нажмете любую клавишу или начнете вращать педали, система вновь вернется в режим «Готовность к тренировке».

Использование меню

Для работы с пунктами меню используйте функциональные клавиши.

В нижней части экрана вы увидите значения, сопоставленные каждой из 4 функциональных клавиш (в данном случае **Training** -Тренировка и **Selection** - Выбор).

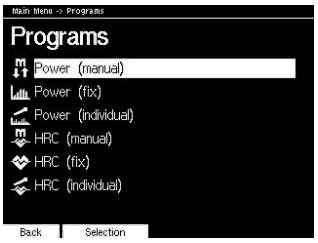


При нажатии клавиши **Training** система перейдет в режим «Готовность к тренировке» или, если установлена стандартная программа – к этой программе. Начните тренировку.

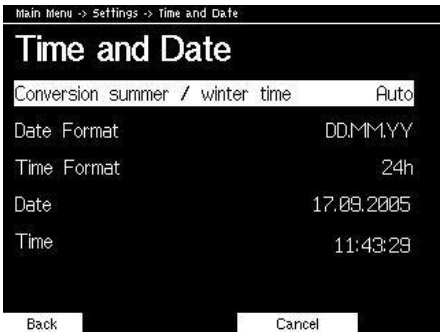


При нажатии клавиши **Selection** вы перейдете в пункт меню **Programs** (Программы), где можете продолжить свой выбор.

Для

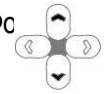


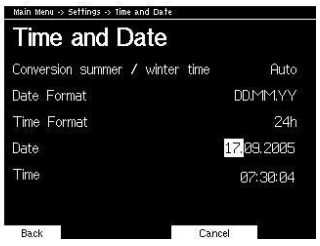
перемещения между пунктами меню используйте навигационные клавиши.



С помощью вертикальных навигационных клавиш вы можете перемещаться между пунктами меню (например, с пункта **Date Format** – Формат даты на пункт **Time Format** –

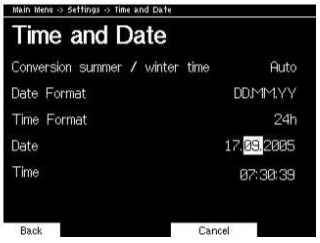
Фо



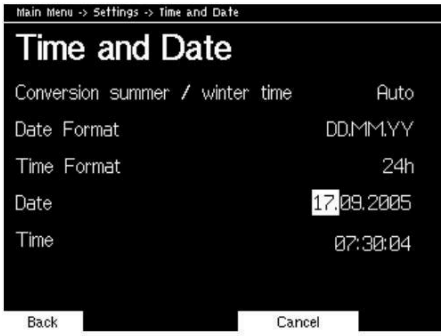


С помощью горизонтальных навигационных клавиш вы можете перемещаться внутри текущего пункта меню (например, в пункте **Date** – Дата для установки числа, месяца и





ıетра



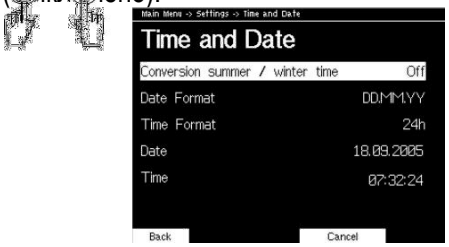
С помощью клавиш Плюс и Минус вы можете изменить текущую дату. Для принятия внесенных изменений и возврата к предыдущему меню нажмите **Back** (Назад).



(Автоматический перевод времени) с Auto (Автоматически) на Off (Выключено).

С помощью клавиш Плюс и Минус вы можете изменить значение параметра

Conversion summer/winter time



Основное меню

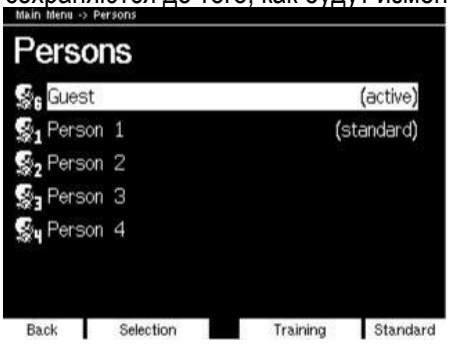
Пользователи

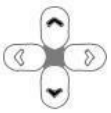
В этом пункте меню вы можете создать персональные записи для 4 пользователей, задавая их персональные данные, которые будут сохранены в памяти компьютера для использования в дальнейшем. Здесь вы также можете определить пользователя, который будет установлен в качестве пользователя по умолчанию и будет автоматически предлагаться при каждом включении тренажера.

Пример:

active (активный) – текущий пользователь определен как Гость (Guest)

standard (по умолчанию) – пользователь «Person 1» будет принят по умолчанию при следующем включении тренажера. Эти установки сохраняются до того, как будут изменены.

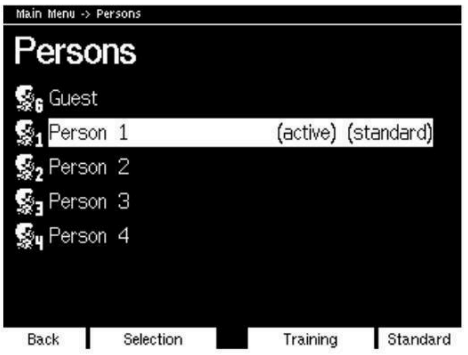


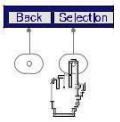


Нажатие клавиши **Back** (Назад) возвращает вас в предыдущее меню.

Нажатие клавиши **Selection** (Выбор) открывает подменю данных текущего выбранного пользователя.

Нажатие клавиши **Training** (Тренировка) переводит вас к стандартным программам тренировки текущего выбранного пользователя. Нажатие клавиши **Standard** (По умолчанию) делает текущего выбранного пользователя пользователем по умолчанию.

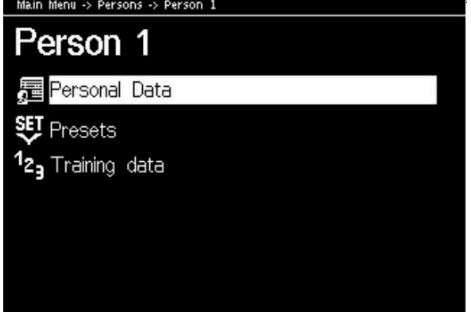


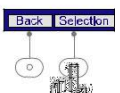


Нажатие клавиши **Selection** открывает подменю текущего выбранного пользователя Person 1. Это меню содержит 3 пункта: **Personal Data** (Персональные данные)

Presets (Установки)

Training data (Данные по тренировкам)





Нажатие клавиши **Selection** на пункте меню **Personal Data** открывает подменю ввода персональных данных пользователя Person 1.

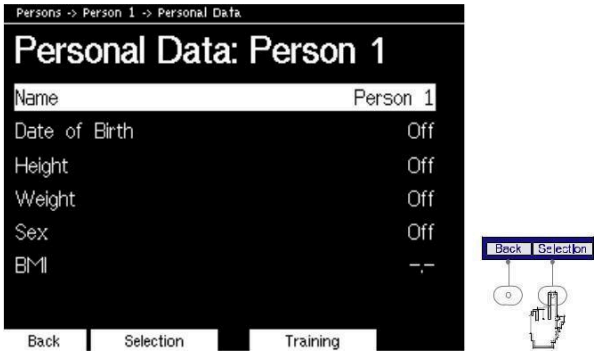
В этом меню вы можете задать: Имя пользователя (**Name**)

Дату рождения (**Date of Birth**) – влияет на расчет максимального значения пульса
Рост (**Height**) – влияет на расчет BMI (Body Mass Index)

Вес (**Weight**) – влияет на расчет BMI (Body Mass Index)
Пол (**Gender**)

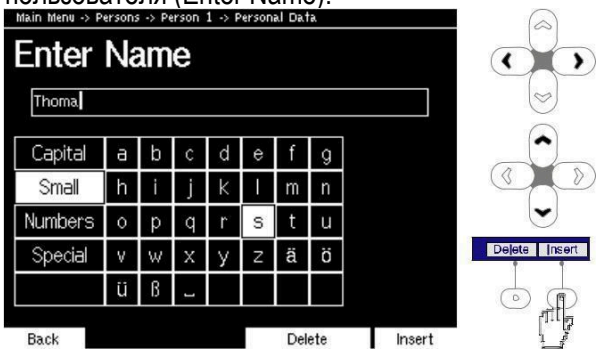
Индекс массы тела (**BMI**) рассчитывается автоматически на основе введенных данных.

Редактирование имени пользователя



С помощью клавиш Плюс и Минус вы можете установить дату рождения, вес и рост пользователя, а также выбрать пол.

