

GYM@HOME



TRACK S10 | 07886-900
TRACK S8 | 07886-800
TRACK S6 | 07886-600

TRACK S4 | 07886-400
TRACK S2 | 07886-200

SPRINTER 6 | 07880-900
SPRINTER 4 | 07880-800
SPRINTER T2 | 07880-930

1

2

3

RU

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА, ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК И ОБЩЕМУ УПРАВЛЕНИЮ

UPDATE:

www.software.kettler.net

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Основы управления	86
2. Назначение кнопок	88
3. Меню пуска	89
4. Меню пользователя	90
5. Меню Bluetooth	90
6. Тренировка по сети	91
7. Использование устройства	92
8. Регулировки на ленте	93
9. Указания по измерению пульса	94
10. Рекомендации по проведению тренировок	94
11. Биомеханика – беговая дорожка	95
12. Дополнительные указания по проведению тренировок	96

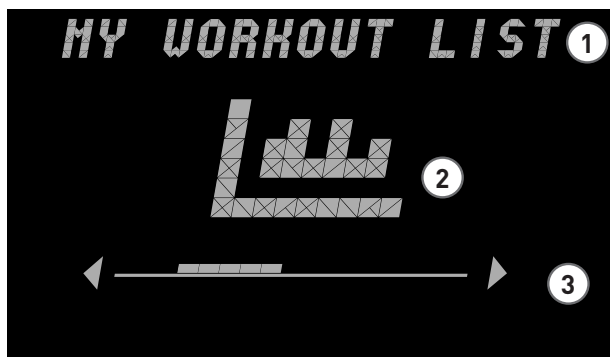
1. Основы управления

Беговая дорожка предусматривает два варианта индикации.

A. индикация меню и **B.** индикация тренировки.

A. Индикация меню

Сразу после включения дисплея отображается индикация меню. Здесь можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и просмотреть результаты тренировки. Индикация меню выглядит следующим образом:



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

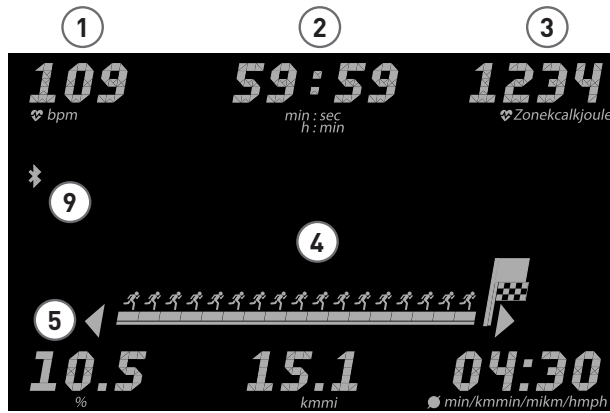
В центре дисплея графически отображается текущий пункт меню. Чаще всего это символы, отображающие содержимое.

③ Панель навигации

На панели навигации отображается, в каком месте соответствующего меню вы находитесь в данный момент. Если слева и/или справа от панели навигации видны стрелки, то их можно использовать для выбора элементов управления в данном пункте меню.

В. Индикация тренировки

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



Значение

Индикация в режиме тренировки

Когда выбрана нужная тренировка, тренажер переходит в режим тренировки и можно приступать к активным упражнениям.

Индикация в режиме паузы

Если во время тренировки нажать кнопку стоп, беговая дорожка остановится и перейдет в режим паузы.

