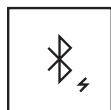


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



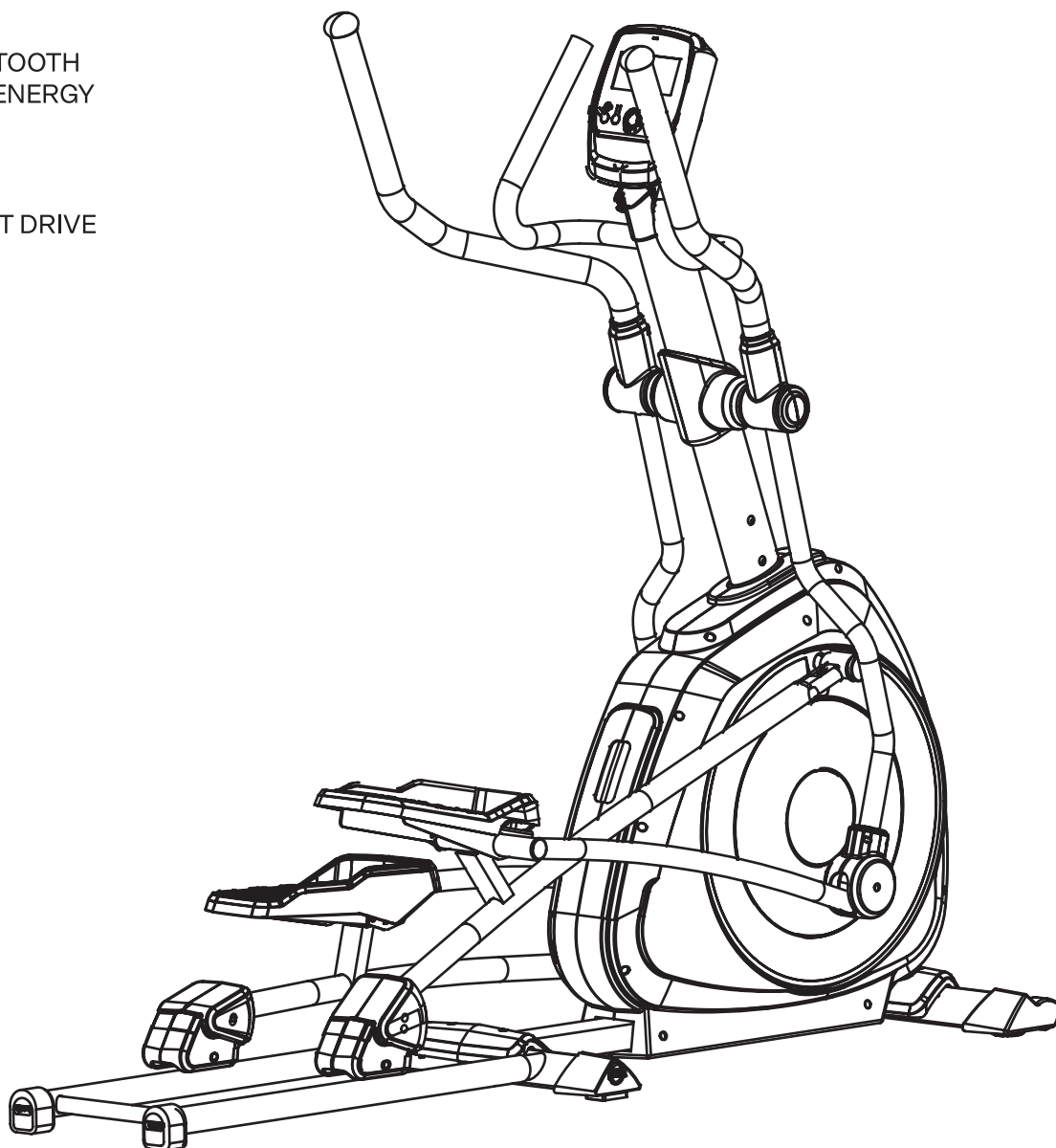
KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



FRONT DRIVE



Elipso P

Elliptical Trainer

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	6
2.2	Сборка тренажера	8
3	Обслуживание тренажера	14
4	Рекомендации по проведению тренировок	15
4.1	Указания по технике безопасности	15
4.2	Планирование и управление тренировками	15
4.3	Указания по измерению пульса	15
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	16
4.5	Разминка и восстановление	17
4.6	Базовые упражнения	18
4.7	Кросс-тренажёр	21
4.8	Описание тренировочного компьютера	22
4.9	Область индикации / дисплей	24
4.10	Рекомендации по проведению тренировок	25
4.11	Общие указания	31
4.12	Использование системы беспроводного измерения пульса	32
5	Подetailная схема тренажера	33
6	Перечень комплектующих	34
7	Техническая информация	35

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Эллиптический тренажер KETTLER ELIPSO P 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

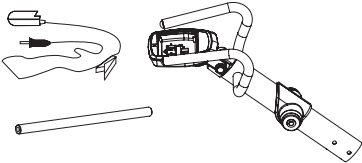
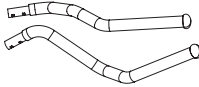
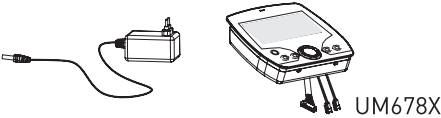
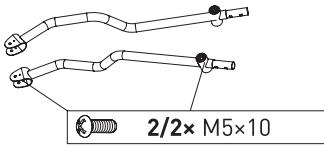
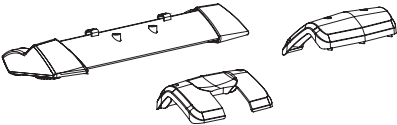
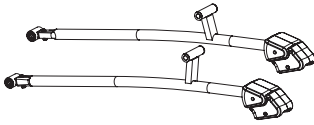
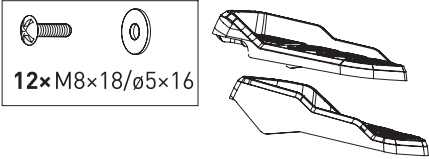
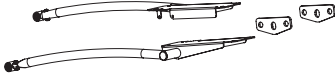
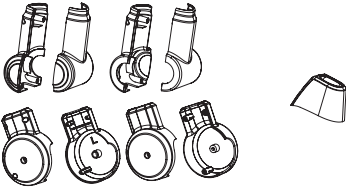
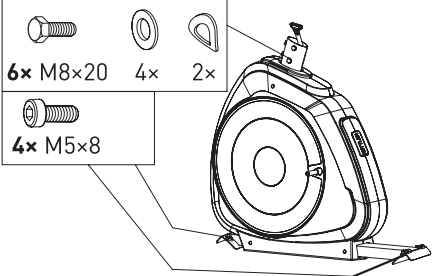
- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть чувствительные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

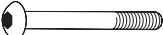
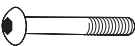
2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

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

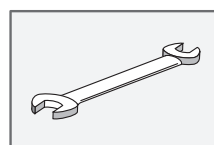
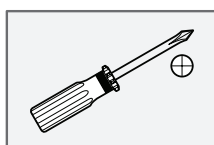
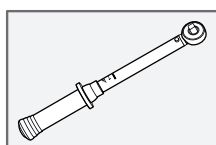
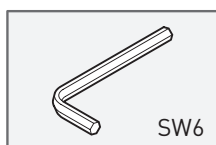
Комплектация тренажера

Изображение	Кол-во	Изображение	Кол-во
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		1
	1		

Изображение	Описание	Кол-во
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	∅ 8x19	4
	∅ 8x25	4

Изображение	Описание	Кол-во
	∅ 8x19	4
	∅ 8	4
	∅ 17,5x25	4
	∅ 8x16	8
	M 8	6
	ST3x16	14

Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.

