

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



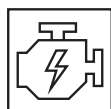
5 HEART
RATE ZONES



PREMIUM
TFT DISPLAY



KETT
CARDIOCONNECT



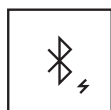
HIGH PERFORMANCE
MOTOR



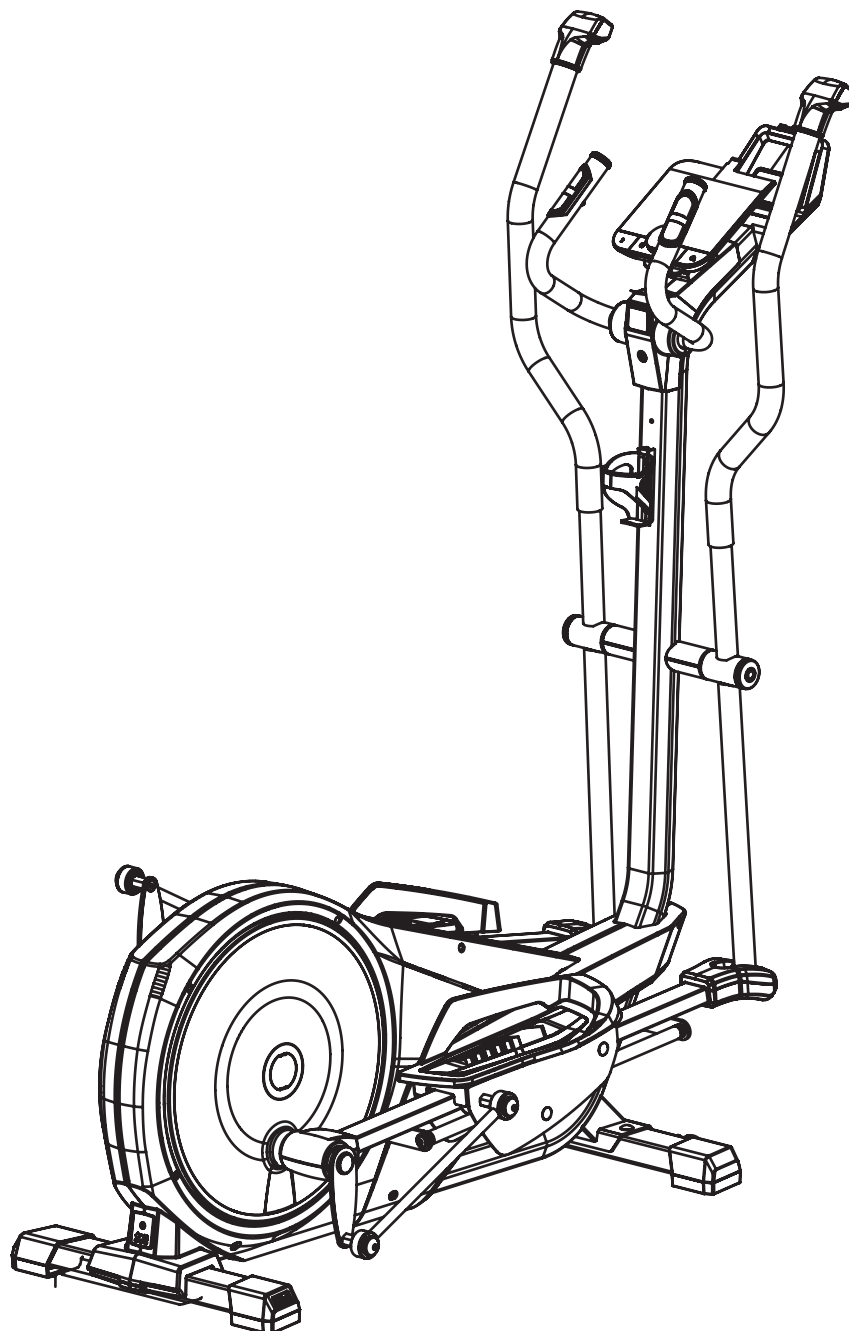
KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



REAR DRIVE



BLUETOOTH
LOW ENERGY



Optima 800

Elliptic Ergometer

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	4
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	7
2.2	Сборка тренажера	9
3	Обслуживание тренажера	17
4	Рекомендации по проведению тренировок	18
4.1	Указания по технике безопасности	18
4.2	Планирование и управление тренировками	18
4.3	Указания по измерению пульса	18
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	19
4.5	Разминка и восстановление	20
4.6	Базовые упражнения	21
4.7	Кросс-тренажёр	24
4.8	Описание тренировочного компьютера	25
4.9	Назначение кнопок	26
4.10	Стартовое меню	26
4.11	Меню пользователя	27
4.12	Использование системы беспроводного измерения пульса	34
4.13	Неполадки компьютера тренажера	34
4.14	Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений	35
5	Подетальная схема тренажера	36
6	Перечень комплектующих	37
7	Техническая информация	38

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Эллиптический эргометр OPTIMA 800 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 отключите 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



Технология Kinomap

Технология, обеспечивающая подключение тренажера к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTLER собран в отдельное меню приложения.

Обеспечена возможность синхронизации Kinomap со смарт-часами (Apple): данные пульса пользователя интегрируются в онлайн-тренировку Kinomap.

Дополнительно продумана синхронизация данных с результатами тренировок из Kinomap с различными сводными приложениями по отслеживанию физической активности: истории, тренировки, прогресса и пр., например с FITNESS App (IOS). Вид тренировки, ее дата и результаты, осуществленные через Kinomap, автоматически интегрируются в приложение Fitness App через смарт-часы.

Само приложение Kinomap для смартфона/планшета (IOS, Android) превращает тренажер в развлекательный комплекс для занятий фитнесом. Создает виртуальную симуляцию тренировки с регулируемой нагрузкой и позволяет загружать собственный видео-контент тренировок.

Описание

KETT PERFECT SEAT CONCEPT — Тренировка может быть по-настоящему эффективной только при правильно отрегулированном и удобном сиденье. KETTLER предлагает идеальное решение по эргономике и регулировкам, не требующее использования дополнительных инструментов. Это удобно также для семей, где несколько человек регулярно тренируются на одном и том же тренажере: каждый пользователь может отрегулировать сиденье под свой рост и вес.

KETT COMFORTABLE FRAME-Геометрия рамы Комфорт выполнена в виде проема в конструкции корпуса тренажера, который делает доступ (посадку на сиденье) на тренажер очень простым и легким, что особенно актуально для пожилых людей или людей с ограниченной мобильностью

KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM-1. Технология обеспечивает возможность подключения к целому ряду известных фитнес-приложений на выбор пользователя:

- Kinomap
- Zwift
- Rouvy
- Fulgaz
- RGT cycling и пр.
- BitGym + YeSoul

В зависимости от выбранного приложения данная технология обеспечивает интерактивность, которая проявляется в автоматической регулировке нагрузки и наклона на беговых дорожках; в автоматической регулировке сопротивления на эллипсах, байках, гребных тренажерах под выбранную пользователем онлайн-тренировку.



KETT ADVANCED DISPLAY — Усовершенствованный дисплей KETTLER с максимально удобным управлением благодаря четкой и интуитивно понятной навигации по меню. Это делает начало работы особенно простым и делает руководство пользователя практически ненужным. Дисплей предлагает место для хранения данных для четырех постоянных и одного гостевого пользователей. На дисплее также отображается индикатор производительности — этот показатель выражается в ваттах. Тренировка в соответствии с частотой сердечных сокращений особенно эффективна и комфортна благодаря программе HRC и пяти отображаемым зонам частоты сердечных сокращений.

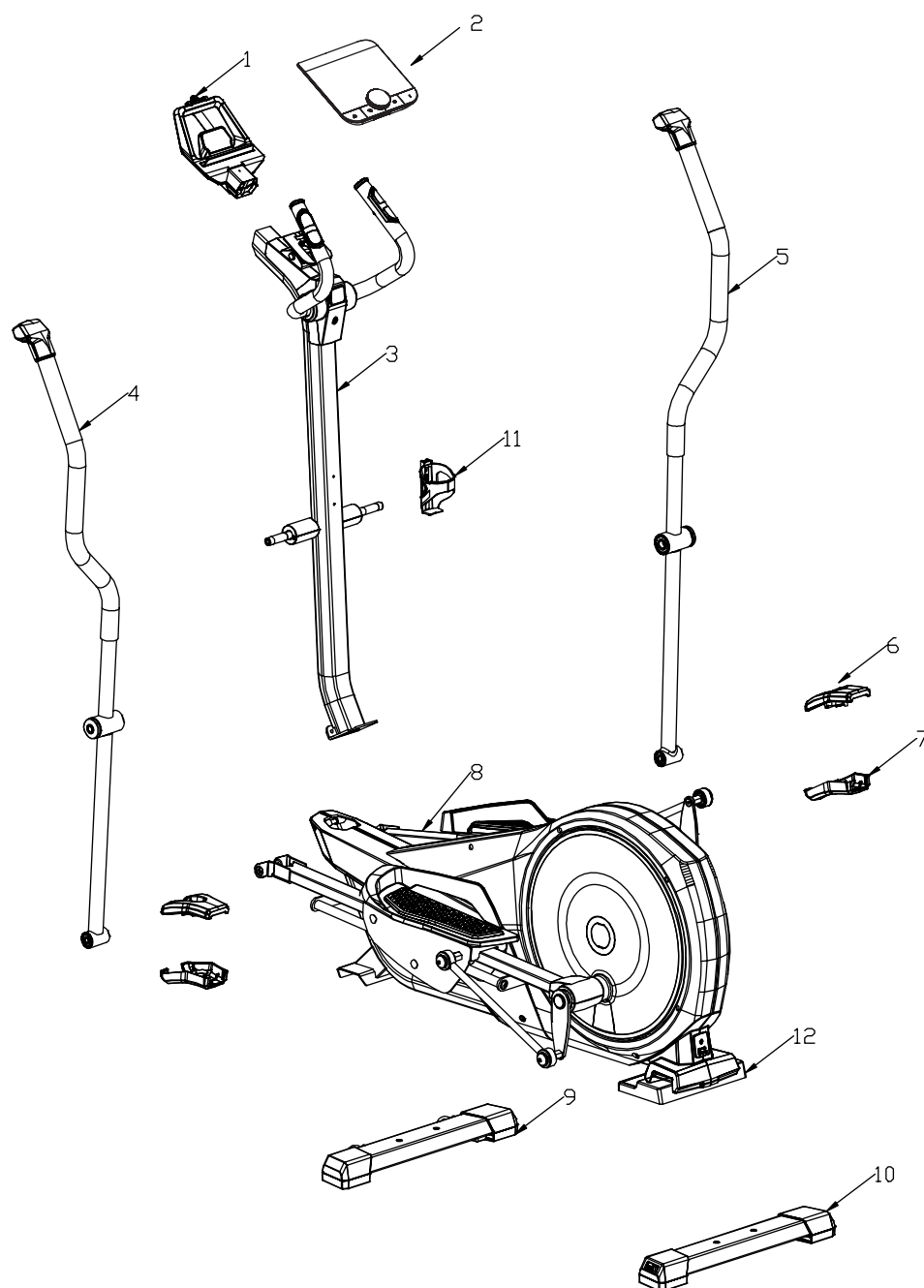
5 HEART RATE ZONES

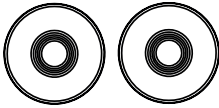
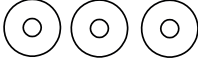
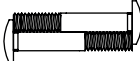
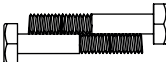
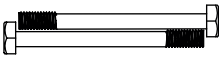
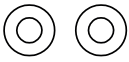
KETTLER разработал собственную идентификационную шкалу для пульсозависимых программ в виде пяти зон сердечного ритма. Она основывается на различных показателях частоты сердечного ритма во время тренировки. Дисплей отображает либо в виде цифровых обозначений, либо в виде цветовой подсветки одну из пяти зон, которая показывает, на каком этапе находится пользователь. Организм может использовать различные энергоресурсы в зависимости от интенсивности тренировки. Во время умеренных тренировок организм в основном сжигает жир, в то время как во время более интенсивных тренировок он рассчитывает на повышенные ресурсы выносливости.