① Частота сердечных сокращений

Текущая ЧСС

② Время тренировки

Общее время после окончания

③ Расход энергии или зона пульса*

Общий и расход энергии или текущая зона пульса

④ Матрица тренировки

Текущий профиль тренировки

⑤ Анимация тренировки

Фазы тренировки

⑥ Наклон

Текущий наклон

Средний наклон

⑦ Дистанция

Общая дистанция

⑧ Скорость или темп*

Текущая скорость или темп

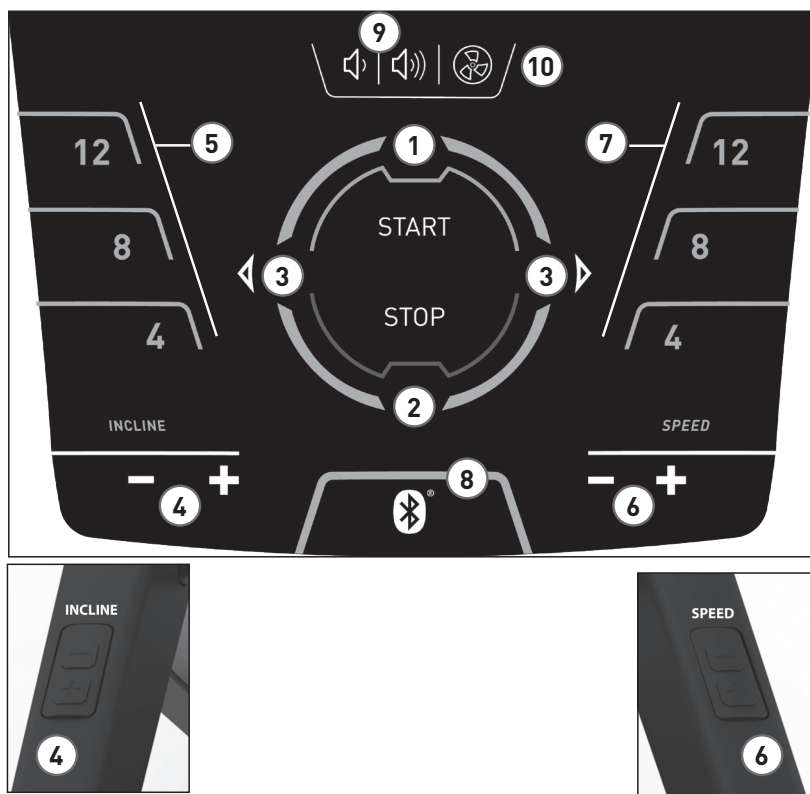
Средняя скорость или темп

⑨ Σύμβολο Bluetooth

*εξαρτάται από τη ρύθμιση χρήστη

2. Назначение кнопок

Компьютер тренировок предусматривает 18 кнопок. Кроме того, некоторые модели оборудованы еще четырьмя клавишами, которые упрощают регулирование наклона (Incline) и скорости (Speed).



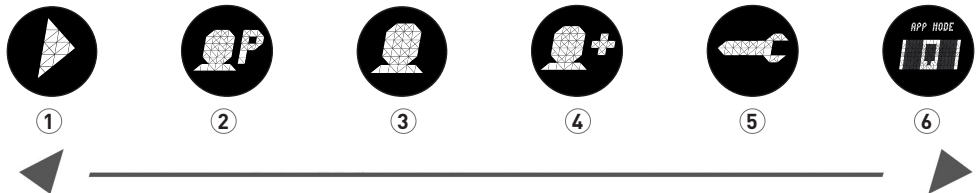
- ① Кнопка «Пуск» (пуск/подтвердить)
- ② Кнопка «Стоп» (стоп/назад)
- ③ Кнопки вправо и влево
- ④ Регулирование наклона
- ⑤ Кнопка быстрого выбора наклона
- ⑥ Регулирование скорости
- ⑦ Кнопка быстрого выбора скорости
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Громкость +/-
- ⑩ Вентилятор

Навигация вниз по дисплею также возможна продолжительным нажатием кнопки «Стоп».

3. Меню пуска

Обзор

При запуске устройства после небольшого приветствия открывается главное меню. Меню предусматривает следующие возможности: Быстрый старт, выбор существующего пользователя, выбор гостевого режима, создание нового пользователя, изменение настроек устройства или подключение смартфона или планшета в режиме приложения.



① Быстрый старт

Режим быстрого старта позволяет быстро и просто запускать произвольную тренировку без предварительных настроек. В таком случае ваши данные не будут отнесены к какому-либо профилю пользователя.

② Выбор пользователя

Этот пункт меню позволяет выбрать одного из четырех пользователей с индивидуальными настройками. Эти персональные профили пользователей предназначены для регулярных тренировок. В учетной записи задаются индивидуальные настройки и сохраняются результаты тренировок. Индивидуальные профили пользователей упорядочены в алфавитном порядке по первой букве фамилии.