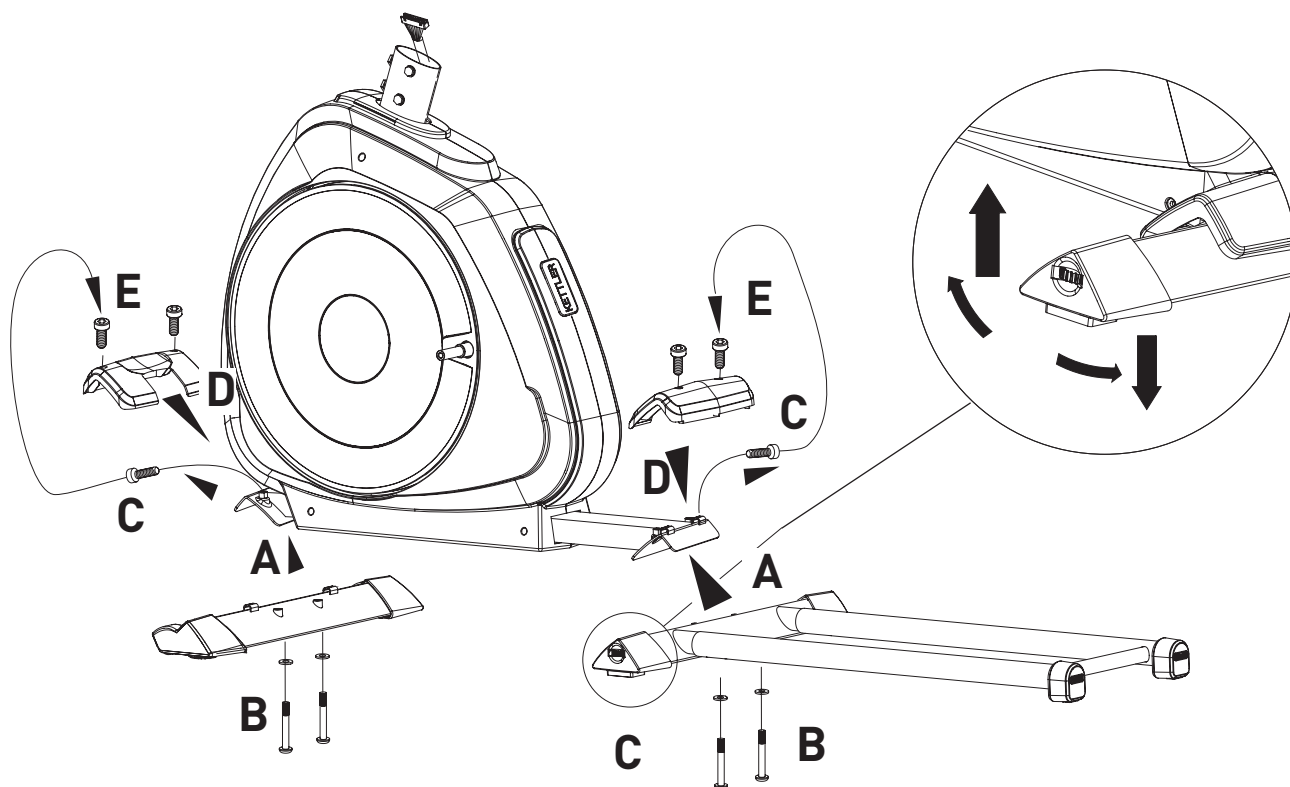


2.2 Сборка тренажера

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

Шаг 1

- Поднимите заднюю часть корпуса тренажера.
- Установите сначала заднюю подножку с четырьмя опорами (на ней отсутствуют транспортировочные ролики). Закрепите двумя болтами (M8×60) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника (6мм).
- По аналогии установите переднюю подножку, транспортировочные ролики должны располагаться спереди. Закрепите двумя винтами (M8×60) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника 6 мм.
- Выкрутите по 2 винта (M5×8) с задней и передней частей опоры (сохраните эти винты).
- С помощью шестигранника 6 мм поставьте пластиковый кожух на заднюю часть тренажера, используя 2 винта (M5×8). Повторите данную операцию с передней опорой.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 15 Нм.

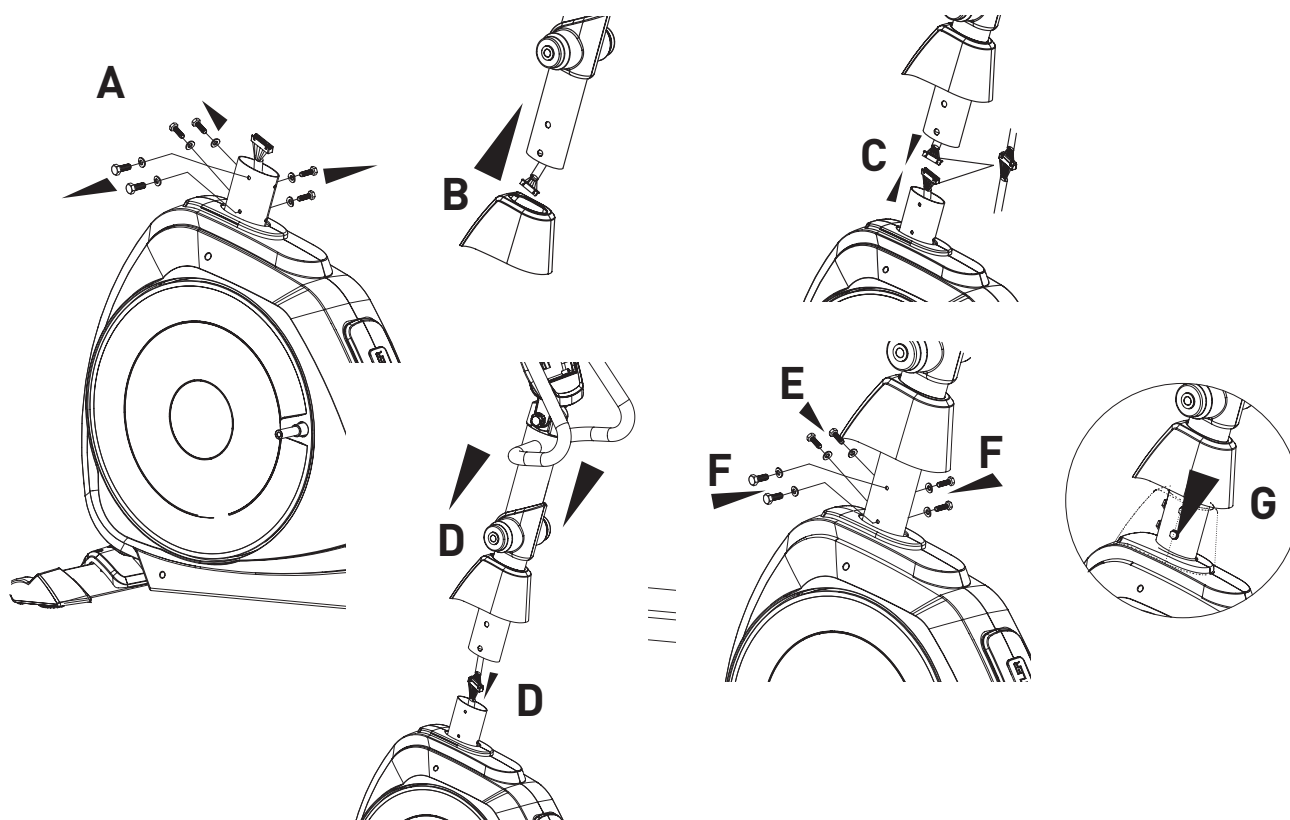
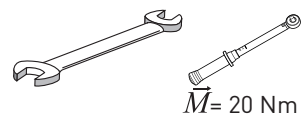


Шаг 2

- Открутите шесть винтов (M8×20) от основания стойки непосредственно в корпусе тренажера (сохраните эти винты).
- Через нижнюю часть стойки проденьте пластиковый кожух стойки.
- Соедините провод от консоли с проводом из корпуса тренажера.
- Закрепите стойку к основанию 6 винтами (M8×20), 6-ю шайбами (Ø8×19).
- Опустите и защелкните пластиковый кожух стойки к корпусу.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.