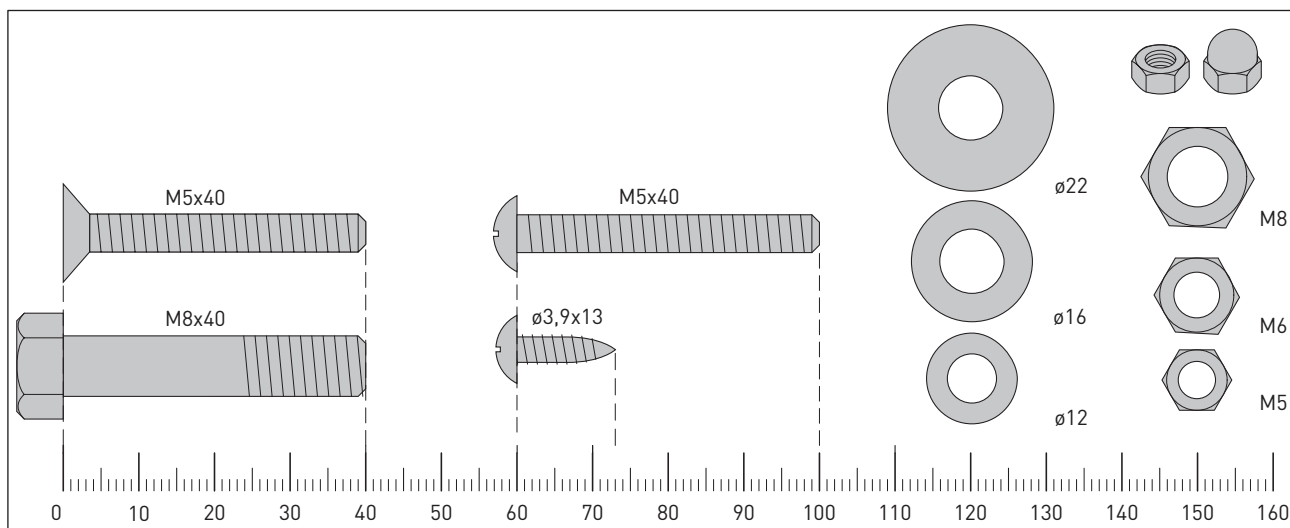
2.1 Проверка комплектности тренажера

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.

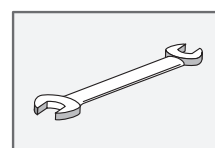
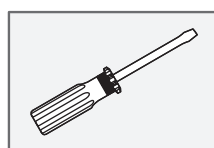
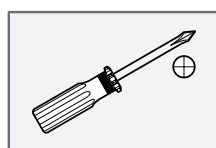
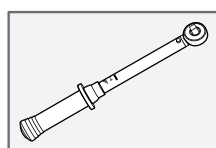
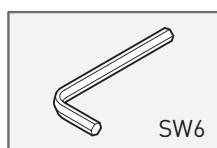
Комплектация тренажера



№	Изображение	Описание	Кол-во
18		ABS	2
32		ø8×ø25×3T	6
15		M8×P1.25×16L	6
78		M8×50L×S20L	2
48		M8×P1.25×50L	2
82		M10×80L×S20L	2
83		M8×6T	2
50		M10×9T	2
49		ø10×ø18×2T	4
16		ø8×ø16×2T	4



Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.

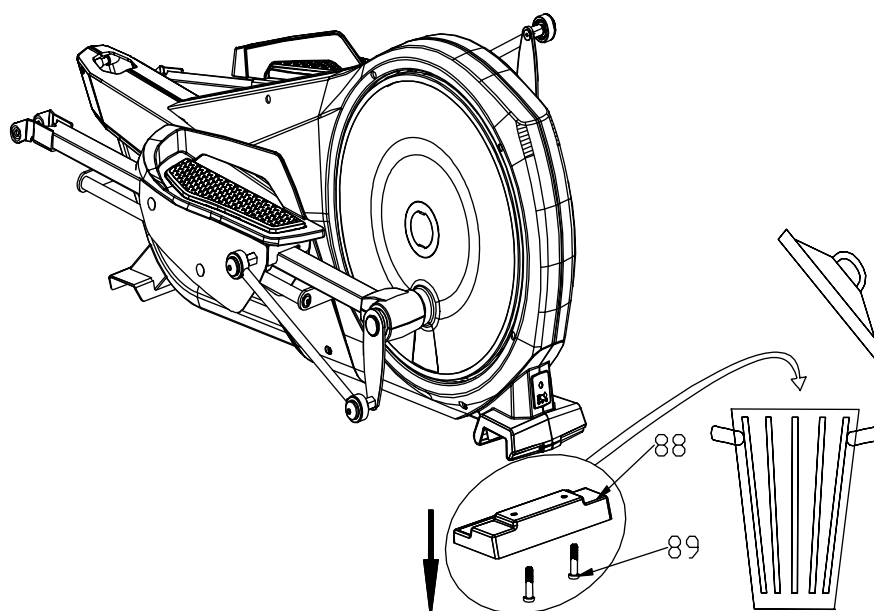


2.2 Сборка тренажера

Убедитесь в целостности упаковки. Откройте коробку, достаньте тренажер из коробки. Проверьте комплектность, удалите целлофановые части упаковки.

Шаг 1

Поднимите заднюю часть корпуса тренажера. Удалите транспортировочную вставку на заднем стабилизаторе.



Шаг 2

Поднимите заднюю часть корпуса тренажера.

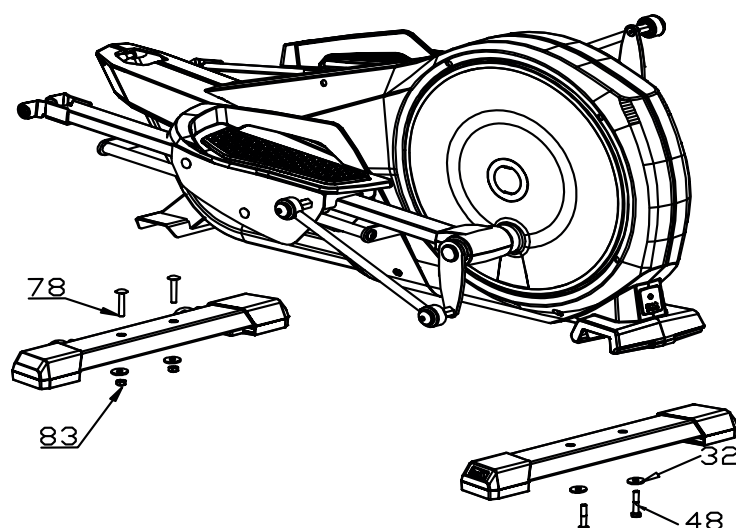
Установите сначала заднюю опору, на ней отсутствуют транспортировочные ролики.

Закрепите двумя болтами №78 с шайбами №32 с помощью гаечного ключа на 13.

Следом, по аналогии, установите переднюю опору, транспортировочные ролики должны быть расположены спереди.

Закрепите двумя болтами с квадратным подголовником №48, шайбами №32 и гайками №83, используя гаечный ключ на 13. Обратите внимание, что головка болта располагается сверху стабилизатора.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



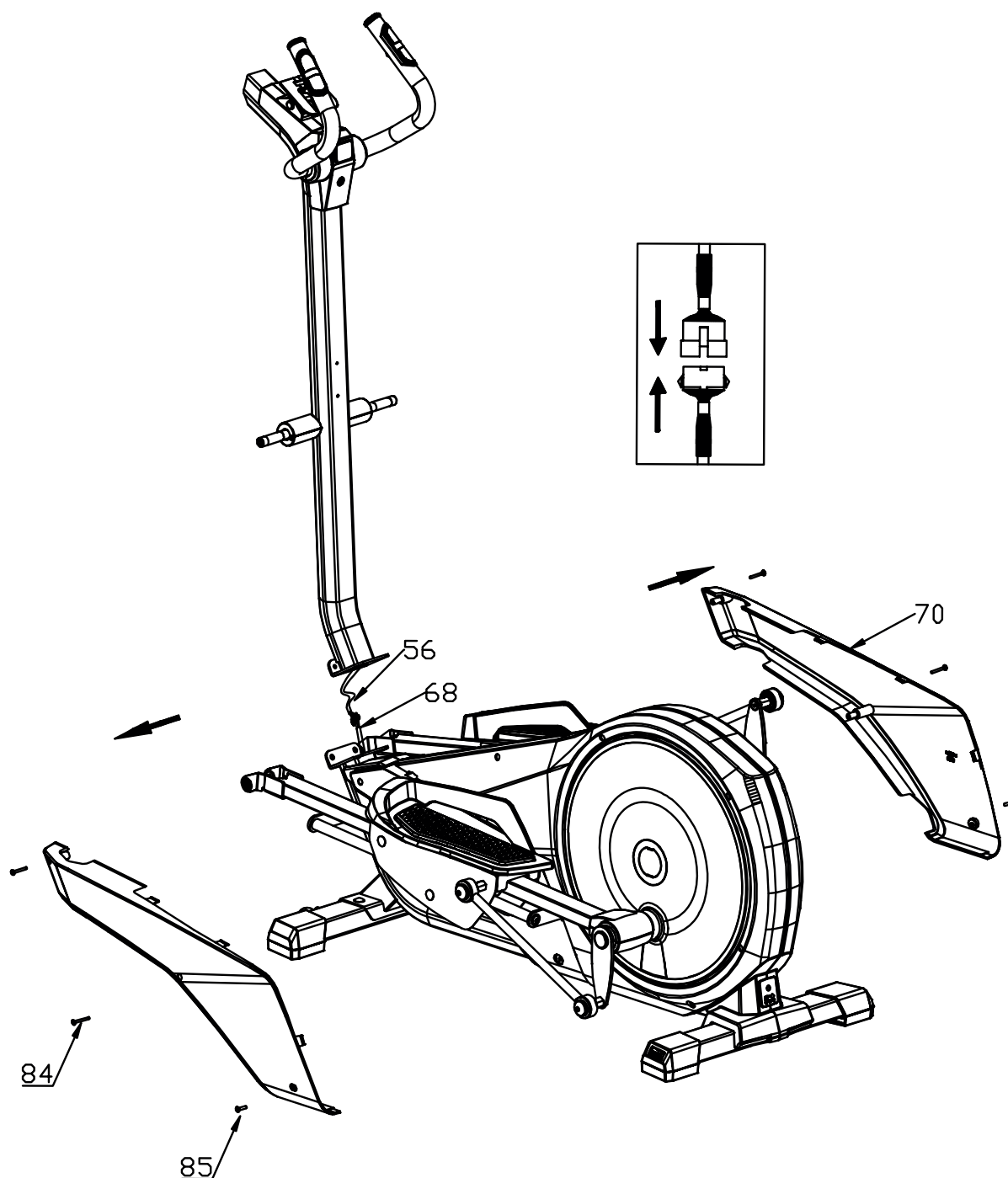
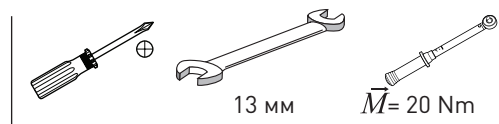
Шаг 3

С помощью крестовой отвертки снимите боковые кожухи №70 с основной рамы.