③ Выбор гостевого режима

Гость – это предустановленный профиль пользователя. Позволяет пользоваться любой программой тренировки (кроме тренировки с контролем ЧСС) без предварительного ввода настроек. В гостевом режиме результаты тренировок не сохраняются. Кроме того, невозможно внесение индивидуальных настроек.

④ Создать нового пользователя

Это меню служит для создания новых индивидуальных пользователей. При выборе этого пункта меню, необходимо указать имя, возраст и индивидуальный уровень физической подготовки.

⑤ Настройки устройства

Позволяет задавать все общие пользовательские настройки устройства (изменять язык устройства, переключать единицы измерения и т.д.).

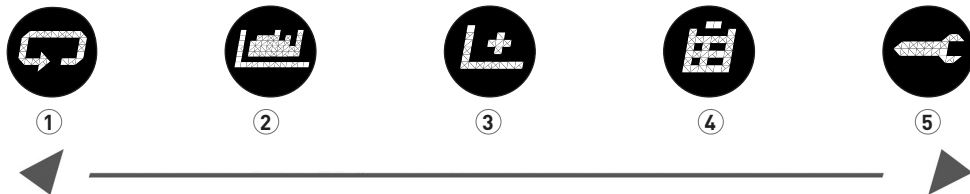
⑥ Режим приложения

Подключите свой смартфон или планшет к дисплею индикации и получите дополнительные возможности тренировки. Эта программа относится к вышестоящему уровню и данные тренировки в профилях пользователей не сохраняются.

4. Меню пользователя

4.1 Область персональных данных

После выбора индивидуального пользователя открывается меню соответствующего пользователя. Здесь имеется вся информация о персональной тренировке. В меню пользователя «Гость» находится программа тренировки.



1 Повторить последнюю тренировку

При выборе этого пункта меню сразу открывается последняя начатая тренировка. Этот пункт меню всегда выбран по умолчанию при переходе в меню пользователя. Он позволяет открывать последнюю тренировку всего одним нажатием.



2 Программы тренировок

Этот пункт меню включает все имеющиеся варианты тренировок, доступные для вашей беговой дорожки KETTLER Track. Некоторые варианты могут быть специфическими для конкретного исполнения дорожки, их дополнительное описание можно найти в руководстве по беговым тренировкам.



3 Создать новую тренировку

Этот конфигуратор тренировок позволяет предельно просто настраивать индивидуальные тренировки. Подробнее об этом см. в разделе «Создать новую тренировку».



4 Мои результаты

В этом пункте меню отображаются личные общие показатели, данные ваших последних тренировок, а также лучшие показатели на 3 км, 5 км и 10 км.



5 Персональные настройки

Меню персональных настроек позволяет вводить все персональные настройки пользователя (например, изменять возраст или уровень сложности тренировки). Изменения, выполненные через этот пункт меню, не влияют на настройки других пользователей и реализуют ваши индивидуальные пожелания.



RU

5. Меню Bluetooth

Для соединения с нагрудным ремнем, планшетом или ПК

Беговые дорожки KETTLER позволяют следить за частотой сердечных сокращений, в т.ч. путем соединения с нагрудным ремнем KETTLER Smart на базе технологии Bluetooth® с низким потреблением электроэнергии. Кроме того, эта беговая дорожка KETTLER позволяет подключаться к смартфонам, планшетам или ПК через Bluetooth v4.0, обеспечивая дополнительные возможности тренировки за счет работы с различными спортивными программами и приложениями.

Соединение с датчиком пульса

Короткое нажатие кнопки Bluetooth открывает меню настройки Bluetooth для подключения датчика пульса к индикации показателей тренировки. Завершите операцию выбора найденных датчиков с помощью клавиш < >. Кроме того, через этот пункт меню можно удалить подключенный датчик.

Если датчик подключен, отображается соответствующая индикация. Возврат в меню пуска выполняется повторным нажатием кнопки Bluetooth. Датчик пульса подключен и можно приступить к тренировке с контролем ЧСС.

