



# KETTLER

## PREMIUM COMPUTER

KETTLER  
ERGO C10 7689-880  
ERGO C12 7689-900

РУССКИЙ

**Update:**

[www.software.kettler.net](http://www.software.kettler.net)

Оглавление

**Запуск**

ФУНКЦИИ КНОПОК	4
ГЛАВНОЕ МЕНЮ	5
СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	6
МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	6

**Тренировка**

МНЕ НУЖНА...	8
ЭКРАННОЕ МЕНЮ ТРЕНИРОВОК	10
СВЕТОФОРНЫЙ ИНДИКАТОР ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	11
РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ	11
СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА / БЫСТРЫЙ СТАРТ	12
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	12
ТРЕНИРОВКА HIIT	12
IRN-КОУЧИНГ	13
ТРЕНИРОВКА С КОНТРОЛЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	14
КОНФИГУРАТОР ТРЕНИРОВОК	16
ПРОФИЛИ	18
ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКА	19

**Дополнительные функции**

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА	20
МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ	20
СОЕДИНЕНИЕ ПО BLUETOOTH	21
ОБЪЕКТНЫЙ РЕЖИМ	21



## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

### По-настоящему правильное решение!

Вы сделали правильный выбор. Такого мнения придерживаются наши эксперты из команды спортивной продукции в отношении всех качественных продуктов KETTLER. Разумеется, это связано с самой природой вещей, и так и должно быть, однако – при всей предвзятости подхода ;-)) для этого, прежде всего, существуют веские основания: ведь наше отношение к продуктам KETTLER имеет под собой прочный фундамент, в том числе:

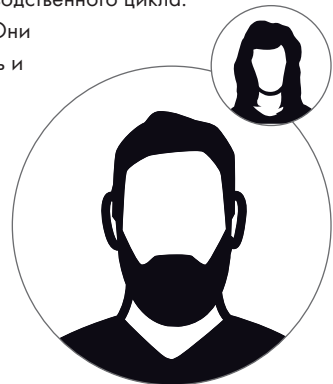
- почти 70 лет опыта работы в сфере производства изделий из алюминия и пластика
- собственный отдел проектирования и разработок
- собственное производство и служба обеспечения качества
- материалы, прошедшие тщательный отбор и проверку качества
- широкомасштабная исследовательская работа совместно с известными институтами

Многие продукты проходят на нашем предприятии все этапы производственного цикла. Сотрудники заводов зачастую уже много лет работают в команде. Они являются квалифицированными специалистами и обучены проверять и контролировать выполняемую ими производственную операцию.

Но не будем Вас задерживать – приступайте к тренировкам, становитесь фанатом продукции KETTLER и быстро достигайте спортивных целей!

Этого Вам желает от всего сердца

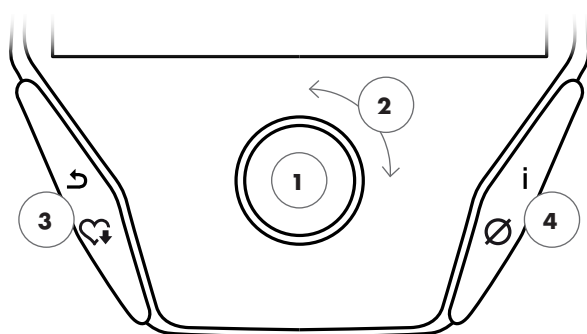
**Ваша команда спортивной продукции KETTLER**



Запуск

## ФУНКЦИИ КНОПОК

Тренировочный компьютер имеет три кнопки: Расположенный в центре поворотного-нажимной регулятор, а также две кнопки в боковой части корпуса слева и справа. Эти кнопки выполняют следующие функции:



### В режиме отображения меню

После включения дисплея Вы попадаете в режим отображения меню. Здесь Вы можете задавать настройки данных пользователей или параметров устройства, выбирать тренировки, а также просматривать результаты Вашей тренировки.

#### 1 Поворотно-нажимной регулятор – нажатие

Нажатием центральной кнопки подтвердите выбранный элемент. Вы попадаете в выделенный пункт меню или выбранный режим тренировки.

#### 2 Поворотно-нажимной регулятор – поворот

Измените выбранную опцию в соответствующем меню. Индикатор в форме полукруга в нижней части дисплея сигнализирует о дополнительных опциях, доступных для выбора.

#### 3 Левая кнопка

Вернитесь в пункт меню верхнего уровня. Возможные внесенные изменения не сохраняются.

#### 4 Правая кнопка

Вызов контекстной подсказки. Дается более подробное объяснение пункта меню.

### В режиме отображения тренировок

После выбора тренировки Вы попадаете в режим отображения тренировок. В нем представлены все основные тренировочные показатели, а также Ваш профиль тренировки.

Нажатием центральной кнопки Вы можете переключаться между режимами тренировки AUTO и MANU. Данная функция доступна не для всех тренировок.

Измените конечное значение в Ваттах или сопротивление на педалях („передачу“).

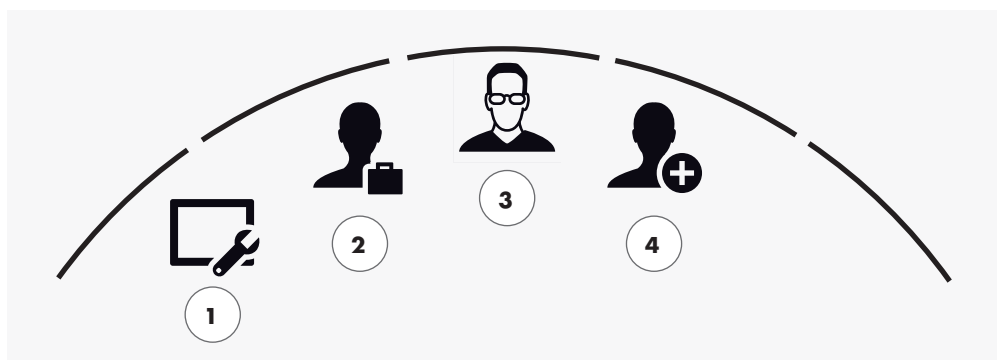
Завершите тренировку и включите измерение пульса во время отдыха. Повторным нажатием вернитесь в режим тренировки.