Установите стойку с поручнем на основную раму, предварительно подключив кабель из основной рамы со стойкой.

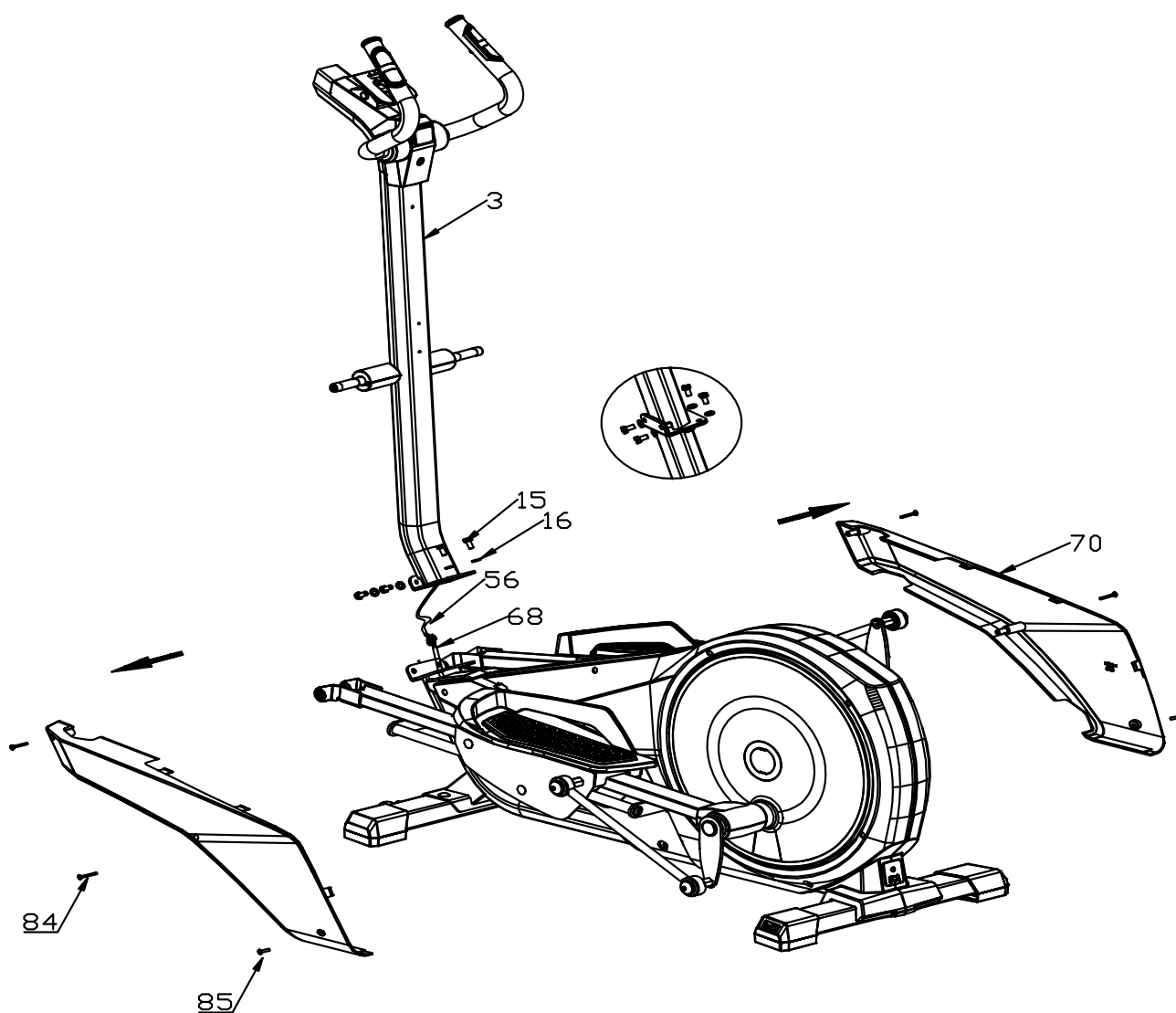
Закрепите стойку к основной раме с помощью 4 болтов №15 и 4 шайб №15, используя гаечный ключ на 13.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.



Шаг 4

Установите в обратной последовательности боковые кожухи на основную раму, используя крестовую отвертку.



Шаг 5

Поручни в сборе промаркированы L (левая) и R (правая).

Закрепите поручень в сборе в отверстии оси винтом №15, шайбой №32 с помощью гаечного ключа на 13 мм.

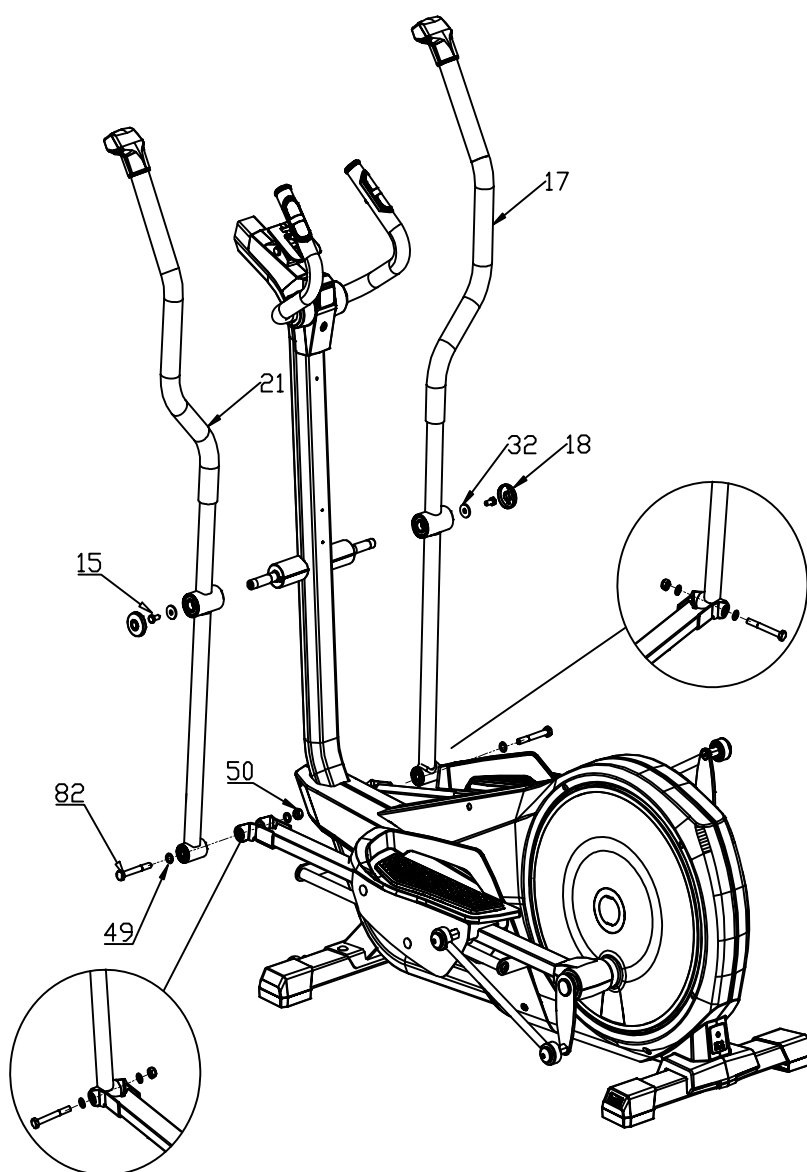
Закройте торец болта декоративным колпачком.

Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

Опоры педалей промаркированы L (левая) и R (правая).

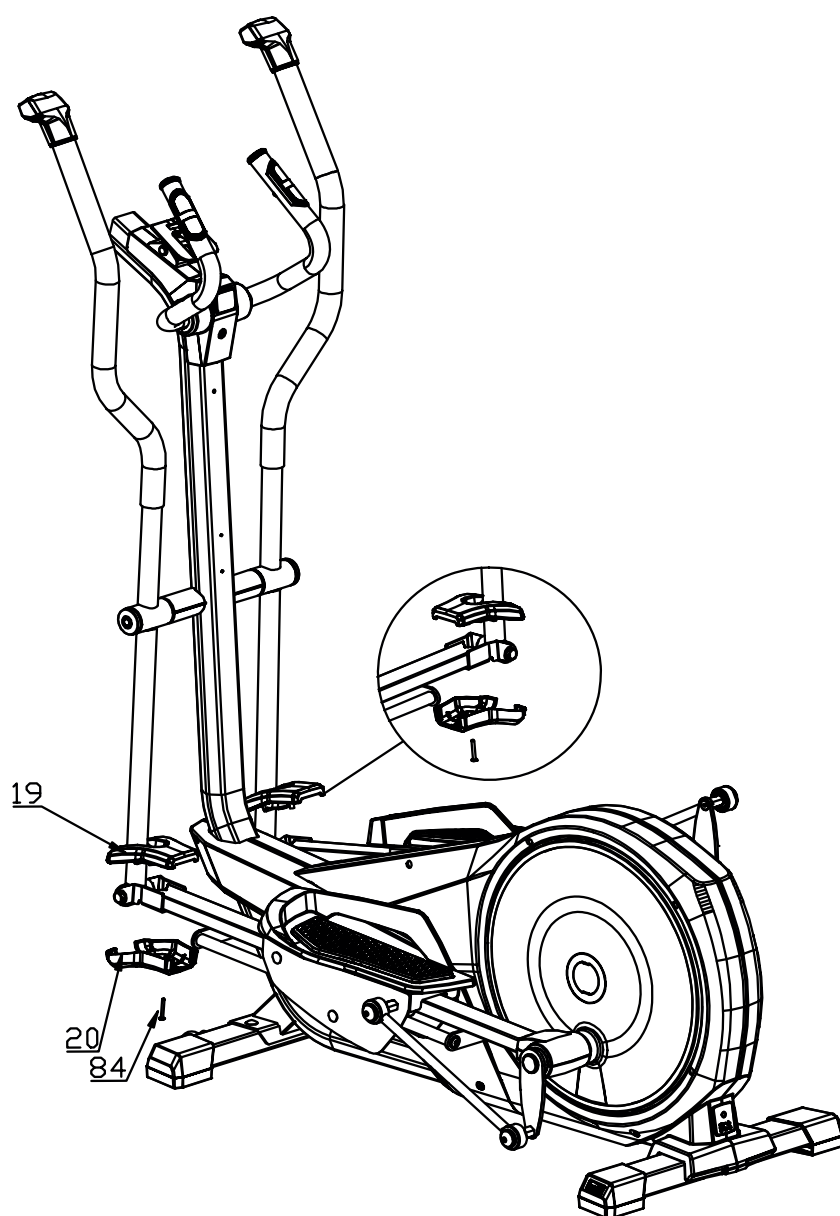
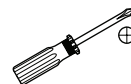
Опору педалей соедините с поручнем в сборе используя болт №82, шайбу №49 и гайку №50 с помощью гаечного ключа на 17.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.