Использование датчика пульса во время тренировки

Начните тренировку в обычном порядке. ЧСС будет распознана автоматически, и ваш датчик начнет отображаться на дисплее. Повторно создавать подключение через меню настройки Bluetooth не требуется. Открыть меню Bluetooth во время тренировки с помощью кнопки Bluetooth невозможно.

Отключить или удалить подключенный датчик пульса

При отключении датчика устройство выдает соответствующее уведомление. Повторное подключение выполняется автоматически.

В любом случае, если убрать датчик из радиуса действия устройства (>6 метров) или деактивировать датчик пульса, отобразится сообщение об отключении от устройства.

Чтобы выбрать актуальное устройство с Bluetooth или удалить соединение, воспользуйтесь меню настройки Bluetooth.

6. Тренировка по сети

Подключите устройство к своему любимому фитнес-приложению

Режим работы с приложениями обеспечивает индикацию данных дополнительных тренировок от различных фитнес-приложений со смартфона/планшета/ПК через Bluetooth.



Когда включен этот режим ваша беговая дорожка становится видимой для других устройств с Bluetooth (в т.ч. смартфонам, планшетам).

Откройте настройки Bluetooth соответствующего устройства с Bluetooth отображающуюся беговую дорожку KETTLER и нажмите на ее значок. На дисплее беговой дорожки отобразится 6-значный пин-код XXXXXX. Введите этот пин-код на своем устройстве. На дисплее индикации тренировок отобразится сообщение о выполнении подключения.

Значит, между устройствами установлено соединение и можно тренироваться с помощью различных приложений, совместимых с беговой дорожкой KETTLER.

В этом режиме нельзя использовать датчик пульса через Bluetooth. При этом датчик можно подключить напрямую через соответствующее приложение.

RU

Указание: Режим работы с приложениями активируется через меню пуска > APP Mode. Если есть установленные Bluetooth соединения, датчик пульса отсоединится.

Какие приложения совместимы?

Например, если вы пользуетесь KETTMaps, то можете загрузить различные реалистичные видео дорожек на свой смартфон в качестве мотивации тренироваться и бегать вокруг света.

Это приложение можно найти в App Store или Google Play.

Другие совместимые приложения можно скачать с нашего веб-сайта или получить через support.kettler.de

Возможность складывать и экономия места для хранения

7.1 Блокировка

При необходимости экономии пространства беговую дорожку можно легко сложить вертикально. Для этого выполните действия, показанные на рисунке ниже, до отчетливого щелчка при складывании дорожки.

