



AVIOR M | 07627-900



Максимальный вес
пользователя



Габариты продукта:
86×59×142 см



Вес брутто

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	4
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	Обслуживание тренажера	14
4	Рекомендации по проведению тренировок	15
4.1	Указания по технике безопасности	15
4.2	Планирование и управление тренировками	15
4.3	Указания по измерению пульса	15
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	16
4.5	Разминка и восстановление	17
4.6	Базовые упражнения	18
4.7	Велотренажер	21
4.8	Описание тренировочного компьютера	22
4.9	Область индикации / дисплей	23
4.10	Рекомендации по проведению тренировок	24
4.11	Указания к тренировкам	26
4.12	Использование системы беспроводного измерения пульса	27
5	Подетальная схема тренажера	28
6	Перечень комплектующих	29
7	Техническая информация	30

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Велотренажер KETTLER AVIOR M сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**ВНИМАНИЕ!**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Сохраните Руководство для последующих справок.

Этот значок  обозначает важные предупреждения.

** ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ!**

Исключите доступ к работающему тренажеру малолетних детей, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями, и домашних животных.

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что малолетние дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру.

Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время Вы на нем не занимаетесь.

Нахождение рядом с работающим тренажером может привести к попаданию частей тела человека или животного во вращающиеся детали механизмов тренажера, что может стать причиной травмы или смерти.

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, или если Вы длительное время не занимались спортом регулярно.

Людам пожилого возраста, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями, находящимся на послеоперационном или реабилитационном периоде, прежде чем приступить к занятиям на тренажере необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

** ВНИМАНИЕ!**

Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел «меры предосторожности» и инструкции в этом Руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это Руководство.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта, при условии, что их действия контролируются владельцем тренажера, они проинструктированы относительно использования тренажера и осознают связанные с этим опасности;
2. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера;
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством;
4. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию;
5. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера;
6. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке;
7. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером;
8. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%);
9. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция;
10. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов;
11. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
12. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных, не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер;
13. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь;
14. На тренажере одновременно может заниматься только один человек;
15. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства;
16. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера;
17. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи вашей вещи;
18. Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера;
19. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, которая не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажер;
20. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
21. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера смазкой (приобретается отдельно);
22. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца;

23. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании постороннего предмета внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
24. Внесение изменений в конструкцию тренажера, или использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании;
25. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания тренажера вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку или утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство;
26. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы;
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов;
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети;
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением профилактических, ремонтных или прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все профилактические, ремонтные, и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца;
5. Если входящая в комплект поставки тренажера вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный с вилкой подходящей конструкции, или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку;
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить;
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключит тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца;

Перед каждым использованием

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в сети вашего дома, пожалуйста, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Условия хранения

Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

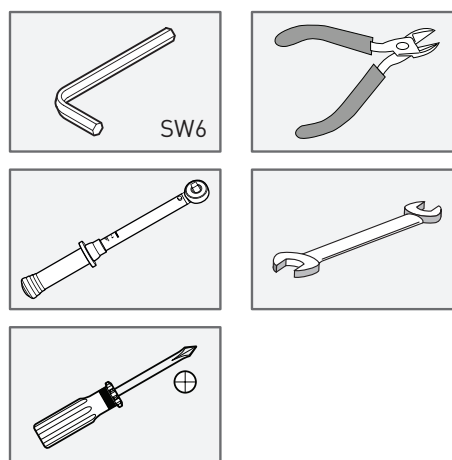
Расположите тренажер на расстоянии, как минимум, 1 метра от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

Комплектация тренажера

Изображение	Кол-во
	1
	1
1× M5×14 	1
 4× M8×19 	1
	1
2× M5×14 	1
4× M5×10 	1
	1
	1

Изображение	Описание	Кол-во
	M7×60	1
		1
	M8×60	4
	M7×30	1
	∅ 7	2
	∅ 8×19	4
	∅ 7	2
	∅ 7×35	1
	3×16	4

Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.

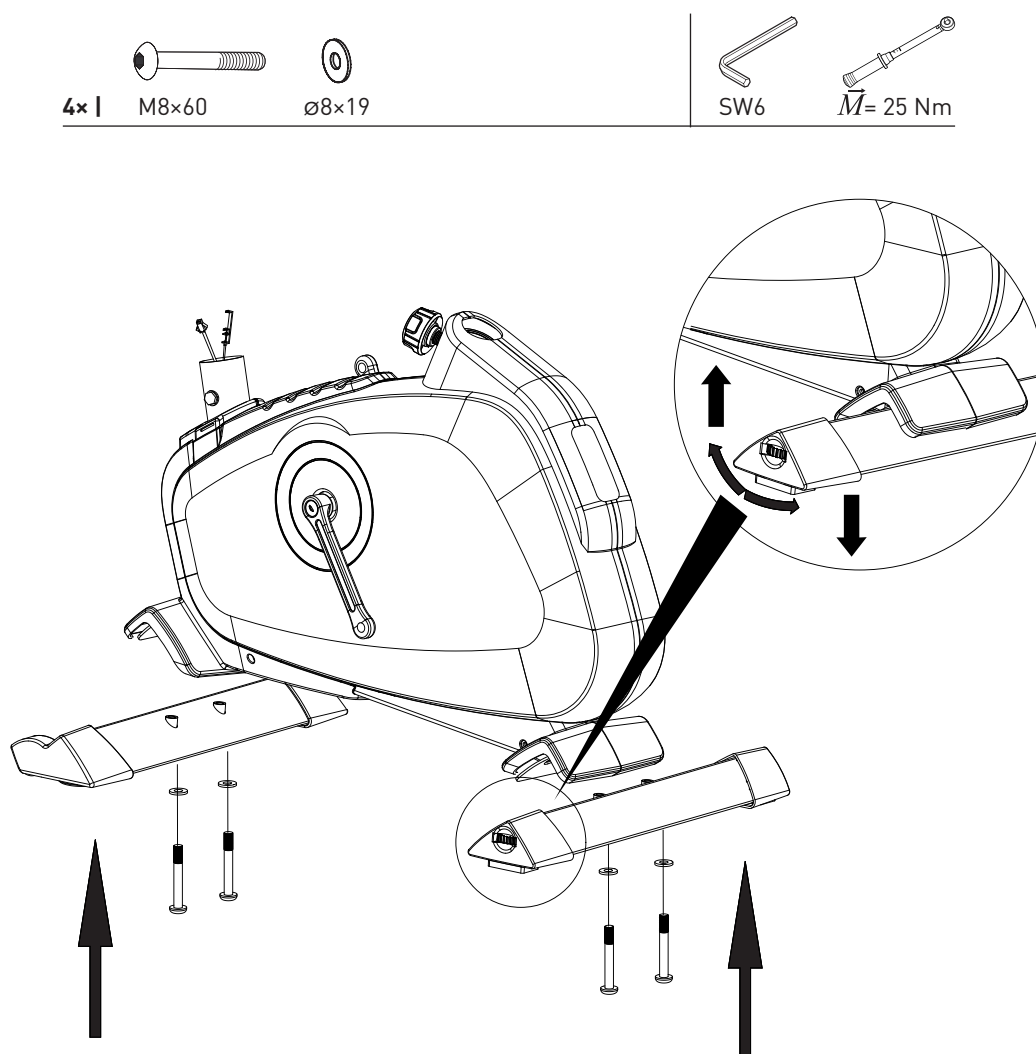


2.2 Сборка тренажера

- Убедитесь в целостности упаковки.
- Откройте коробку.
- Достаньте тренажер из коробки.
- Проверьте комплектность.
- Удалите целлофановые части упаковки.

