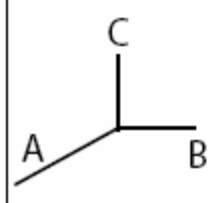




KETTLER

Велотренажер Топас

Руководство пользователя

Модель № 7944-680

	A 105	B 55 cm	C 128	 35kg	 110 kg max.
---	----------	---------------	----------	---	---



Посетите наш сайт



www.kettler.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом. Велотренажер **Toras** сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам.



Прежде, чем начать пользоваться тренажером, прочитайте настоящее руководство до конца. Это поможет Вам быстро собрать и настроить тренажер для безопасного и эффективного использования.

Сохраните руководство для использования в будущем.



Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок, особенно если наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, курите, страдаете ожирением, повышенным уровнем холестерина или просто не занимаетесь спортом регулярно.



Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

Правила эксплуатации тренажера	3
Сборка тренажера.....	4
Определение размеров крепежного материала	4
Проверка комплектности	5
Сборка	6
Тренировка.....	10
О чем следует знать до начала тренировки.....	10
Общая информация по тренировкам	12
Описание тренировочного компьютера	13
Краткое описание клавиш	13
Параметры, отображаемые на дисплее.....	14
Быстрое начало тренировки	15
Тренировка с заданными параметрами	16
Переключение режима отображения Дистанции / RPM	17
Окончание / прерывание тренировки	17
Функция Фитнес-тест	17
Список запасных частей	18
Подетальная схема тренажера	19

Правила эксплуатации тренажера

- Используйте тренажер только по прямому назначению, т.е. для тренировки взрослых людей в домашних условиях. Производитель и его официальные представители не несут ответственности за любые повреждения, полученные вследствие неправильного применения тренажера.
- Тренажер разработан и произведен в соответствии с самыми современными стандартами в области безопасности. Тренажер соответствует стандарту DIN EN 957-1/-5, класс HB, и неприменим для использования в медицинских целях.
- Производитель и его официальные представители не несут ответственности за повреждения тренажера, возникшие вследствие использования неисправных или неподходящих запасных частей, а также их неправильной установки. Все сервисные операции, за исключением описанных в данном руководстве, должны выполняться авторизованным персоналом.
- При регулярном использовании тренажера внимательно проверяйте его техническое состояние. Особенно внимательно проверяйте затяжку соединений основных элементов конструкции и состояние электрического шнура.
- Во время тренировки надевайте подходящую обувь на нескользящей ровной подошве и одежду без свободно свисающих частей, которые могут зацепиться за движущиеся элементы тренажера.
- Выбирая место расположения тренажера, учитывайте необходимость наличия свободного места не менее 0,5 м с каждой стороны. Не устанавливайте тренажер на проходах, в коридорах и т.п.
- Для подключения тренажера к сети используйте провод и вилку с заземляющим контактом.
- Работа электрических устройств, излучающих электромагнитные волны (например, мобильного телефона) в непосредственной близости от тренажера может вносить погрешность в измеряемые величины (например, частоты пульса).
- **Важно!** Ни при каких обстоятельствах не проводите ремонт или замену элементов электрической сети. Поручите эту работу сертифицированному специалисту.
- **Важно!** Отключайте тренажер от сети перед проведением ремонтных работ или очистки.
- Не подключайте одновременно к одной розетке тренажер и другие устройства. При подключении с помощью удлинителя убедитесь в том, что он соответствует потребляемой мощности.
- Отключайте тренажер от сети, если он не используется в течение длительного периода времени.
- Устройства для измерения пульса не являются медицинскими приборами. Всегда внимательно следите за своим самочувствием и, при необходимости, снизьте нагрузку или прекратите тренировку.
- Тренажер предназначен для эксплуатации в комнатных условиях (относительная влажность 5-75%, температура +10°C - +40°C). Не допускайте контакта тренажера с жидкостями, это может привести к коррозии металлических частей и выходу из строя электронных компонентов.
- Не позволяйте детям играть с тренажером, поскольку они могут неосознанно причинить себе травму или повредить тренажер. Если же детям позволено заниматься на тренажере, тщательно проинструктируйте их обо всех потенциально опасных ситуациях, связанных с тренажером и не оставляйте их без наблюдения во время тренировки.