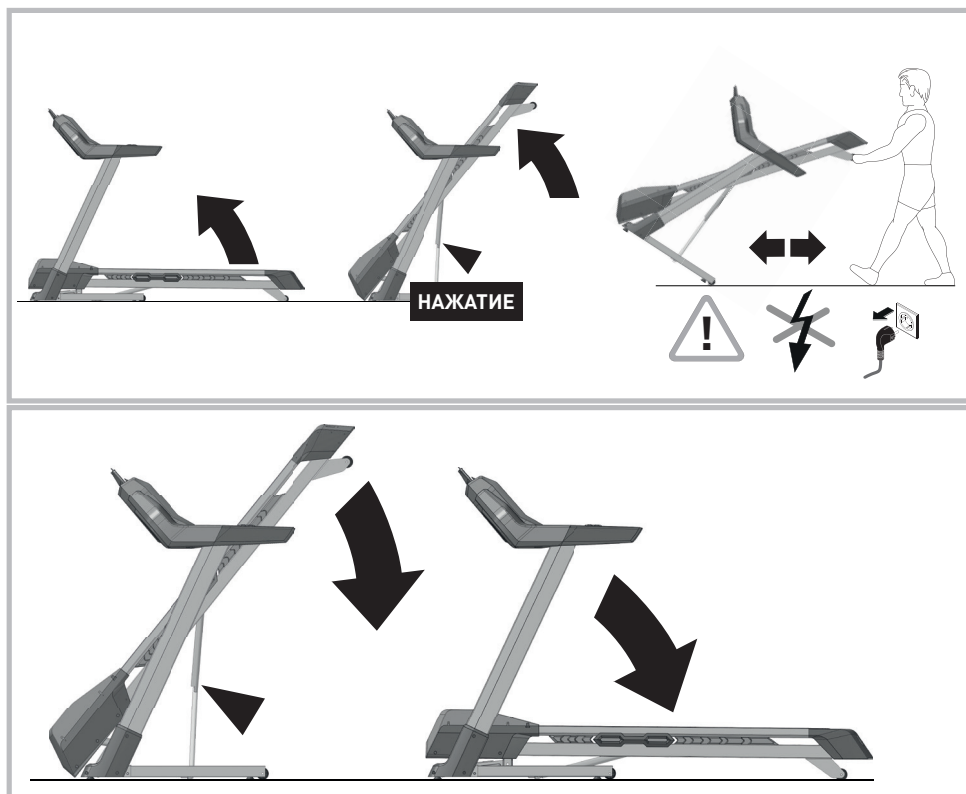
7.2 Разблокировка

Придерживайте дорожку под полотном и нажмите на нее в направлении от панели управления. Разблокировка выполняется легким нажатием ногой на блокировочный замок. После этого дорожку снова можно использовать для тренировки.

7.3 Перемещение

Сначала необходимо отсоединить сетевой штекер от розетки и отложить в сторону сетевую часть.

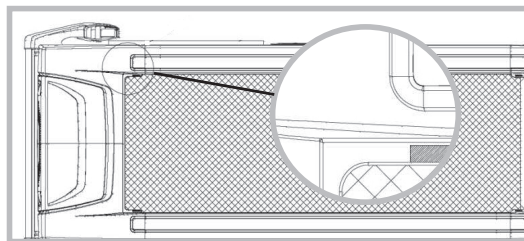
Перемещать беговую дорожку можно только в сложенном состоянии, предварительно отсоединив ее от сети питания. Для этого беговую дорожку необходимо сложить, как показано на рисунке ниже, чтобы перемещать ее на предусмотренных для этого транспортировочных колесах.



8. Ρυθμίσεις στην ταινία

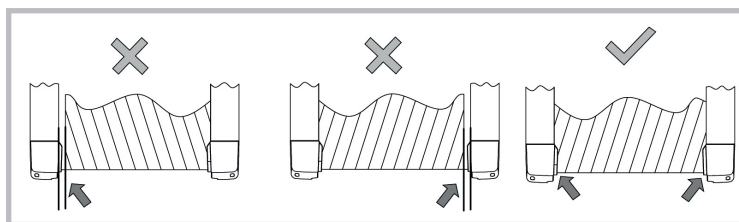
Внимание!

При эксплуатации дорожки следите за тем, чтобы полотно располагалось между отметками. В противном случае беговую дорожку необходимо остановить и отрегулировать беговое полотно должным образом.



8.1 Юстирование ленты

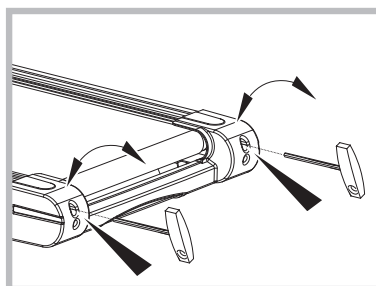
Юстирование ленты производится во время ее движения со скоростью около 6 км/ч (при необходимости, с меньшей скоростью). Во время юстирования на ленте не должно быть людей! Если лента сдвигается вправо, поверните правый регулировочный винт (рис. выше) по часовой стрелке максимум на четверть оборота при помощи прилагаемого торцового ключа. Пробежите по ленте для проверки ее хода. Повторяйте процесс до тех пор, пока лента снова не начнет двигаться прямо. Если лента сдвигается влево, поверните левый регулировочный винт (рис. выше) против часовой стрелки максимум на четверть оборота при помощи прилагаемого торцового ключа. Пробежите по ленте для проверки ее хода. Повторяйте процесс до тех пор, пока лента снова не начнет двигаться прямо.



8.2 Натяжение ленты

Поверните регулировочный винт (рис. выше) по часовой стрелке максимум на один оборот. Повторите действие также на противоположной стороне. Проверьте, не проскальзывает ли лента. Если это так, тогда повторите вышеописанный процесс еще раз.