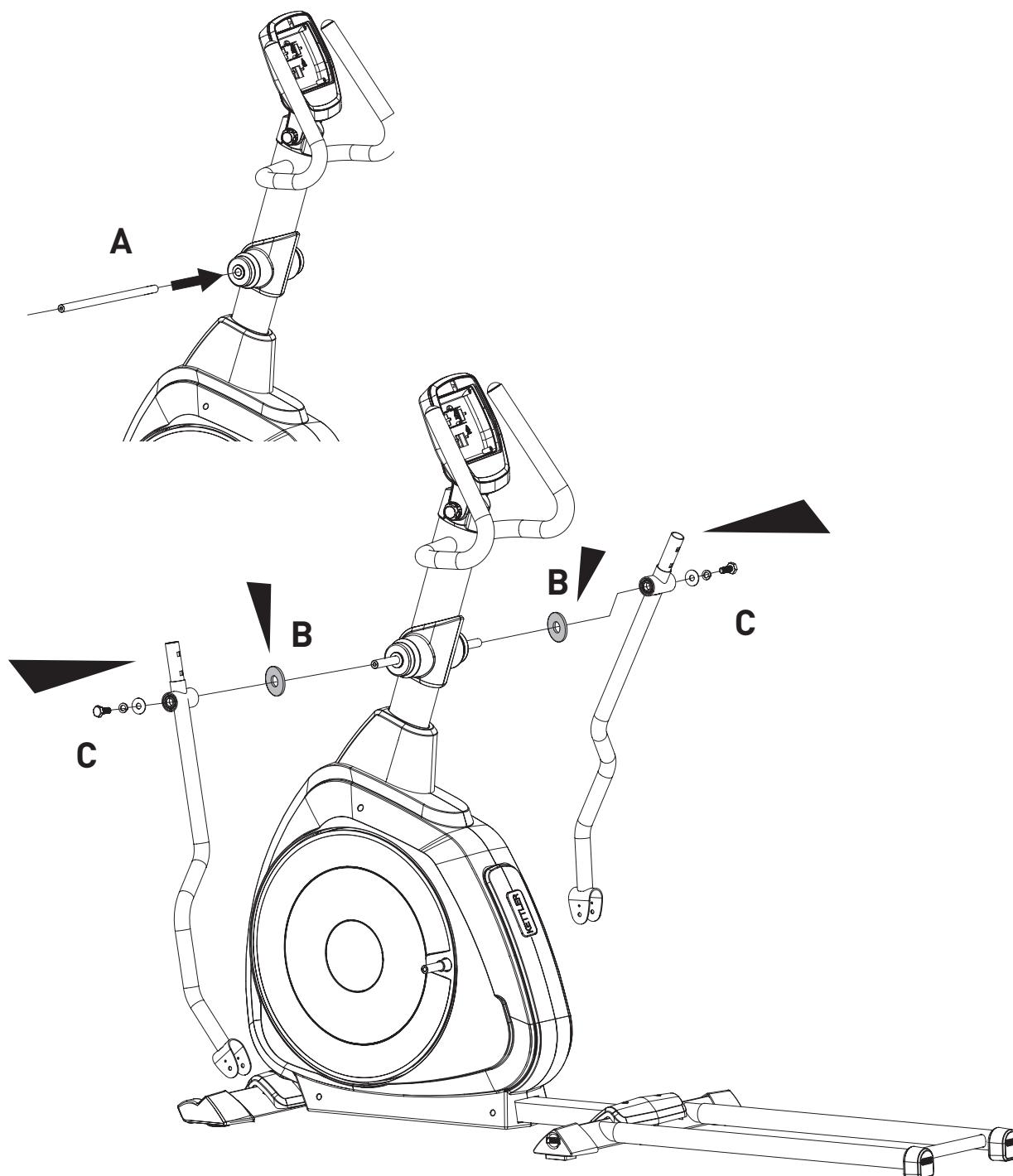
A/E 
4× | M8×20 Ø8

A/F 
4× | M8×20 Ø8



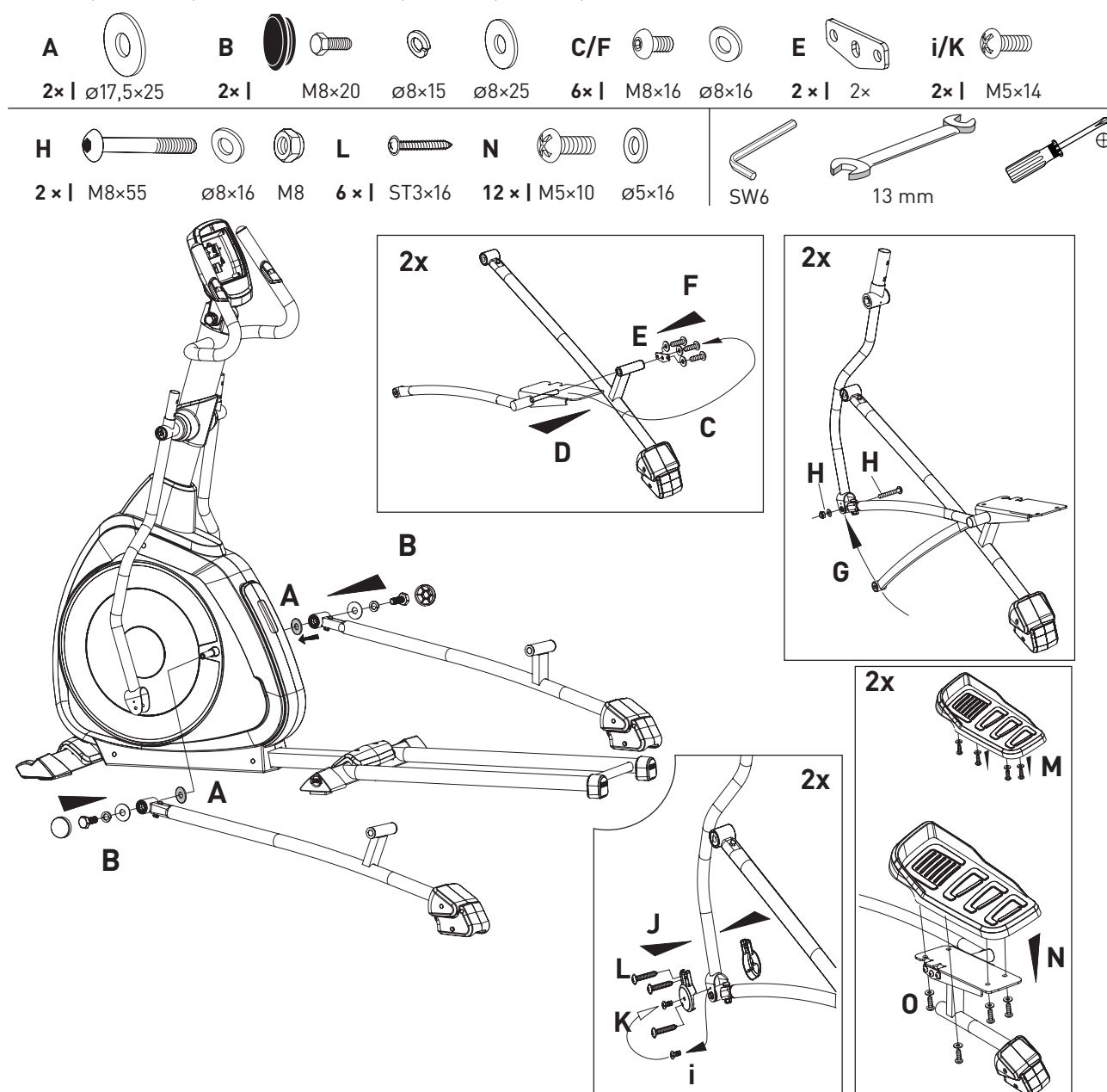
Шаг 3

- Установите ось в отверстие стойки для поручней-маятников.
- Смажьте ось смазкой с обеих сторон (смазка находится в отверстии).
- Поручни-маятники промаркированы L (левая) и R (правая).
- Установите на ось поручней проставочную шайбу (Ø17,5×25).
- Закрепите поручень-маятник в отверстие оси винтом (M8×20), граверной шайбой (Ø8×12,9) и шайбой (Ø8×25) с помощью гаечного ключа на 13 мм.
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.



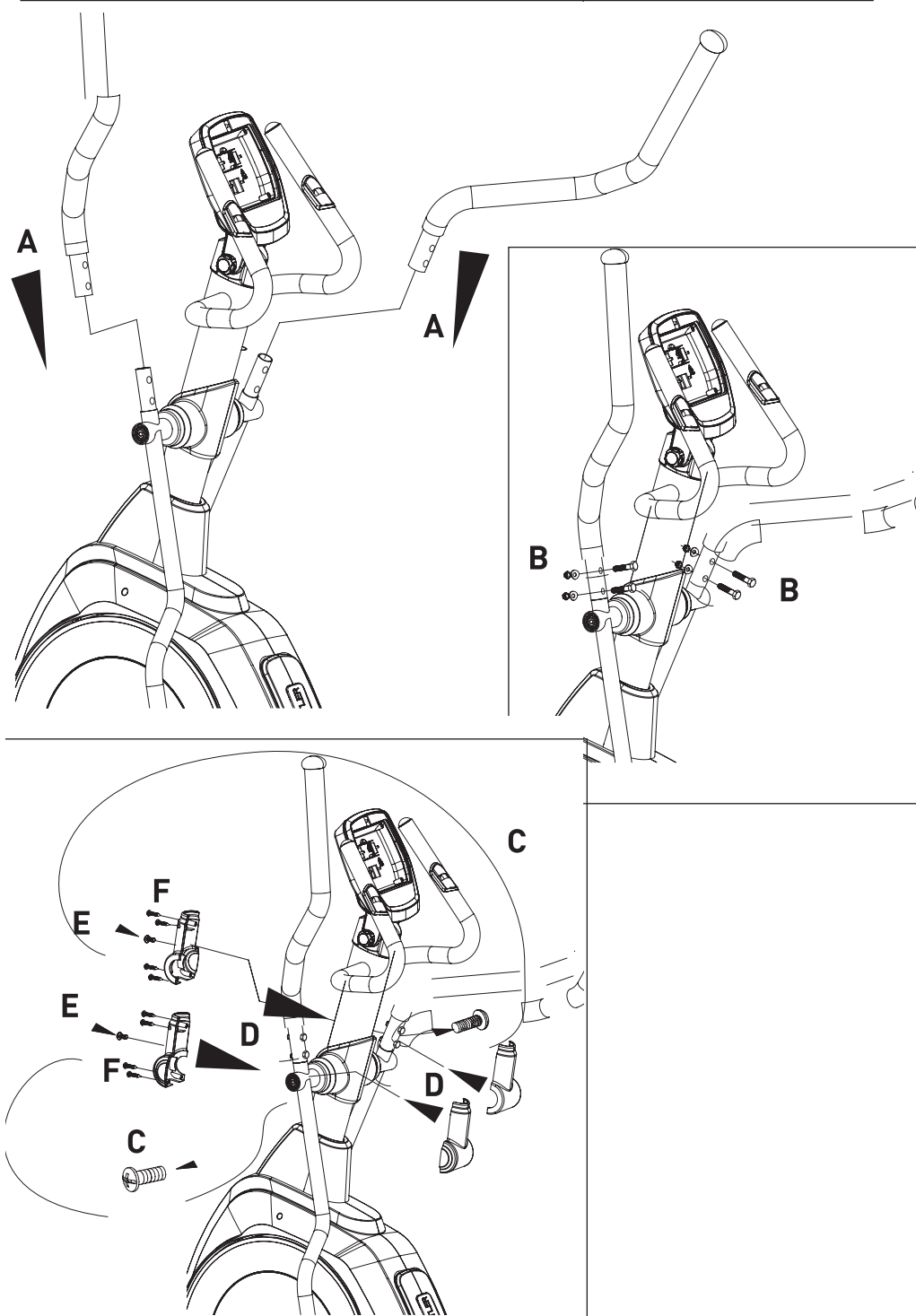
Шаг 4

- Опоры педали промаркированы L (левая) и R (правая).
- Установите проставочную шайбу ($\varnothing 17,5 \times 25$) на ось маховика, затем опору горизонтальных перемещений и закрутите винт (M8x20) с гравером ($\varnothing 8 \times 12,9$), шайбой ($\varnothing 8 \times 25$) с помощью гаечного ключа на 13 мм и поставьте пластиковую заглушку.
- Поставьте конец опоры горизонтальных перемещений на заднее основание подножки тренажера.
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.
- Опоры для педалей промаркированы L (левая) и R (правая).
- Соедините опору для педалей с опорой горизонтальных перемещений стальной пластиной с тремя отверстиями тремя винтами (M8x16) и шайбами ($\varnothing 8 \times 16$) с помощью гаечного ключа на 13 мм. Центральное отверстие в пластине соответствует оси, расположенной на опоре горизонтальных перемещений.
- Соедините кронштейн на поручне-маятнике с опорой педали болтом (M8x55), шайбой ($\varnothing 8 \times 16$) и гайкой (M8) с помощью шестигранника на 6 мм и гаечного ключа на 13 мм.
- Выкрутите винт (M5x10) от кронштейна поручня-маятника (сохраните этот винт).
- С помощью крестовой отвертки установите пластиковые кожухи в место соединения опоры педали и поручня-маятника винтом (M5x14) и 3 саморезами (ST 3x16).
- Поставьте и закрепите платформу для ног, используя 4 винта (M5x10) и 4 шайбы ($\varnothing 5 \times 16$), с помощью крестовой отвертки повторите аналогичную операцию с другой стороны.