Вывод на дисплей средних значений. При нажатии кнопки на несколько секунд на дисплей выводятся средние значения.

## ГЛАВНОЕ МЕНЮ

Выбор пользователя.

После запуска устройства и короткого приветствия Вы попадаете в главное меню. В этом меню, прежде всего, выбирается пользователь, учетная запись которого должна использоваться для тренировки. Вы также можете создать нового пользователя и задать базовые настройки для всех пользователей в пункте "Параметры устройства".



Главное меню

Обзор пунктов меню (слева направо):

### 1 Параметры устройства

В этом пункте меню Вы можете настроить все параметры устройства, действительные для всех пользователей (например, изменение языка устройства, изменение единицы измерения и т.д.).



### 2 Гостевой пользователь

Гостевой пользователь – это предустановленный профиль пользователя. Он позволяет тренироваться без предварительной настройки параметров. В профиле гостевого пользователя результаты тренировок не сохраняются. Кроме того, нельзя задавать индивидуальные настройки.



### 3 Индивидуально настраиваемые пользователи (с присвоенным именем)

Справа от гостевого пользователя могут отображаться до 4 индивидуально настраиваемых пользователей. Они создаются в виде индивидуальных учетных записей пользователей для регулярно тренирующихся людей. Учетная запись позволяет задавать персональные настройки и сохранять индивидуальные результаты тренировок.



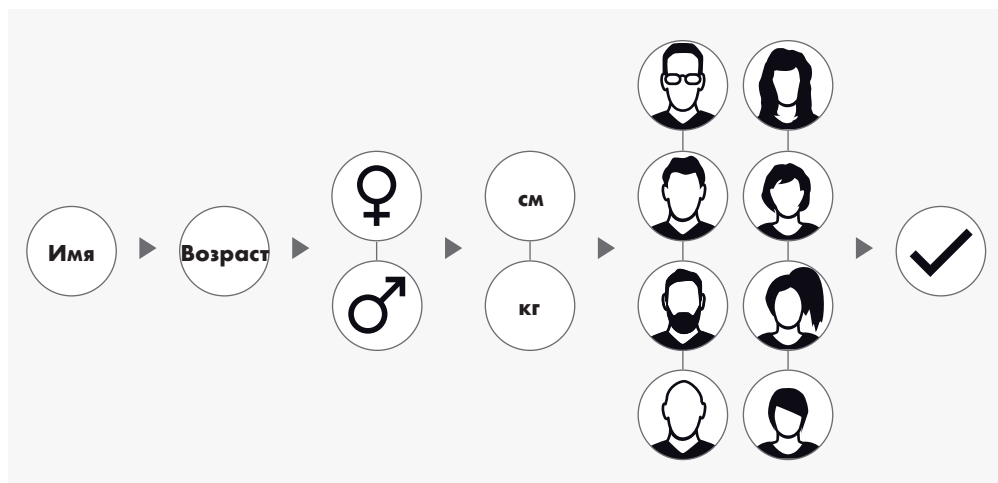
### 4 Создать нового пользователя

В этом меню можно создать нового индивидуального пользователя. После выбора данного пункта меню система просит ввести имя и возраст. Пользователь также может выбрать для своего профиля аватар. Затем новый пользователь добавляется в главное меню.



## СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Проще не придумаешь.



Выберите справа в главном меню графическую иконку ‚Создать нового пользователя‘ и подтвердите выбор нажатием поворотно-нажимного регулятора.

**Шаг 1: Ввод имени**

Теперь система попросит Вас ввести свое имя. Введите его, используя буквенные символы, для завершения ввода нажмите на галочку на круглой шкале выбора. При вводе неверного символа Вы можете вернуться на одну букву назад нажатием левой кнопки.

**Шаг 2: Ввод данных**

Ответьте на последующие вопросы и укажите свой возраст, пол, рост и массу тела. Эти данные важны для правильного расчета тренировочных показателей и диапазонов частоты пульса.

**Совет:** Все персональные данные также можно изменить после создания пользователя в меню пользователя в разделе индивидуальных настроек.

**Шаг 3: Выбор аватара профиля**

На заключительном этапе выберите аватар для профиля. Этот аватар будет теперь отображаться в главном меню для идентификации Вашего личного профиля пользователя. Впоследствии его Вы также будете видеть во время тренировки.

**Шаг 4: Завершение**

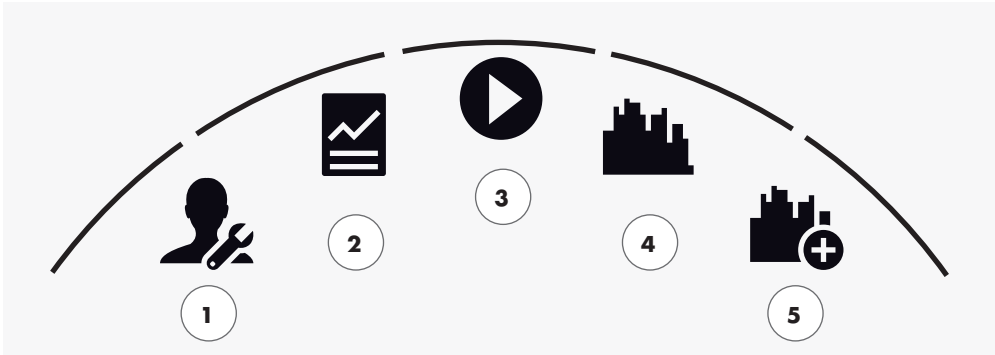
После выбора аватара профиля процедура создания индивидуального профиля пользователя завершается, и Вы снова попадаете в главное меню

**Указание:** Можно создавать не более четырех индивидуально настраиваемых пользователей. После создания всех четырех пользователей иконка ‚Создать нового пользователя‘ исчезает с экрана. В этом случае необходимо сначала удалить индивидуального пользователя, прежде чем можно будет создать еще одного пользователя.

## МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Ваш личный кабинет.

После выбора индивидуального пользователя Вы попадаете в меню данного пользователя. Здесь содержится вся информация о персональной тренировке. Меню гостевого пользователя включает только три правых элемента.



Меню пользователя

Обзор пунктов меню (слева направо):

### 1 Индивидуальные настройки

В этом пункте меню Вы можете задавать все индивидуальные параметры пользователя (например, изменять возраст). Изменения, внесенные в данном меню, не влияют на данные других пользователей.



### 2 Мои результаты

В разделе ‚Мои результаты‘ можно просмотреть личное суммарное достижение, а также результаты последней тренировки.



### 3 Моя последняя тренировка

После выбора данного пункта меню Вы напрямую попадаете на экран последней начатой тренировки. Данный пункт всегда выбирается по умолчанию при переходе в меню пользователя. Таким образом, для перехода к последней тренировке нужно нажать всего одну кнопку.



### 4 Мой список тренировок

В представленном здесь списке находятся все тренировки, сохраненные в памяти устройства. Разные виды тренировок описаны в главе „Тренировка“ на следующих страницах.



### 5 Конфигуратор тренировок

С помощью конфигуратора тренировок Вы можете в четыре последовательных пошаговых действия совершенно просто создать новую индивидуальную тренировку. Более подробную информацию по этой теме Вы найдете в главе „Конфигуратор тренировок“ на странице 18.

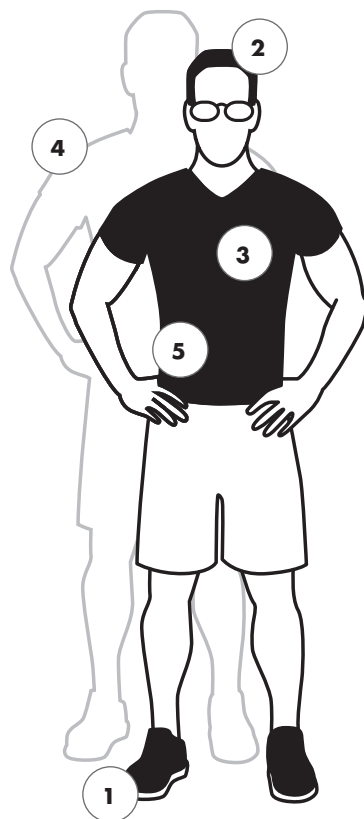


Тренировка

## МНЕ НУЖНА...

...тренировка, которая подходит именно мне!

Существует множество веских причин для занятий фитнесом – а соответствующих программ тренировок еще больше. Во всем этом легко запутаться. На этом развороте мы покажем Вам, какие тренировки являются наиболее эффективными для достижения Ваших персональных тренировочных целей.



Я хочу просто отправиться в путь



**Свободная тренировка / быстрый старт** стр.12  
Начните свою тренировку без предварительных настроек.



Я хочу почувствовать дух соревнований

**Соревновательная тренировка** стр. 12  
Примите участие в состязании. Попробуйте побить свое лучшее время и первым пересечь финишную линию.

**KETTMAPS** стр.19  
Приложение позволяет: Тренироваться в квартире – путешествуя по самым красивым дорогам мира.

**KETTLER WORLD TOURS** стр.19  
Программное обеспечение для ПК с видеореалистичными трассами и захватывающими онлайн-гонками.



**Тренировка в желтом диапазоне** стр.14  
 Когда экран горит желтым, Вы тренируетесь в диапазоне оптимальных физических нагрузок. Благодаря функции светофора частоты пульса Вы можете контролировать свое состояние.

**Тренировка HIIT** стр. 12  
 Турборежим для Вашей тренировки. 5 высокоинтенсивных интервалов укрепят Вашу сердечно-сосудистую систему и активизируют сжигание жира.

**IPN-коучинг** стр.13  
 Проведите тренировку под руководством нашего тренера, интегрированного в компьютер. Вам будет предложена индивидуальная программа упражнений.



**30-минутный фитнес** стр.14  
 30-минутные упражнения в диапазоне оптимальных физических нагрузок. Программа ориентируется на частоту Вашего пульса.

**IPN-коучинг** стр. 13  
 Проведите тренировку под руководством нашего тренера, интегрированного в компьютер. Вам будет предложена индивидуальная программа упражнений.



**Тренировка в зеленом диапазоне** стр.14  
 Когда экран горит зеленым, Вы тренируетесь в диапазоне сжигания жира. Благодаря функции светофора частоты пульса Вы можете контролировать свое состояние.

**Тренировка HIIT** стр.12  
 Турборежим для Вашей тренировки. 5 высокоинтенсивных интервалов укрепят Вашу сердечно-сосудистую систему и активизируют сжигание жира.

**IPN-коучинг** стр.13  
 Проведите тренировку под руководством нашего тренера, интегрированного в компьютер. Вам будет предложена индивидуальная программа упражнений.

**30-минутное сжигание жира** стр.14  
 30-минутные упражнения в диапазоне сжигания жира. Программа ориентируется на частоту Вашего пульса.

## ЭКРАННОЕ МЕНЮ ТРЕНИРОВОК

Отслеживайте все необходимые тренировочные показатели.

После выбора тренировки экран переключается в режим отображения тренировок. В нем Вы можете видеть следующую информацию:



### 1 Информационное поле в левом верхнем углу

В этой области Вы найдете базовую информацию о тренировках. Текущие указания приведены на белом фоне.

### 2 Матричная диаграмма в верхнем правом углу:

На диаграмме отображается профиль соответствующей тренировки. Чем выше отдельные столбики, показанные на диаграмме, тем интенсивнее нагрузка в данный момент тренировки. Текущая позиция отображается с помощью белого столбика.

### 3 Данные об объеме тренировки

Под информационным полем и матричной диаграммой профиля тренировки находятся данные об объеме тренировки, включающие информацию о расходе энергии, времени и расстоянии.