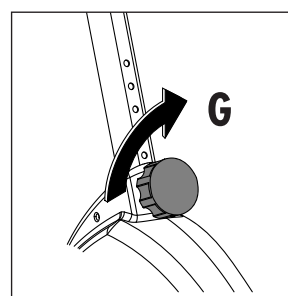
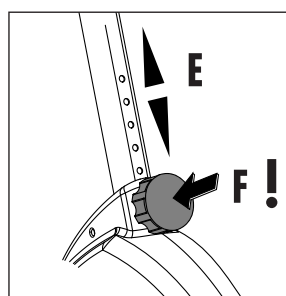
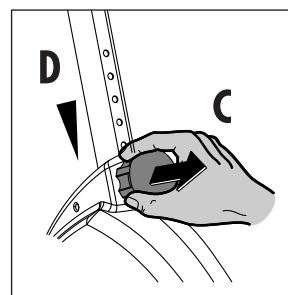
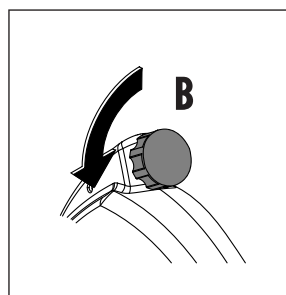
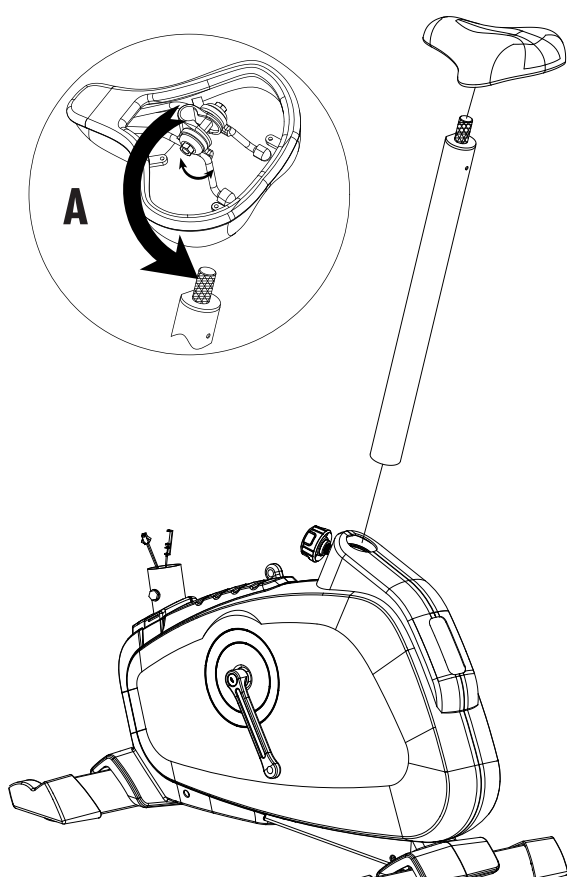
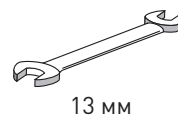
Шаг 1

- Поднимите заднюю часть корпуса тренажера.
- Установите сначала заднюю подножку, на ней отсутствуют транспортировочные ролики.
- Закрепите двумя болтами (M8×60) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника (6мм).
- Следом по аналогии установите переднюю подножку, транспортировочные ролики должны быть расположены спереди. Закрепите двумя винтами (M8×45) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника 6 мм.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



Шаг 2

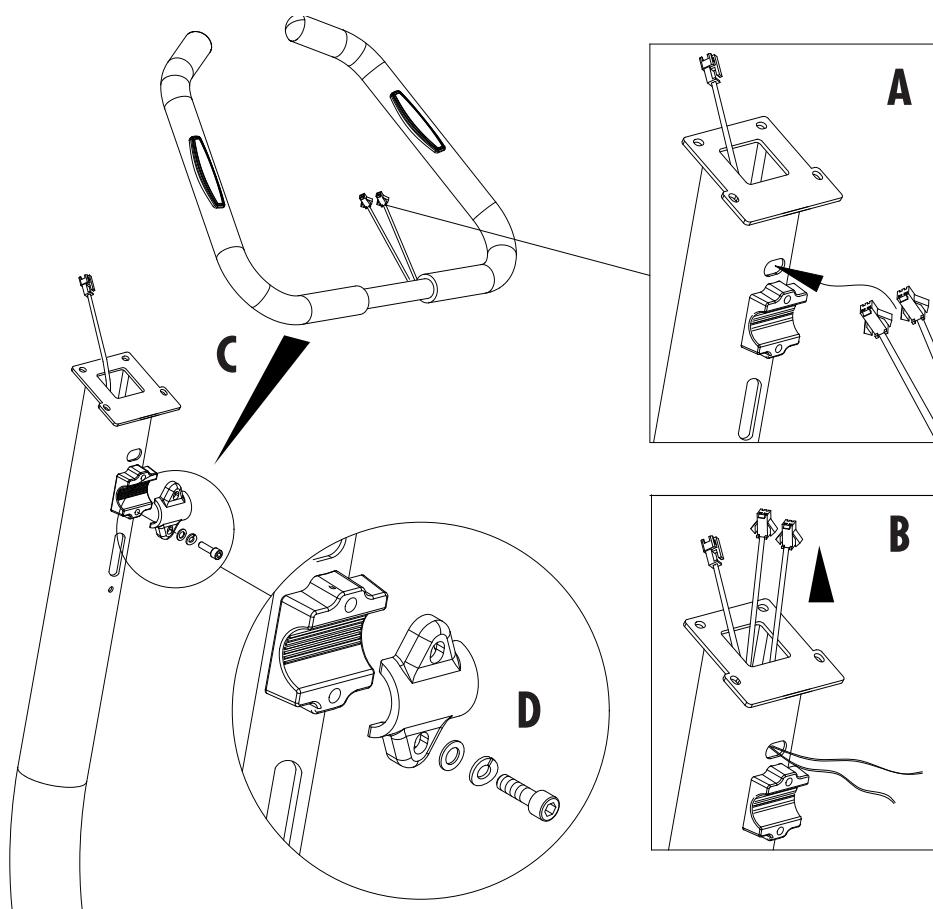
- Установите подседельный штырь в корпус тренажера, предварительно выкрутив регулятор высоты.
- Затем, закрутив регулятор обратно, зафиксируйте подседельный штырь.
- Установите седло на подседельный штырь и затяните 2 гайки с обеих сторон гаечным ключом (13 мм).
- Убедитесь в надежности и равномерности затяжки гаек.



Шаг 3

- Установите на стойку поручни с сенсорными датчиками частоты сердечных сокращений, используя фиксатор, и закрепите винтом (M7×30), граверной шайбой (Ø7), шайбой (Ø7) через нижнее отверстие с помощью шестигранника на 6 мм.
- Проденьте провода от сенсоров через верхнее отверстие. Зафиксируйте проволокой провода к стойке, чтобы они не провалились внутрь трубы.