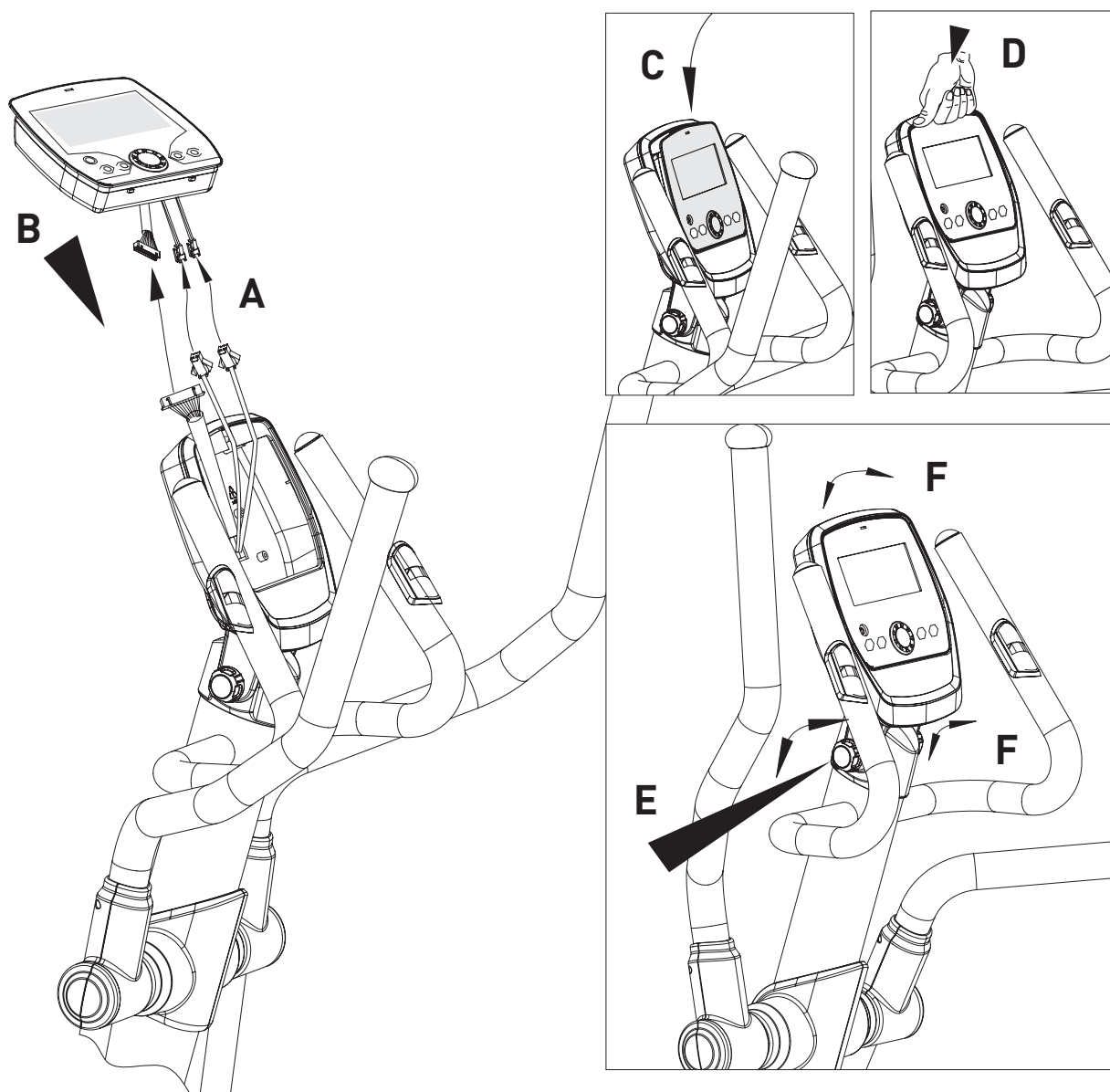
Шаг 5

- Установите верхние части поручней-маятников в соответствии с маркировкой L (левая) и R (правая).
- Затяните двумя болтами (M8×40), шайбой (Ø8×19) и гайкой (M8) с помощью гаечного ключа на 13 мм.
- Контролируйте затяжку болта, периодически двигая верхнюю часть поручня. Убедитесь в его надежной фиксации.
- Выкрутите винт (M5×10) от кронштейна поручня-маятника (сохраните этот винт).
- С помощью крестовой отвертки установите пластиковые кожухи соединения верхних частей поручней-маятников и поручня маятника, используя винт (M5×10) и 4 самореза (ST 3×16).
- Повторите аналогичную операцию с другой сторон



Шаг 6

- Соедините 3 коннектора консоли с дисплеем и установите дисплей.
- Вы можете настроить угол наклона консоли в соответствии с вашими пожеланиями.
- Подключите провод 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.

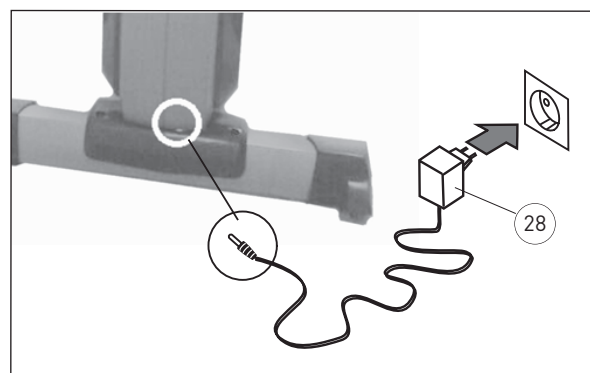
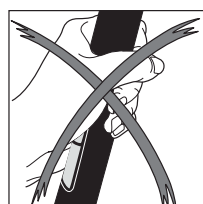
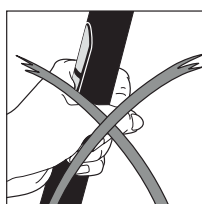
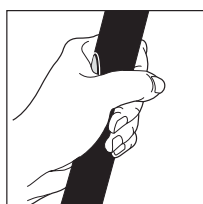
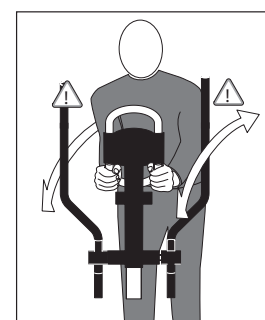
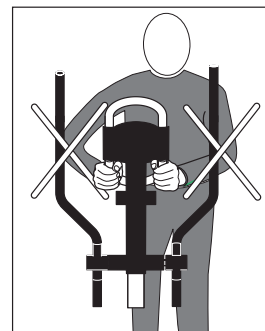
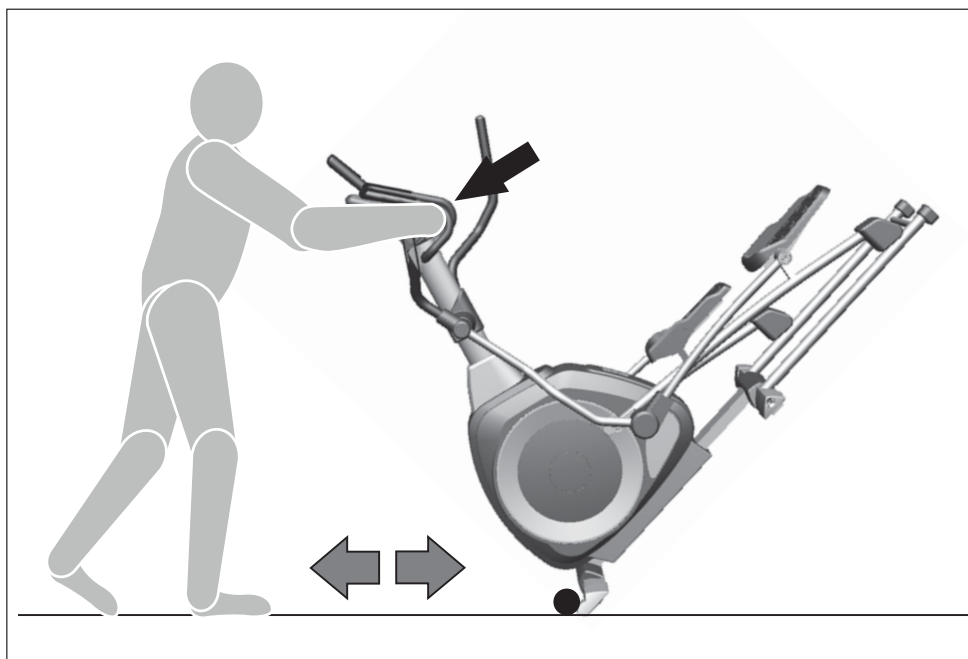
Желаем вам отличных тренировок!