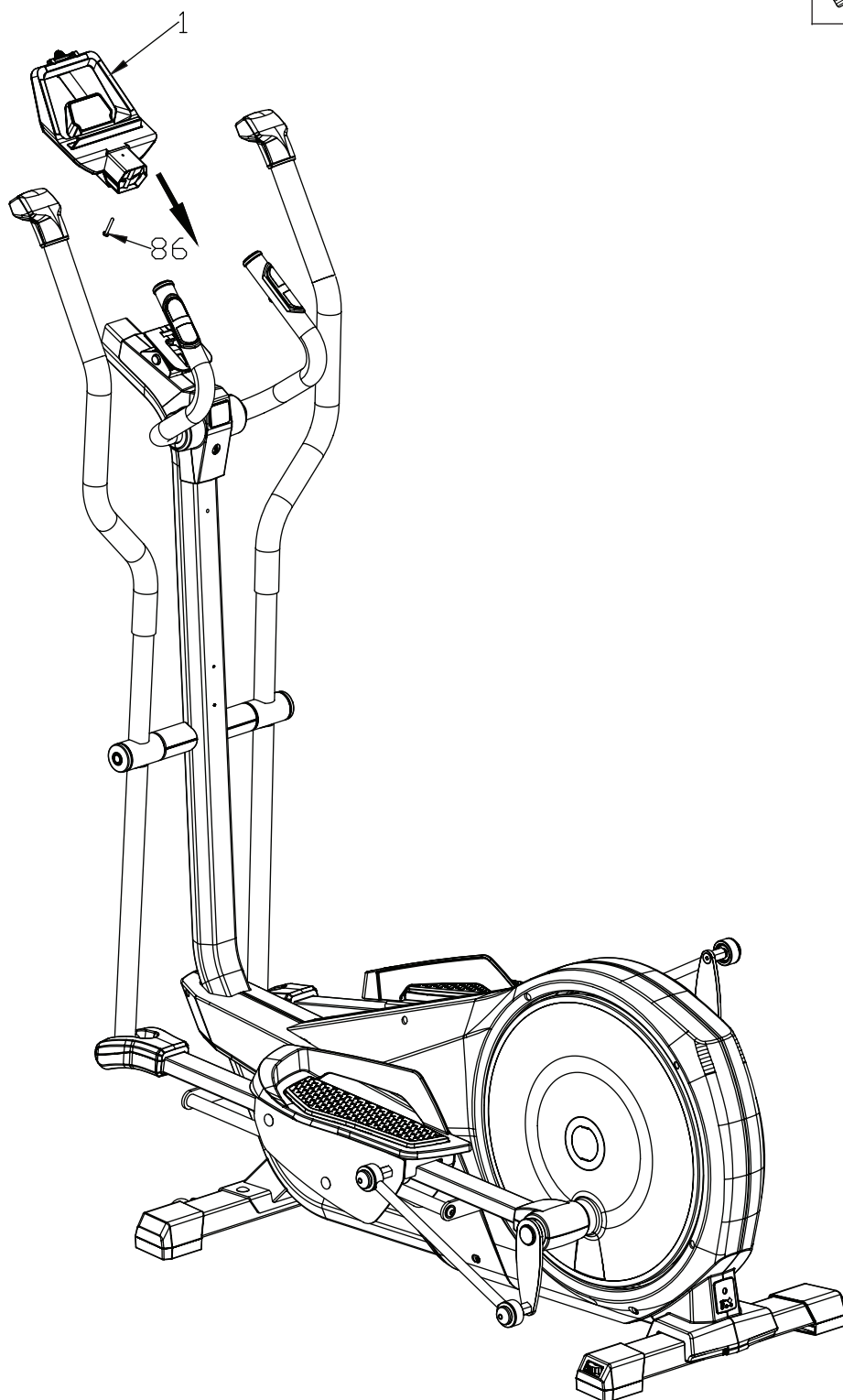
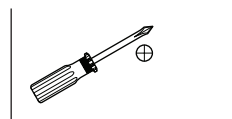
Шаг 6

В узле соединения поручня в сборе №19 и опоры педалей установите декоративные кожухи №20, соединив их между собой с помощью винта №84и крестовой отвертки.



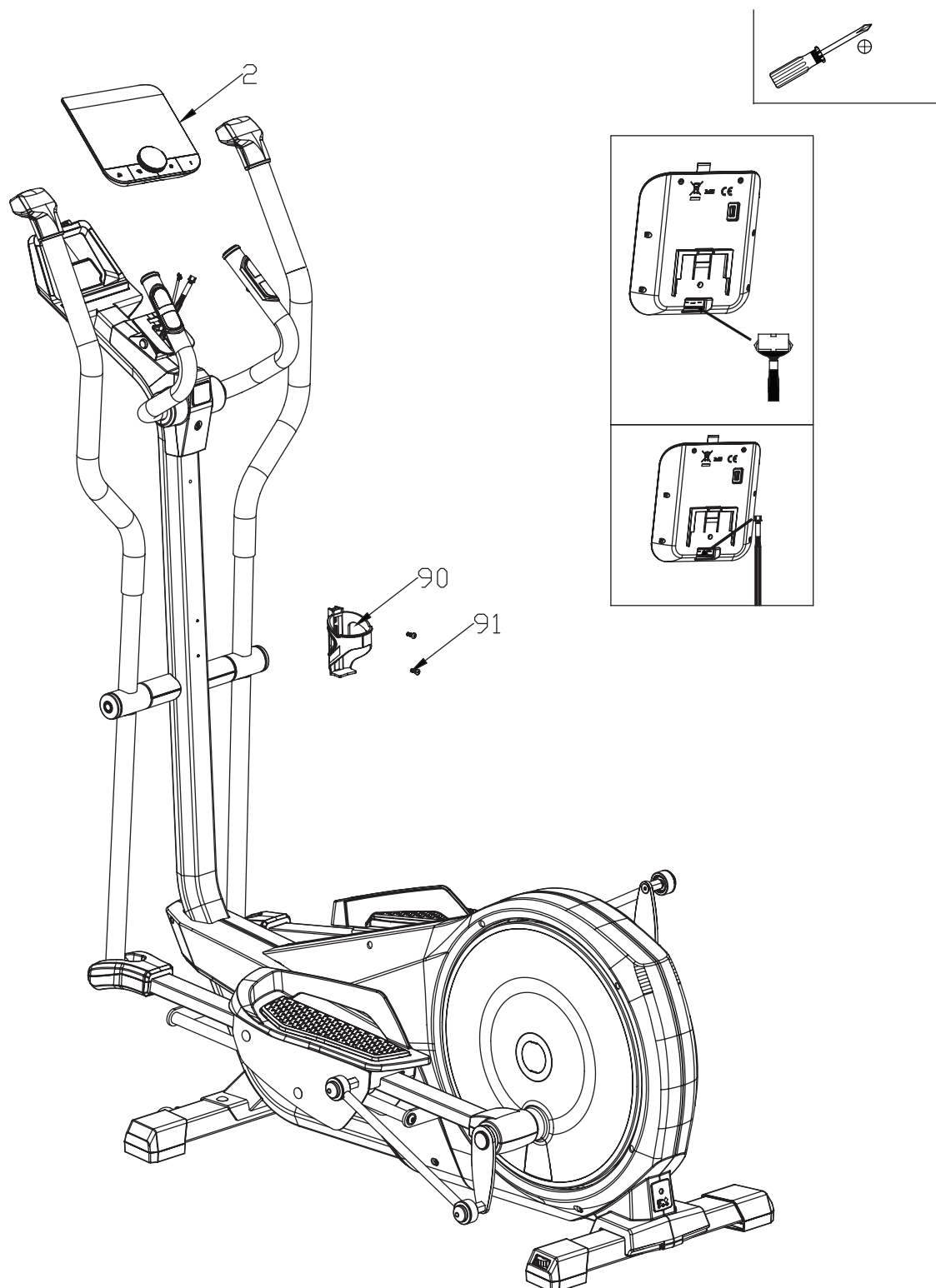
Шаг 7

Установите направляющую держателя планшета/смартфона №1 на стойку, используя винт и крестовую отвертку.



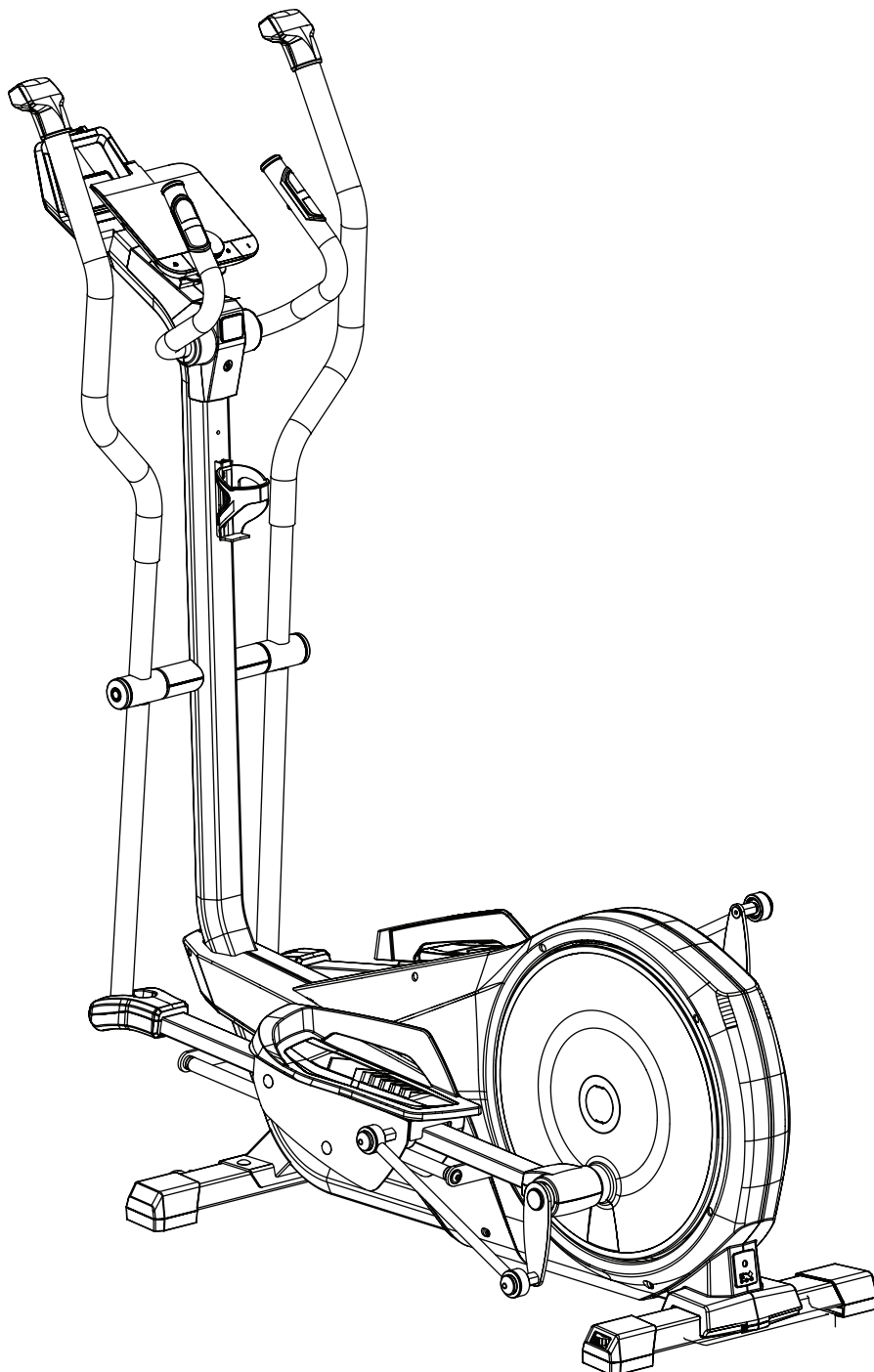
Шаг 8

Соединив кабель из стойки с консолью №2, установите консоль в посадочное место направляющей сверху вниз. На стойку установите в соответствующее место держатель бутылки №90 с помощью 2 винтов №91 и крестовой отвертки. Подключите кабель питания в гнездо в передней части тренажера.