**Совет:** Вы можете изменить единицы измерения для расстояния и расхода энергии. В разделе 'Главное меню > Параметры устройства > Единицы измерения' выберите километры или мили. Каждый пользователь в индивидуальных настройках своего меню тренировок может выбрать килоджоули или килокалории.

### 4 Показатели интенсивности тренировки

Частота пульса (с символом сердца), частота вращения педалей (об./мин.), скорость (км/ч или миль/ч), а также текущая мощность в Ваттах, выработанная при вращении педалей (Ватт), сигнализируют о том, с какой интенсивностью Вы в данный момент тренируетесь. Если во время тренировки нажать правую кнопку, на экране появляются средние значения этих четырех показателей за время текущей тренировки.

## СВЕТОФОРНЫЙ ИНДИКАТОР ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Цветовое обозначение зон частоты пульса.

Во время тренировки компьютер относит Вашу текущую частоту пульса к одной из пяти зон частоты пульса. Каждая зона частоты пульса обозначается собственным акцентным цветом. Более подробную информацию о тренировке с распределением частоты пульса по зонам Вы найдете на странице 14.

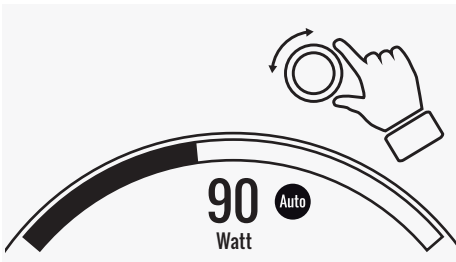
## РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Настоящие эргометры Kettler с режимами AUTO и MANU.

### Режим AUTO (не зависит от скорости вращения)

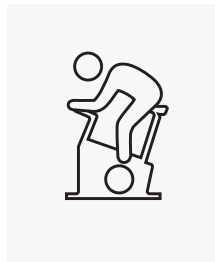


Введите в этом режиме конечную мощность в Ваттах. Вращайте поворотной-нажимной регулятор, чтобы изменить целевое значение в Ваттах. Система эргометра по целевому значению в Ваттах и текущей частоте вращения педалей рассчитывает тормозное сопротивление, необходимое для достижения целевого значения, и мгновенно изменяет его при изменении скорости вращения педалей. Это позволит Вам всегда уверенно тренироваться с заданной нагрузкой в Ваттах.



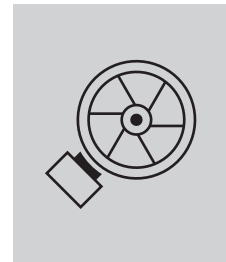
Целевое значение в Ваттах

+



Частота вращения педалей

>

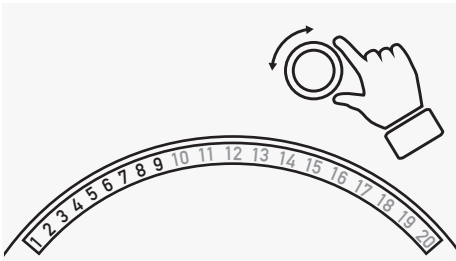


Тормозное сопротивление

### Режим MANU (зависит от скорости вращения)



В режиме MANU Вы можете выбрать тормозное сопротивление („передачу“). Оно сохраняется неизменным независимо от Вашей скорости вращения педалей. Мощность в Ваттах является результатом и колеблется при изменении передачи или частоты вращения педалей. Эргометр работает так же, как дорожный велосипед.



Тормозное сопротивление / „передача“

+



Частота вращения педалей

>



Значение в Ваттах

## СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА / БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто начинайте тренировку без сложных предварительных настроек.



### Описание тренировки

Для тренировки не требуются предустановки. Вращением центрального поворотного регулятора Вы можете изменять тормозное сопротивление, т.е. интенсивность тренировки. Нажатием поворотного регулятора Вы можете переключаться между режимами AUTO и MANU. На матричной диаграмме нет сохраненного профиля тренировки.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Примите участие в состязании. Попробуйте побить свое лучшее время и первым пересечь финишную линию.



### Описание тренировки

Соревновательная тренировка – это состязание на заданной Вами трассе. Заезд проводится в режиме MANU с переключением передач. Переход в режим AUTO невозможен. В верхней правой части экрана вместо матричной диаграммы профиля отображается Ваша позиция и позиция Вашего виртуального соперника. Здесь Вы можете видеть, кто в данный момент находится впереди.

Во время первой соревновательной тренировки Вы будете выступать против виртуального соперника. При последующих тренировках Вы будете пытаться побить свое последнее время или свое лучшее время соревновательной тренировки. Вы также можете изменить дистанцию гонки, после чего начать новый заезд против виртуального соперника.

## ТРЕНИРОВКА НIT

Турботренировка для Вашей сердечно-сосудистой системы.



### Спортивно-научная информация

Эта 20-минутная программа с пятью высокоинтенсивными интервалами укрепит Вашу сердечно-сосудистую систему, улучшит поглощение кислорода и поможет снизить уровень жира в крови. В результате с каждой тренировкой Вы будете активно способствовать укреплению своего здоровья. Проведенные научные исследования показывают, что выполнение всего одного комплекса НIT в неделю окажет положительное влияние на Вашу сердечно-сосудистую систему. Кроме того, он является эффективным средством сжигания большого количества калорий. KETTLE рекомендует ежедневно выполнять один тренировочный комплекс НIT в дополнение к Вашим регулярным тренировкам.

**Указание:** Перед началом первой тренировки НIT проконсультируйтесь у врача, подходит ли Вам подобный вид тренировок.

### Описание тренировки

Тренировка НIT – это 20-минутная тренировка, ключевой составляющей которой являются пять высокоинтенсивных интервалов. Она включает фазу разогрева, 5 интервалов с промежуточными перерывами на отдых, а также активную фазу отдыха в конце тренировки. Во время всех фаз тренировочного процесса программа не требует соблюдать определенного уровня интенсивности. Во время фаз разогрева и отдыха Вы сами выбираете комфортный уровень интенсивности, соответствующий Вашей физической форме. Непосредственно во время интервалов Вы должны тренироваться с максимальной отдачей. Заранее включите подходящую передачу. Во время интервалов показания дисплея изменяются. На нем Вы можете видеть число баллов по итогам интервала. Число баллов по итогам интервала рассчитывается по числу оборотов педалей во время интервала с применением предварительного коэффициента для заданного тормозного сопротивления. Цель – достичь максимально высокой общей суммы баллов по итогам 5 интервалов.