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;
Поворачивайте стопами;
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

Во время растяжки:

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

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

расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

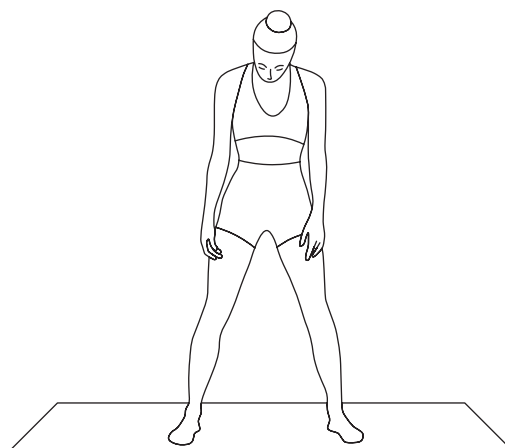
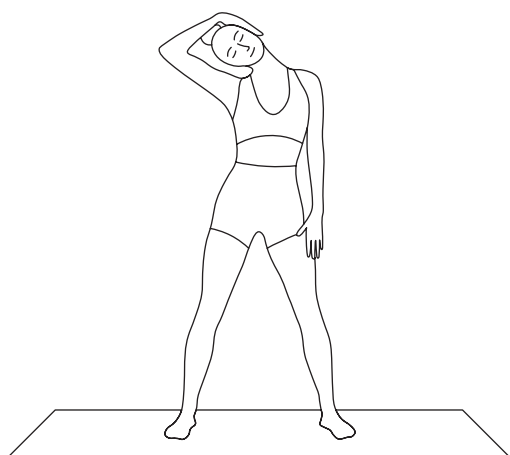
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

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

дышите нормально, не задерживайте дыхание;

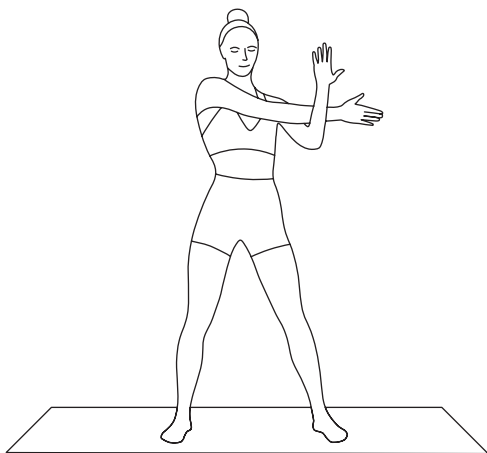
оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения



Шея

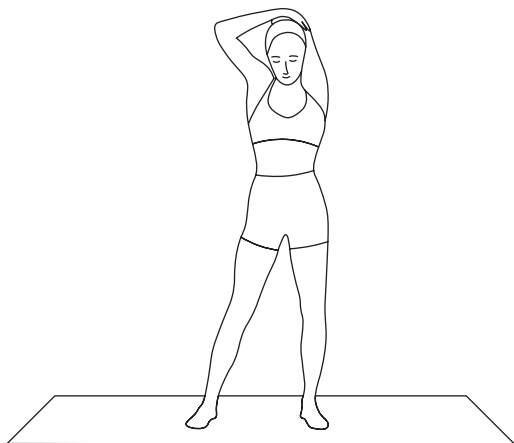
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

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

**Бицепс**

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

**Трицепс**

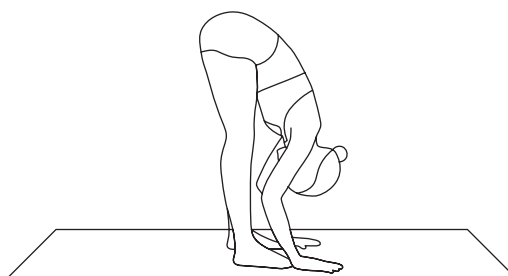
Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

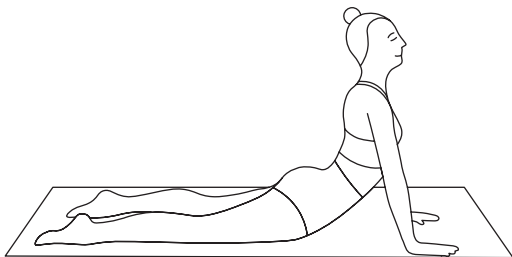
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

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

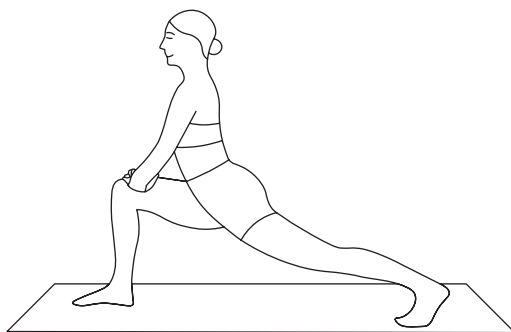
**Спина и позвоночник**

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



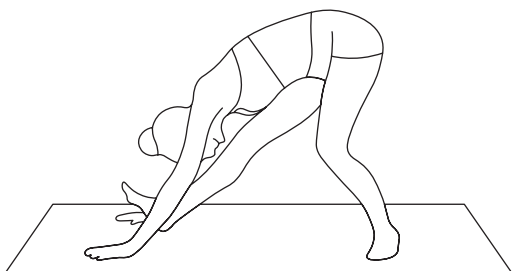
Пресс

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

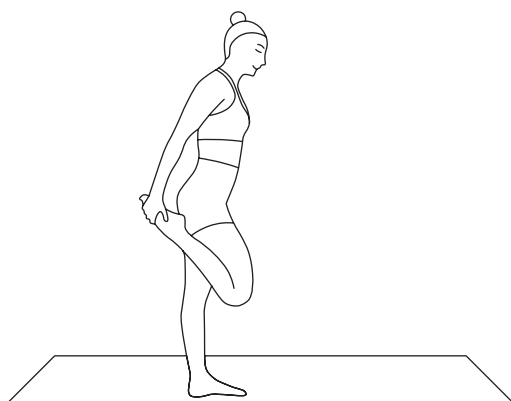


Ноги

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



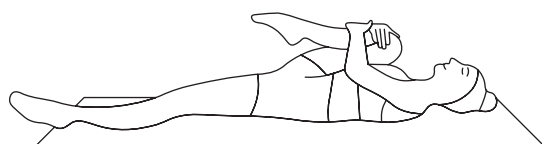
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



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

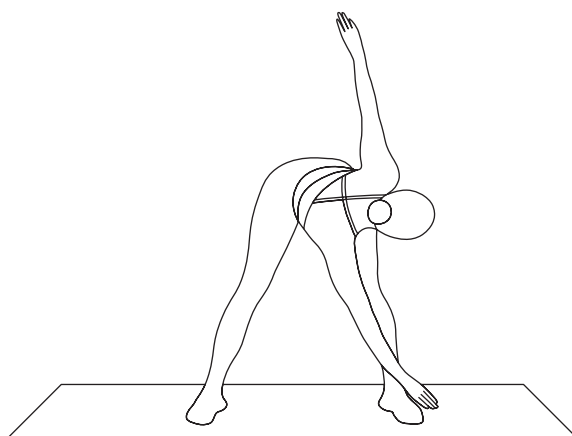


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бедра и ягодицы

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



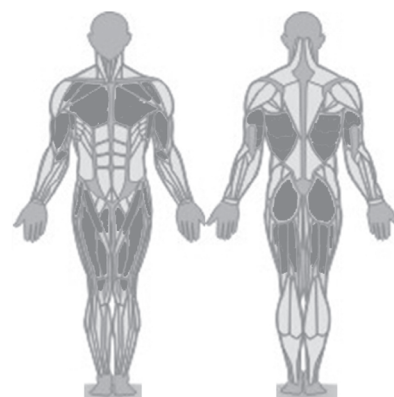
Для всего тела

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

Краткое описание

Модуль электроники имеет область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяемыми символами и изображениями



Электронный модуль имеет следующие функции:

- Запоминающее устройство и настройки на 4 пользователя
- 4 тренировочных диапазона:
MANUAL = ручная установка нагрузки,
PROGRAM = заданные профили,
PERSONAL = собственный профиль,
H.R.C. = программа, управляемая пульсом
- Тренировочные настройки сохраняют Время, Дистанция, Расход энергии, Контроль параметров пульса
- Контроль с оптическими и звуковыми указаниями
- Зависимое от возраста целевое значение пульса
- Индикация оценки состояния 1-6 рассчитывается значением пульса во время отдыха через 1 минуту
- Настройка моторных ступеней торможения
- Сохраняемый собственный профиль нагрузки
- Расчет расхода энергии после ступени торможения и частоты шагов
- Выбор индикации расхода энергии [кДж или ккал],
- Указатель температуры в режиме ожидания [°C]
- Интегрированный датчик пульса для некодированных нагрудных ремней, например, T34 от POLAR

Область функций

Далее следует объяснение назначения 5 кнопок.



Все кнопки

- Индикация пробуждается из режима ожидания

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

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

**RESET (краткое нажатие) перед тренировкой**

- С помощью этой функциональной кнопки текущая индикация удаляется.

**RESET (длительное нажатие)**

- Удаление показателей для перезапуска.

**Регулятор (повернуть вправо)**

- при выборе: переходит на один пункт меню далее
- при вводе: увеличивает значение ввода

Регулятор (повернуть влево)

- при выборе: переходит на один пункт меню далее
- при вводе: уменьшает значение ввода

Регулятор (краткое нажатие)

- Принимается выбор или ввод. Вызывается следующий пункт меню.

**Регулятор (длительное нажатие)**

- Снова отображается выбор тренировки актуального пользователя.
- или**
- Индикация удаляется с последующей программой или выбором пользователя.