Тренажер готов к работе.

Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажера и периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.



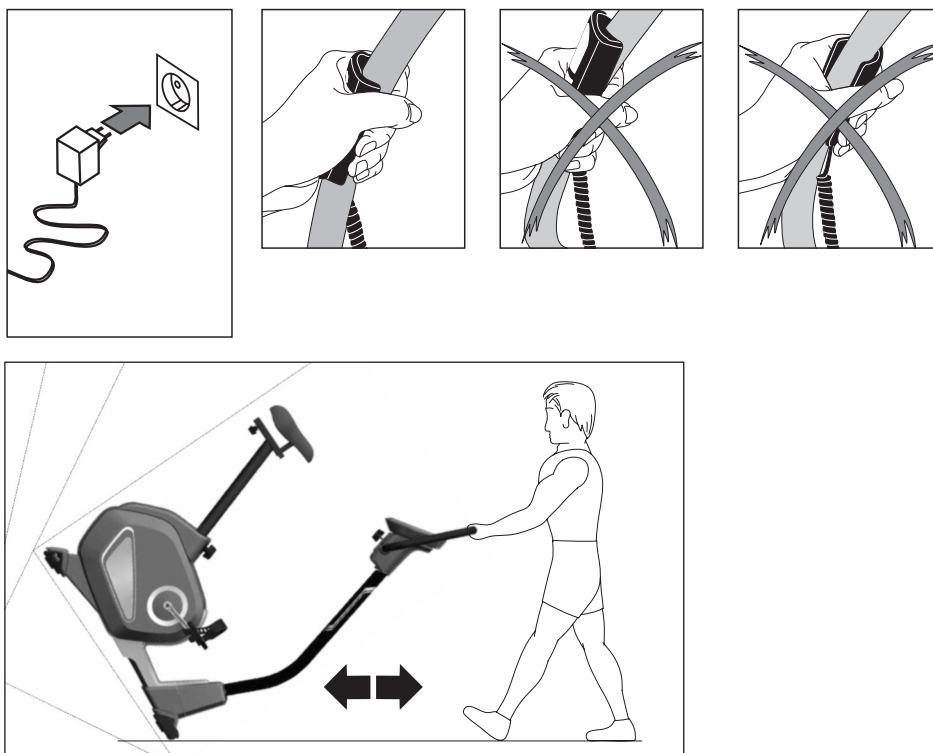
Желаем вам отличных тренировок!

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;
Повращайте 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;

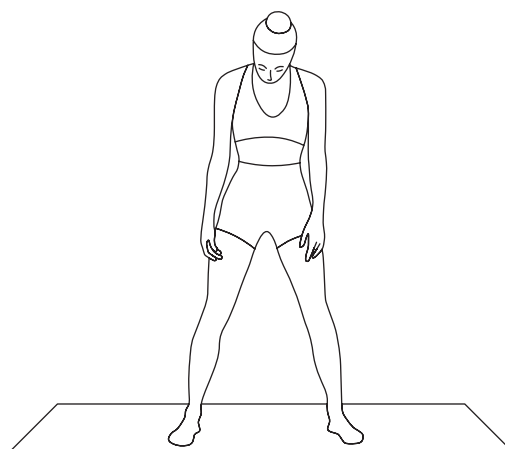
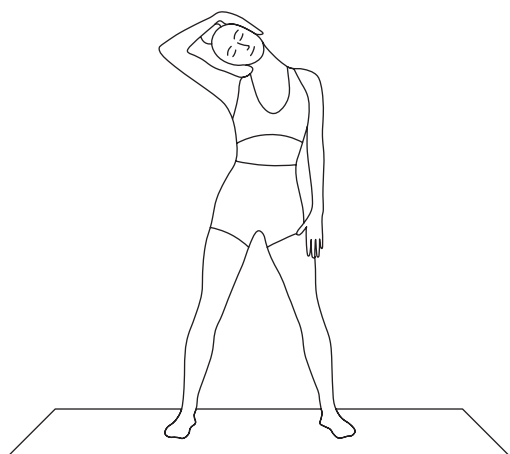
расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

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

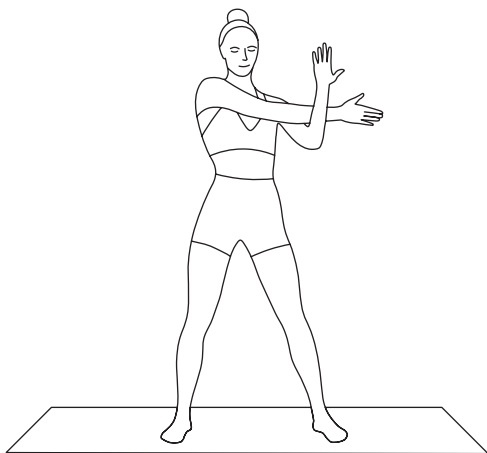
не выполняйте упражнения в паре – другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно;

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.



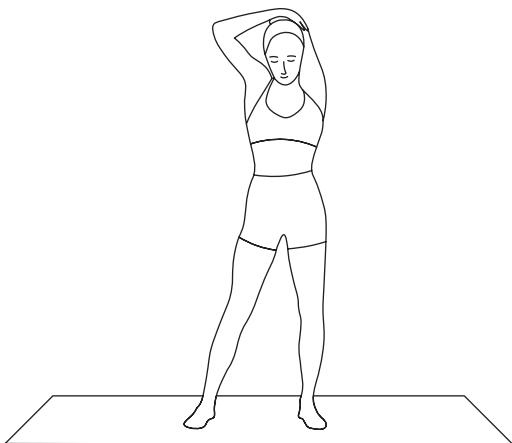
Плечи

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.



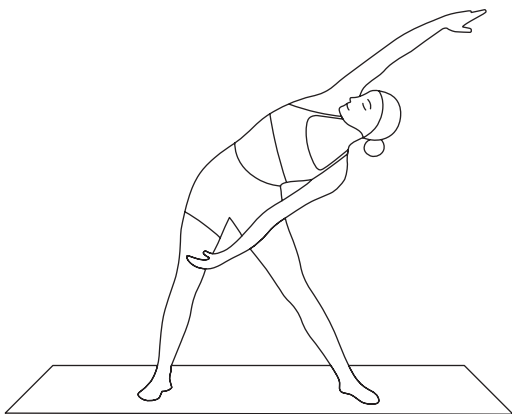
Трицепс

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



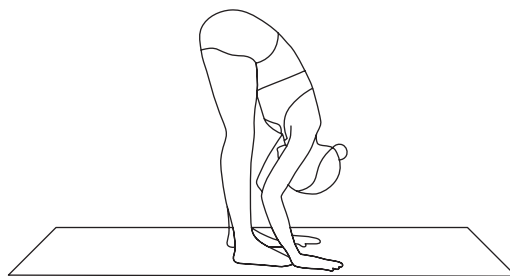
Грудной отдел

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



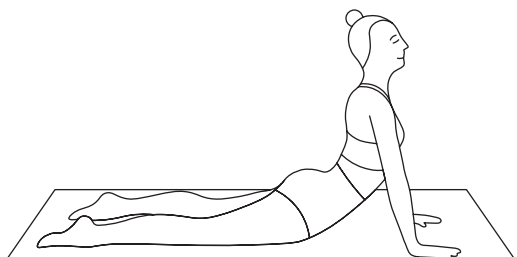
Мышцы живота

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



Спина и позвоночник

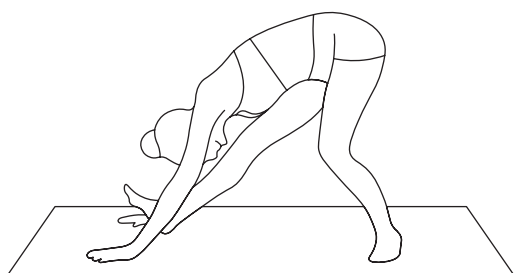
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

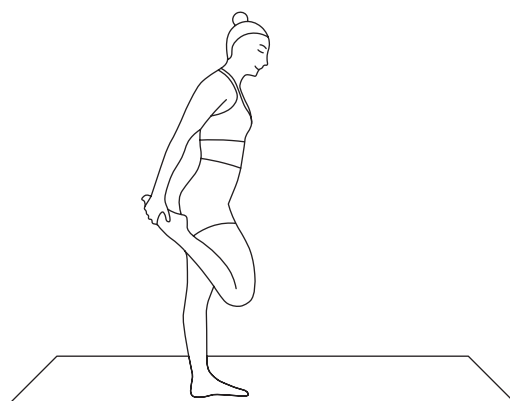
Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



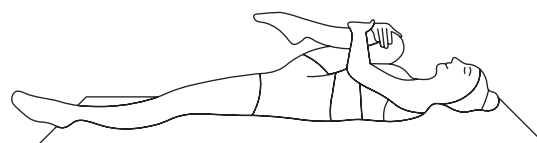
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



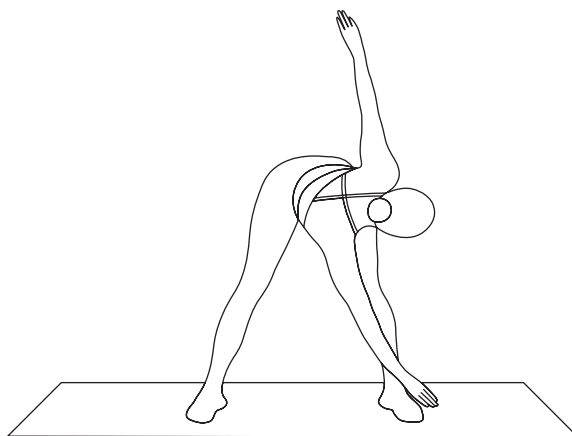
Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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.

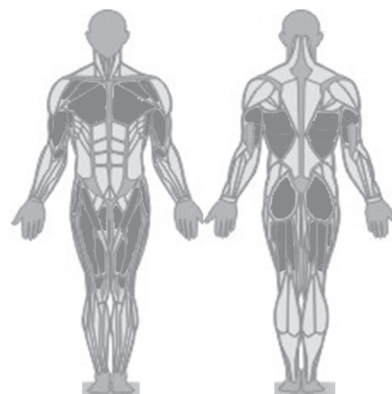


Для всего тела

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 Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи. Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног — руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц. Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.



Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час

Расход жира: около 55–59 г в час

Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).

Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.



Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движение рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

4.8 Описание тренировочного компьютера

Данная модель предусматривает семь языковых настроек: русский, итальянский, польский, голландский, немецкий, английский и французский языки. При первом запуске пользователю предлагается выбрать один из языков, который позднее можно будет изменить в настройках.

А также две индикации: (А)Индикация меню и (В)Индикация тренировки.