Проводите юстирование и натяжение ленты тщательно; очень сильное или очень слабое натяжение может повредить ленту!



9. Указания по измерению пульса

Ручной пульсмер, показанный на рисунке, позволяет измерять пульс без использования Bluetooth-соединения. 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.



10. Руководство по проведению тренировок

Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

10.1 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.

10.2 Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость Уровень нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

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

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75 % от индивидуальной мощности сердечнососудистой системы (см. диаграмму).

65% = цель тренировки – сжигание жира

75% = цель тренировки – улучшение физического состояния

Интенсивность тренировки регулируется с одной стороны при помощи скорости бега, с другой стороны углом наклона беговой поверхности. В начале тренировок избегайте чрезвычайно высокого темпа бега или тренировок со слишком большим углом наклона беговой поверхности, так как в таком случае рекомендуемый диапазон частоты пульса будет быстро превышен. Необходимо определить индивидуальный темп бега и угол наклона при тренировке на беговой дорожке таким образом, чтобы достигнуть оптимальной частоты пульса в соответствии с вышеуказанной информацией. Во время бега необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:
Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65-75 % от максимума.

Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3-5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и разогреть мышцы.

Охлаждение

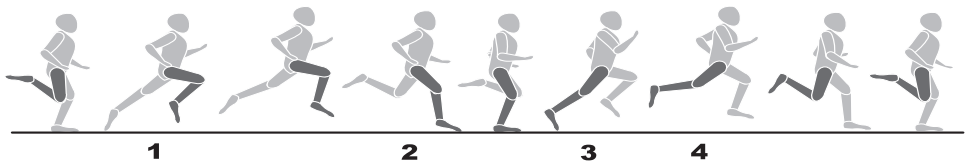
Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки необходимо приблизительно 2-3 минуты пробежать в медленном темпе. Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера.

11. Биомеханика – беговая дорожка

11.1 Форма для тренировок и выполнение

Беговая дорожка обеспечивает возможность для различных форм тренировки, от шага и быстрой ходьбы до спринтерского бега. В этом исполнении шаг, быстрая ходьба, бег и спринт подразделяются на четыре фазы:

Фаза	Начало	Окончание	Рекомендации/ Описание движения
Передняя маховая фаза	Опорная нога под центром тяжести тела	Приземление ноги	На этом этапе выполняется максимальный подъем колена с последующим выдвиганием ноги вперед. При приземлении ноги в течение 10 – 20 мс происходит пассивное торможение в крайней нижней точке.
Передняя опорная фаза	Приземление ноги	Удержание тела в вертикальном положении	При приземлении ноги действуют силы, равные 2–3-кратному весу тела. Поэтому необходимо учитывать, что обувь должна обеспечивать адекватное поглощение сил, воздействующих на тело, для сохранения здоровой пронации ног.
Задняя опорная фаза	Удержание тела в вертикальном положении	Толчок ноги	В конечной фазе нога вытягивается и происходит толчок с помощью большого пальца.
Задняя маховая фаза	Толчок ноги	Удержание тела в вертикальном положении	





12. Дополнительные указания по проведению тренировок

Процесс движений при беге на дорожке знаком многим. Несмотря на это, при беговой тренировке необходимо учитывать некоторые аспекты:

- Перед тренировкой обязательно проверяйте правильность сборки и положение тренажера.
- Становитесь и уходите с тренажера только тогда, когда он полностью остановится, при этом крепко держитесь за поручень.
- Перед запуском беговой дорожки надежно прикрепите шнур ключа безопасности к одежде.
- На время тренировки одевайте только соответствующую обувь.
- Бег на беговой дорожке отличается от бега по обычной поверхности. Поэтому к беговой тренировке необходимо подготовиться с помощью медленной ходьбы по дорожке.
- Во время первых тренировок крепко держитесь за поручни, чтобы избежать неконтролируемых движений, которые могут привести к падению. Прежде всего это относится к тем случаям, когда при тренировке используется компьютер.
- Начинающим не следует устанавливать угол наклона беговой поверхности в слишком высокое положение, чтобы избежать перегрузок.
- По возможности старайтесь бежать в равномерном темпе.
- Тренируйтесь только в средней части беговой поверхности.