Kjoule > Kcal > Kjoule

**RESET + Регулятор (одновременно)**

- Переключение расхода энергии с килоджоулей на килокалории

**START STOP**

- Вид тренировки. Время тренировки считается по возрастающей.
- Остановка тренировки с индикацией STOP. Время тренировки стоит. Среднее значение 0 ступеней торможения непродолжительно отображается.

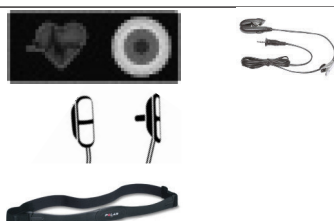
**QUICKSTART**

- Запускается программа "MANUAL". Начинается отсчет времени тренировки.

**Измерение пульса**

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса (опционально)
2. Сенсоры измерения ручного пульса
3. Нагрудный ремень (опционально)

**Измерение пульса**

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

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

4.9 Область индикации / дисплей

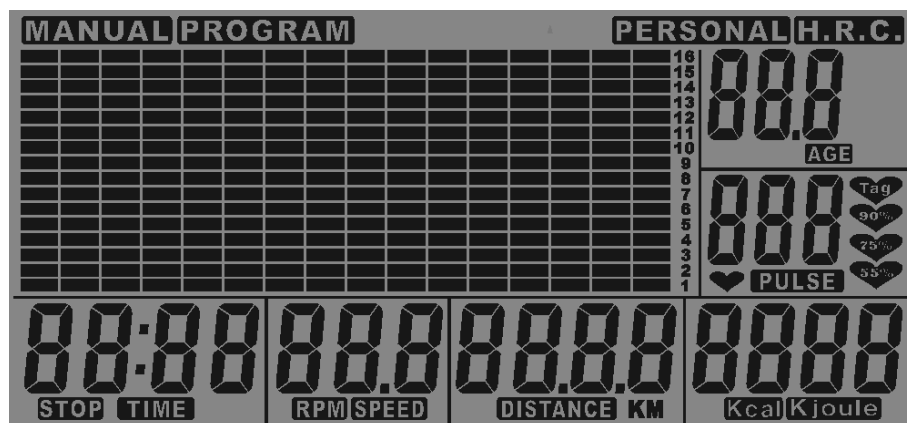
Дисплей информирует о различных функциях.

Выбор программ из 4 тренировочных диапазонов

- MANUAL: Уровни нагрузки настраиваются вручную пользователем.
 PROGRAM: 12 программ (профилей) настраивают уровни нагрузки.
 PERSONAL: Собственный профиль настраивает уровни нагрузки
 H.R.C.: Программа для тренировки пульса с заданием пульса во время тренировки

Профиль нагрузки

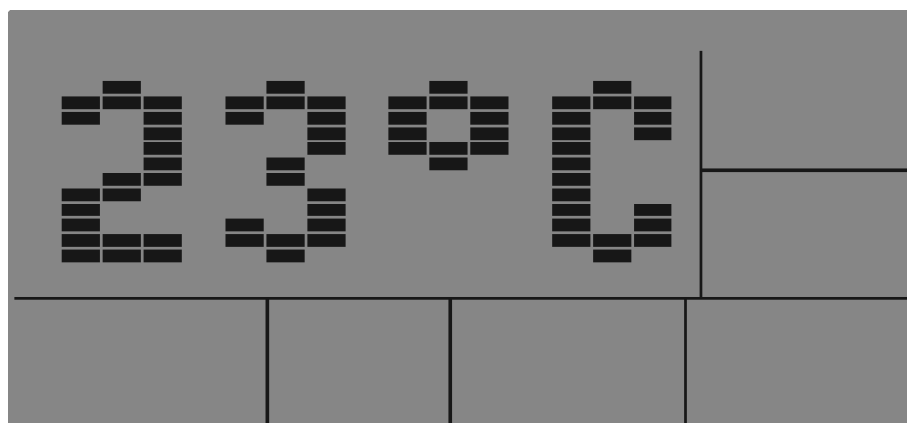
Высота = ступень 1- 16
 Начальная позиция = слева



Пользователь (USER)
 U0 =гость, U1-U4
AGE
 Возраст:10-99
PULSE Пульс
 Индикация
 40 - 220
 55%, 75%, 90%, Tag
 Рассчитанные пара метры пульса в зависимости от возраста

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Время тренировки	Частота шагов	Расстояние	Расход энергии
Индикация	Индикация	Индикация	Индикация
0:00 > 99:59	14 – 199	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00		99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Пауза	Скорость		
Прерывание тренировки	Индикация		
	- 99,9 км/ч		

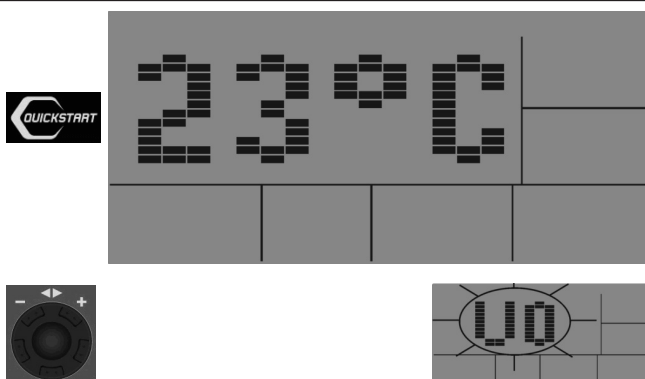
Дисплей информирует о различных функциях.



В Crosstrainer сочетание следующее 60 об./мин. = 9,5 км/ч.

4.10 Рекомендации по проведению тренировок

Быстрый старт (для ознакомления)



Quickstart:

без особых настроек

- Нажать "QUICKSTART".

отображаются данные последнего пользователя

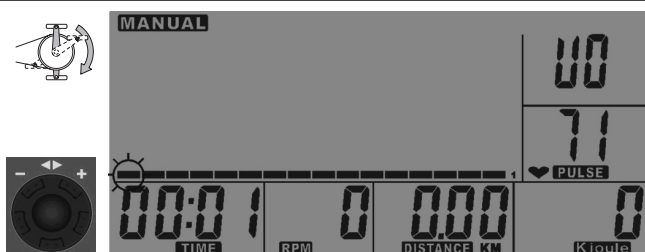
или

выбрать пользователя

Запускается программа "MANUAL". Начинается отсчет времени тренировки.

- Нажать на педали

Частота шагов, скорость, расстояние, и расход энергии отсчитываются в порядке возрастания. Пульс, если активна функция измерения пульса. Актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.



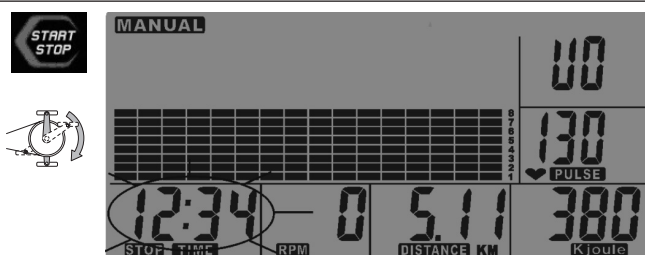
Изменить нагрузку

- «Регулятор вправо»
Нагрузка увеличивается пошагово.
- «Регулятор влево»
Нагрузка уменьшается пошагово.



Прерывание тренировки

- Нажать "START STOP"
Среднее значение (0) нагрузки непродолжительно отображается. Частота шагов и скорость показывают "0-Werte"
Время тренировки **TIME** и **STOP** отображаются миганием.



Продолжение тренировки

- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали

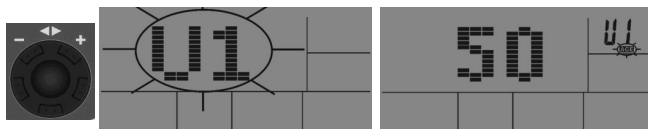
или

Завершение тренировки и режим ожидания

Индикация через 4 минуты после окончания тренировки переключается в режим ожидания с указателем температуры.

Возможно продолжение тренировки, если индикация будет снова активирована нажатием кнопки или при нажатии на педаль.

Тренировочный диапазон MANUAL (ручная установка нагрузки)



Мигающие области могут быть изменены.

- Вращение "Регулятора" изменяет значения.
- Нажатие "Регулятора" сохраняет значения.

Ввести данные пользователя

- Задействовать "Кнопку" или "Регулятор".

Миганием отображаются данные последнего пользователя

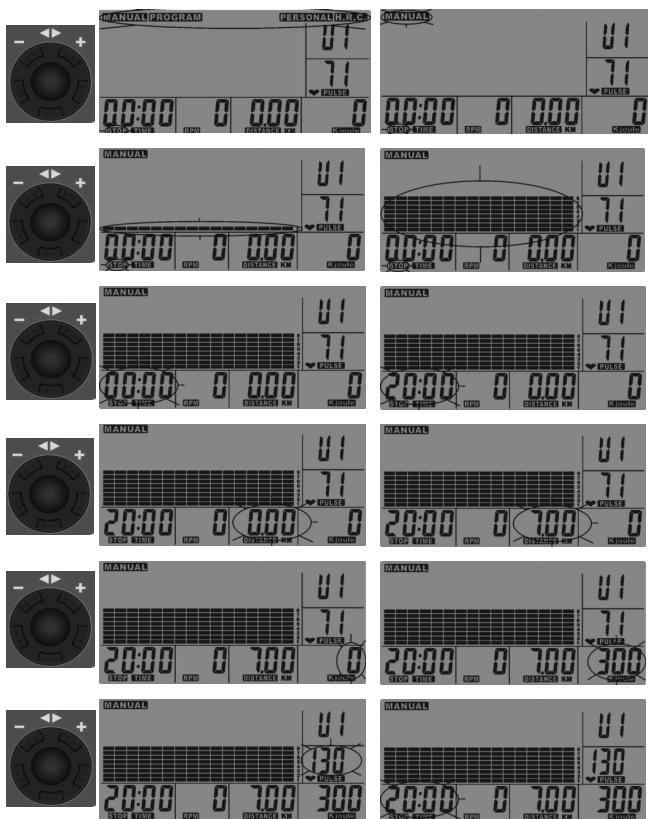
Подтвердить пользователя

Сохранить пользователя (здесь Пользователь1)

Ввести возраст

Из введенных возрастных данных рассчитываются по правилу «220 минус возраст» значения целевого пульса в программе H.R.C.