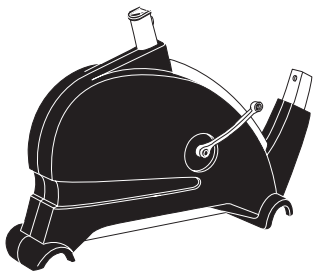
















Сборка тренажера

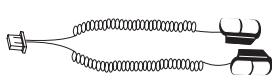

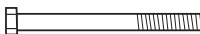













- Убедитесь, что все части тренажера, перечисленные ниже, доставлены и не повреждены в процессе транспортировки.
- Прежде, чем приступить к сборке, прочитайте этот раздел до конца. Прodelывайте операции в указанном порядке.
- Не выбрасывайте упаковочный материал до полного окончания сборки.
- Сборка должна проводиться взрослым физически здоровым человеком. Для некоторых операций может потребоваться помощь второго человека.
- Крепежный материал, используемый на каждой стадии сборки, показан на соответствующих иллюстрациях.
- При сборке не затягивайте болтовые соединения сразу до упора. Сначала затяните их руками, убедитесь, что все части соединены правильно и лишь после этого затяните гайки с помощью инструмента.
- **Важно:** гайки с фиксирующей вставкой не предназначены для многократного использования и требуют замены после того, как были откручены.
- **Важно:** по техническим причинам некоторые элементы конструкции могут быть поставлены в предварительно собранном виде.

Определение размеров крепежного материала



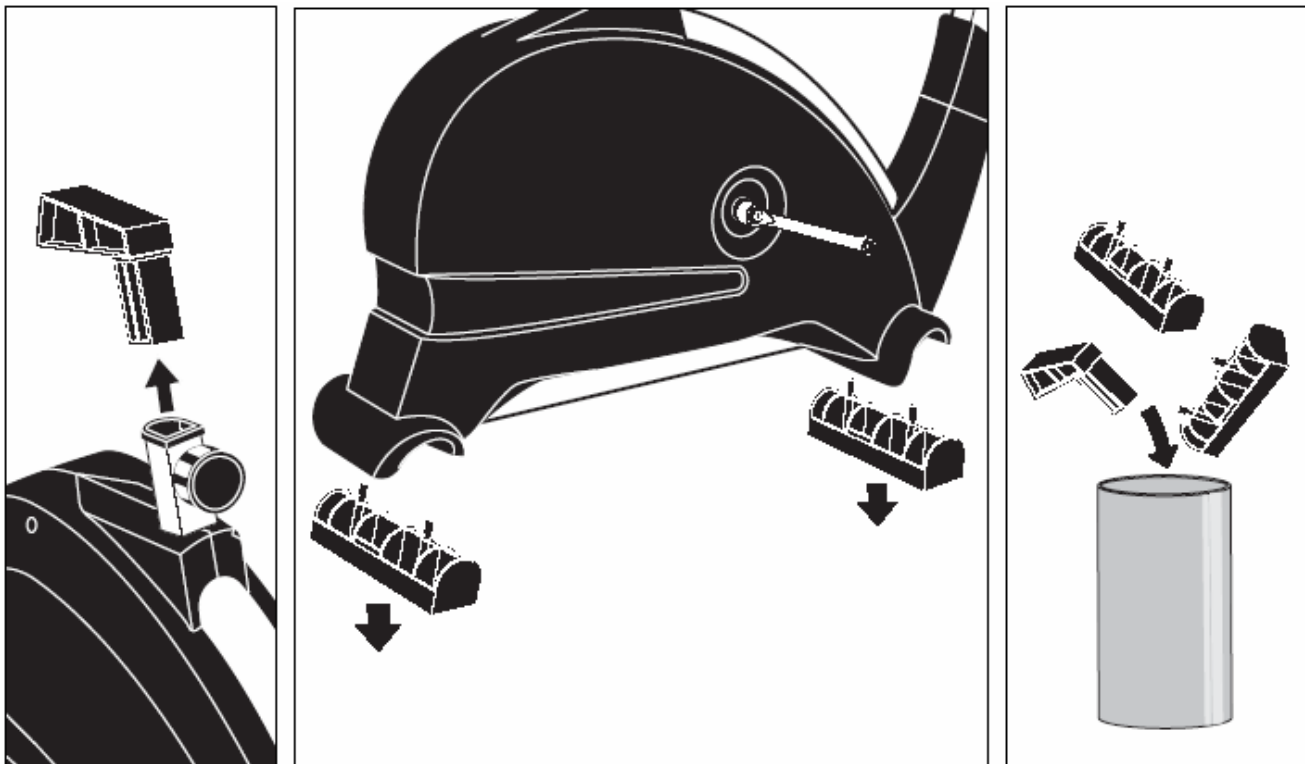
Проверка комплектности

		Шт	
		1	
		2	
		2/2	
		2	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
	M8	1	
		1/1	
		1	
		1	
		1	
		1	
			