1× M7×30	Ø7	Ø7	 SW6
------------	----	----	---



Шаг 4

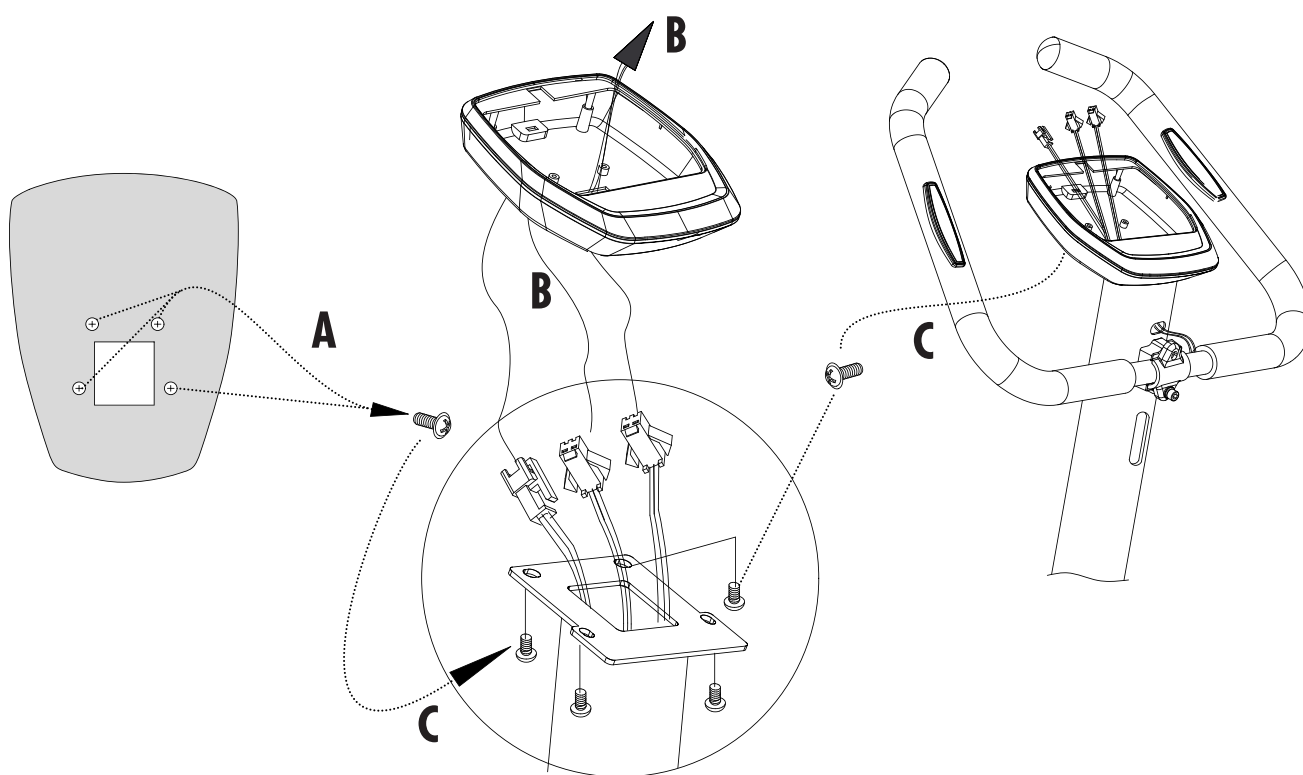
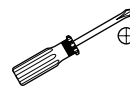
- Выкрутите 4 винта (M5×10) с опоры для консоли (сохраните эти винты).
- Снимите дисплей с пластикового кожуха для консоли.
- Проденьте через отверстие в кожухе 3 провода. крестовой Отверткой зафиксируйте кожух с помощью 4 винтов (M5×10) к опоре консоли.