Нажатие клавиши **Selection** на пункте меню **Name** открывает подменю ввода имени пользователя (Enter Name).

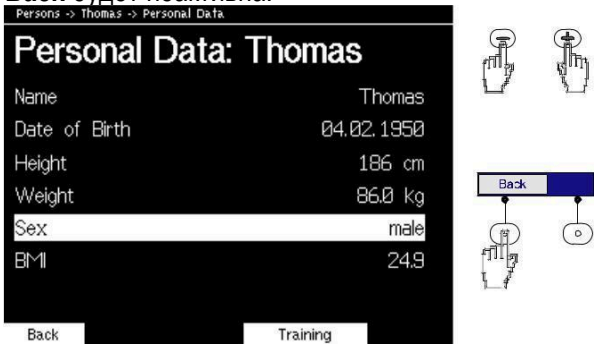


Примечание: прежде, чем вводить новое имя, надо удалить стандартное имя Person #; для выбора нужной буквы или символа используйте навигационные клавиши.

Нажатие клавиши **Insert** (Вставка) добавляет к имени текущую выбранную букву или символ. Максимальная длина имени – 8 символов.

Нажатие клавиши **Back** сохраняет внесенные изменения и возвращает вас в предыдущее меню. Пока вы не введете хотя бы один символ

в качестве имени, клавиша **Back** будет неактивна.

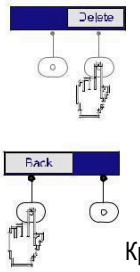


Редактирование пункта **Presets** (Установки)

описано далее на стр. 31.

Нажатие клавиши **Selection** на пункте **Training Data** (Данные по тренировкам) открывает подменю , содержащее сводные данные по средним и суммарным данным о тренировках данного пользователя.





Нажатие клавиши **Delete** (Удаление)подготовит данные к удалению . Подтвердите удаление нажатием клавиши **Deletion OK**.

Если по выбранному пользователю нет статистики тренировок , то вместо информации на экране отобразятся две полосы.

Программы

Это меню содержит обзор тренировочных программ тренажера.



Power (manual): программы с ручной регулировкой интенсивности . Программа выполняется в соответствии с прямым или обратным отсчетом времени, дистанции и т.п.
Power (fix): программы по заданному профилю изменения нагрузки.

Power (individual): программы, профиль нагрузки которых создается пользователем самостоятельно.

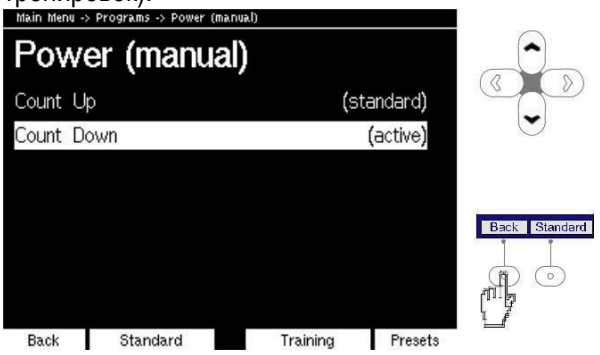
HRC (manual): программа регулирует интенсивность автоматически для поддержания заданного вами значения пульса.

HRC (fix): программа регулирует нагрузку в соответствии с заданным профилем изменения пульса.

HRC (individual): программа регулирует нагрузку в соответствии с профилем изменения пульса, созданным пользователем самостоятельно.

Программы Power (manual)

Эта группа содержит две программы тренировки: Count Up (Прямой отсчет) и Count Down (Обратный отсчет). Во время выполнения обеих программ нагрузка может быть изменена пользователем. В качестве исходных данных используются параметры, заданные вами непосредственно или в пункте меню **Presets -> Training Values** (Установки -> Параметры тренировок).



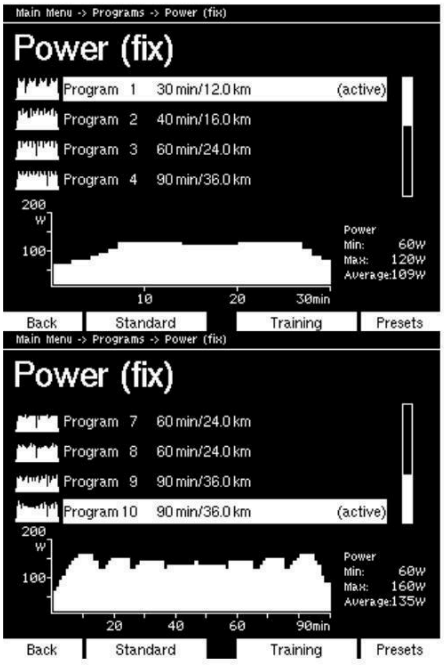
Для перехода между пунктами меню используйте вертикальные навигационные клавиши. Текущий пункт подсвечивается белым фоном и имеет отметку (active).

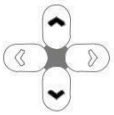
Нажатие клавиши **Standard** делает текущую программу программой по умолчанию.

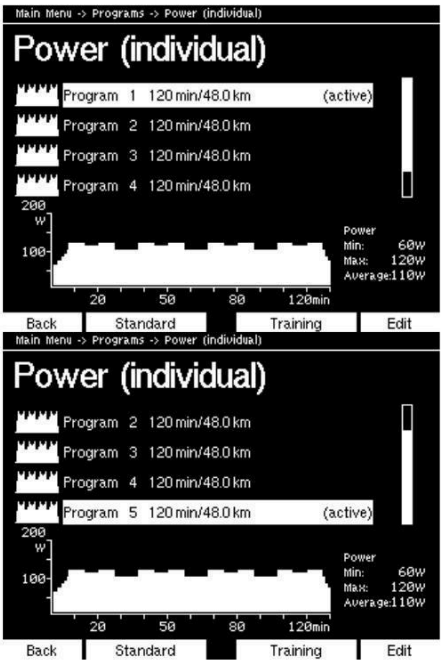
Нажатие клавиши **Training** переводит систему в режим «Готовность к тренировке» по выбранной программе.

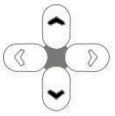
Нажатие клавиши **Presets** открывает окно установки параметров для выбранной программы.

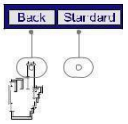
Примечание: во всех программах функциональные клавиши имеют одинаковое назначение, поэтому в последующих описаниях программ их назначение не будет повторно комментироваться.



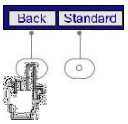








Примечание: создание собственных профилей нагрузки описано далее на стр. 29.



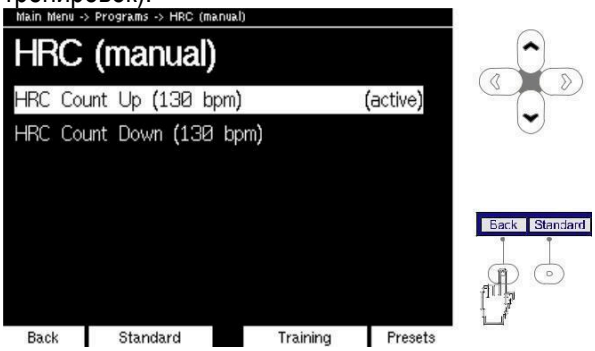
Примечание: если содержимое текущего раздела не помещается на одном экране, а правой части дисплея появится полоса прокрутки. Для прокрутки изображения используйте клавиши вертикальной навигации.

Текущая выбранная программа выделена

белым фоном и отмечена словом (active).

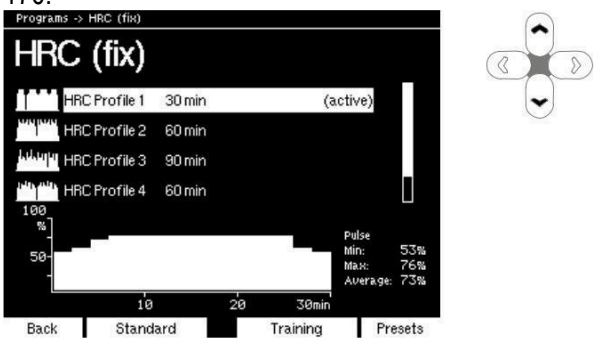
Программы HRC (MANUAL)

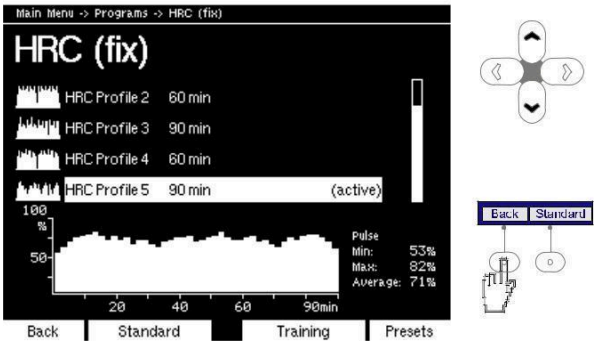
Эта группа содержит 2 программы тренировки: Count Up и Count Down. В каждой из этих программ нагрузка регулируется таким образом, чтобы поддерживать заданное значение пульса на всем продолжении тренировки. По умолчанию значение целевого пульса устанавливается равным 130, для установки другого значения воспользуйтесь пунктом меню **Presets -> Default Setting Pulse** (Значение пульса по умолчанию). В качестве исходных данных для прямого или обратного отсчета используются параметры, заданные вами непосредственно или в пункте меню **Presets -> Training Values** (Установки -> Параметры тренировок).