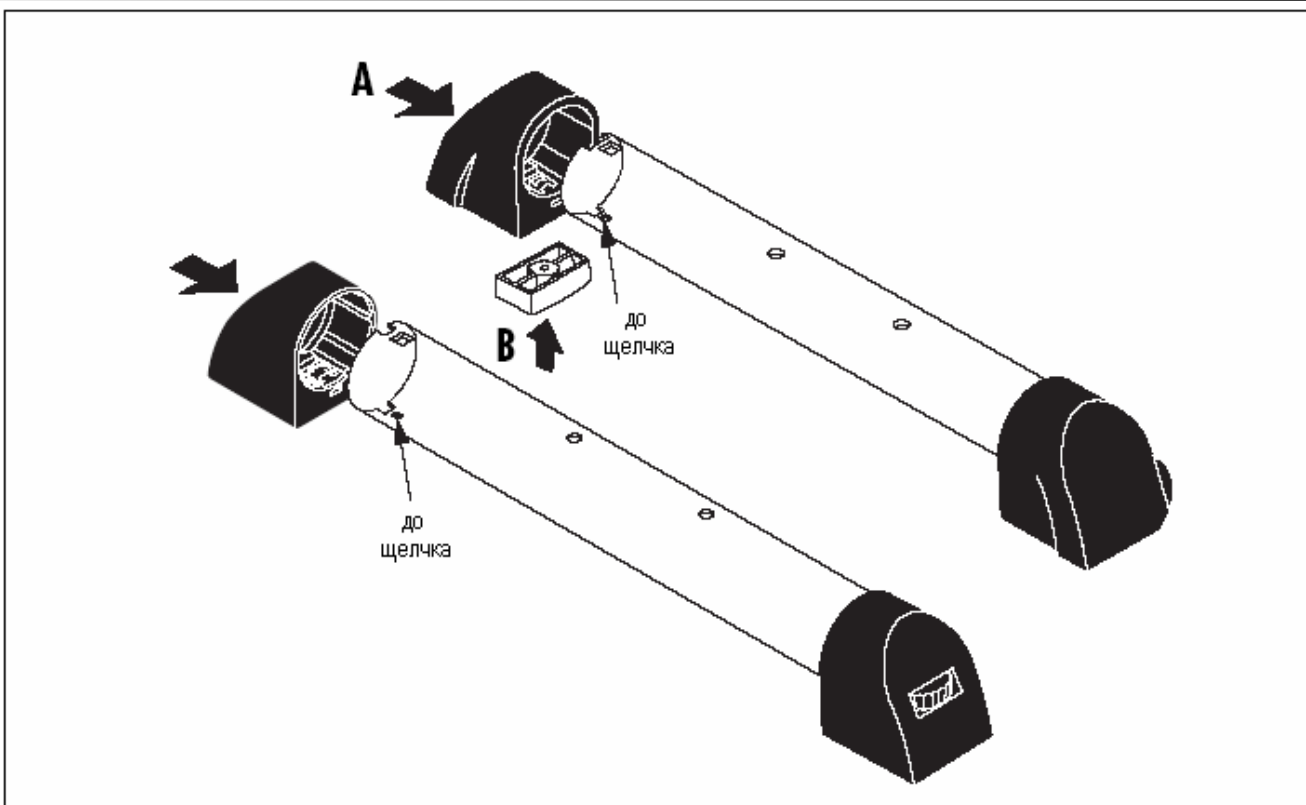
	Датчик пульса	1	
	M 16	1	
	M 8 x 70	4	
		4	
	M 8 x 16	2	
	ø25/8.4	1	
		1	
	M 5 x 90	1	
	ø 10 x 45	1	
	ø15/5	1	
	M 5	1	
	3,9 x 19	1	
		4	
	Проволочный крючок	1	
	Ключ	1	
		1	