A/C



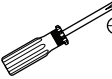
4× |

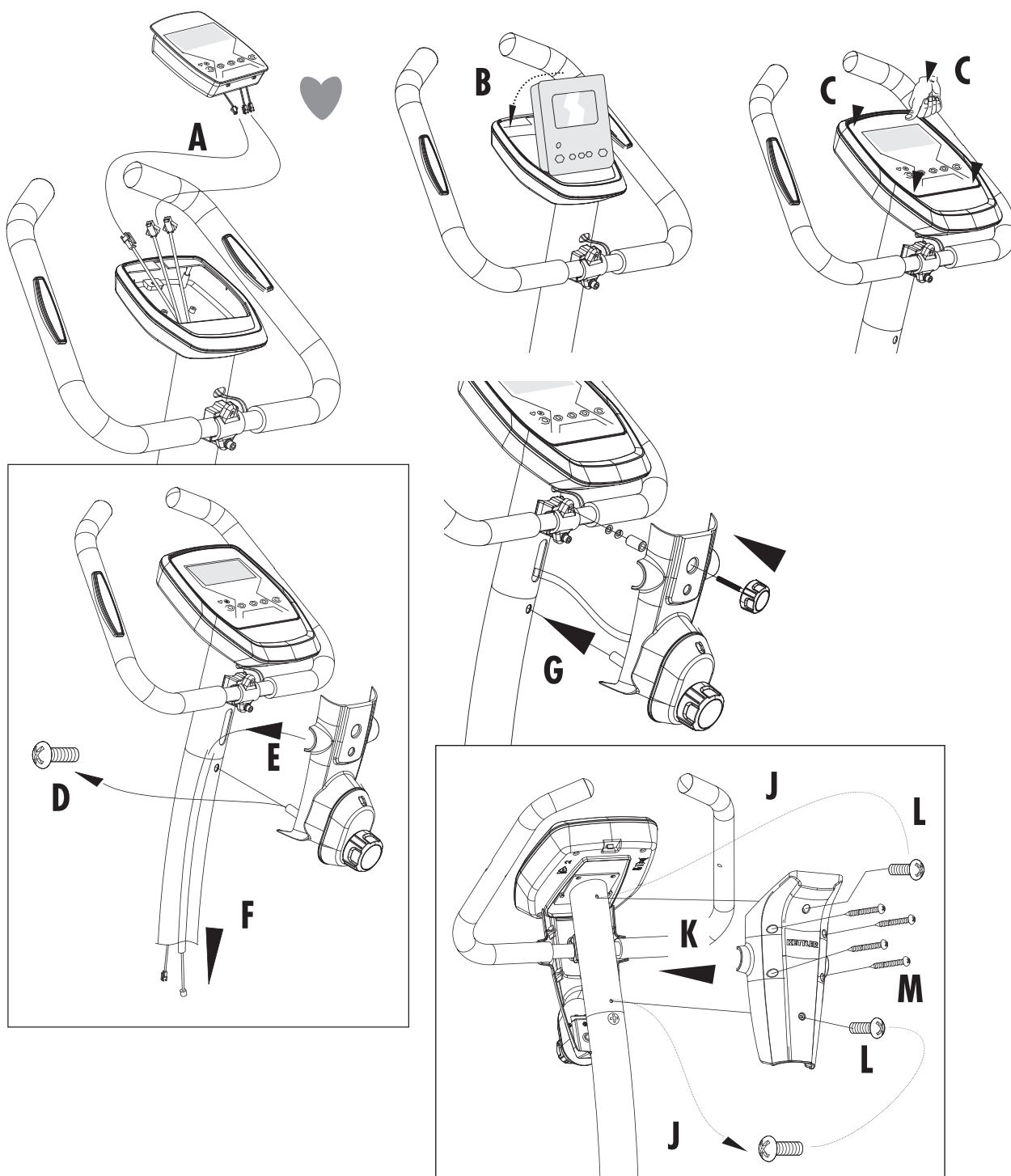
M5×10



Шаг 5

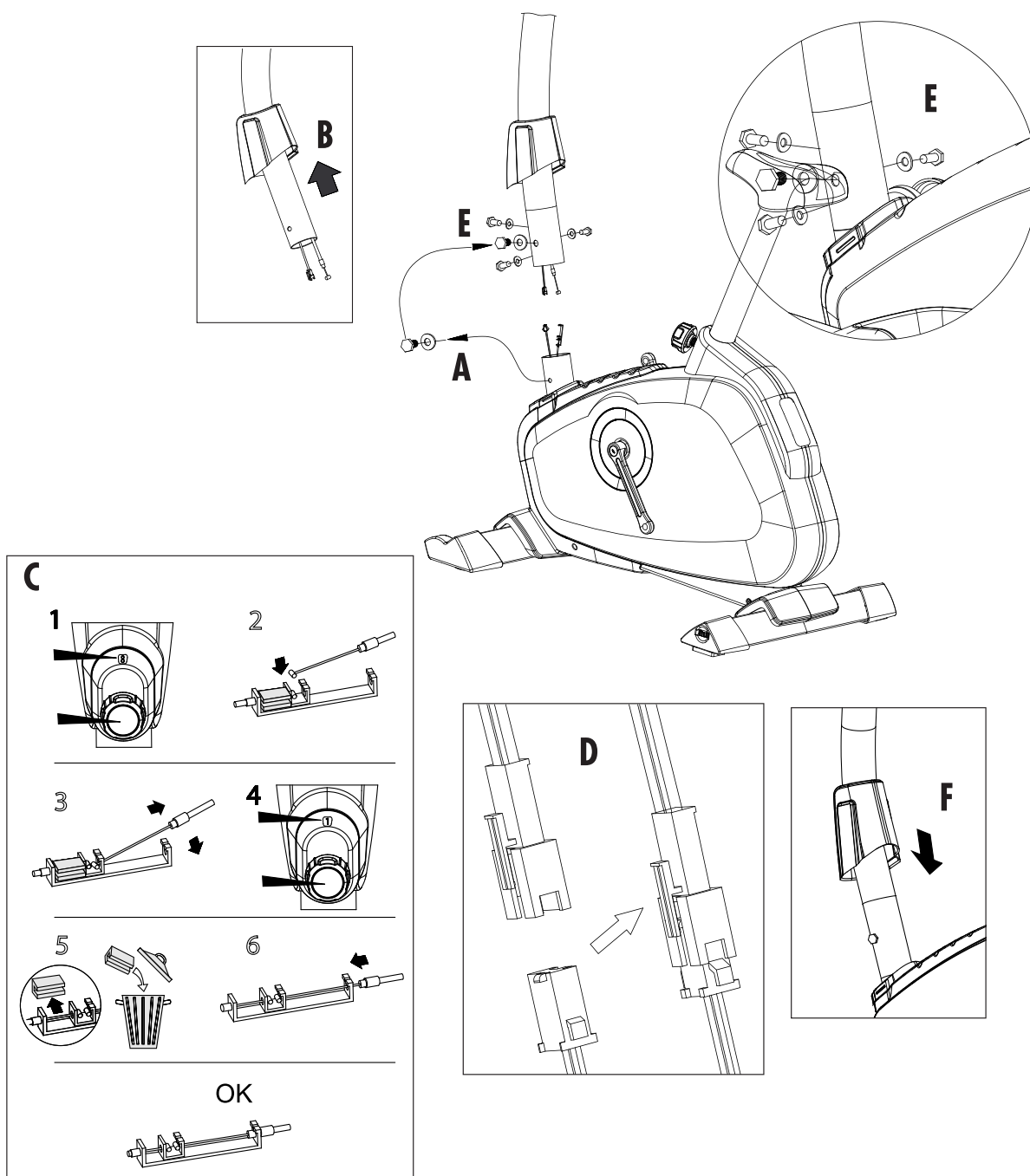
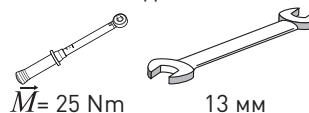
- Вставьте батарейки (идут в комплекте) в дисплей с обратной стороны.
- Установите дисплей в кожух, предварительно соединив с дисплеем 3 провода, аккуратно спрятав их в кожухе.
- Установите пластиковый кожух с регулятором положения руля на собранную стойку, закрутив фиксатор с резьбой (M7×60), ось (Ø7×35), граверную шайбу (Ø7), шайбу (Ø7).
- Винтом (M5×14) закрепите передний кожух с обратной стороны стойки с поручнем при помощи крестовой отвертки.
- С помощью крестовой отвертки установите задний пластиковый кожух на стойку, используя 2 винта (M5×16) по центру и 4 самореза (3×16).

D/i 	H 				J/L 	M 		
1× M5×14	1× M7×60	Ø7×35	Ø7	Ø7	2× M5×16	4× 3×16		SW6



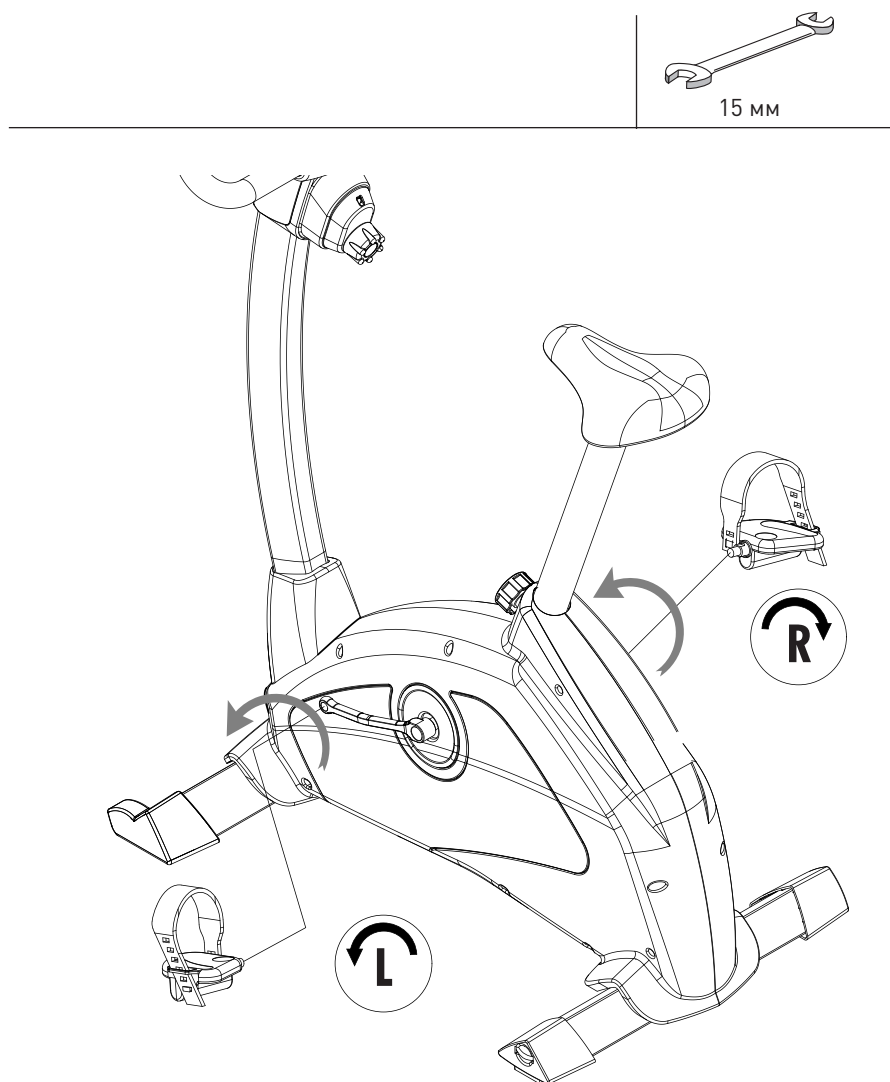
Шаг 6

- Открутите четыре винта (M8×19) от основания стойки, непосредственно в корпусе тренажера (сохраните эти винты).
- Через нижнюю часть стойки проденьте пластиковый кожух стойки.
- Удалите резиновую предохранительную вставку троса регулировки нагрузки в основании стойки.
- Прокрутите регулировку нагрузки в положение «8» чтобы трос ослабился.
- Проденьте конец троса в скобу и зафиксируйте трос в пазу скобы.
- Прокрутите регулировку нагрузки в положение «1» чтобы трос натянулся.
- Соедините провод от консоли с корпусом тренажера.
- Закрепите стойку к основанию 4 винтами (M8×19), шайбами (Ø8×19) с помощью гаечного ключа на 13 мм.
- Опустите и защелкните пластиковый кожух стойки к корпусу.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



Шаг 7

- Педали промаркированы L (левая) и R (правая).
- Установите педали на шатуны, используя гаечный ключ (15 мм), при этом правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая против часовой.
- Установите педальные ремешки в пазы педалей.



- Отрегулируйте тренажер под себя.
- Отрегулируйте устойчивость тренажера, используя компенсаторы неровностей пола.

Тренажер готов к работе.