Программы HRC (FIXED)

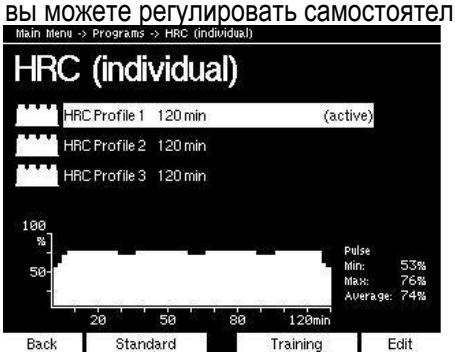
Эта группа содержит 5 программ тренировки, различающихся по продолжительности и интенсивности. В этих программах изменение пульса по заданному профилю достигается за счет изменения нагрузки . Высота профиля пульса устанавливается в зависимости от максимального значения пульса, установленного вами в меню **Presets -> Default Setting Pulse** . Если значение не установлено, используется возраст по умолчанию 50 лет и максимальный пульс, равный 170.

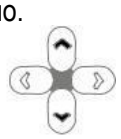




ПРОГРАММЫ HRC (INDIVIDUAL)

Эта группа содержит 3 программы тренировки, продолжительность и интенсивность которых вы можете регулировать самостоятельно.





Примечание: создание собственных профилей нагрузки описано далее на стр. 29.

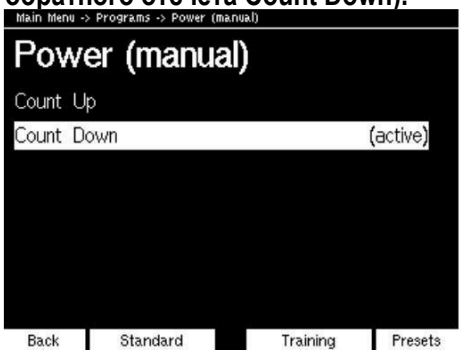
ТРЕНИРОВКА

Вы можете выбрать один из двух различных способов тренировки:

1. **Тренировка с управлением нагрузкой** a) С ручным управлением
b) По заданному профилю

2. **Тренировка с управлением пульсом** a) С ручным управлением
b) По заданному профилю

1a. Тренировка с ручным управлением нагрузкой (на примере программы обратного отсчета Count Down).





Нажатие клавиши **Presets** (Установки) открывает меню «Current Presets» (Текущие установки), которое содержит заданные по умолчанию или установленные ранее значения параметров.



На экране отображаются значения параметров, установленных текущим пользователем (Thomas) ранее с помощью меню **Presets - > Training Values** и **Presets -> Default Pulse Settings**:

Сжигание калорий (Energy) =	800 кДж
Время тренировки =	30 мин
Дистанция =	7,5 км
Максимальный пульс =	170 уд/мин

Сигнал о превышении макс. пульса

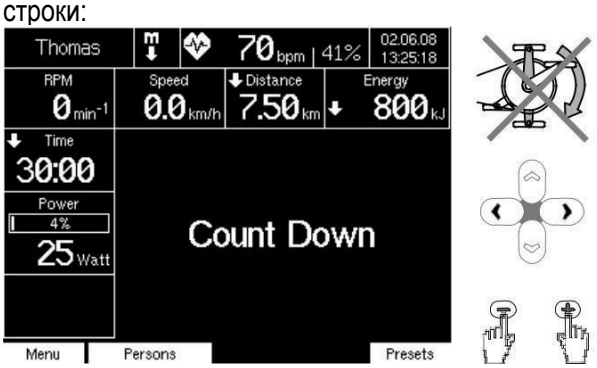
(Maxpulse Alarm) = On (Вкл)
Контроль целевого пульса
Target Pulse monitoring On (Вкл)
Режим Fitness (75%) active (выбрано)
Нажатие клавиши **Training** означает, что вы принимаете установленные значения, при этом система перейдет в режим «Готовность к тренировке».

ГОТОВНОСТЬ К ТРЕНИРОВКЕ/ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

Дисплей разделен на несколько областей:



В описываемом режиме используются следующие поля и строки:



Строка 1:

Текущий пользователь: Thomas

Текущая программа: Power (manual)

CountDown

Текущий пульс: 70 уд/мин

Текущий пульс (доля от максимального): 41%
Текущая дата и время

Строка 2:

Текущая скорость педалирования (RPM): 0

мин-1

Текущая скорость: 0,0 км/ч

Параметр, взятый из установок по

умолчанию для пользователя Thomas:

Дистанция: 7,5 км

Параметр, взятый из установок по

умолчанию для пользователя Thomas:

Сжигание калорий: 800 кДж

Строка 3:

Параметр, взятый из установок по умолчанию для пользователя Thomas: Время тренировки: 30:00 мин

Строка 4:

Уровень нагрузки по умолчанию: 25 Вт
Текущий уровень нагрузки (доля от максимально установленного): 4%

Строка 5 не используется

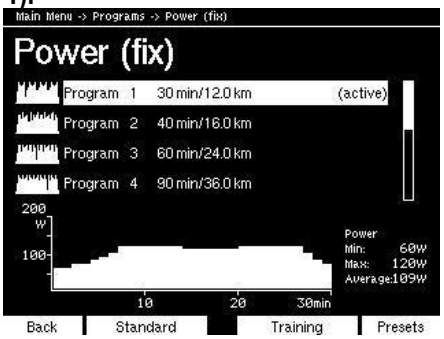
Нажатие клавиши **Persons** откроет меню Users (Пользователи)

Нажатие клавиши **Programs** откроет меню Programs (Программы)

Нажатие клавиши **Presets** откроет меню Current Presets (Установки), в котором вы сможете установить (или установили ранее) значения параметров, используемых для текущих программ.

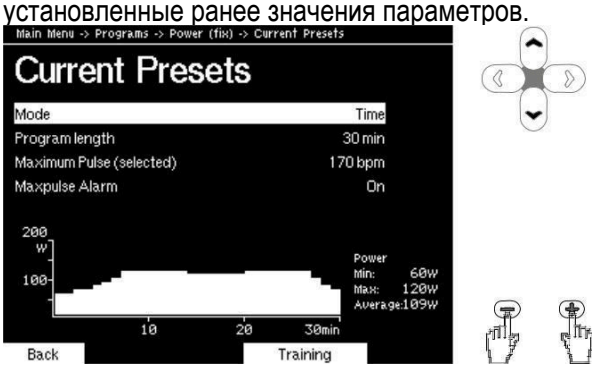
Примечание : для регулировки нагрузки во время тренировки или в режиме «Готовность к тренировке» вы можете воспользоваться либо клавишами вертикальной навигации (при этом изменение нагрузки будет происходить с шагом 50 Вт), либо клавишами Плюс и Минус (при этом изменение нагрузки будет происходить с шагом 5 Вт).

1b. Тренировка по заданному профилю нагрузки (на примере Power (fixed) Program 1).



Дисплей отображает:

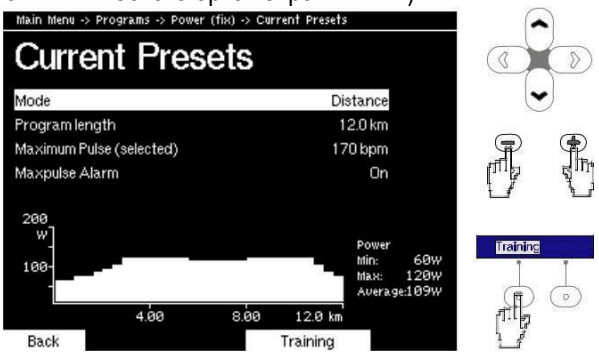
Нажатие клавиши **Presets** (Установки) открывает меню «Current Presets» (Текущие установки), которое содержит заданные по умолчанию или установленные ранее значения параметров.