Сборка

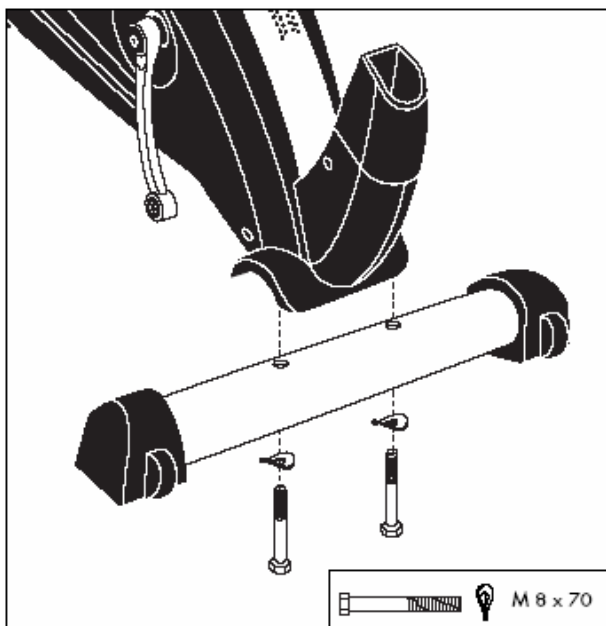
Шаг 1



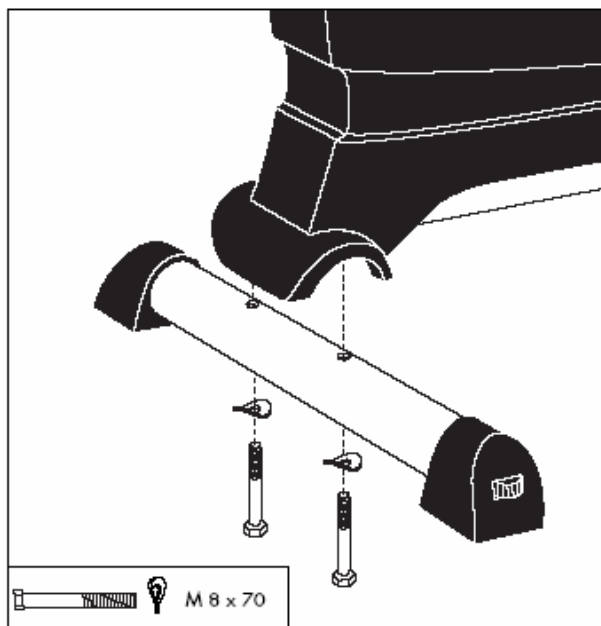
Шаг 2



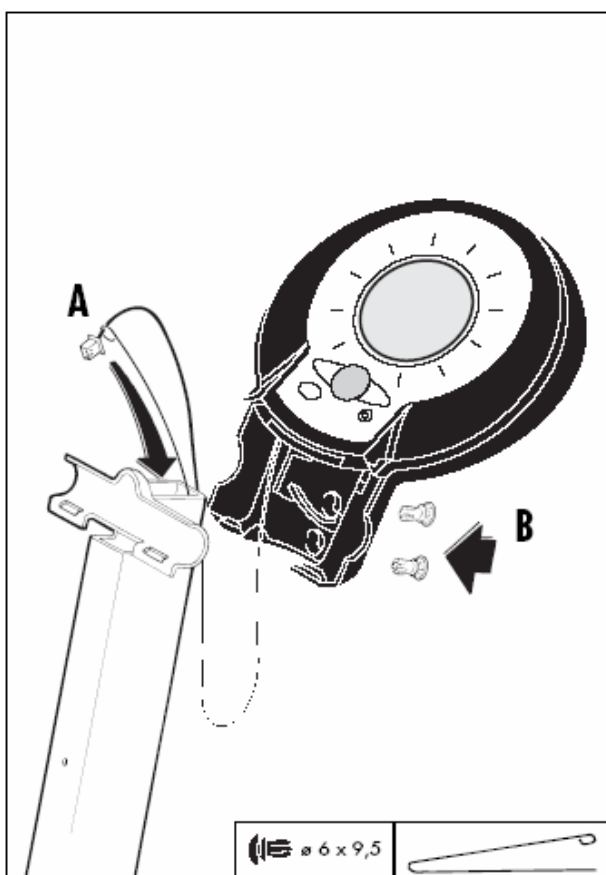
Шаг 3



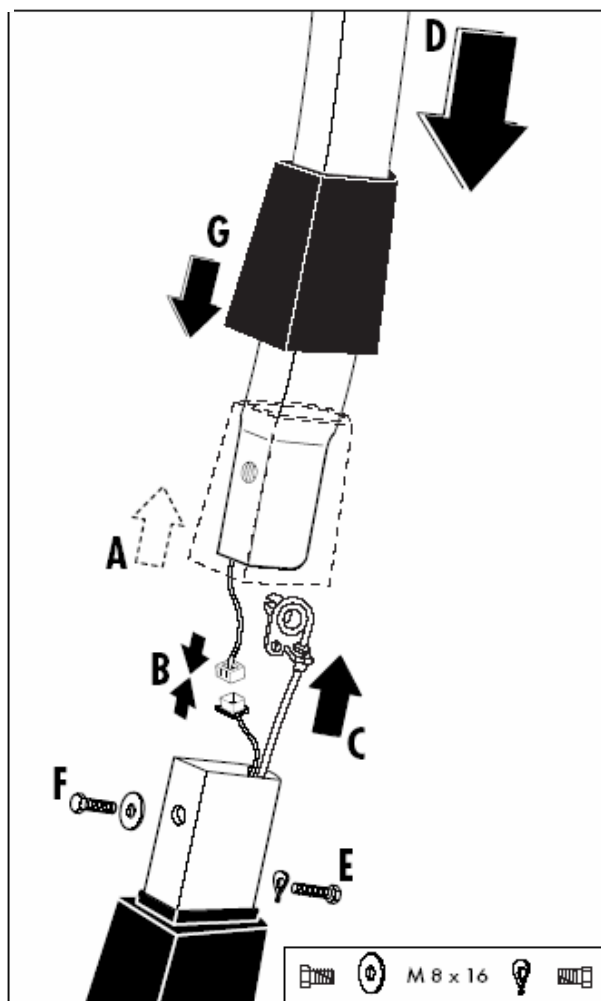
Шаг 4



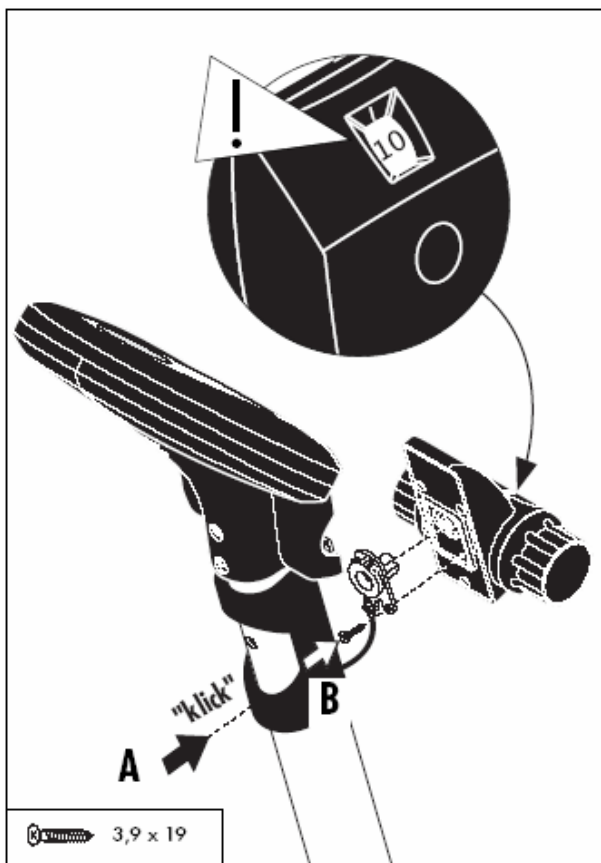
Шаг 5