А. Индикация меню

Сразу после включения дисплея отображается индикация меню. В данном окне можно перейти в раздел настроек, начать процесс подключения к устройству по Bluetooth, перейти в гостевой или пользовательские профили или создать новый профиль. Индикация меню выглядит следующим образом и содержит три информационных блока:

1. Название/поле ввода

В этом разделе области навигации отображается выбранный в данный момент пункт меню. Кроме того, эта область служит полем ввода данных для некоторых пунктов меню.

2. Индикация текущего пункта меню

В центре дисплея графически отображается текущий пункт меню. Чаще всего это символы, отображающие содержимое.

3. Панель навигации

На панели навигации отображается, в каком месте соответствующего меню вы находитесь в данный момент. При помощи колесика, расположенного в центре консоли можно перемещаться между разделами меню.

В. Индикация тренировки

После выбора любой программы включается индикация тренировки. Отображаются основные параметры текущей тренировки. Вы всегда можете проконтролировать важные показатели тренировки.

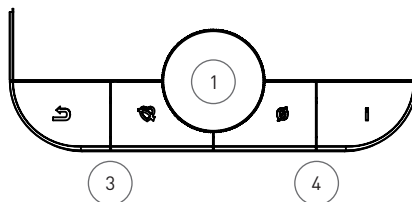
Выключение дисплея

После 4 минут бездействия или при нажатии и удерживании левой клавиши дисплей выключается.

4.9 Назначение кнопок

Дисплей

На дисплее представлена вся важная информация. Предусмотрено два варианта индикации — индикация меню и индикация тренировки:



Индикация меню

При включении дисплея отображается **индикация меню**.

Здесь можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и просмотреть результаты тренировки.

Индикация тренировки

После выбора тренировки включается **индикация тренировки**.

Она содержит все важные показатели тренировки, а также профиль тренировки для вашего уровня подготовки.

1 Центральная клавиша — Нажатие

В меню: Нажатием центральной клавиши вы подтверждаете выбранный пункт. Это приведет вас к выбранному пункту меню или выбранной программе тренировки.

В процессе тренировки: Переключение между режимами тренировки AUTO и MANU.

2 Центральная клавиша — Поворот

В меню: Прокрутка разделов в соответствующем меню. Полукруглое изображение в нижней области экрана указывает на количество вариантов и текущее положение в меню.

В процессе тренировки: Измените целевой уровень сопротивления или целевую частоту сердечных сокращений при профильной тренировке. Поверните спиннер влево, если хотите уменьшить или вправо, если хотите увеличить значение, соответственно.

3 Левая клавиша

В меню: Вернитесь к предыдущему разделу меню. Любые внесенные изменения не будут сохранены.

В процессе тренировки: Приостановите тренировку и начните Фитнес-тест. Нажав еще раз, вы можете вернуться к программе тренировки.

5 Правая Клавиша

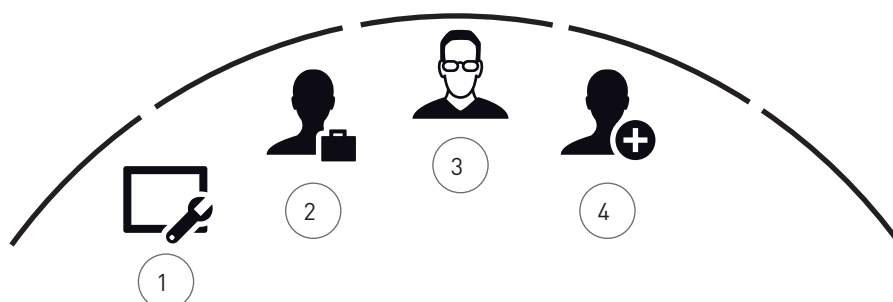
В меню: Вызов справочной информации о разделе.

В процессе тренировки: Отображение средних значений. При длительном нажатии информация об усредненных показателях тренировки будет высвечиваться на экране на несколько секунд.

4.10 Стартовое меню

При запуске устройства после небольшого приветствия открывается главное меню. Меню предусматривает следующие возможности: настройки, гостевой режим, выбор одного из четырех пользователей, создание пользователя.

Обзор пунктов меню (слева направо):



1. Настройки

Позволяет задавать все общие пользовательские настройки устройства. Пользователь может:

- Изменить язык
 - Русский
 - Итальянский
 - Польский
 - Голландский
 - Немецкий
 - Английский
 - Французский
- Выбрать систему мер
 - Имперская система
 - Метрическая система
- Получить информацию об устройстве
 - Общие данные
 - Версия прошивки
 - Версия сборки
- Отрегулировать время отключения монитора
- Настроить звук нажатия клавиш
- Обновить версию прошивки тренажера
- Обнулить дорожку до заводского состояния

2. Гостевой режим

Гостевой пользователь – это предустановленный профиль, который дает возможность тренироваться без предварительного ввода персональных настроек. В данном режиме результаты не сохраняются.

3. Профиль пользователя

Данный пункт меню позволяет выбрать одного из четырех пользователей с индивидуальными настройками. Персональные профили пользователей предназначены для регулярных тренировок. В учетной записи задаются индивидуальные настройки, а также сохраняются результаты тренировок.

4. Создание нового пользователя

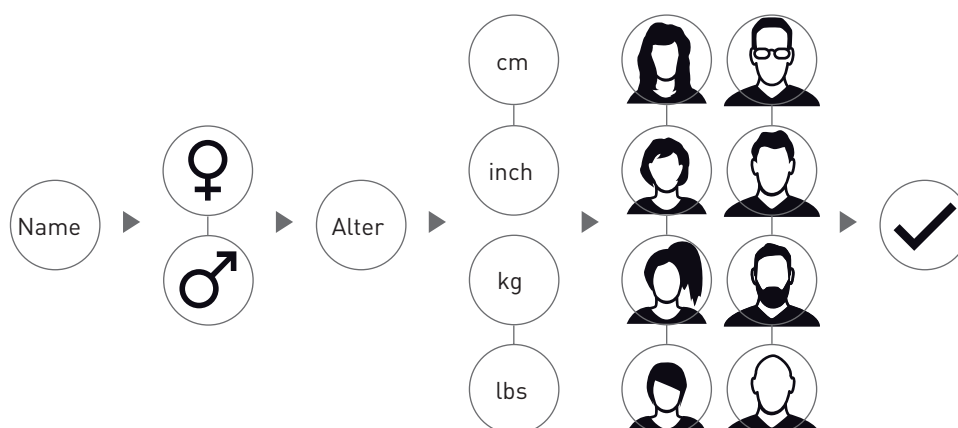
Это меню служит для создания новых индивидуальных пользователей. Для создания профиля необходимо внести следующую информацию: имя, возраст, а также, есть возможность выбрать аватар профиля.

Выбор происходит путем вращения центральной кнопки, для подтверждения выбора необходимо нажать на кнопку.

При необходимости, данные настройки можно изменить в пользовательском меню, в разделе настроек профиля.

Одновременно может существовать четыре пользовательских профиля. Когда все четыре пользователя созданы, раздел создания нового профиля пропадает из меню.

4.11 Меню пользователя



Область персональных данных

На главном экране можно выбрать профиль, и нажатием центральной кнопки происходит переход в меню соответствующего пользователя. Здесь находится вся информация о персональной тренировке.

1. Персональные установки



Меню персональных настроек позволяет вводить все персональные данные пользователя (например, изменять имя, возраст, данные о пульсе, систему измерений).

Изменения, выполненные через этот пункт меню, не влияют на настройки других пользователей и реализуют ваши индивидуальные пожелания.

2. Мои результаты



В данном разделе меню отображаются личные общие показатели пользователя. Можно посмотреть информацию о последней тренировке, данные по всем тренировкам. Здесь же находится функция удаления ранее сохраненных данных.

3. Моя последняя тренировка



При выборе этого пункта меню сразу открывается последняя начатая тренировка. Этот пункт меню всегда выбран по умолчанию при переходе в меню пользователя. Он позволяет запустить последнюю тренировку всего одним нажатием кнопки START. В гостевом режиме всегда запускается функция «Быстрый старт».

4. Программы тренировок



Этот пункт меню включает все имеющиеся варианты тренировок, доступные для вашего тренажера. Каждая из программ в свою очередь имеет несколько вариантов, в зависимости от уровня сложности и желаемого времени.

5. Настраиваемые тренировки



С помощью конфигуратора тренировок вы можете создать новую индивидуальную тренировку.

Экран тренировки

Следите за всеми важными показателями тренировок. При выборе тренировки экран переключается в режим тренировки. Во время тренировки на экране отображены все основные параметры:

1 Информационное поле в левом верхнем углу



В этой области отображается основная информация о тренировке.

2 Информационное поле в правом верхнем углу

В данной области отображается текущая тренировка. Шкала отображает уровень сопротивления (Watt).

3 Показатели текущей тренировки

Во время тренировки пользователь имеет возможность следить за следующими параметрами тренировки: сожженные калории, время тренировки, пройденное расстояние.

Вы можете изменить единицы измерения расстояния и энергопотребления. В меню «Пуск» > «Настройки устройства» > «Единицы измерения» вы можете переключаться между километрами и милями, также между килоджоулями и килокалориями в личных настройках своего тренировочного меню.

Также, на тренировочном компьютере отображены: частота сердечных сокращений – пульс (со значком сердца), частота вращения педалей (об/мин), скорость (км/ч или миль /ч) и уровень сопротивления (ватты) показывают интенсивность вашей текущей тренировки. Если вы нажмете правую кнопку во время тренировки, эти четыре значения покажут средние значения текущей тренировки.

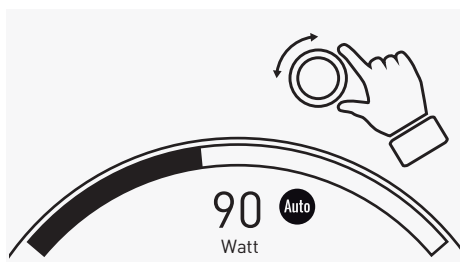
Тренировочные программы

Автоматически и ручной AUTO режимы тренировки

АВТОМАТИЧЕСКИЙ режим (не зависит от скорости вращения педалей):

В этом режиме необходимо ввести целевое значение нагрузки, которое измеряется в ваттах. Поворачивая центральную кнопку, можно изменить это значение.

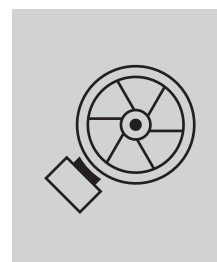
Система эргометра вычисляет необходимый уровень сопротивления на основе заданного целевого значения в ваттах и текущей скорости вращения педалей и немедленно изменяет его в зависимости от изменения скорости вращения педалей. Таким образом, вы можете быть уверены, что всегда тренируетесь при желаемом уровне нагрузки.



ручной режим MANU (зависит от скорости вращения педалей):



частота вращения педалей

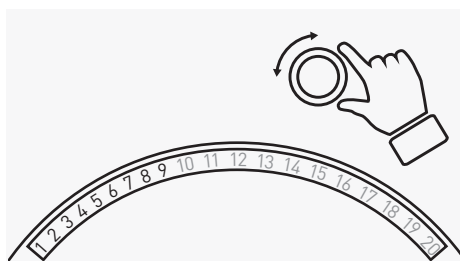


уровень сопротивления

В ручном режиме необходимо выбрать уровень сопротивления. Это значение остается постоянным независимо от скорости вращения педалей. Результатом является значение нагрузки, которое отображается в ваттах. Нагрузка меняется в зависимости от выбора уровня сопротивления или скорости вращения педалей.