Внести возраст (здесь 50 лет)



Выбор тренировки

Настроить тренировочный диапазон MANUAL

Принять MANUAL

Внести тренировочные параметры

Пропускать нагрузку (ступень торможения) или определить её и установить (здесь ступень 8)

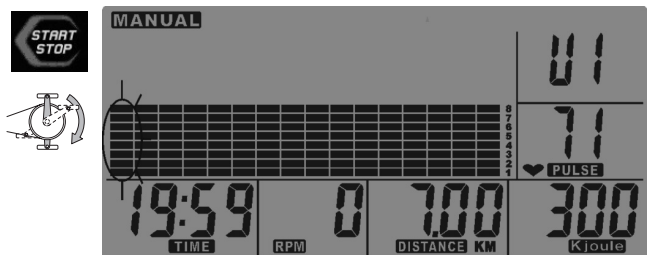
Пропускать время тренировки или определить его и установить (здесь ступень 20:00 минут)

Установленное тренировочное время пересчитывается на 16 профильных штрихов. Если время не задаётся, то актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Пропускать расстояние или определить его и установить (здесь 7,00 км)

Пропускать расход энергии или определить его и установить (здесь 300 кДж)

Пропускать параметры пульса или определить их и установить снова время тренировки и т.д. (здесь 130 уд./мин.)



Тренировка

- Нажать "START STOP"
 - Нажать на педали
- Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. При активном измерении пульса пульс контролируется, и значение мигает в качестве предупреждения при превышении.

Изменить нагрузку

- «Повернуть регулятор вправо либо влево»
- Нагрузка увеличивается либо уменьшается

**Прерывание тренировки**

- Нажать "START STOP"

Среднее значение (Ø) нагрузки непродолжительно отображается.

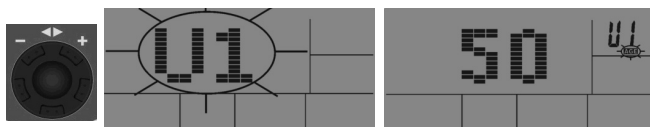
Частота шагов и скорость показывают «0-значения»
Время тренировки и STOP отображаются миганием.

**Продолжение тренировки**

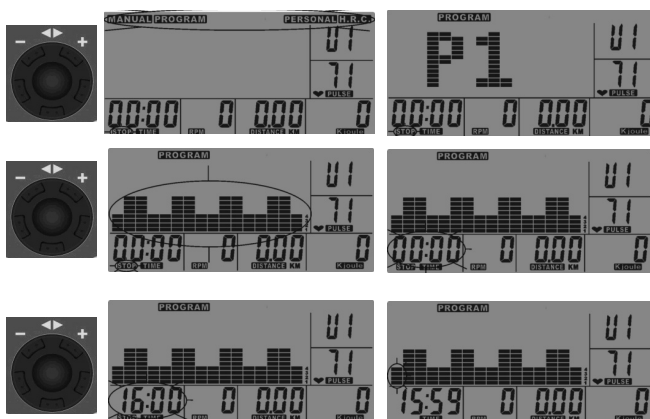
- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали

Указание:

При достижении заданной настройки (значение 0 мигает, 8 звуковых сигналов) отображается индикация «Прерывание тренировки» с мигающей индикацией времени и STOP. Заданные значения отображаются снова. Нажатием кнопки "START STOP" и нажатием на педаль индикация снова становится активной до достижения следующей предписанной величины.

Тренировочный диапазон PROGRAM

Выбор из 12 программ (профилей), которые автоматически настраивают уровни нагрузки.

Ввести и подтвердить данные пользователя**Выбрать PROGRAM****Выбор из 12 программ (здесь P1)****Внести тренировочные параметры**

Пропускать время тренировки или определить его и установить (здесь 16:00 минут)

Установленное тренировочное время пересчитывается на 16 профильных штрихов. При 16 минутах один штрих соответствует 1 минуте. Если время не задаётся, то актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Пропускать расстояние или определить его и установить

Пропускать расход энергии или определить его и установить

Пропускать параметры пульса или определить их и установить

снова Время тренировки и т.д.

**Тренировка**

- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали

Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. При активном измерении пульса пульс контролируется, и значение мигает в качестве предупреждения при превышении.



Изменить нагрузку

- «Повернуть регулятор вправо либо влево»
Нагрузка увеличивается либо уменьшается



Прерывание тренировки

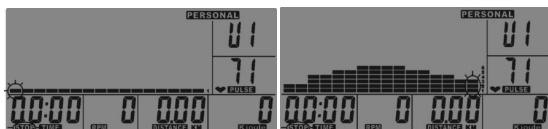
- Нажать "START STOP"
Среднее значение (Ø) нагрузки непродолжительно отображается.
Частота шагов и скорость показывают «0-значения»
Время тренировки и STOP отображаются миганием.



Продолжение тренировки

- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали

Тренировочный диапазон PERSONAL



Настроить собственный профиль и тренироваться

Ввести и подтвердить данные пользователя

Выбрать PERSONAL

Существуют 2 возможности: Создать профиль перед тренировкой или во время тренировки.



Создать профиль перед тренировкой

Первый штрих профиля мигает и может быть изменен.

- Вращение "«Регулятора»" изменяет значения.
- Нажатие «Регулятора» подтверждает нагрузку и переходит на следующий штрих
- Длительное нажатие «Регулятора» (при этом сохраняется профиль)

Время тренировки мигает и может быть изменено. (здесь 16:00 минут) Установленное тренировочное время пересчитывается на 16 профильных штрихов. При 16 минутах один штрих соответствует 1 минуте. Если время не задаётся, то актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Пропускать расстояние или определить его и установить

Пропускать расход энергии или определить его и установить

Пропускать параметры пульса или определить их и установить снова Время тренировки и т.д.



Тренировка

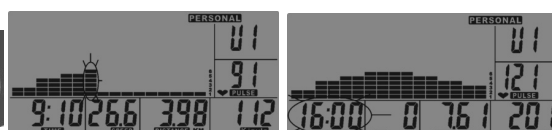
- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали
Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. При активном измерении пульса пульс контролируется, и значение мигает в качестве предупреждения при превышении.



Создать профиль во время тренировки

Первый штрих профиля мигает и может быть изменен.

- Длительное нажатие «Регулятора»
Время тренировки мигает и может быть изменено (здесь 16:00 минут)



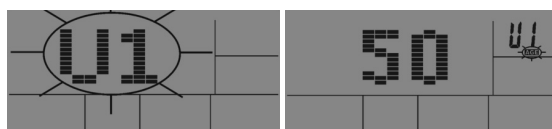
Тренировка

- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали
- «Повернуть регулятор вправо либо влево»
Нагрузка увеличивается либо уменьшается
При переходе на следующий штрих ступень сохраняется.
При достижении заданной настройки времени (значение 0 мигает, 8 звуковых сигналов) отображается индикация «Прерывание тренировки» с мигающей индикацией времени и STOP. Заданные значения отображаются снова. Профиль сохраняется.
Нажатием кнопки "START STOP" или нажатием на педаль индикация снова становится активной.

Указание:

При вызове тренировочного диапазона PERSONAL отображается собственный профиль.

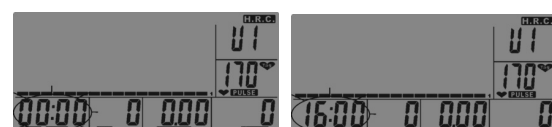
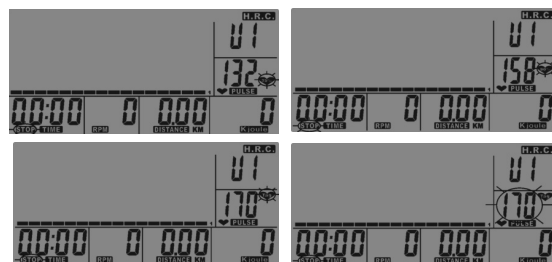
Тренировочный диапазон H.R.C



Программа, управляемая пульсом

В случае если актуальный пульс ниже, чем целевое значение, нагрузка через 30 секунд увеличивается на одну ступень. Если он выше, то нагрузка через 15 секунд снижается на одну ступень.

Ввести и подтвердить данные пользователя Выбрать H.R.C.



Задать целевой пульс

На выбор предоставляются 4 значения целевого пульса с 55%, 75%, 90% и Tag. Отображаемые значения пульса рассчитываются по правилу "220 минус введенный возраст". При возрасте 50 лет будут отображаться данные 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170. Значение "Tag" может быть изменено.

55% мигает и может быть изменено.

- Вращение «Регулятора» выбирает целевое значение пульса.
- Нажатие «Регулятора» сохраняет целевое значение пульса.

В Tag значение мигает и может быть изменено.

После задания целевого пульса символ выбора пульса отображается с актуальным значением пульса.

Время тренировки TIME мигает и может быть изменено (здесь 16:00 минут)

Пропускать расстояние или определить его и установить
Пропускать расход энергии или определить его и установить снова
Время тренировки и т.д.