На экране отображаются значения параметров, установленных текущим пользователем (Thomas) ранее с помощью меню **Presets -> Default Pulse Settings**:

Режим (Mode): time (время)
Длительность (Program length) 30 мин
Максимальный пульс = 170 уд/мин
Сигнал о превышении макс. пульса (Maxpulse Alarm) = On (Вкл)

Нажатие клавиш Плюс или Минус переключает режим установки длительности программы между Time (время) и Distance (Дистанция). Длительность может быть установлена в интервале 20 – 120 минут или 8 – 48 км (для эллиптического эргометра – 24 км).



Режим (Mode): Distance (Дистанция)

Длительность (Program length) 12 км

Нажатие клавиши **Training** означает, что вы принимаете установленные значения, при этом система перейдет в режим «Готовность к тренировке».

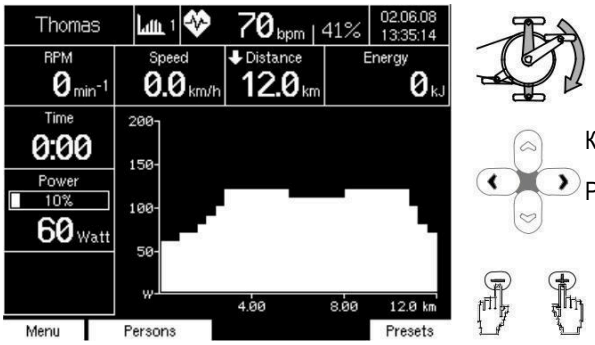
Примечание : для велоэргометра одна минута тренировки эквивалентна 400 метрам дистанции, для эллиптического эргометра –

200 метрам.

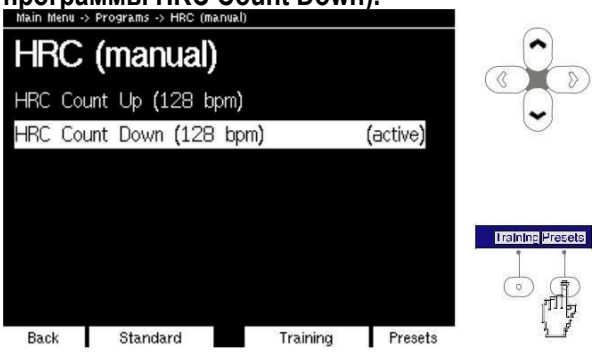
Параметры взяты из установок по умолчанию для текущей программы.

Общая высота тренировочного профиля может быть пропорциональна изменена с помощью клавиш горизонтальной навигации (с шагом в 50 Вт) или с помощью клавиш Плюс и Минус (с шагом в 5 Вт).

ГОТОВНОСТЬ К ТРЕНИРОВКЕ/ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

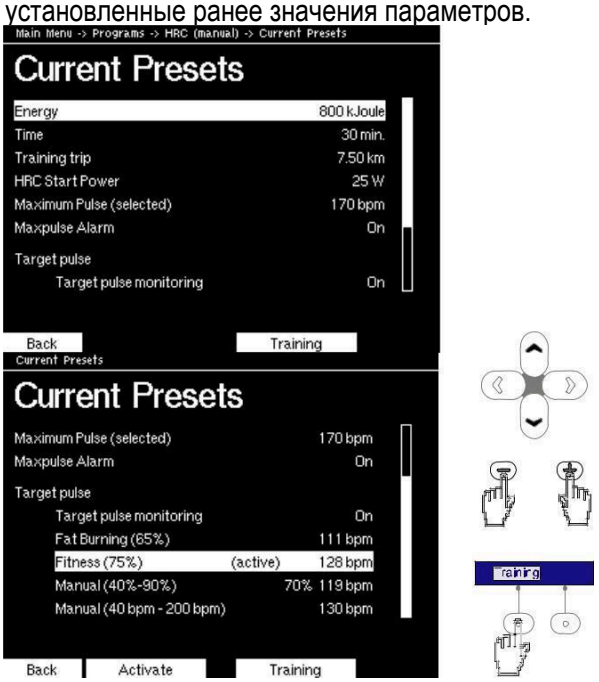


2a. Тренировка с ручным изменением целевого пульса (на примере программы HRC Count Down).





Нажатие клавиши **Presets** (Установки) открывает меню «Current Presets» (Текущие установки), которое содержит заданные по умолчанию или установленные ранее значения параметров.



Величина 128 уд/мин в качестве целевого пульса рассчитана как 75% от максимального заданного значения пульса, поскольку выбран режим Fitness.

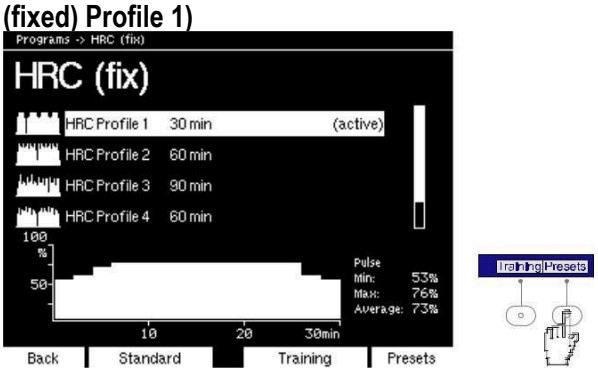
Нажатие клавиши **Training** означает, что вы принимаете установленные значения, при этом система перейдет в режим «Готовность к тренировке».

Используются значения параметров, установленные ранее в меню Presets для текущей программы.

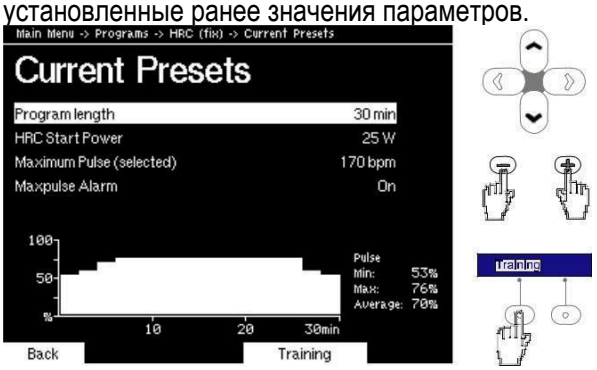
Если вы начнете вращать педали со скоростью более, чем 10 об/мин, начнется программа обратного отсчета.

Примечание: перед или во время тренировки значение целевого пульса может быть изменено с помощью клавиш Плюс и Минус.

2b. Тренировка по заданному профилю изменения пульса (на примере HRC (fixed) Profile 1)

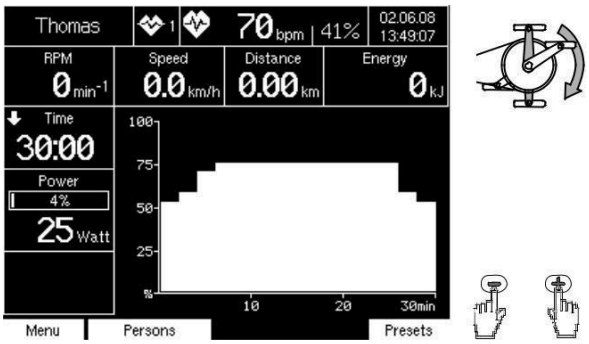


Нажатие клавиши **Presets** (Установки) открывает меню «Current Presets» (Текущие установки), которое содержит заданные по умолчанию или установленные ранее значения параметров.



Нажатие клавиши **Training** означает, что вы принимаете установленные значения, при этом система перейдет в режим «Готовность к тренировке».

ГОТОВНОСТЬ К ТРЕНИРОВКЕ/ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ



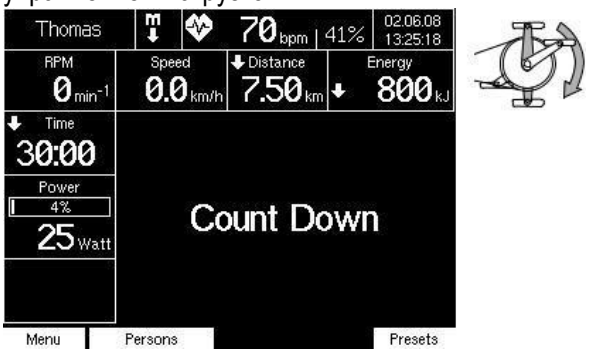
Используются значения параметров, установленные ранее в меню Presets для текущей программы.

Если вы начнете вращать педали со скоростью более, чем 10 об/мин, начнется работа программы.

Примечание: перед или во время тренировки значение целевого пульса может быть изменено с помощью клавиш Плюс и Минус.