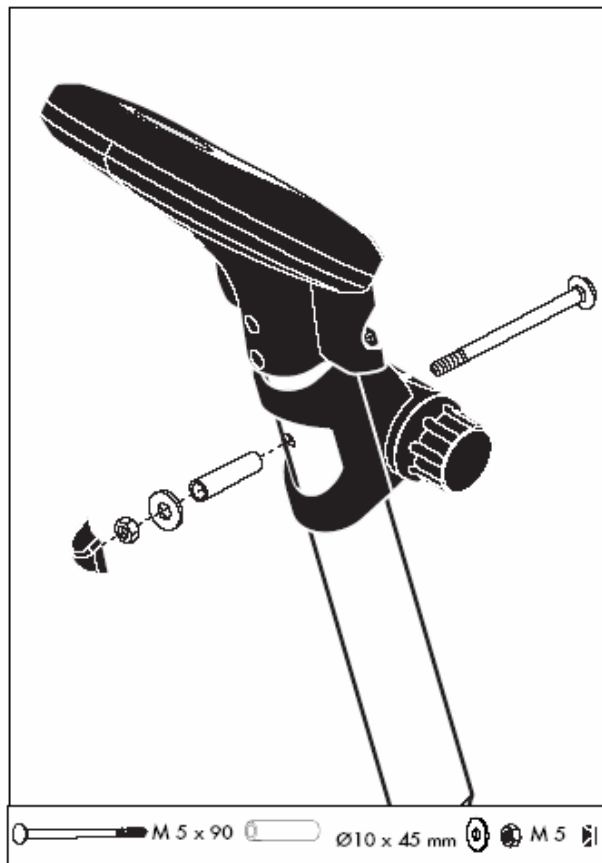
Шаг 6



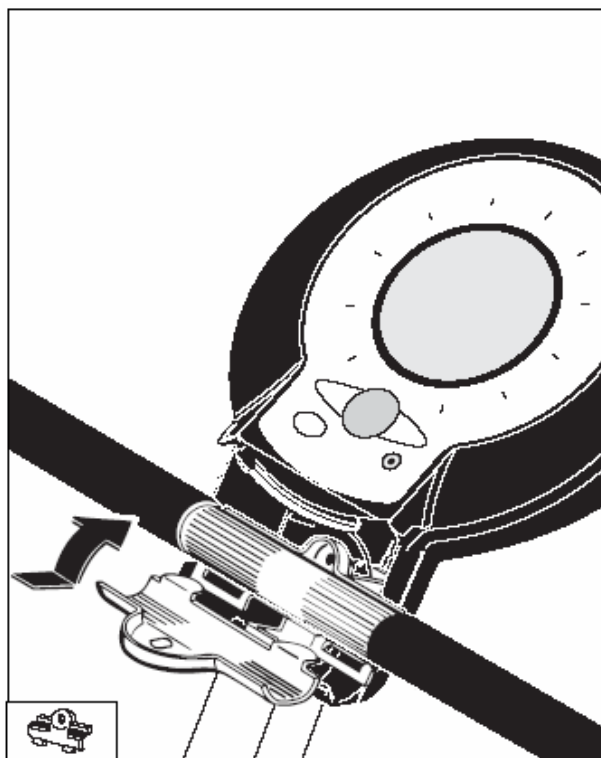
Шаг 7



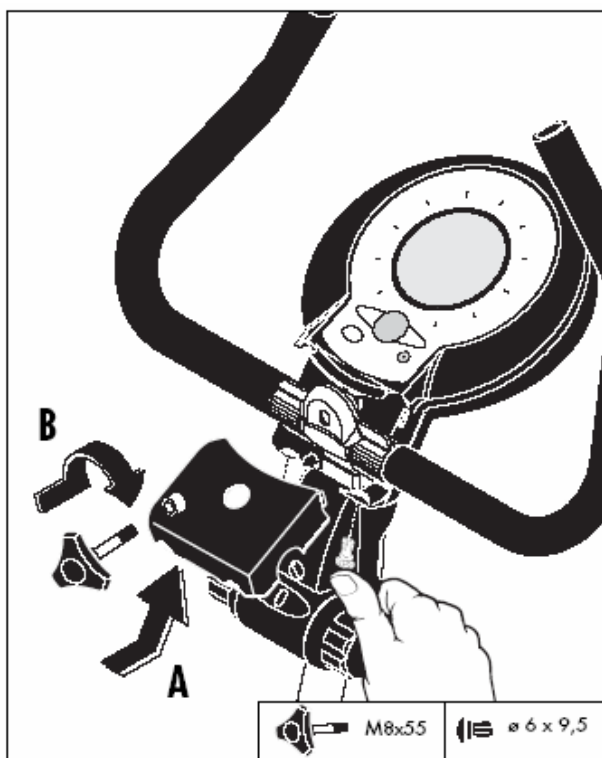
Шаг 8



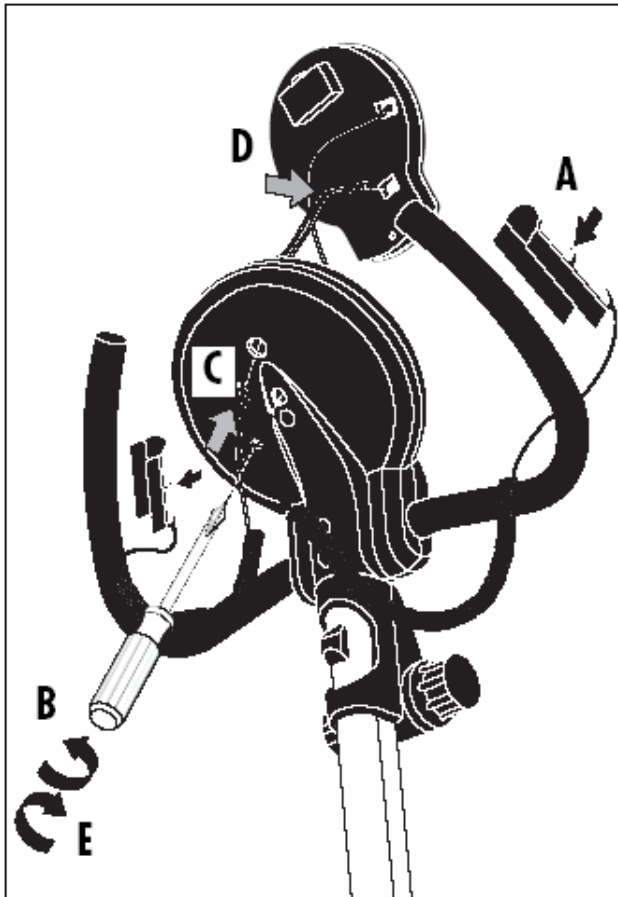
Шаг 9



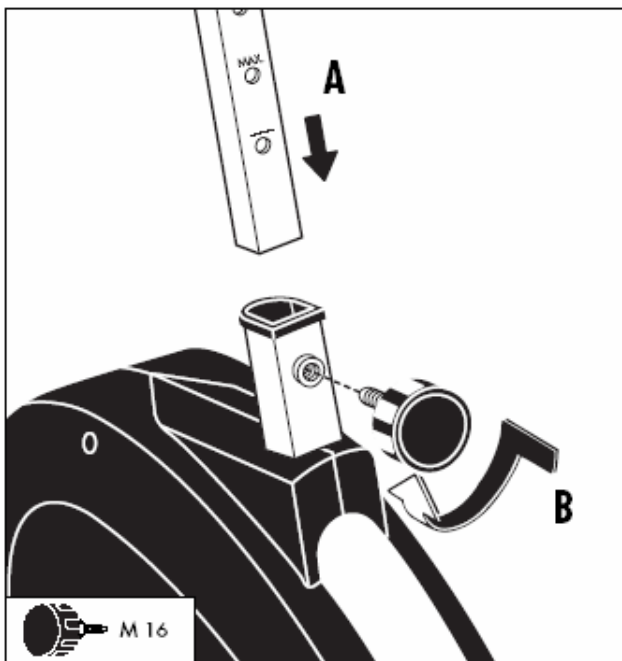
Шаг 10



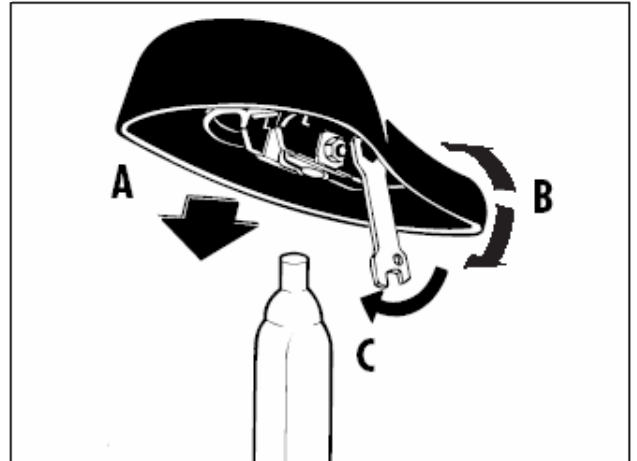