На всем протяжении интервалов должно поддерживаться постоянное тормозное сопротивление. По этой причине тренировка предлагается только в режиме MANU.

## IPN-КОУЧИНГ

Тренируйтесь по плану. Программа IPN предлагает индивидуальные программы тренировок для Вашего уровня физической подготовки.



### Спортивно-научная информация

Программа IPN предлагает Вашему вниманию план тренировок, который адаптирован к Вашим персональным тренировочным целям и Вашему личному уровню физической подготовки. Во время теста на физическую подготовку, который проводится автоматически, сначала анализируется Ваше индивидуальное физическое состояние. По результатам теста затем составляется план тренировок, включающий 24 тренировочных комплекса и предлагаемый Вам в рамках программы. Эти тренировки Вы можете затем отработать в течение последующих недель, будучи уверенными, что Ваши упражнения максимально эффективно приближают Вас к поставленным тренировочным целям. Вам доступны две альтернативных тренировочных цели: Главное внимание первой сосредоточено на улучшении фигуры, основная задача второй заключается в улучшении физической формы.

**Дополнительная информация:** Программа была разработана совместно с Институтом профилактики и реабилитации в Кельне. Название программы IPN происходит от названия института.

### Описание тренировки

Прежде чем приступить непосредственно к тренировке, Вы должны пройти тест на физическую подготовку. Выберите в списке тренировок Вашего пользователя элемент IPN-коучинг: Тест на физическую подготовку. После выбора теста на физподготовку система сначала задаст Вам пять вопросов о себе, которые нужны для оформления теста. После этого Вы перейдете к тесту на физическую подготовку.

**Указание:** В рамках задаваемых вопросов система также спросит Вас, какова Ваша частота пульса в состоянии покоя. Измерьте ее спустя некоторое время после прекращения любых физических нагрузок. Лучше всего это делать утром перед подъемом с кровати, нащупав пульс на артерии.

Тест состоит из максимум 5 этапов, каждый по 3 минуты, причем требуемые от Вас физические усилия возрастают с каждым этапом. Так умеренная нагрузка будет становиться все более интенсивной, в связи с чем ожидается, что Ваша частота пульса будет непрерывно увеличиваться. На основе Ваших личных данных рассчитывается целевое значение частоты пульса, достижение которого имеет ключевое значение в тесте: Тест завершается в конце нагрузочного этапа, во время которого будет превышено целевое значение частоты пульса. Во время теста не забывайте поддерживать частоту вращения педалей в промежутке от 60 до 80 об./мин. После завершения теста на экране Вы сможете увидеть результат теста в виде количества баллов. Это значение (максимум 100 баллов) можно сравнить с последующими результатами тестирования и таким образом получить представление о прогрессе Вашей физической подготовки.

**Указание:** KETTER рекомендует использовать нагрудный ремень-пульсометр во время теста IPN, а также во время всех последующих тренировок IPN. Такой способ измерения пульса точнее измерения пульса на руке и дает более качественные результаты тестирования.

На основе полученных данных тестирования теперь может быть разработан Ваш индивидуальный план тренировок. После успешного прохождения теста Вам предлагается выбрать цель тренировок: В качестве цели тренировок Вы можете выбрать улучшение фигуры или улучшение физической формы.

**Указание:** Более подробную информацию о данном выборе и спортивно-научные пояснения Вы найдете в разделе «Тренировка с контролем частоты пульса» данного руководства.

На этом фаза тестирования IPN успешно завершена. В списке тренировок Вашего пользователя появляется первая тренировка в плане тренировок под названием «IPN-коучинг 1/24». При выборе тренировки IPN Вы можете, прежде всего, установить продолжительность тренировки. Предусмотрена

соответственно рекомендованная продолжительность тренировочного комплекса. В зависимости от имеющегося в распоряжении времени и мотивации ее можно адаптировать. После такого установления времени начинайте тренировку.

Программы тренировок IPN составлены лично для Вас. Вам не нужно выполнять во время тренировки никаких настроек на компьютере. Программа во время тренировки постоянно оценивает Ваш пульс и управляет интенсивностью Вашей тренировки путем автоматического изменения целевых значений в Ваттах. Помимо этого, Вам будут рекомендованы диапазоны частоты вращения педалей для отдельных фаз тренировки. Вы увидите это по белым отметкам на диаграмме интенсивности над значением частоты вращения педалей. Оставайтесь по возможности в этом заданном диапазоне между отметками. Тренировка может состоять из нескольких модулей с различной интенсивностью. Наряду с интенсивными фазами имеются также фазы для активного отдыха. Вы узнаете эти фазы отдыха по низким целевым значениям в Ваттах (например, 25 Ватт).

**Указание:** Все тренировки, входящие в план тренировок IPN, взаимосвязаны. Вы должны сначала полностью закончить одну тренировку IPN, прежде чем компьютер предложит следующий комплекс.

KETTLE рекомендует выполнять 2-3 тренировочных комплекса в неделю, чтобы один цикл тренировок IPN можно было завершить за 8-12 недель. После прохождения цикла тренировок предусмотрен повторный тест. Указание: Вы можете сбросить начатый план тренировок IPN в индивидуальных настройках Вашего пользователя. В этом случае все ранее завершенные комплексы будут удалены. Вам снова придется начать с теста на физическую подготовку.

## ТРЕНИРОВКА С КОНТРОЛЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Прислушайтесь к своему пульсу – он сделает Вашу тренировку эффективной.

### Спортивно-научная информация

В целом человеческий организм берет энергию из двух источников: Он сжигает жиры и углеводы. Во время нормальной физической активности и легкой тренировки организм находится в режиме сжигания жира. Когда нагрузки, а вместе с ними и пульс увеличиваются, организм меняет соотношение источников энергии и сжигает в основном углеводы.