Результат будет отображаться на консоли автоматически. На экране появится анимированная фигура, бегущая вверх или вниз.

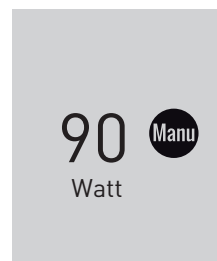
Описание программ



уровень сопротивления



частота вращения педалей



значение BATT



1. Быстрый старт

Режим быстрого старта позволяет быстро и просто запускать произвольную тренировку без предварительных настроек. Данная функция после трёхсекундного интервала запускает вольную программу без ограничения по времени. Этот пункт меню всегда выбран по умолчанию при переходе в меню выбора тренировки.



2. Использование программ тренировки с элементами состязания (Challenge)

Тренируйтесь и достигайте свой личный рекорд!

Сложная тренировка - это соревнование на заданной вами дистанции. Вы будете ездить на кросс-тренажёре в режиме MANU (ручной) с переключением передач. Данный вид тренировок недоступен в автоматический режим. Вместо личного профиля в правом верхнем углу экрана находится информация о позиции пользователя и виртуального противника. Вы можете видеть, кто в данный момент лидирует. При первой тренировке в режиме Challenge соревнования проходят с виртуальным противником. На последующих тренировках соревнование будет проходить с вашим последним временем или лучшим результатом на тренировке в режиме Challenge.

В данном режиме можно изменить дистанцию и начать тренировку заново против виртуального соперника.



3. Высокоинтенсивная тренировка

Эта 20-минутная программа с пятью интенсивными интервалами позволит укрепить вашу сердечно-сосудистую систему,

Согласно научным исследованиям, всего один сеанс HIT в неделю уже оказывает положительное влияние на вашу сердечно-сосудистую систему. KETTLER рекомендует дополнительно проводить одну высокоинтенсивную тренировку в неделю.

Примечание: Прежде чем выполнять высокоинтенсивную тренировку в первый раз, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом.

Описание тренинга

Высокоинтенсивная тренировка - это 20-минутная тренировка, которая включает в себя пять интенсивных интервалов. Она состоит из фазы разминки, 5 интервалов с перерывами на восстановление между и активной фазы восстановления

в конце тренировки. Программа не включает в себя предварительные настройки интенсивности для отдельных

этапов тренировки. На этапах разминки и восстановления пользователь может выбрать комфортную для себя интенсивность, соответствующую уровню физической подготовки. Данная тренировка доступна только в ручном режиме.



4. IPN COACHING

Если вы повернете направо от начальной точки, вы попадете в раздел профильных тренировок с номерами 1–6: долина, холмы, горы, альпы, интервалы, пирамида. В программах профильных тренировок тренажер автоматически изменяет уровень торможения в зависимости от выбранного профиля. Изменения уровня сопротивления в профилях 1–3 умеренные, в профилях 4–6 более требовательные. После выбора профильной программы обучения установите продолжительность тренировки и можно начинать занятие.

⚠ ПРИМЕЧАНИЕ: В одном из пяти вопросов необходимо указать частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя. Лучше всего пульс измерить утром, прежде чем встать с кровати. Тест состоит максимум из 5 этапов, по 3 минуты каждый, с каждым последующим этапом нагрузка будет увеличиваться. Таким образом, тест начинается с умеренных нагрузок, далее с каждым этапом нагрузки будет увеличиваться. В ходе тренировки частота ваших сердечных сокращений будет постоянно увеличиваться. Исходя из вашей личной информации, будет рассчитана целевая частота сердечных сокращений. Тест завершится, когда будет превышено целевое значение частоты сердечных сокращений. Убедитесь, что вы поддерживаете заданную частоту вращения педалей во время теста. После завершения теста на экране отображается результат теста в виде баллов. Это значение (максимальное – 100 баллов) можно сравнить с более поздними результатами теста и оно покажет ваш личный уровень физической подготовки.

⚠ ПРИМЕЧАНИЕ: KETTLER рекомендует использовать нагрудный кардиодатчик (не входит в комплект) для теста IPN и для всех последующих тренировок IPN. Данная форма измерения пульса является более точной. На основе полученных тестовых данных будет рассчитан личный тренировочный план. После успешного прохождения теста вы можете выбрать цель обучения: формирование фигуры и повышение уровня физической подготовки.

Теперь вы успешно завершили этап тестирования IPN. В списке тренировок вашего пользователя появится первая тренировка из плана тренировок с названием IPN Coaching 1/24. При выборе IPN-тренировки вы можете сначала выбрать продолжительность тренировки. Рекомендуемая продолжительность тренировки всегда задана заранее. В зависимости от имеющегося времени и вашей мотивации вы можете скорректировать продолжительность тренировки. Установив продолжительность, вы приступите к тренировке.

Учебные программы IPN разработаны специально для вас. Во время обучения вам не нужно изменять какие-либо настройки на компьютере. Программа будет оценивать частоту ваших сердечных сокращений на протяжении всей тренировки, а также контролировать интенсивность тренировки, автоматически адаптируя целевые значения BATT. Кроме того, для каждого конкретного пользователя отображаются рекомендуемые диапазоны частоты вращения педалей.

Тренинг может включать в себя несколько модулей с разным уровнем интенсивности. Помимо фаз с высокой интенсивностью, существуют фазы активного восстановления – с низким целевым значением мощности (например, 25 Вт).

⚠ ПРИМЕЧАНИЕ: Учебные занятия в рамках плана обучения IPN основаны друг на друге. Необходимо пройти полный курс обучения IPN (24 тренировки), прежде чем компьютер предложит следующий сеанс.

KETTLER рекомендует проводить 2-3 тренировки в неделю, чтобы завершить тренировочный цикл IPN за 8-12 недель. После завершения всего цикла обучения можно пройти новый тест.

⚠ ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете сбросить любой запущенный план обучения IPN в личных настройках вашего пользовательского профиля. В этом случае все уже завершённые сеансы будут удалены. Тренинг необходимо будет начать с фитнес-теста.



5. Пульсозависимая тренировка (HRC training)

Пульсозависимая тренировка – это идеальная тренировочная программа для тренировок с целью достижения определенного диапазона частоты сердечных сокращений. Перед началом тренировки введите целевой показатель частоты сердечных сокращений и время тренировки в меню в разделе «Личные настройки» > «Начальный уровень HRC». Затем тренажер установит силу сопротивления во время тренировки таким образом, чтобы вы достигли и поддерживали введенную частоту сердечных сокращений. Во время тренировки на дисплее вы будете видеть тренируетесь ли вы в пределах целевого диапазона, находитесь ли вы выше или ниже целевого диапазона.

Функции тренировки: 5 Зон сердечного ритма

KETTLER разработал собственную идентификационную шкалу для пульсозависимых программ в виде пяти зон сердечного ритма. Она основывается на различных показателях частоты сердечного ритма во время тренировки. Дисплей отображает в виде цифровых обозначений одну из пяти зон, которая показывает, на каком этапе находится пользователь. Организм может использовать различные энергоресурсы в зависимости от интенсивности тренировки. Во время умеренных тренировок организм в основном сжигает жир, в то время как во время более интенсивных тренировок он рассчитывает на повышенные ресурсы выносливости.

Зоны пульса

Отображается пять зон пульса Z1-Z5. Они вычисляются в соответствии с заданным возрастом. Когда активирована функция «Персональные настройки > Зоны пульса», зоны пульса отображаются в текстовом поле.

Максимальный пульс тренировки (HR Max) = 220 — возраст

Z1 = 50–60% от HR Max = РАЗМИНКА

Z2 = 61–70% от HR Max = ЖИРОСЖИГАНИЕ

Z3 = 71–80% от HR Max = ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ
 Z4 = 81–90% от HR Max = ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ
 Z5 = 91–100% от HR Max = МАКСИМАЛЬНЫЙ ДИАПАЗОН

Цветовое обозначение диапазонов частоты сердечных сокращений.

Во время тренировки тренировочный компьютер определит вашу текущую частоту сердечных сокращений в одной из пяти зон сердечного ритма. Каждая зона сердечного ритма выделена индивидуальным цветом:

Z1 = 50–60% от HR Max = РАЗМИНКА - голубой
 Z2 = 61–70% от HR Max = ЖИРОСЖИГАНИЕ - зеленый
 Z3 = 71–80% от HR Max = ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ - желтый
 Z4 = 81–90% от HR Max = ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ - оранжевый
 Z5 = 91–100% от HR Max = МАКСИМАЛЬНЫЙ ДИАПАЗОН – красный

КЕТТЛЕР рекомендует тренироваться в зеленой зоне для сжигания жира и в желтой зоне для повышения выносливости. Спортсмены, ориентированные на результат, используют всю полосу частот зон сердечного ритма для оптимизации тренировок в рамках своего тренировочного плана.

△ ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальная частота сердечных сокращений в качестве начального значения для определения зоны частоты сердечных сокращений рассчитывается в соответствии с уравнением: Максимальная частота сердечных сокращений = 220 – возраст. Если вы определили индивидуальные диапазоны частоты сердечных сокращений, например, в рамках диагностики работоспособности, вы можете ввести их в настройка: Личные настройки > Настройки частоты сердечных сокращений.



6. Две целевых тренировки (время / расстояние / калории)

Две тренировки, основанные на частоте сердечных сокращений (тренировка HRC).



Для тренировки, основанной на частоте сердечных сокращений, необходимо установить целевую частоту сердечных сокращений или кривую прогресса сердечного ритма для вашей тренировки. Тренажер KETTLE будет регулировать сопротивление таким образом, чтобы вы достигали и сохраняли текущее заданное значение. Благодаря этой функции тренировка в желаемом диапазоне частоты сердечных сокращений станет еще более комфортной

- 1. Сжигание жира** Тренировка длится 30 минут. Тренировка находится в желтом диапазоне выносливости.
- 2. Фитнес** Тренировка длится 30 минут. Тренировка находится в желтом диапазоне выносливости.

7. Семь предустановленных тренировок

Ровный курс

На этой полностью ровной трассе отсутствуют изменения в уровне наклона. На протяжении всей тренировки уровень нагрузки будет стабильным, без изменений.

Долина

Обеспечена всеми преимуществами тренировки с постоянной нагрузкой и мотивирует равномерно увеличивать нагрузку, а затем постепенно ее уменьшать. Поскольку ваше общее физическое состояние и фитнес подготовка будут улучшаться, вы можете постепенно и комфортно увеличивать нагрузку в данной тренировочной программе, мотивируя себя на прогресс в тренировках.

Холмы

Данная тренировка начинается с небольшого увеличения интенсивности, затем продолжается с постоянной интенсивностью, после этого происходит такое же постепенное снижение интенсивности. Данная тренировочная программа с увеличением интенсивности нагрузки в начале и постепенным снижением нагрузки в конце идеальна для укрепления общей аэробной кардио выносливости. Тренировка со снижением интенсивности также идеальна для сжигания калорий, но оказывает наибольший эффект при большей продолжительности.

Горы

Внесите разнообразие в ваши тренировки с помощью тренировки с постоянно изменяющейся интенсивностью, которая начинается в постепенного возрастания нагрузки, а затем увеличивается до средней и более интенсивной. Постоянно изменяющаяся интенсивность во время тренировок развивает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Альпы

В данной программе интенсивность постепенно увеличивается и доходит до своего пика на высоком уровне нагрузки. Целью данной программы является стимуляция вашего организма на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также высокоинтенсивная тренировка задействованных в ней мышц. Тренировка в данной программе начинается с медленного темпа, комфортного для ходьбы, затем интенсивность постепенно увеличивается и после достижения своего пика быстро снижается до уровня восстановления.