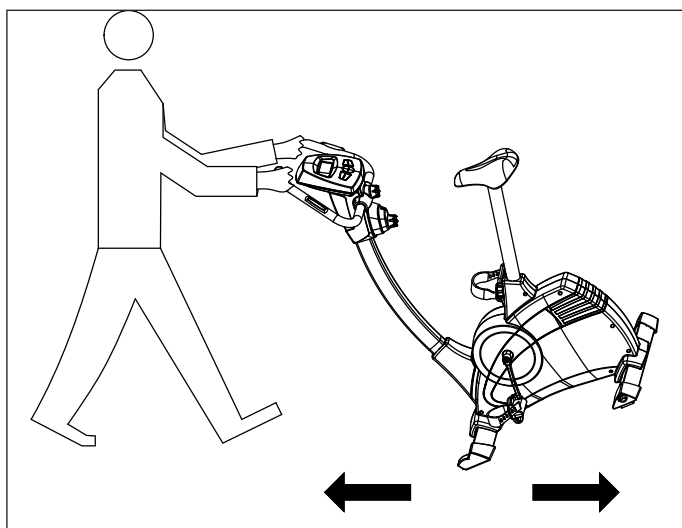
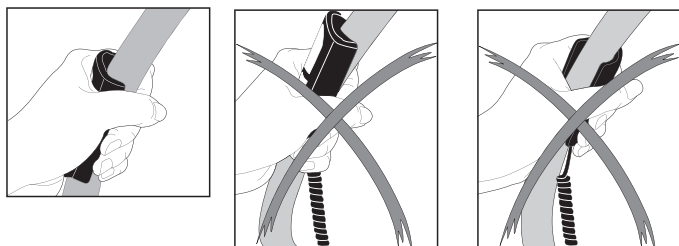
Желаем вам отличных тренировок!

3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Перемещение тренажера

Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий. Для того чтобы переместить тренажер в другое место, наклоните его на себя, держась за верхние поручни стойки.

⚠ ВНИМАНИЕ! не перемещайте тренажер по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Не начинайте занятие на тренажере если чувствуете усталость, недомогание или боль.

Категорически запрещается заниматься на тренажере в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и по возможности сразу обратитесь к врачу.

4.1 Указания по технике безопасности

⚠ ОПАСНОСТЬ! Дети, домашние животные не должны допускаться к тренажеру ни во время его эксплуатации, ни после использования, это не безопасно!

⚠ ОПАСНОСТЬ! Обязательно выключайте блок питания тренажера, вытаскивайте шнур из розетки, чтобы заблокировать доступ детей или домашних животных в отсутствие взрослого человека.

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только 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.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- 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 привести к причинению вреда здоровью.

4.2 Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

4.3 Указания по измерению пульса

Датчики пульса на поручнях, позволяют измерять пульс без использования нагрудного кардиопояса. Для этого нужно обхватить контактные поверхности обеими руками и спокойно удерживать руки в таком положении. Будьте осторожны, чтобы не пережать и не натереть руки о контактные поверхности. Даже минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой. Пульс отображается на дисплее.

Для более точного и комфортного измерения пульса ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса. Для того, чтобы использовать эту систему, вам необходимо надеть совместимый нагрудный кардиодатчик (передатчик).

4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя);
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс);
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Приведенная ниже таблица поможет Вам определить оптимальную ЧСС пульса для упражнений.

Возраст	50-65%	65-75%	75-85%	65-92%	80-92%
20-23	100-128	130-148	150-167	130-181	160-181
24-27	98-125	127-145	147-164	127-178	157-178
28-31	96-123	125-142	144-161	125-174	154-174
32-35	94-120	122-139	141-157	122-170	150-170
36-39	92-118	120-136	138-154	120-167	147-167
40-43	90-115	117-133	135-150	117-163	144-163
44-47	88-112	114-130	132-147	114-159	141-159
48-51	86-110	112-127	129-144	112-155	138-155
52-55	84-107	109-124	126-140	109-152	134-152
56-59	82-105	107-121	123-137	107-148	131-148
60-63	80-102	104-118	120-133	104-144	128-144
64-67	78-99	101-115	117-130	101-141	125-141
68-70	76-98	99-113	114-128	99-138	122-138

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

Для мужчин:

220 минус возраст (пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $220 - 44 = 176$ ударов в минуту).

Для женщин:

226 минус возраст (пример: женщины 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $226 - 44 = 182$ удара в минуту).

⚠ ВНИМАНИЕ!

Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие Вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только Ваш лечащий врач.

Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для себя диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 65–75% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 75\% = 135$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 65\% = 117$

Следует помнить, что значения ЧСС не являются единственным показателем состояния здоровья, поэтому 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 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости - 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

4.5 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск получения травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и разогрев мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки, они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке Ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет Вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя. Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у Вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Постарайтесь не выполнять перед тренировкой упражнения для статической растяжки: эти упражнения предназначены для выполнения после занятий, когда мышцы всего тела хорошо разогреты. Если выполнять такие упражнения без разогрева, возрастает риск получения травмы. Кроме того, этот вид растягивания подразумевает расслабление, поэтому эффективность последующих занятий при растянутых мышцах снижается на 15–20 %.

- Базовые упражнения перед тренировкой для умеренного растягивания мышц
- Шейно-плечевой отдел

В положении стоя сделайте несколько (пять-шесть) наклонов головы вперед и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны;

Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и вразнобой;

- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочередно поднимите руки в верх, и разведите их в стороны, слегка отводя их назад. Разведенными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе; Вытянув руки вперед несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем сжав кулаки поворачивайте ими в одно и потом в другую стороны;
- **Грудной отдел**
Растяните мышцы груди и спины – наклоняясь вперед округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку;
- **Поясничный отдел**
Сделайте несколько (пять-шесть) наклонов вперед, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны;
- **Ноги**
Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой;
Походите на месте высоко поднимая бедра;
Поворачивайте стопами;
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

Оборудуйте себе место: постелите гимнастический коврик, найдите опору (например, шведскую стенку), постарайтесь найти зону, где будете видеть себя в зеркало.

Приготовьте эластичную ленту – она поможет выполнять захваты в тех позах, в которых у вас есть проблемы с мобильностью.

Во время растяжки:

работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке;

делайте все движения плавно и постепенно – не надо пружинить или работать рывками;

расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

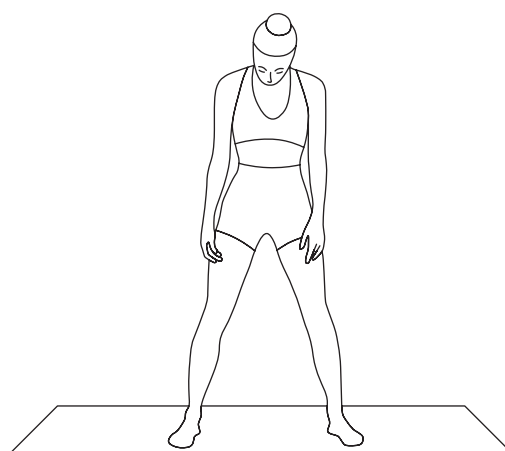
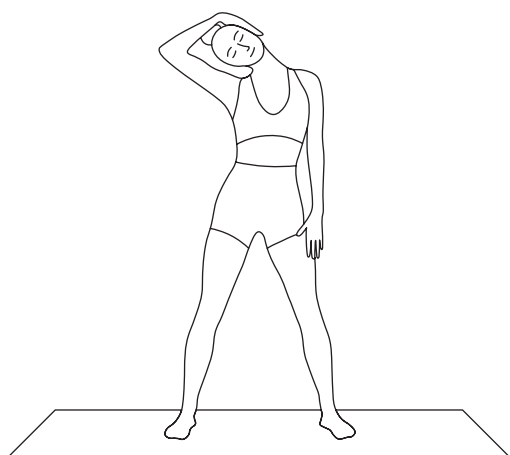
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

не выполняйте упражнения в паре – другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно;

дышите нормально, не задерживайте дыхание;

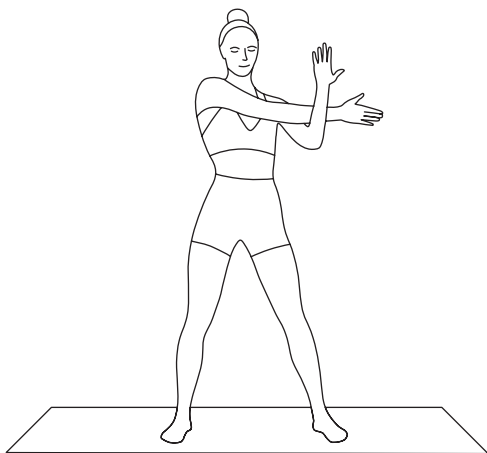
оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения



Шея

Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.