Данный факт делает пульс важным индикатором: Он сообщает о том, какой источник энергии организм использует в данный момент. Во время тренировки в нижних ‚синем‘ и ‚зеленом‘ диапазонах частоты пульса организм находится в режиме сжигания жира. Идеально подходит для людей, которые хотят сбросить пару килограмм. При тренировке в верхних диапазонах частоты пульса (желтый, оранжевый и красный) в качестве источника энергии в основном используются углеводные запасы. Тренировка в этих зонах частоты пульса нагружает сердечно-сосудистую систему и улучшает общее физическое состояние организма.

### Описание тренировки

KETTLE предлагает следующие функции и тренировки для контроля частоты пульса:

#### 1 Светофорный индикатор частоты пульса

Независимо от выбранной тренировки Вы можете видеть текущую зону частоты пульса благодаря функции светофора. Функция светофорной индикации частоты пульса изменяет в зависимости от зоны пульса цвет тренировочного экрана. Так Вы можете сразу увидеть, в какой зоне частоты пульса Вы находитесь. Используются следующие цвета:



#### Зона частоты пульса

Зона частоты пульса 5 – Красная

#### Обозначение

Максимальный диапазон

#### Диапазоны частоты пульса

91–100 %

Зона частоты пульса 4 – Оранжевая	Интенсивная выносливость	81–90 %
Зона частоты пульса 3 – Желтая	Выносливость	71–80 %
Зона частоты пульса 2 – Зеленая	Сжигание жира	61–70 %
Зона частоты пульса 1 – Синяя	Разогрев / отдых	До 60 %

Тренируйтесь в зоне частоты пульса, которая является наиболее эффективной для Вашей индивидуальной цели тренировок. KETTLER рекомендует тренироваться в зеленой зоне частоты пульса для сжигания жира и в желтой зоне для повышения выносливости. Профессиональные спортсмены используют весь спектр зон частоты пульса для оптимальной тренировки в рамках плана тренировок.

**Указание:** В состоянии при поставке светофорный индикатор частоты пульса активирован. Максимальный пульс как исходная величина для определения зон частоты пульса рассчитывается по формуле: максимальный пульс = 220 – возраст. Если, например, в рамках функциональной диагностики у Вас были выявлены индивидуальные диапазоны частоты пульса, Вы можете ввести в компьютер точные значения пульса. Данную функцию Вы найдете в разделе Индивидуальные настройки > Настройки пульса. Здесь Вы также можете деактивировать светофорный индикатор частоты пульса.

## 2 Тренировка с контролем частоты пульса (тренировка HRC)



Для тренировки с контролем частоты пульса укажите конечный пульс или кривую частоты пульса для Вашей тренировки. Тренажер KETTLER автоматически регулирует тормозное сопротивление таким образом, чтобы Вы достигали и поддерживали текущее целевое значение. Эта функция делает тренировку в нужном диапазоне частоты пульса особенно комфортной. Тренировками с контролем частоты пульса являются:

1. Тренировочный комплекс ‚30 мин. сжигание жира‘ (символ пламени), при котором целевой пульс находится в зеленом диапазоне сжигания жира
2. Тренировочный комплекс ‚30 мин. фитнес‘ (символ яблока), который регулирует пульс на желтую зону выносливости.
3. Все предварительно установленные тренировочные комплексы с символом сердца.

Кроме того, дополнительные тренировочные комплексы можно создать в конфигураторе тренировок. Последняя функция подробно описана в главе „Конфигуратор тренировок“.

**Указание:** На начальном этапе тренировок с контролем частоты пульса программа запускается с предварительно заданным значением в Ваттах. В результате целевое значение частоты пульса может достигаться слишком быстро или слишком медленно в зависимости от индивидуального уровня физической подготовки. В этом случае Вы можете изменить начальное значение в Ваттах в Меню пользователя > Индивидуальные настройки > Настройки пульса > Начальный уровень HRC.

Указание: На начальном этапе тренировок с контролем частоты пульса программа запускается с предварительно заданным значением в Ваттах. В результате целевое значение частоты пульса может достигаться слишком быстро или слишком медленно в зависимости от индивидуального уровня физической подготовки.

В этом случае Вы можете изменить начальное значение в Ваттах в Меню пользователя > Индивидуальные настройки > Настройки пульса > Начальный уровень HRC. Тренировка с контролем частоты пульса требует непрерывного измерения пульса. Самое точное качество и постоянство измерений гарантирует определение пульса с помощью нагрудного ремня-пульсометра. По этой причине KETTLER рекомендует использовать нагрудный ремень-пульсометр для всех тренировок с контролем частоты пульса. Альтернативой измерению с помощью нагрудного ремня является измерение с помощью наручных пульсометров. Эти датчики можно закрепить справа и слева на руле в удобном положении захвата. Всегда обхватывайте оба датчика с нормальным усилием. Как только система получит данные о частоте пульса, сердце рядом с индикатором пульса начинает мерцать.

Помните о том, что отрицательное влияние на данный метод измерений может оказывать движение, пот или трение. Если во время тренировки с контролем частоты пульса система не сможет получить сигнал пульса, тормозное сопротивление снижается до минимальной настройки.

## КОНФИГУРАТОР ТРЕНИРОВОК

Создайте свою индивидуальную тренировку – совершенно просто в 4 шага.



### Спортивно-научная информация

Конфигуратор тренировок дает Вам возможность подготовить свою персональную тренировочную концепцию или разработать свой индивидуальный план тренировок.