Шаг 11



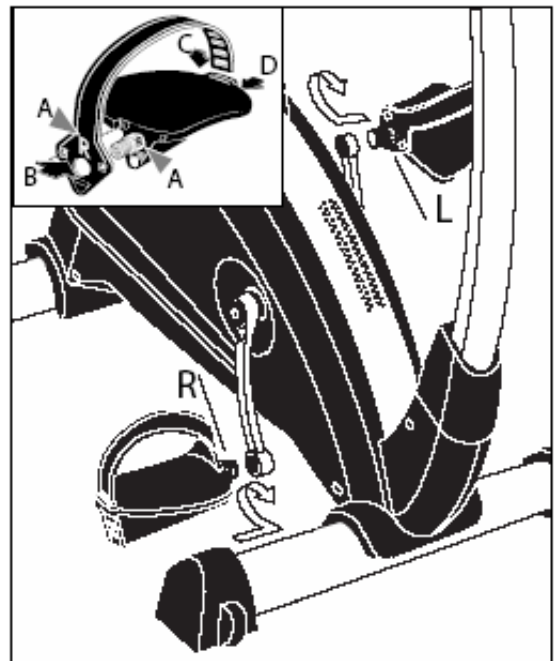
Шаг 13



Шаг 12



Шаг 14



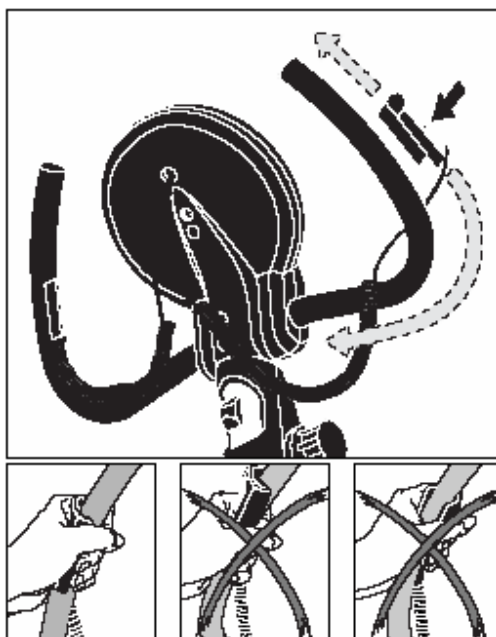
Сборка окончена!

Тренировка

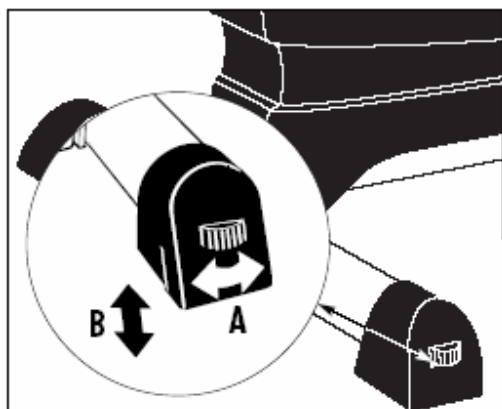
Ваш тренажер оснащен сенсорными датчиками пульса с возможностью регулировки положения и седлом, регулируемым по вертикали, благодаря чему все члены вашей семьи смогут оптимально настроить тренажер именно под себя. Наличие регулируемых по высоте ножек позволит вам выровнять тренажер даже на не идеально горизонтальной поверхности.