Пирамида

Постепенное увеличение интенсивности вашей тренировки идеально подходит для укрепления сердечно-сосудистой системы и тренировки мышц. Данная программа начинается с очень медленного и комфортного увеличения интенсивности, доходя до своего пика, и затем постепенно снижается уровень интенсивности к концу тренировки. Способствует максимальному сжиганию калорий на пиковых уровнях увеличенной продолжительности, вместе с тем, позволяя снижать нагрузку к концу тренировки, и возвращаться к исходному уровню интенсивности.

Интервалы

Данная программа хорошо подойдет для тех, кто желает увеличить сжигание жира и развить выносливость. Чередование нагрузки от среднего уровня до высокого с определенными интервалами способствует увеличению количества сжигаемых калорий. Второе преимущество данной программы — это сохранение поддержания высокого уровня нагрузки в течение всей тренировки. После каждого интервала с интенсивностью вы будете иметь период восстановления.

Создать новую тренировку

Этот конфигуратор тренировок позволяет предельно просто настраивать индивидуальные тренировки. В данном разделе можно предварительно установить профиль тренировки. При помощи вращения центральной кнопки задать уровень сопротивления и подтвердить его нажатием кнопки. Позже данные тренировки можно найти в разделе программ тренировок. Для каждого пользователя предусмотрено место для хранения одной индивидуально настроенной программы тренировки. При создании новой программы предыдущая программа тренировки заменяется новой.

Если во время тренировки, основанной на частоте сердечных сокращений, сигнал о частоте сердечных сокращений отсутствует, сопротивление торможению будет уменьшено до минимального значения.



Измерение восстановления частоты сердечных сокращений

Измерение восстановления частоты сердечных сокращений – это метод оценки физической подготовки. Чем быстрее пульс возвращается в норму после тренировки, тем лучше физическая подготовка. Метод измерения восстановления частоты сердечных сокращений KETTLER оценивает замедление частоты сердечных сокращений во время одноминутного теста. Результат теста цифрой, где 1.0 = очень хорошо, а 6.0 = не очень хорошо. Во время тренировки вы можете начать измерение восстановления частоты сердечных сокращений, нажав левую кнопку. Первичный замер частоты сердечных сокращений отображается сразу же в начале теста. В то же время начнется обратный отсчет на 60 секунд. Пожалуйста, используйте это время для восстановления и воздержитесь от продолжения тренировок. По истечении обратного отсчета измеряется второй показатель частоты сердечных сокращений, и отображается номер теста на восстановление частоты сердечных сокращений. Тест следует начинать с интенсивных усилий. Мы советуем вам избегать прохождения теста на восстановление сердечного ритма в конце тренировки, поскольку это может исказить результат.



Результаты

Каждый индивидуально созданный пользователь имеет возможность просмотреть свои личные результаты тренировок в пользовательском меню в разделе «Мои результаты». В разделе «My last training» (Моя последняя тренировка) вы можете просмотреть результат последней завершенной тренировки. В разделе «My training score» (Моя область тренировок) вы можете просмотреть все достигнутые результаты. Помимо значений, касающихся общей протяженности и средней интенсивности, отображаются текущие показатели для теста IPN, высокоинтенсивных тренировок и т.д. В разделе «Reset training extent» (Сброс тренировочных данных) вы можете удалить все данные с результатами за все прошедшие тренировки.

4.12 Использование системы беспроводного измерения пульса

⚠ Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

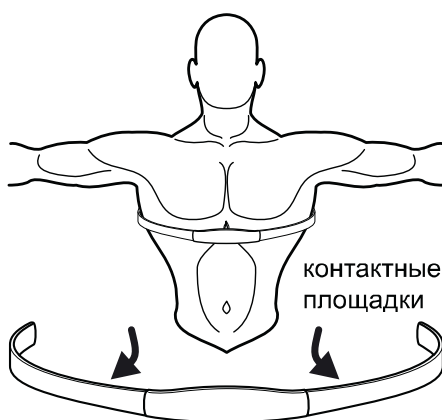
Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полному отсутствию такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите передатчик на эластичном ремне;
2. наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке;
3. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

4.13 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.

4.14 Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений



Данный тренажер поддерживает соединение по BLUETOOTH с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью мобильного приложения Kinomap с версией на русском языке.

Примечание:

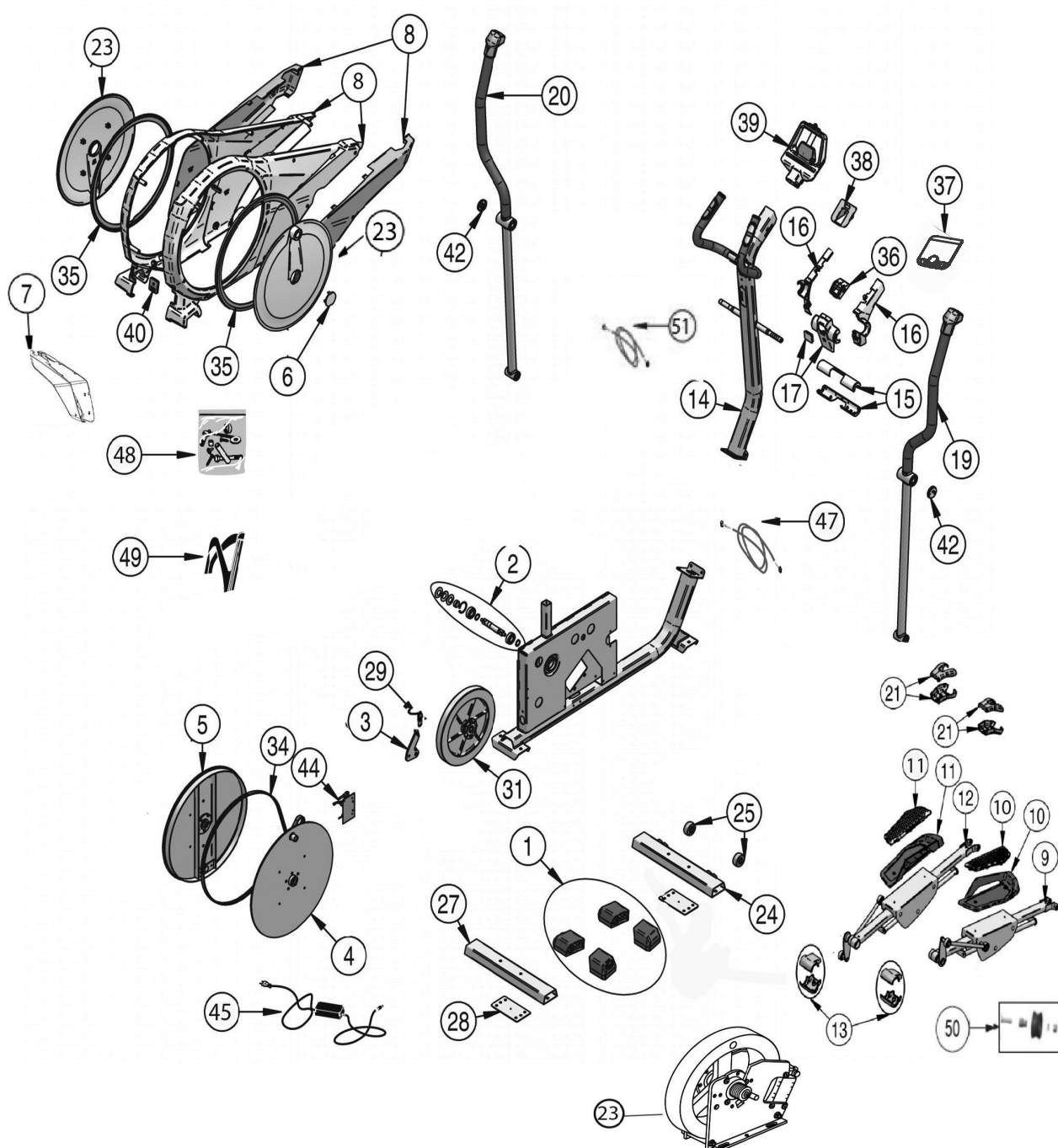
- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.



1. Загрузите приложение Kinomap БЕСПЛАТНО в APP STORE или GOOGLE PLAY.
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве. Откройте приложение и, следуя инструкциям, настройте учетную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель кардиотренажера.
 - Или
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Выберите иконку SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart и выберите «Интерактивный FTMS».Синхронизация займет несколько секунд.
4. Поместите ваш смартфон или планшет на планшетный держатель. Следуйте указаниям на экране консоли.
5. Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Подробнее www.kinomap.com

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание
1	Заглушка опоры, 4 шт.
2	Ось в сборе
3	Натяжитель системы нагружения
4	Диск правый
5	Диск левый
6	Крышка диска
7	Декоративный кожух, левый/правый
8	Кожух ремня, левый/правый
9	Опора педали, правая
10	Педаль правая
11	Педаль левая
12	Опора педали, левая
13	Задний кожух опор педалей
14	Поручень в сборе
15	Кожух оси поручня
16	Кожух поручня
17	Винт крепления кожуха
19	Поручень в сборе, правый
20	Поручень в сборе, левый
21	Кожух опор педалей
23	Кожух шкива левый/правый
24	Передняя опора
25	Ролик транспортировочный
27	Задняя опора
29	Пружина натяжного ролика
31	Шкив ремня
34	Ремень приводной
35	Кольцо кожуха шкива
36	Фиксатор консоли
37	Консоль
38	Направляющая держателя планшета/смартфона
39	Держатель планшета/смартфона
40	Гнездо питания
42	Крышка оси
44	Плата управления
45	Блок питания
47	Кабель нижний
48	Пользовательский набор инструментов
49	Держатель бутылки
50	Ролик натяжной
51	Кабель верхний
52	Маховик

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Масса маховика	10 кг
Регулировка уровня нагрузки	Электромагнитная
Уровни нагрузки	В ваттах, шаг 5 ватт, 20 уровней
Длина шага	240 мм
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Нагрудный кардиопояс	Опционально
Размеры в раб. состоянии (Д. × Ш. × В.)	153×61.5×170 см
Вес тренажера	81.7 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Тренировочный компьютер	Цветной TFT дисплей 155×86 мм 15 тренировочных программ 4 персональных профиля
Дополнительно	Bluetooth Совместим с приложением Kinomap Держатель для планшета Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Технология EXT для особо бережного и эффективного выполнения движений в суставах – длина шага 480 мм, также педали оснащены дополнительной мягкой пластиной для повышенного комфорта Функция 5 зон сердечного ритма
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLER начинается 15 января 1949 года в городе Энзе на западе Германии. Хайнц Кеттлер основал Металлургическую фабрику Хайнца Кеттлера и занялся изготовлением алюминиевой посуды. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, появлялось все больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLER. А в 1968 году KETTLER запустил производство домашних тренажеров, благодаря которым бренд стал одним из узнаваемых на рынке спортивного инвентаря и не раз был номинирован на престижные международные премии.

На премии Plus X Award® KETTLER трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей и амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

В 2013 году на премии ISPO® тренажер Racer S от Heinz Kettler GmbH & Co. KG стал лидером в номинации Award Gold Winner («Золотой победитель») среди товаров для здоровья и фитнеса.

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgarten и Ansgar Honkomp.

Название KETTLER многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLER у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Торговая марка: KETTLER

Модель: OPTIMA 800 07692-600

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер 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, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