### Описание тренировки

В меню пользователя в крайней правой части экрана Вы можете видеть конфигуратор тренировок. Выбрав его, Вы попадаете в меню настройки конфигурации, включающее 4 пошаговых этапа. Ваша индивидуальная тренировка является суммой 4 выбранных опций. Последовательность выбора следующая:

### Шаг 1: Выберите свою индивидуальную цель тренировок

Чего Вы хотите добиться с помощью тренировки? На выбор Вам даются 3 варианта:



тренировка в течение определенного времени



преодоление определенной дистанции (в километрах или милях)



сжигание определенного количества энергии (в килокалориях или килоджоулах)

### Шаг 2: Задайте величину данной тренировочной цели

например, 30:00 минут, 10 километров или 500 ккал

### Шаг 3: Задайте режим тренировки

Во время тренировки заданная тренировочная нагрузка может колебаться. Она отображается в графическом виде на матричной диаграмме в виде профиля тренировки. Значение столбиков разной высоты в профиле тренировок зависит от режима тренировки. Здесь Вам на выбор также даются 3 варианта:



Режим Manu (Ручной): Высота столбиков обозначает величину тормозного сопротивления („передачи“). Вы тренируетесь в режиме MANU (см. главу „Режимы тренировки“, стр. 11)



Режим Auto (Авто): Высота столбиков обозначает значение в Ваттах, которые необходимо достичь. Вы тренируетесь в режиме AUTO (см. главу „Режимы тренировки“, стр. 11)



Режим Puls (Пульс): Высота столбика обозначает необходимый целевой пульс. Вы тренируетесь в режиме контроля частоты пульса (см. главу „Тренировка с контролем частоты пульса“, стр. 14)

**Шаг 4: Выберите или создайте свой профиль тренировки**

Во время заключительного четвертого этапа выберите необходимый для Вашей тренировки профиль. При "пологой" тренировке, например, целевое значение во время тренировки не изменяется. Другие профили тренировки предлагают изменения от умеренных до значительных.



Поверните регулятор в меню выбора до упора вправо, теперь с помощью дополнительного пошагового этапа Вы можете создать свой индивидуальный профиль.

**Указание:** Профиль определяет амплитуду колебания нагрузок во время тренировки. Во время тренировочного комплекса Вы можете определять, будет ли это происходить на высоком или низком уровне интенсивности: Вращением поворотно-нажимного регулятора сместите весь профиль вверх или вниз.

После завершения настройки конфигурации тренировка сохраняется в списке тренировок (исключение составляет гостевой пользователь). При этом название настроенной тренировки в списке тренировок имеет следующую структуру:

- Слева от названия тренировки находится символ режима тренировки (AUTO, MANU или PULS), задается на этапе 3.
- Название тренировки начинается с индивидуальной цели тренировки (например, 30:00 минут, 10 километров или 500 ккал), шаги 1 и 2.
- В конце находится название профиля, заданное на этапе 4.

**Указание:** В списке тренировок находятся некоторые предустановленные тренировки, соответствующие логике присвоения имен конфигурирования тренировок. Они призваны облегчить первые шаги тренировочного процесса, однако при необходимости их можно дополнять и заменять собственными конфигурациями. Сам список тренировок отсортирован по принципу списка избранного. Вверху находятся регулярно выполняемые или недавно добавленные тренировки. Долгое время не используемые конфигурации сдвигаются вниз и при необходимости убираются из списка. Но не нужно волноваться: Убираются только те тренировки, которые в случае сомнений можно без труда восстановить в конфигурировании.

**Примеры предустановленных тренировок:****200 kcal Flat Course****40 Min The Alpine Pass****10 km Valley Trail****250 kcal Rolling Hills****25 Min Interval****20 km In The Mountains****17 km Pyramide****25 Min Valley Trail**

## ПРОФИЛИ

Пологий этап или горный финиш: Среди данных тренировочных профилей каждый подберет то, что ему нужно.

### Flat Course (Пологая трасса)

На этой абсолютно пологой трассе отсутствуют перепады высот. Поэтому тренировка на всем своем протяжении проходит с одинаковой нагрузкой.



### Valley Trail (Дорога в долине)

Словно во время туристической прогулки в долине Вы сможете отправиться в неторопливое путешествие. Время от времени трасса ненадолго уходит вверх. Однако на утомительные подъемы здесь рассчитывать не стоит.



### Rolling Hills (Прогулка по холмам)

Вас ожидает путешествие по холмистой местности. Умеренные подъемы сменяются этапами пониженных нагрузок.



### In the Mountains (В горах)

Этот тренировочный профиль перенесет Вас в горы. Затяжные и изнурительные подъемы требуют хорошей физической подготовки. После покорения горы нагрузка снижается, как во время спуска.



### The Alpine Pass (Горный перевал)

Альпийский перевал – это сложный горный профиль для настоящих профессионалов. Дорого устремляется круто вверх с короткой фазой отдыха после достижения промежуточной вершины. После покорения главной вершины нагрузка постоянно снижается.



### Pyramide (Пирамида)

Этот классический вид тренировки требует значительных физических усилий: Нагрузка постоянно нарастает и не дает время на передышку. Даже после подъема на вершину пирамиды нагрузка продолжает оставаться высокой.



### Interval (Интервальная тренировка)

Сложная интервальная тренировка. Постоянно чередуются фазы нагрузки и отдыха. Используйте фазы отдыха, чтобы восстановить силы.



### Individual (Индивидуальная тренировка)

В качестве профиля Individual Вы можете сохранить свою собственную трассу. С пологими склонами или brutальными подъемами – выбор за Вами.



## ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКА

Для всех тех, кто ищет особую мотивацию для тренировки.

### Использование приложения KETTMAPS APP



С помощью KETTMAPS в качестве мотивации для тренировки Вы можете загружать разнообразные видеореалистичные трассы на свой смартфон или планшет. Уже в бесплатной базовой версии доступны несколько трасс. За небольшую ежемесячную плату Вы получите полный доступ к базе данных, в которой представлены более тысячи трасс. Также можно загружать собственные видео трасс и добавлять их в базу данных. Соединение устанавливается по Bluetooth или через фронтальную камеру Вашего смартфона или планшета, который может считывать Вашу скорость.