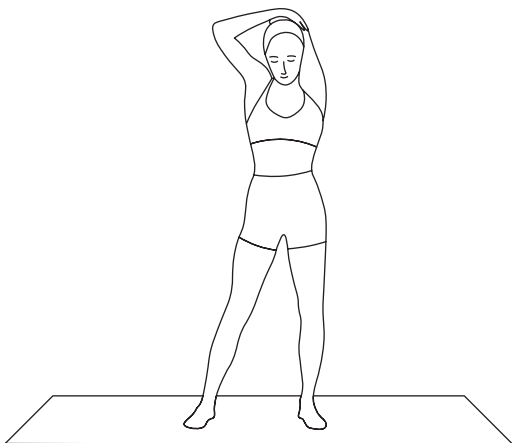
Плечи

Вытяните руку параллельно полу (правую – влево, левую – вправо), другой рукой мягко надавливайте на область локтя.



Бицепс

Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.



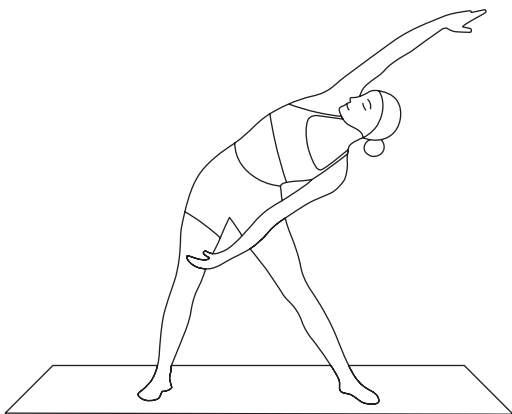
Трицепс

Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.



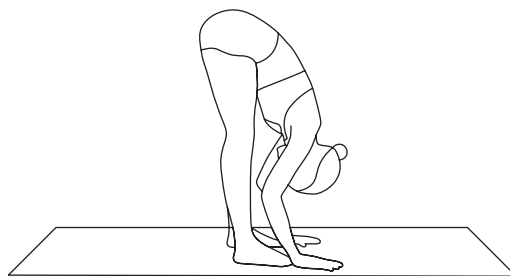
Грудной отдел

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



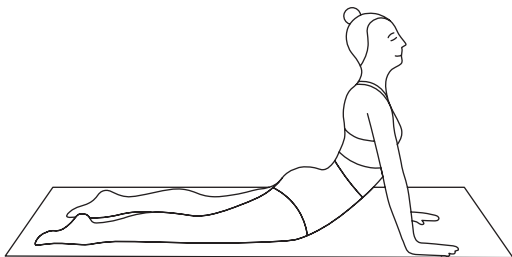
Мышцы живота

Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.



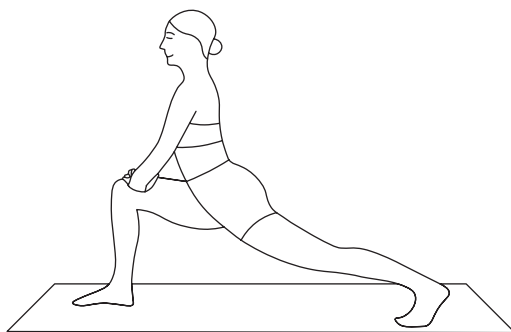
Спина и позвоночник

Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.



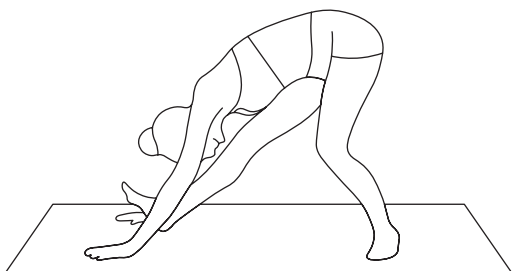
Пресс

Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

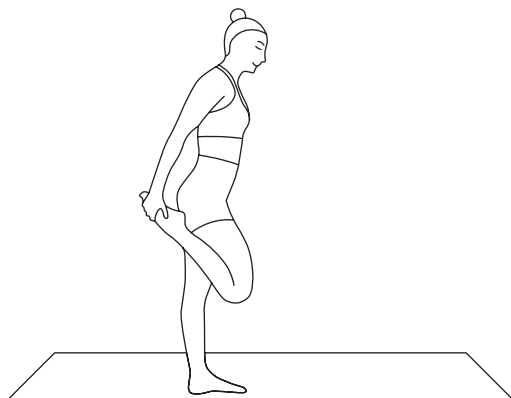


Ноги

Сделайте выпад вперед, наклоните корпус к колену опорной ноги, чтобы растянуть икроножные и подколенные мышцы другой ноги.



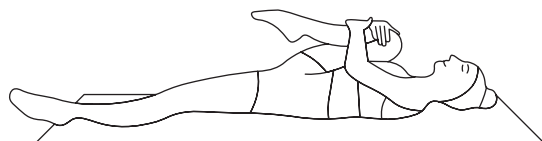
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.

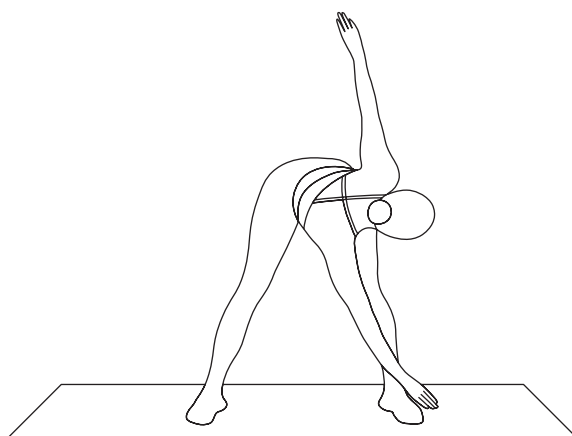


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бедра и ягодицы

Согните ногу в колене, поднимите ее и прижмите бедро к животу. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы.

**Для всего тела**

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

4.7 Велотренажер

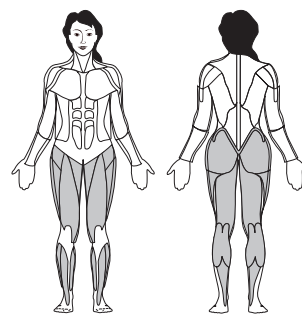
Велотренажер — для всех, кто любит кататься на велосипеде и хочет избежать нагрузок на суставы

Благодаря движениям ног по окружности суставы стоп, коленей и тазобедренный сустав получают оптимальную и безопасную форму нагрузки. Такие движения идеально подходят для дозированных тренировок сердечно-сосудистой системы с целью сжигания жира, поскольку в этом случае тело получает такую же нагрузку, как во время беговой тренировки. Поэтому велотренажеры подходят также и для людей с лишним весом или физическими проблемами, которые хотят избежать серьезных нагрузок на коленные и тазобедренные суставы.

Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.