ТРЕНИРОВКА

В этом разделе рассмотрена индикация дисплея во время тренировки на примере программы обратного отсчета с ручным управлением нагрузкой.



Если вы начнете вращать педали со скоростью более, чем 10 об/мин, начнется работа программы.

Нажатие клавиши Display переключает режимы индикации дисплея между Current Training (Текущая тренировка), Programs Indication (Наименование программы), Pulse Values (Параметры пульса) и Average Values (Средние значения).

Режим « Текущая тренировка» (Current training)



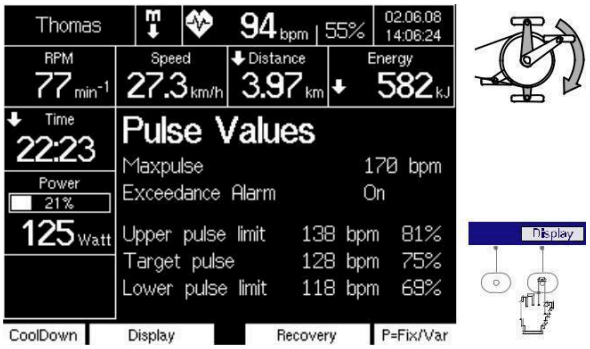
В этом режиме на дисплее отображаются основные параметры тренировки, при этом происходит обратный отсчет целевых параметров. В приведенном примере нагрузка увеличена до 125 Вт и частота пульса увеличена до 94 уд/мин.

Режим «Наименование программы» (Programs Indication)



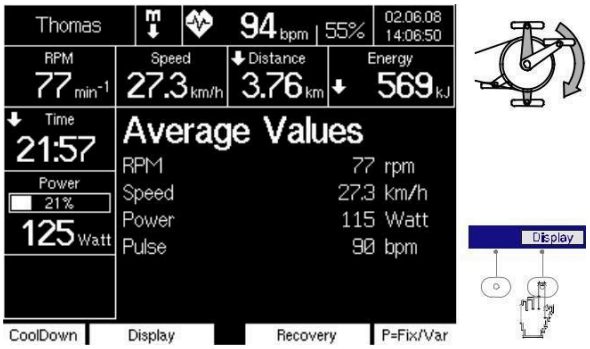
В этом режиме на дисплее отображается наименование текущей программы.

Режим «Параметры пульса» (Pulse Values)



В этом режиме на экране отображаются текущие установки, сделанные пользователем для контроля пульса.

Режим «Средние значения» (Average Values)



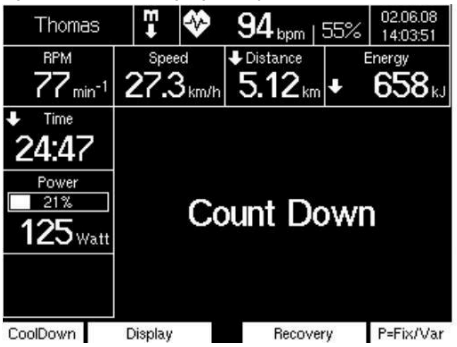
В этом режиме на экране отображаются средние значения параметров за время тренировки.

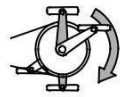
Примечание: когда значение одного из целевых параметров достигнет нуля, продолжится его отсчет в сторону увеличения. Когда значение всех целевых параметров достигнет нуля, прозвучит короткий звуковой сигнал.

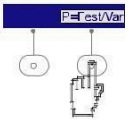
Дополнительные функции

Режим зависимости/независимости от скорости педалирования

По умолчанию для тренажера установлен режим независимости нагрузки от скорости вращения педалей. Скорость вращения (RPM) отображается просто для информации.



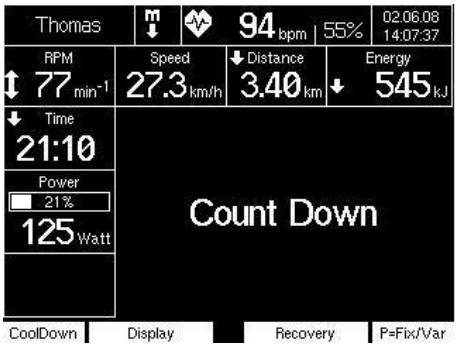




О включении режима сигнализирует пиктограмма в виде двусторонней стрелки рядом со значением RPM.
Повторное нажатие клавиши **P = Fix/Var** приведет к обратному переключению режима нагрузки на независимый от скорости вращения педалей.

Примечание: при включении режима зависимости от скорости вращения происходит отключение верхнего предела нагрузки. Вы можете устанавливать нагрузку до 999 Вт.

Нажатие клавиши **P = Fix/Var** приведет к переключению режима нагрузки на зависимый от скорости вращения педалей.





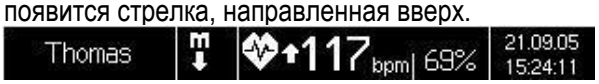
КОНТРОЛЬ ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА

При использовании функции контроля целевого пульса система измеряет ваш пульс до и во время тренировки. В приведенном примере для пользователя Thomas установлен целевой пульс

128 уд/мин. Система предупредит вас о превышении этого значения на 11 единиц (139 уд/мин) миганием значения пульса и появлением рядом с ним направленной вниз стрелки.



Соответственно, если измеренное значение пульса на 11 единиц ниже целевого, значение пульса будет мигать и рядом с ним появится стрелка, направленная вверх.



Примечание: контроль пониженного пульса активизируется в том случае, если во время тренировки ранее уже был достигнут целевой пульс.

КОНТРОЛЬ МАКСИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Если при использовании функции контроля максимального пульса ваш пульс превысит установленное максимальное значение, вместо значения пульса будет периодически появляться символ MAX. Если активизирована функция звукового оповещения, дополнительно вы услышите звуковой сигнал.



КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ ПЕДАЛИРОВАНИЯ / НАГРУЗКИ



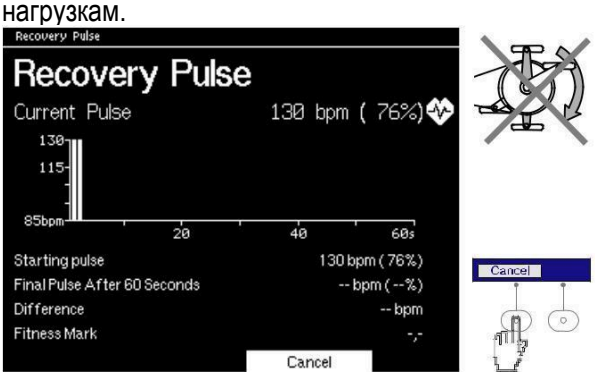


Если система определяет, что текущая скорость педалирования в принципе не может соответствовать установленной нагрузке, в области RPM появится соответствующий символ

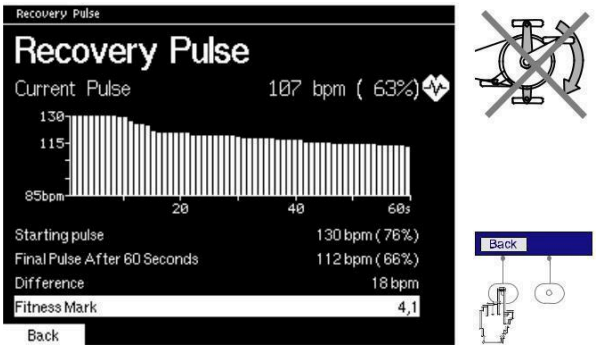
– стрелка, направленная вверх (увеличить скорость) или вниз (уменьшить скорость).

Функция Фитнес-тест (измерение восстановления пульса)

При нажатии клавиши **Recovery** запускается функция Фитнес-тест, основанная на определении разницы вашего пульса непосредственно после тренировки и через минуту после этого. Чем быстрее восстанавливается нормальный пульс, тем лучше ваш организм адаптирован к физическим нагрузкам.



При запуске функции начинается обратный отсчет длительностью 60 секунд, текущий пульс отображается в процентах от максимального . Нажатие клавиши **Cancel** приведет к отмене функции и возврату в режим «Готовность к тренировке» с отображением средних параметров.



По окончании 60-ти секундного интервала система сравнивает результаты измерения пульса и выставляет фитнес оценку, рассчитываемую по формуле:

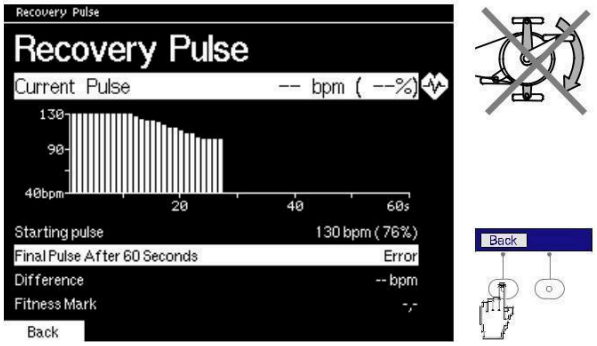
$F = 6.0 – (10 \times (P1 – P2) / P1)_2$,

где P1 – пульс сразу по окончании тренировки, P2 – пульс через минуту.