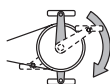
Тренировка

- Нажать "START STOP"
 - Нажать на педали
- Первый штрих профиля мигает и во время тренировки перемещается вправо. Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. Уровни нагрузки повышаются, пока не будет достигнут целевой пульс.

Указание:

При выпадении измерения пульса в программе H.R.C. в течение 60 секунд нагрузка снижается на ступень 1. Если ступень 1 остается 30 секунд без изменений, раздаются короткие звуковые сигналы и индикация отображает «Прерывание тренировки» с мигающей надписью STOP.

RECOVERY Фаза восстановления пульса



Функцию RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) можно применять после любой программы.

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

По достижении желаемых показателей завершите тренировку нажатием кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и положите руки на кардиодатчик для рук. Если пульс уже измерялся, то на дисплее времени загорится 00:60, а на дисплее PULSE (ПУЛЬС) загорится текущая величина пульса. Начнется обратный отсчет времени от 00:60. Не убирайте руки с кардиодатчика для рук пока счетчик не покажет >0<. Справа на дисплее отобразится значение от F1 до F6. F1 – самый хороший статус, а F6 – напротив. Повторное нажатие кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) отключит данную функцию.



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



Завершение тренировки и режим ожидания

Индикация через 4 минуты после окончания тренировки переключается в режим ожидания с указателем температуры, если больше не нажимается никакая кнопка, не поступают импульсы от нажатия педалей и пульс не активен.

Возможно продолжение тренировки, если индикация будет снова активирована нажатием кнопки или при нажатии на педаль.

4.11 Общие указания

Системные звуки

Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Настройки

При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Расчет оценки состояния

Компьютер рассчитывает и оценивает разницу между пульсом нагрузки и пульсом отдыха и получающуюся при этом вашу «оценку состояния» по следующей формуле:

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо Оценка 6 = Плохо

Сравнение пульса нагрузки и пульса отдыха представляет собой простую и быструю возможность проверить физическое состояние. Оценка состояния является ориентировочным значением мягкого восстановления после физических нагрузок. Прежде чем нажать кнопку пульса отдыха и определить вашу оценку состояния, вам необходимо в течение продолжительного времени, то есть, по меньшей мере, 10 минут, продолжать тренировку в вашем диапазоне нагрузки. При регулярных тренировках сердечно-сосудистой системы вы заметите, что ваша «оценка состояния» улучшается.

Указания по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Неполадки компьютера тренажера

Если дисплей компьютера работает неправильно, отсоедините электропитание и подсоедините устройство заново

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.

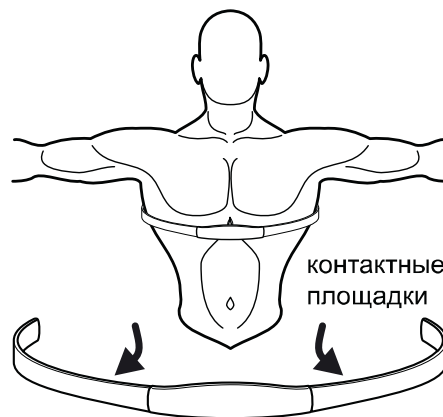
Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1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

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться 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.

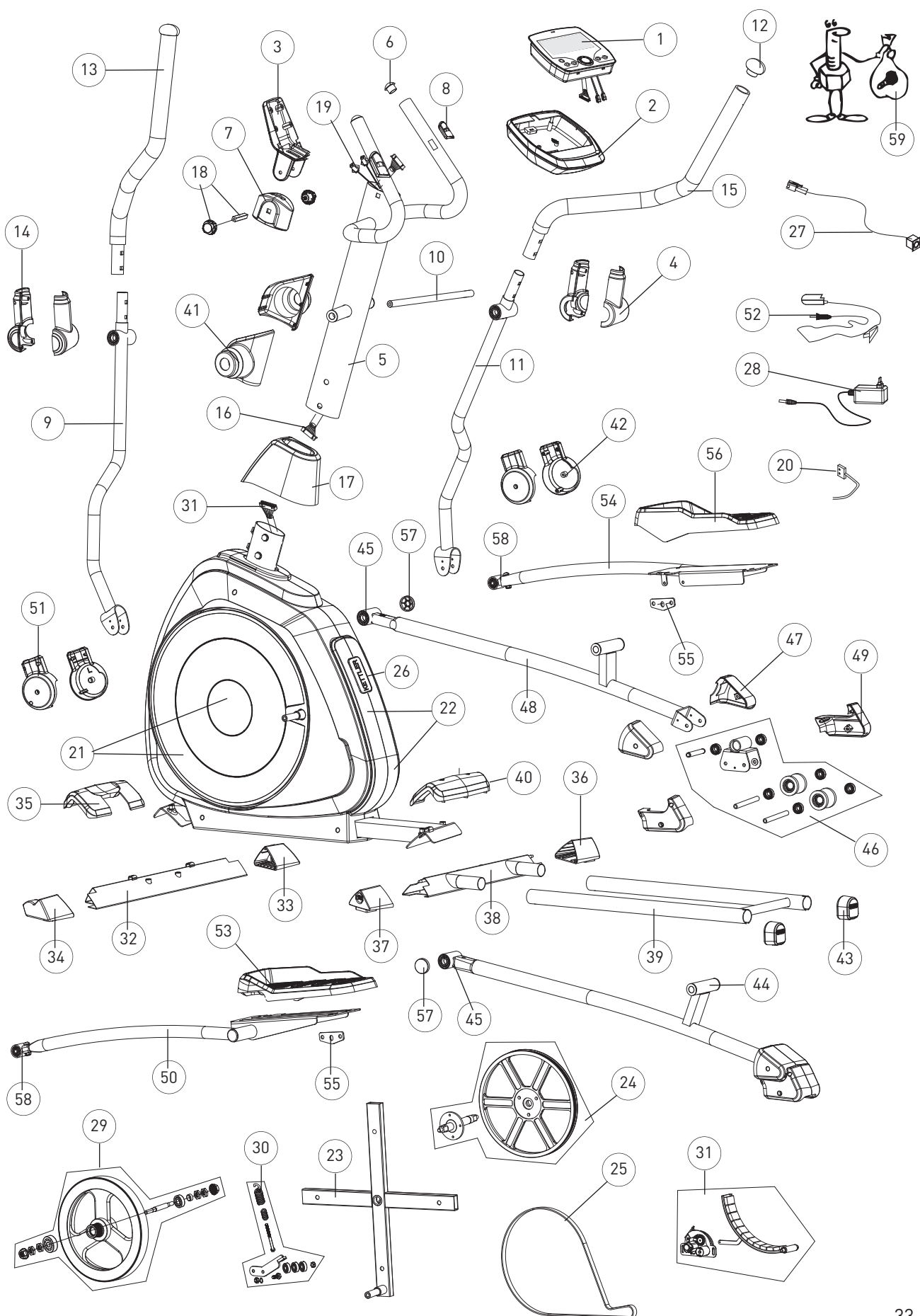
Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов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



5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Компьютер с подсветкой	1
2	Задний кожух компьютера	1
3	Держатель компьютера	1
4	Кожух стойки	1
5	Поручень в сборе	1
6	Заглушка	2
7	Заглушка держателя компьютера	1
8	Сенсор датчика сердцебиения	2
9	Нижняя рукоятка левая	1
10	Ось	1
11	Нижняя рукоятка правая	1
12	Заглушка	2
13	Верхняя рукоятка левая	1
14	Кожух верхней рукоятки	1
15	Верхняя рукоятка правая	1
16	Провод компьютера верхний	1
17	Заглушка стойки	1
18	Ось с резьбой	1
19	Провод датчика сердцебиения	2
20	Магнитный сенсор	1
21	Диск	2
22	Декоративный кожух	2
23	Крестовина	2
24	Шкив	1
25	Приводной ремень	1
26	Кожух	1
27	Провод питания	1
28	Адаптор	1
29	Маховик	1
30	Направляющий кронштейн	1
31	Магнит в сборе	1
32	Передний стабилизатор	1
33	Заглушка переднего стабилизатора правая	1
34	Заглушка переднего стабилизатора левая	1
35	Кожух переднего стабилизатора верхний	1
36	Заглушка заднего стабилизатора правая	1
37	Заглушка заднего стабилизатора левая	1
38	Задний стабилизатор	1
39	Задняя опора	1
40	Кожух заднего стабилизатора верхний	1
41	Кожух оси стойки	2
42	Кожух pedalного узла	2
43	Заглушка задней опоры с компенсаторами неровностей пола	2
44	Основание педали левое	1
45	Соединитель pedalного узла	2
46	Ось колеса	1
47	Внутренний левый кожух направляющего ролика	1
48	Основание педали правое	1
49	Внешний левый кожух направляющего ролика	1
50	Опора педали левая	1
51	Кожух pedalного узла передний	2
52	Зажим	1

№	Описание	Кол-во
53	Педаль левая	1
54	Опора педали правая	1
55	Соединительная пластина педали	2
56	Педаль правая	1
57	Заглушка педали	2
58	Соединитель pedalного узла	2
59	Набор крепежей	1

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 Вольт
Масса маховика	7 кг
Регулировка уровня нагрузки	Электронная
Уровни нагрузки	16 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Нагрудный кардиопояс	Опционально
Система складывания	нет
Размеры в раб. состоянии (Д.хШ.хВ.)	178,6×187,5×68,9 см
Вес тренажера	73 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	LCD дисплей
Дополнительно	Держатель для планшета с предохранительным зажимом Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Контроль за верхним пределом пульса
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 Stuttgart 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: ELIPSO P 07649-600

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.