Преимущества:

- возможность эргономичной регулировки для достижения оптимального положения тела во время тренировки
- идеальное решение для тренировки сердечно-сосудистой системы и сжигания жира
- незначительная нагрузка на суставы
- также подходит для людей с избыточным весом и начинающих любителей фитнеса
- не занимает много места и легко перевозится



Расход энергии (ккал): прибл. 600 в час

Расход жира: прибл. 48–54 г в час

Установка оптимального положения сиденья

Идеальное положение тела достигается, когда верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед. Если у вас есть проблемы со спиной, установите угол наклона руля таким образом, чтобы верхняя часть корпуса находилась в прямом вертикальном положении. Эта поза является щадящей для позвоночника и суставов.

Высота сиденья

Сначала установите седло на оптимальную для вас высоту. Оптимальная высота достигается, когда при согнутых коленях ваши пятки касаются педалей. Движение ног по окружности достигается, если вы не полностью разгибаете колени во время тренировки. Благодаря этому тренировка оказывает щадящее воздействие на ступни, колени и тазобедренный сустав.



Расстояние между седлом и рулем

Седло вашего велотренажера (в зависимости от модели) также может регулироваться в продольном направлении. Для этого необходимо ослабить винт под седлом и сдвинуть седло по направляющей вперед или назад в зависимости от вашей комплекции.



Наклон руля

Руль вашего велотренажера регулируется по наклону. Ослабьте винт под кокпитом и установите требуемое для вас положение. Затем снова затяните винт так, чтобы руль был прочно закреплен!



4.8 Описание тренировочного компьютера

Функции

Электронный модуль имеет следующие функции:

- Сохраняется общее число километров
- Заданные величины для данных тренировки
- Индикация пульса с контролем пульса
- Оценка состояния через минуту после отдыха (RECOVERY)
- Перенастройка с кДж на ккал



Область функций

Далее следует объяснение назначения 5 кнопок.

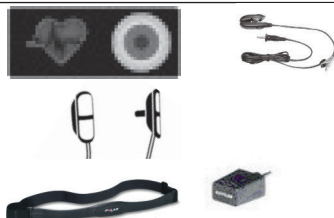
 	MODE (краткое нажатие) перед тренировкой • Переход на следующий диапазон заданных величин. Настройки или значения принимаются.
	MODE (краткое нажатие) в процессе тренировки • Включить или выключить автоматическую смену индикации. • Переход на следующую область индикации.
 	MODE (длительное нажатие) RESET • Удаление показателей для перезапуска.
  	Одновременно MODE RESET • Смена между индикацией кДж и ккал соединена с удалением индикации.
 	Минус – / Плюс + При помощи этих функциональных кнопок перед тренировкой изменяются значения в различных полях ввода данных • Длительное нажатие > быстрый отсчет значений
 	RESET (краткое нажатие) перед тренировкой • Удаление отображенных заданных значений

**RESET (длительное нажатие)**

- Удаление показателей для перезапуска.

**RECOVERY (пульс во время отдыха с оценкой состояния)**

Эта функциональная кнопка запускает функцию измерения пульса во время отдыха и определяет оценку состояния.

**Измерение пульса**

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса (Не входит в комплект поставки)
2. Сенсоры измерения ручного пульса
3. Нагрудный ремень со вставным датчиком (не входит в комплект поставки)

4.9 Область индикации / дисплей

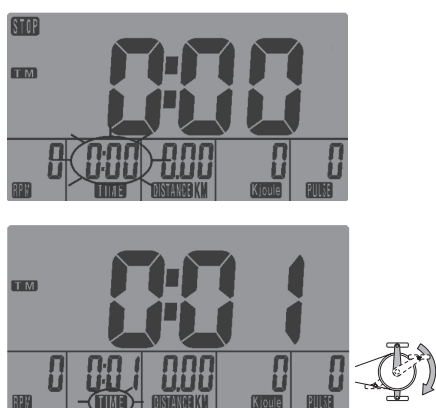
Дисплей	Обозначение на дисплее, измеряемая величина	Индикация
	Дисплей информирует о различных функциях.	
	odo Общее число километров	0–9999
	TIME Время тренировки	0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
	RPM Частота шагов	14–199

Дисплей	Обозначение на дисплее, измеряемая величина	Индикация
	SPEED Скорость (km/h)	5,0–99,9 km/h
	DISTANCE Расстояние	0,00 > 999,9 999,5 > 0,00
	KJOULE или (Kcal) Расход энергии	0 > 99:59 9990 > 0
	PULSE Пульс. Символ сердца (мигает), если сигнал принимается	40–220

Вращение педалей в инструкции к велотренажёру 60 об./мин. = 21,3 км/ч.

4.10 Рекомендации по проведению тренировок

1. Тренировка без предписанных величин



- **Нажать кнопку**

Отображается STOP и мигает TIME для ввода длительности тренировки, также отображаются параметры пульса, если сигнал пульса распознается от ушной клипсы, сенсора ручного пульса или от вставного датчика.

- и / или

- **Нажатие на педали**

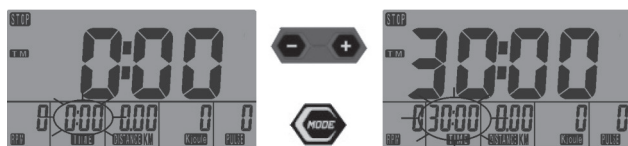
Время тренировки и следующие данные отображаются со счетом по возрастанию. Смена индикации активна и отображается через SCAN. Диапазон отсчета изменяется в 6-секундном такте.

2. Тренировка с настройками

Вводиться могут заданные значения в показателях "Время", "Дистанция", "Энергия". При начале тренировки начинается отсчет значений. При достижении нуля индикация начинает мигать и раздается сигнал.

После этого начинается отсчет заданных значений по возрастающей.

В значении «Пульс» можно ввести параметр, который начнет мигать при его превышении.

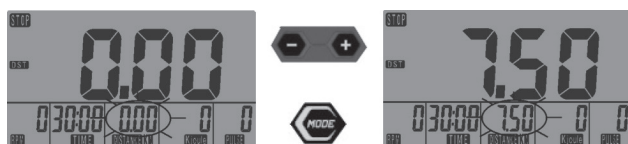


- **Нажать кнопку**

Индикация: Задание "TIME"

Настройка времени (TIME)

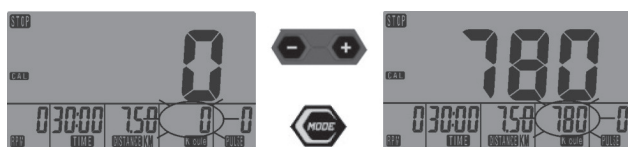
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 30:00)
- Подтвердить нажатием "MODE"



Индикация: следующая заданная величина "DISTANCE"

Настройка дистанции (DISTANCE)

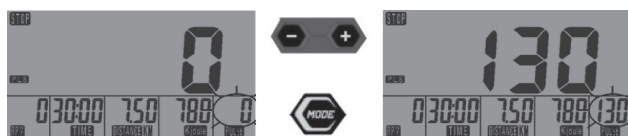
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 7,50)
- Подтвердить нажатием "MODE".



Индикация: следующая заданная величина «кДж или ккал»

Настройка энергии (кДж или ккал)

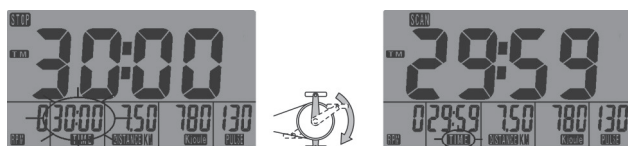
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 780)
- Подтвердить нажатием "MODE".



Индикация: следующая заданная величина «Ввод возраста»

Контроль пульса (При превышении область мигает)

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130)
- Подтвердить ввод нажатием кнопки «MODE» (выход из режима настройки).