Значение фитнес оценки F = 1.0 соответствует очень хорошей подготовке, F = 6.0 – недостаточной подготовке . При нажатии клавиши **Back** произойдет возврат в режим «Готовность к тренировке» с отображением средних параметров.

Примечание: при запуске функции Фитнес-тест происходит автоматическая блокировка маховика. Рекомендуется прекратить тренировку.

Если в течение 60 секундного интервала данные об измерении пульса перестанут поступать, обратный отсчет продолжится, но система сообщит об ошибке и фитнес-оценка не будет выставлена.



При нажатии клавиши **Back** произойдет возврат в режим «Готовность к тренировке» с отображением средних параметров.



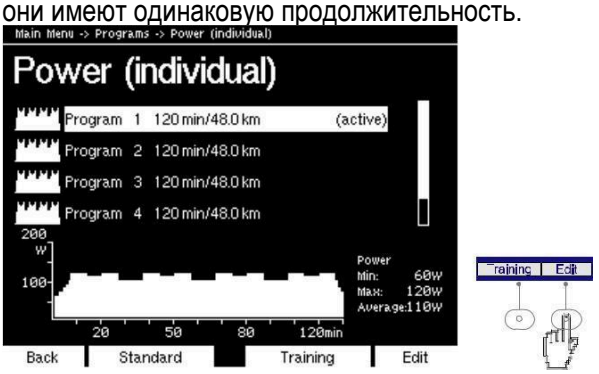
При нажатии клавиши Display экран будет последовательно переключаться между режимами Current Training (Текущая тренировка), Programs Indication (Наименование программы), Pulse Values (Параметры пульса) и Average Values (Средние значения).

СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

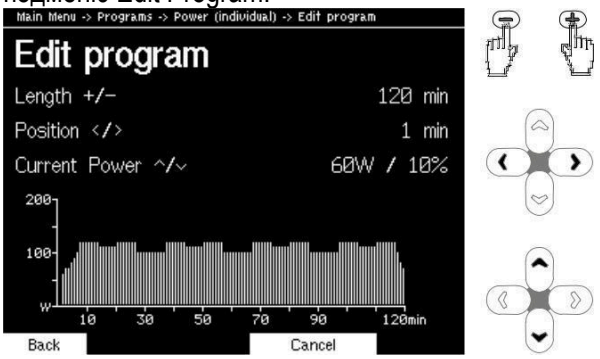
Вы можете создавать и использовать индивидуальные программы, управляющие как нагрузкой, так и непосредственно пульсом.

СОЗДАНИЕ ПРОГРАММ УПРАВЛЕНИЯ НАГРУЗКОЙ

Вы можете создать и сохранить до 5 индивидуальных профилей. По умолчанию все они имеют одинаковую продолжительность.



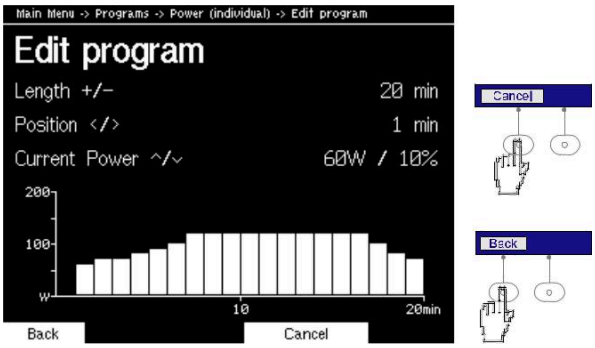
Нажатие клавиши **Edit** (Редактировать) откроет подменю Edit Program.



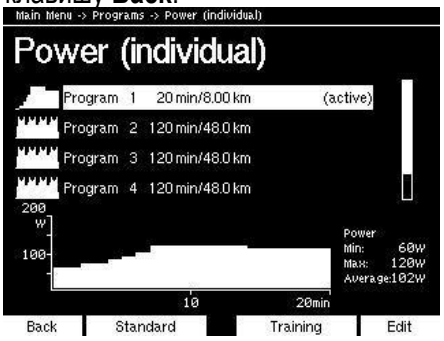
Каждая минута отображается в виде блока.

Продолжительность программы может быть установлена в интервале от 20 до 120 минут. Нажатие клавиш Плюс и Минус будет изменять продолжительность программы с шагом 10 минут.

Для перехода к другому временному блоку используйте клавиши горизонтальной навигации. Для изменения нагрузки в текущем временном блоке используйте клавиши вертикальной навигации.



На рисунке представлена возможная модификация индивидуальной программы. Для сохранения внесенных изменений нажмите клавишу **Back**.



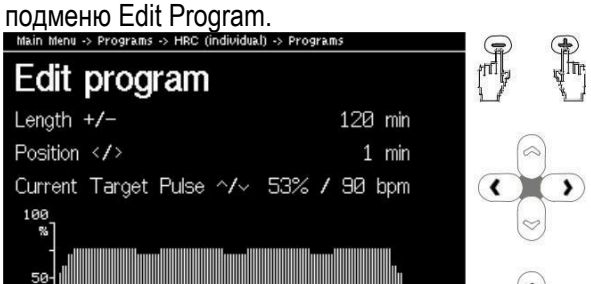
Созданная вами программа появится в списке программ Power (individual).

СОЗДАНИЕ ПРОГРАММ УПРАВЛЕНИЯ ПУЛЬСОМ

Вы можете создать и сохранить до 3 индивидуальных пульсозависимых программ.



Нажатие клавиши **Edit** (Редактировать) откроет подменю Edit Program.



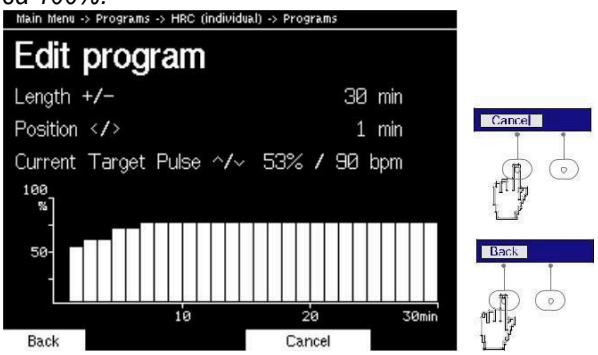
Каждая минута отображается в виде блока.

Продолжительность программы может быть

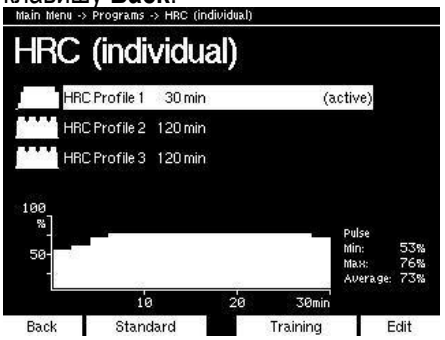
установлена в интервале от 20 до 120 минут. Нажатие клавиш Плюс и Минус будет изменять продолжительность программы с шагом 10 минут.

Для перехода к другому временному блоку используйте клавиши горизонтальной навигации. Для изменения значения целевого пульса в текущем временном блоке используйте клавиши вертикальной навигации.

Устанавливаемый целевой пульс считается и отображается в процентах от заданного максимального пульса. Для каждого временного интервала может быть задано значение целевого пульса в диапазоне от 20% до 100%. *Примечание: если для текущего пользователя не задано значение максимального пульса, оно рассчитывается по умолчанию как стандартный пульс 50-ти летнего человека, равный 170 уд/мин. Это значение принимается за 100%.*



На рисунке представлена возможная модификация индивидуальной программы. Для сохранения внесенных изменений нажмите клавишу **Back**.



Созданная вами программа появится в списке программ HRC (individual).

Примечание: созданные вами индивидуальные программы хранятся для каждого пользователя отдельно.

УСТАНОВКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Для установки основных данных пользователя, которые будут использованы во всех его тренировках, воспользуйтесь пунктом Presets (Установки) в основном меню. Это меню содержит 3 подменю:

1. Displays&Functions (Параметры и функции)

   В этом пункте вы устанавливаете базовые параметры измерения и отображения нагрузки, скорости и энергии.
2. Training Values (Параметры тренировки)

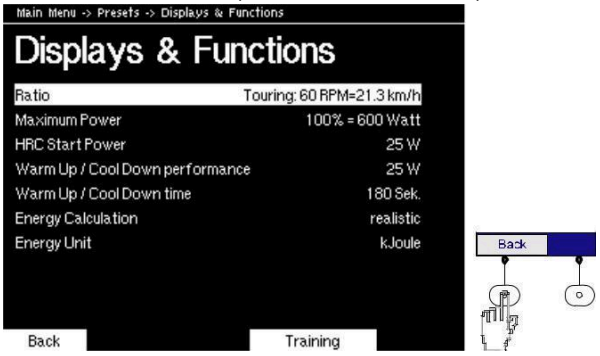
   В этом пункте вы устанавливаете стандартные значения калорий, времени и дистанции, которые используются в программах CountUp/CountDown для этого пользователя.

3. Pulse Presets (Параметры пульса)

   В этом пункте вы определяете как и какие параметры вашего пульса будут контролироваться.



ПАРАМЕТРЫ И ФУНКЦИИ (DISPLAYS&FUNCTIONS)



Параметр **Ratio** (Соотношение) задает делитель, с помощью которого частота вращения педалей будет пересчитываться в условную скорость движения по местности. Доступны три варианта: Mountain (Горы): 60 оборотов педалей

соответствуют	15,5 км/ч
Touring (Прогулка):	21,3 км/ч
Racer (Гонка)	25,5 км/ч

Примечание: эта опция не используется в эллиптических эргометрах.

Параметр **Maximum Power** (Максимальная нагрузка) ограничивает максимальную нагрузку тренажера. При выполнении программы нагрузка будет отображаться в процентах от установленной здесь величины.

Параметр **HRC Start Power** (Стартовая нагрузка для пульсозависимых программ) задает уровень нагрузки, устанавливаемый по умолчанию в программах HRC. Доступный диапазон значений

– от 25 до 100 Вт.

Параметр **Warm Up/Cool Down Power** (Нагрузка

в режиме Разминка/Заминка, см. ниже) определяет уровень нагрузки, с которого начнется автоматическое увеличение (Разминка) или уменьшение нагрузки (Заминка) в программах прямого и обратного отсчета. Доступный диапазон значений – от 25 до 100 Вт.

Параметр **Warm Up/Cool Down Time** задает продолжительность этапа Разминки/Заминки (см. ниже) в диапазоне 60 – 240 секунд.

Параметр **Energy Calculation** (Расчет энергии) определяет – какой расход энергии будет отображаться – реальный (энергетические затраты) или физический (метаболические затраты).

Параметр **Energy Unit** определяет использование в качестве единиц измерения энергии калорий или джоулей.

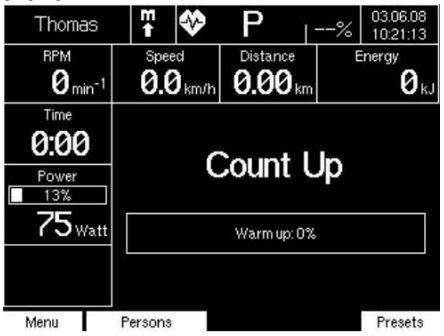
РАЗМИНКА

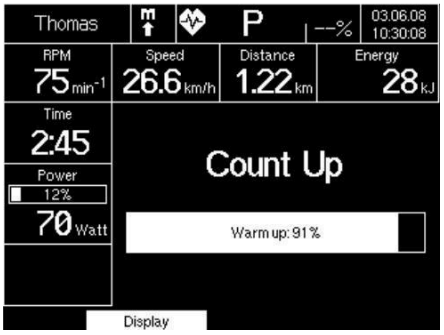
В течение первых 30 секунд нагрузка сохраняется постоянной, затем принимает установленное ранее целевое значение.



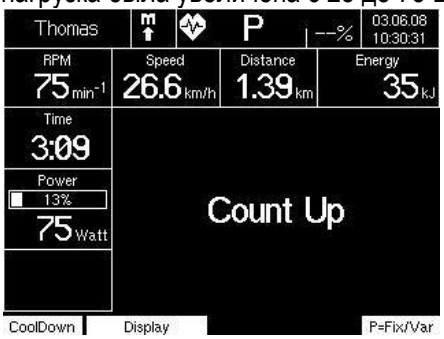
Примечание: функция Warm Up (Разминка) будет доступна только в том случае, если целевая нагрузка выше, чем нагрузка для Разминки/Заминки, установленная в пункте Displays&Functions.

При нажатии клавиши **Warm up** на дисплее появляется шкала выполнения разминочного этапа.





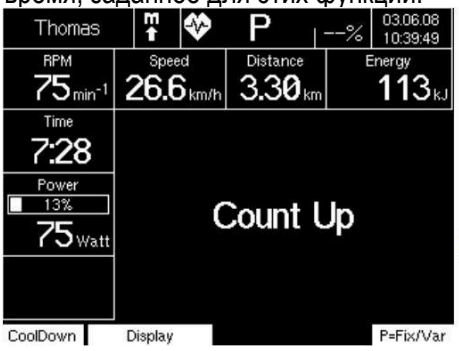
По мере разминки шкала выполнения будет приближаться к 100%. В приведенном примере нагрузка была увеличена с 25 до 75 Вт.

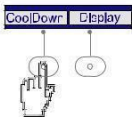


После достижения 75 Вт = 100% прозвучит тройной звуковой сигнал и функция закончит свою работу.

ЗАМИНКА

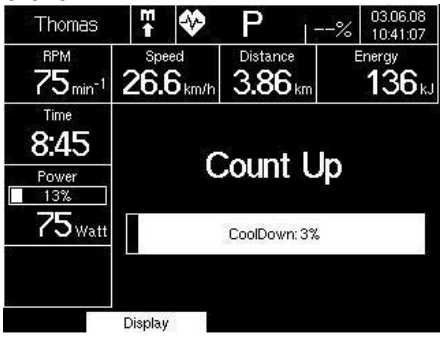
Нагрузка уменьшается до уровня, заданного для Разминки/Заминки и сохраняется постоянной в течение 30 секунд до тех пор, пока не закончится время, заданное для этих функций.

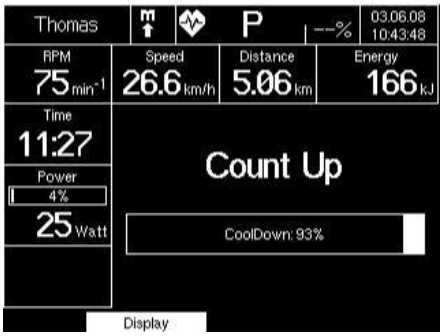




Примечание: функция Cool Down (Заминка) будет доступна только в том случае, если текущая нагрузка выше, чем нагрузка для Разминки/Заминки, установленная в пункте Displays&Functions.

При нажатии клавиши **Cool Down** на дисплее появляется шкала выполнения заминочного этапа.

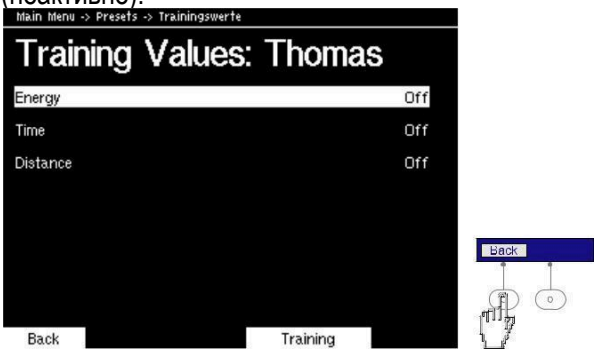




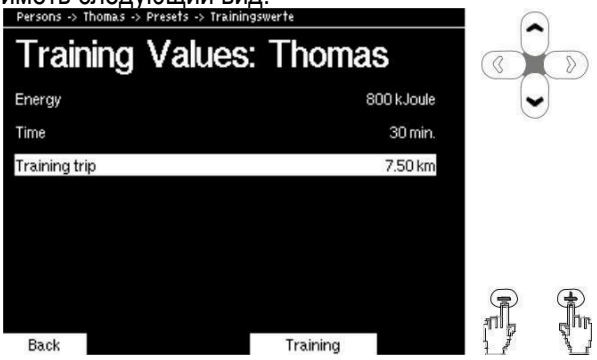
По достижении 25 Вт = 100% прозвучит тройной звуковой сигнал и функция закончит свою работу.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ (TRAINING VALUES)

При обращении к этому меню в первый раз все параметры будут иметь значение Off (неактивно).



После ввода желаемых значений экран может иметь следующий вид.