### Использование KETTLER WORLD TOURS



Этот предлагаемый в качестве опции пакет ПО для ПК обязательно должен присутствовать в арсенале каждого амбициозного фитнес-спортсмена. С помощью этой программы Вы можете записывать путешествия по дорогам через смартфон или GPS-навигатор, а затем повторять их на фитнес-тренажере KETTLER по трехмерным картам. С ним, даже когда на улице ненастье, идет снег или дождь, Вы можете тренироваться в помещении и чувствовать, что едете по своей тренировочной трассе. Кроме того, Вы можете проехать в режиме реалистичной видеотрансляции по самым красивым трассам мира, а также преодолеть тот или иной горный этап гонки Тур де Франс. Но не нужно волноваться: Все непрофессиональные велосипедисты могут уменьшить нагрузку на этих горных этапах, что позволит даже новичкам без труда справиться с ними. Также предусмотрен онлайн-режим с онлайн-гонками, во время которого Вы можете запланировать и провести виртуальные соревнования с другими пользователями через Интернет-портал [www.kettlerworldtours.de](http://www.kettlerworldtours.de).

Дополнительные функции

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

Как быстро восстанавливается Ваш пульс после нагрузок?



Измерение пульса во время отдыха является проверенным инструментом оценки физической подготовки. Чем быстрее Ваш пульс после тренировочной нагрузки возвращается к нормальному значению, тем лучше Ваша физическая форма. Функция измерения пульса во время отдыха от KETTLE анализирует восстановление пульса во время минутного теста и выставляет оценку по аналогии со школьными оценками (1.0 = отлично, 6.0 = не очень хорошо).

В процессе тренировки Вы можете начать измерение пульса во время отдыха нажатием левой кнопки. После запуска теста сразу же регистрируется и выводится на экран первое значение частоты пульса. Одновременно начинается 60-секундный обратный отсчет. Остановите тренировку и используйте это время для отдыха. По истечении обратного отсчета измеряется второе значение частоты пульса, а на экране появляется оценка по результатам теста.

Тест нужно начинать в режиме интенсивных нагрузок. Не проводите измерение пульса во время отдыха после завершения тренировки, т.к. это приведет к искажению результата.

## МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Персональная память тренировок в устройстве.



Каждый созданный индивидуальный пользователь может просматривать свои личные тренировочные достижения в меню пользователя в разделе 'Мои результаты'.



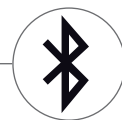
Во вкладке 'Моя последняя тренировка' можно вывести результат ранее завершенного тренировочного комплекса.



В пункте меню 'Мой объем тренировок' можно просмотреть все достигнутые результаты. Наряду со значениями суммарного объема и средней интенсивности также отображаются текущие результаты теста IPN, тренировки HIT и т.д.



С помощью третьего доступного для выбора пункта меню 'Сбросить объем тренировок' можно снова обнулить все данные вкладки 'Мой объем тренировок'.



## СОЕДИНЕНИЕ ПО BLUETOOTH

Для соединения с нагрудным ремнем-пульсометром, планшетом или ПК.

### Установка соединения с нагрудным ремнем-пульсометром

Для мониторинга частоты сердечных сокращений Вы можете подключить тренировочный компьютер KETTLER к нагрудному ремню-пульсометру, поддерживающему соединение по Bluetooth. Соединение устанавливается в разделе Главное меню > Параметры устройства > Меню Bluetooth. В меню Bluetooth в самой верхней строке должна быть включена функция Bluetooth. Выберите также ‚Нагрудный ремень‘ в находящейся ниже строке активного режима. В третьей строке осуществляется выбор и подключение нагрудного ремня-пульсометра. После выбора этой строки Вы попадаете в список присоединенных и доступных нагрудных ремней-пульсометров. Доступные нагрудные ремни выделены синим. Здесь Вам нужно снова выбрать требуемый нагрудный ремень-пульсометр и подключить его в следующем контекстном меню. Если на тренажере тренируются разные пользователи с несколькими нагрудными ремнями-пульсометрами, соответствующий нагрудный пульсометр необходимо каждый раз активировать по описанной выше схеме.

**Указание:** Тренажер можно подключить только к нагрудным ремням-пульсометрам, имеющим Bluetooth-модуль. При выборе нагрудного ремня-пульсометра обратите внимание на то, поддерживают ли они стандарт Bluetooth Low Energy или Bluetooth Smart. Нагрудные ремни-пульсометры с технологией 5 кгц (например, Polar T34) не поддерживают соединение.

### Установка соединения со смартфоном, планшетом или компьютером

Тренажер KETTLER можно по Bluetooth подключить к смартфонам, планшетам или ПК, что позволяет тренироваться с использованием разнообразных приложений или программного пакета для ПК KETTLER WORLD TOURS. Соединение устанавливается в разделе Главное меню > Параметры устройства > Меню Bluetooth. В меню Bluetooth в самой верхней строке должна быть включена функция Bluetooth. Выберите также ‚ПРИЛОЖЕНИЕ / ПК‘ в находящейся ниже строке в качестве активного режима. В третьей строке теперь появляется название Вашего тренажера KETTLER. После выбора названия Вы можете изменить его. Последующее сопряжение теперь производится в меню Bluetooth присоединяемого устройства. После установки соединения со смартфоном, планшетом или ПК тренировочный экран устройства имеет урезанный вид.

## ОБЪЕКТНЫЙ РЕЖИМ

Индивидуальное программное решение для использования в общедоступных фитнес-залах.

Если Вы установили тренажер Kettler в открытом для посещения фитнес-зале, рекомендуется активировать объектный режим. Он сократит набор функций и виды тренировок, оставив только те, которые целесообразны для однократного использования тренажера (например, для гостей отеля). Кроме того, в нем деактивированы меню настройки, чтобы в них нельзя было внести изменения. В объектном режиме также нельзя сохранять персональные данные и результаты тренировок.

Активируйте объектный режим в главном меню в разделе Параметры устройства. Система попросит Вас одновременно нажать все три кнопки. Нажатием той же комбинации кнопок Вы при необходимости сможете снова вернуться в нормальный режим.



MADE IN GERMANY

RU

© KETTLER GmbH  
contact@kettler.de  
**www.kettler.de**  
doku 4011/09.16