Индикация: Режим готовности к тренировке с настройкой времени

Нажатие на педали начинает тренировку

Заданные значения отображаются обратным образом. Смена индикации SCAN активна

Примечание:

- Нажатие кнопки "MODE" останавливает и запускает смену индикации.
- При достижении предписанных величин времени, расстояния и кДж/ккал (0-значения) раздаются краткие звуковые сигналы и мигают нижние диапазоны отсчета. С этого момента значения отсчитываются дальше по возрастающей.
- При превышении введенного параметра пульса нижняя индикация пульса мигает как предупреждение

Прерывание или завершение тренировки



Если количество оборотов педалей составляет менее 15 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. На дисплее отображается STOP SCAN, а данные тренировки отображаются попеременно. RPM или SPEED, TIME, DISTANCE, Kjoule/Kcal, PULSE, ODO и т.д.

- Нажатие кнопки "MODE" останавливает и запускает смену индикации. Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. При отсутствии в это время нажатий на кнопки и перерыве в тренировке электроника переключается

в режим ожидания с отображением текущего времени. Прерывание тренировки распознается с задержкой в несколько секунд.

Возобновление тренировки

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



RECOVERY Фаза восстановления пульса

Функцию RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) можно применять после любой программы.

Кнопка RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) активирует измерение пульса восстановления до конца тренировки. Фитнесс-оценка рассчитывается как разница начального и конечного пульса за одну минуту. Улучшение этой оценки при постоянных тренировках является показателем улучшения физической формы.

По достижении желаемых показателей завершите тренировку нажатием кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и положите руки на кардиодатчик для рук. Если пульс уже измерялся, то на дисплее времени загорится 00:60, а на дисплее PULSE (ПУЛЬС) загорится текущая величина пульса. Начнется обратный отсчет времени от 00:60. Не убирайте руки с кардиодатчика для рук пока счетчик не покажет >0<. Справа на дисплее

отобразится значение от F1 до F6. F1 – самый хороший статус, а F6 – напротив. Повторное нажатие кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) отключит данную функцию.

Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке: знак "Err".

4.11 Указания к тренировкам

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 превышает 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 пульса

Для измерения пульса можно использовать 2 источника:

1. Пульсометр на поручнях.
2. Нагрудный кардиодатчик-ремень (не всегда входит в комплект поставки, приобретается дополнительно).

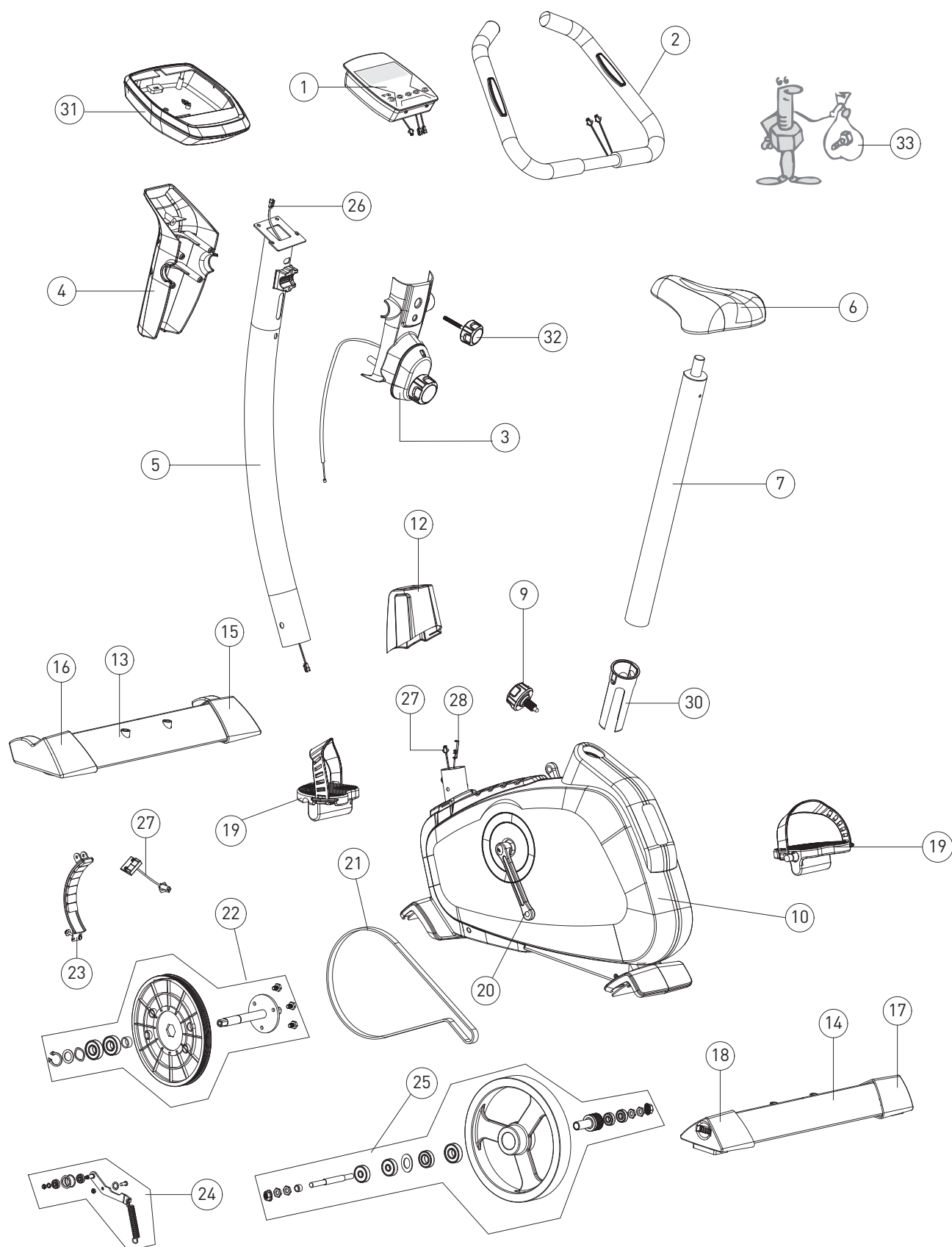
Неполадки компьютера тренажера

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

Замена батареек

Если индикация на дисплее отображается очень слабо, необходимо заменить батарейки. Показатели и заданные значения последней тренировки будут утрачены. Также следует заново установить время.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1.	Компьютер	1
2.	Поручень	1
3.	Регулятор нагрузки	1
4.	Нижний кожух консоли	1
5.	Стойка поручня	1
6.	Седло	1
7.	Подседельный штырь	1
9.	Фиксатор с резьбой	1
10.	Кожух	1
12.	Кожух стойки поручня	1
13.	Передний стабилизатор	1
14.	Задний стабилизатор	1
15.	Передняя заглушка	1
16.	Передняя заглушка	1
17.	Задняя заглушка	1
18.	Задняя заглушка	1
19.	Педаль	2
20.	Шатун	2
21.	Ремень	1
22.	Шкив	1
23.	Магнитная колодка	1
24.	Натяжитель	1
25.	Маховик	1
26.	Верхний провод датчика скорости	1
27.	Нижний провод датчика скорости	1
28.	Трос регулировки нагрузки нижний	1
30.	Втулка	1
31.	Кожух компьютера	1
32.	Фиксатор с резьбой	1
33.	Пользовательский набор крепежа	1

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Батарейки типа AA × 2
Масса маховика	4.5 кг
Регулировка уровня нагрузки	Механическая
Уровни нагрузки	8
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный кардиопремник Bluetooth
Нагрудный кардиопояс	Опционально
Размеры в раб. состоянии (Д.хШ.хВ.)	86×59×142 см
Вес тренажера	28.7 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Тренировочный компьютер	LCD дисплей
Дополнительно	Bluetooth Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Регулируемая высота ручек Функция RECOVERY
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

[illegible]



Торговая марка: KETTLER

Модель: AVIOR M 07627-900

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.