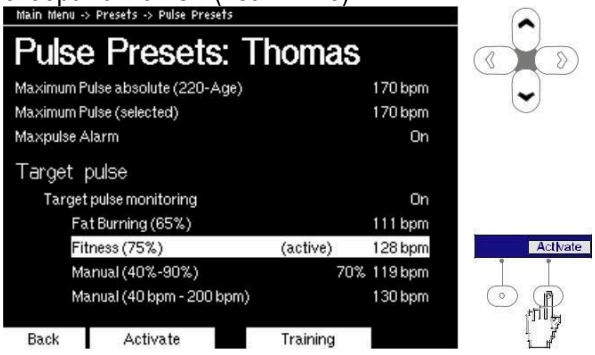


После установки всех параметров дисплей перейдет в режим «Готовность к тренировке», из которого также возможно редактирование данных параметров.

Перечисленные параметры используются для программ прямого и обратного отсчета и не влияют на управление тренажером.

ПАРАМЕТРЫ ПУЛЬСА (PULSE PRESETS)

После ввода персональных данных текущего пользователя на экране появляются параметры пульса. Если данные не были введены, вместо всех значений будет отображаться Off (неактивно).



Параметр **Maximum Pulse Absolute**

(Абсолютное значение максимального пульса) в

соответствии с общепризнанной методикой рассчитывается как 220 – возраст пользователя,

и означает максимальное рекомендованное значение пульса для кардиотренировок.
Параметр **Maximum Pulse (selected)**

(Максимальный пульс, значение по выбору) вы можете редактировать или отключать значение предыдущего параметра. Установленное значение влияет на отображаемое в процентах значение текущего пульса и величину нагрузки в пульсозависимых программах.

Параметр **Maxpulse Alarm** (оповещение о превышении максимального пульса) включает (On) или выключает (Off) звуковой сигнал при превышении значения, установленного в качестве максимального. Если значение предыдущего параметра установлено на Off, то оповещение также будет автоматически отключено.

Параметр **Target Pulse** (Целевой пульс) имеет два значения: On (выключено) и Off (выключено).

Если значение параметра установлено на On, становятся доступными следующие опции контроля целевого пульса:

Fat Burning (Сжигание жира) 65% макс. пульса
Fitness (Фитнес) 75%
Manual (Произвольное) 40% - 90%
В качестве альтернативы вы также можете задать значение целевого пульса в абсолютном виде в уд/мин.

Для изменения значения параметров используйте клавиши Плюс и Минус. Для активизации выбранного режима нажмите клавишу **Activate**.

Установленный целевой пульс используется во всех пульсозависимых программах. В процессе тренировки это значение достигается управлением нагрузкой и поддерживается на протяжении всей тренировки. В остальных программах осуществляется контроль текущего пульса в интервале +/- 10 единиц от целевого. В случае отклонения рядом со значением пульса на дисплее появляется символ «стрелка вверх» или «стрелка вниз» в качестве напоминания увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.

Если вы отключите контроль максимального пульса, то значение целевого пульса можно задать только в абсолютном значении.

УСТАНОВКА ОБЩИХ ПАРАМЕТРОВ

Меню Settings (Настройка) позволяет настраивать параметры, общие для всех пользователей тренажера. Параметры разбиты на 5 подменю.



UNITS (ЕДИНИЦЫ)

В этом пункте устанавливается язык меню и единицы измерения дистанции (километры или мили). Здесь вы также можете просмотреть и удалить общую статистику (время и дистанцию) всех тренировок.

Для удаления статистики нажмите клавишу

Deletion OK.

Для применения внесенных изменений и возврата в основное меню нажмите клавишу
Back.

DISPLAY (ДИСПЛЕЙ)

В этом пункте меню вы можете отрегулировать контраст и яркость дисплея.



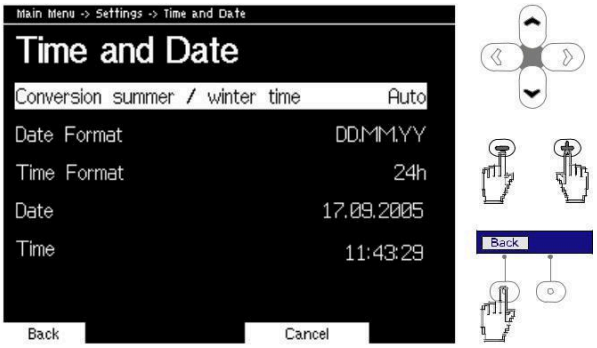
Контраст оптимален, когда все полутона на экране исчезают.

Отрегулируйте яркость в зависимости от условий освещения.

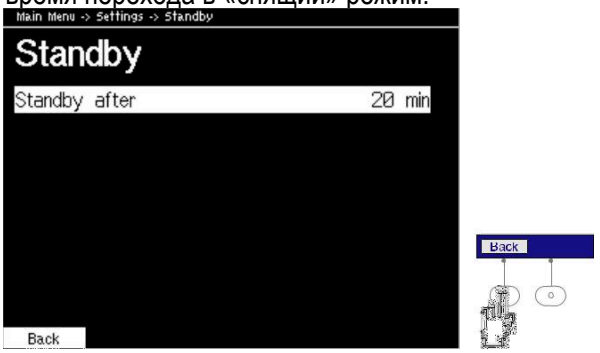
Для применения внесенных изменений и возврата в основное меню нажмите клавишу **Back**.

TIME AND DATE (ВРЕМЯ И ДАТА)

В этом пункте меню вы можете установить дату, время и некоторые другие параметры.



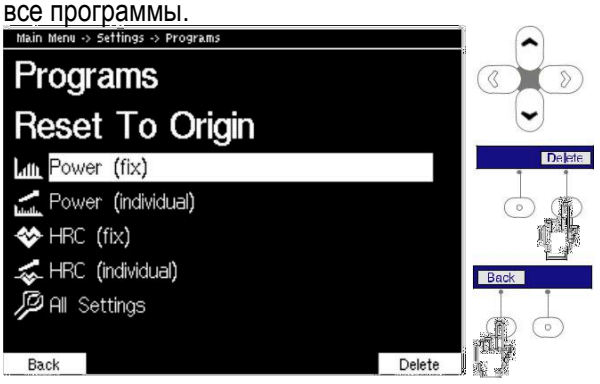
В этом пункте меню вы устанавливаете время перехода в «спящий» режим.



Для применения внесенных изменений и возврата в основное меню нажмите клавишу **Back**.

FACTORY PRESETS (СБРОС УСТАНОВОК)

С помощью этого пункта меню вы можете отменить все модификации, внесенные ранее во все программы.



При нажатии клавиши **Delete** вам будет предложено подтвердить удаление, и затем произойдет сброс всех программ на стандартные.

При нажатии клавиши **Back** произойдет возврат в основное меню.

Список запасных частей

Номер по схеме	Количество	Артикул
1	1	94317972
2	2	33100023
3	1	11300122
4	3	10600002
5	1	97201496
6	1	94317914
7	2	70113750
8	1	94317918
9	2	10121025
10	2	40814050
11	2	97200256
12	2	34010120
13	1	97200127
14	1	94317610
15	1	25635052
16	1	94313937
17	11	1701305B
18	1	42860116
19	1	97200243
20	1	94317153
21	1	67000833
22	1	42860150
23	1	42861110
24	1	42860118
25	1	91140455
26	1	67005127
27	1	94317974
28	1	94317976
29	2	11300116
30	1	70129147
31	1	70129148
32	1	70129220
33	1	70129275
34	1	70129276
35	1	70129180
36	1	70129144
37	1	70129149
38	1	70129150
39	2	70130098
40	2	94317959
41	2	33100047
42	4	97100565
43	2	94318049
44	2	94317989
45	12	94317389
46	4	10900103
47	1	70129230
48	1	70129229
49	1	70129278
50	1	70129277

51	2	70130099
52	2	97201497
53	2	70129184
54	2	70129185
55	1	94317990
56	1	67000931
57	1	94317939
58	1	94317965
59	1	94317968
60	4	33100036
61	2	70128296
62	2	97201462
63	4	33100038
64	2	97201482
65	2	70128347
66	1	70130096
67	1	70130095
68	2	70130094
69	1	70128698
70	1	67000925
71	1	70129157
72	1	70129158
73	1	70129160
74	1	70129159
75	1	67000932
76	1	95350367
77	1	70129187
78	1	70129198
79	1	70129197
80	1	70129190
81	1	70129191
82	1	67000818
83	2	70129186
84	1	95350366
85	2	70129161
86	1	67000918
87	2	25528792
88	1	94317986
89	4	70129151
90	2	70129219
91	2	33003005
92	1	70129153
93	1	70129154
94	1	70129155
95	1	70129156
96	1	67000421
97	2	10111038
98	4	70129015
99	1	70129140
100	1	94317961
101	1	67002000

Подетальная схема тренажера