О чем следует знать до начала тренировки

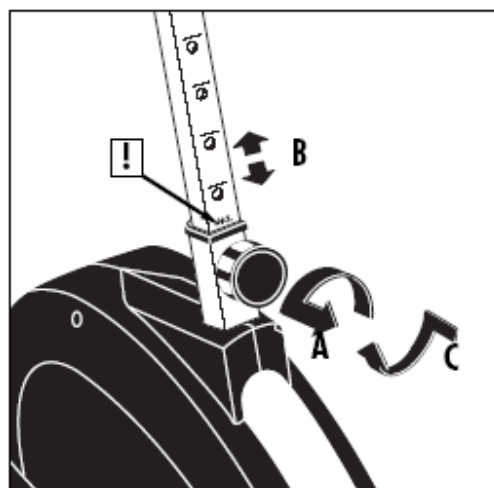
Крепление датчика пульса и правильное положение рук



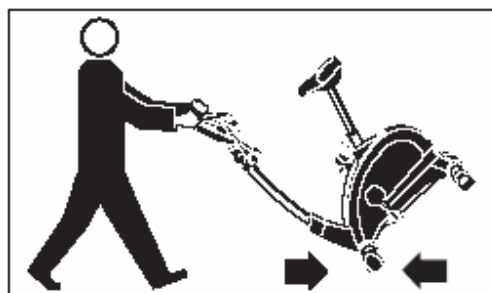
Выравнивание тренажера



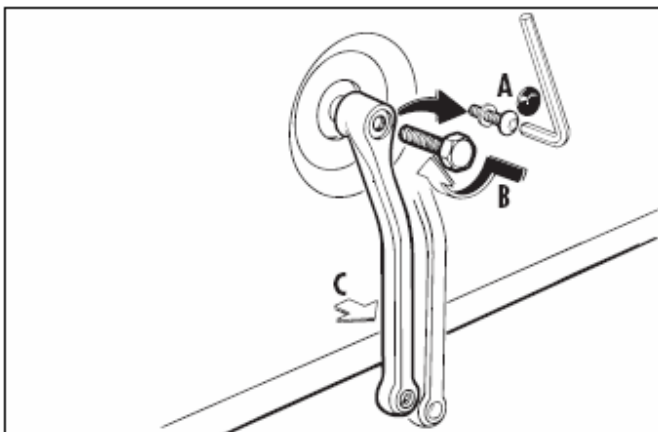
Регулировка седла по высоте



Транспортировка тренажера



Демонтаж шатуна



Для снятия шатуна необходимо:

- А. Снять заглушку и выкрутить крепежный винт.
- В. Закрутить на несколько оборотов болт М12 (не входит в комплект).
- С. Плавным движением снять шатун с оси.

Замена элементов питания

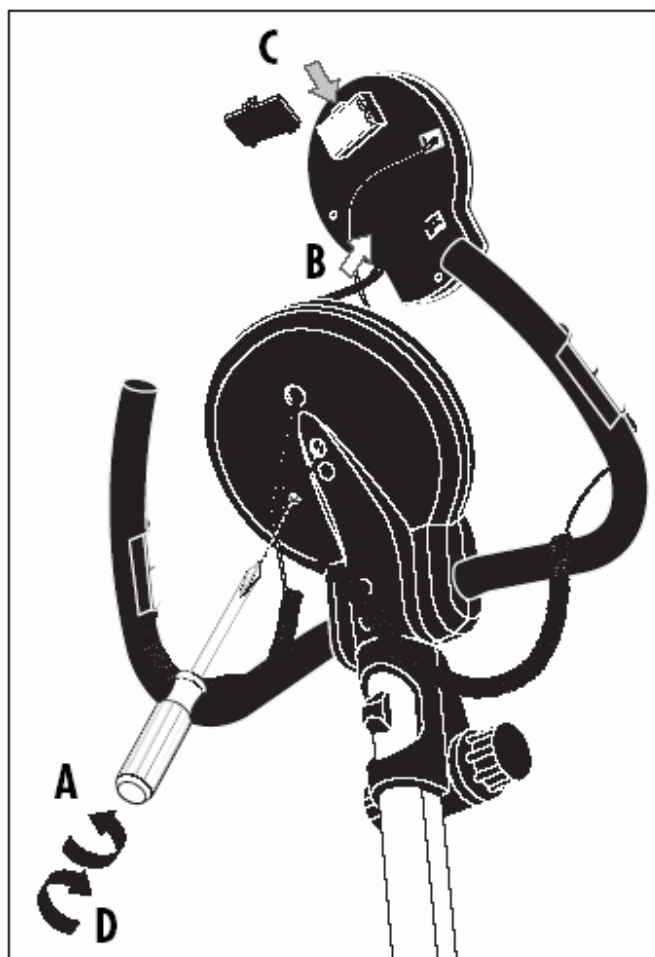
Если показания дисплея стали бледными или исчезли совсем, необходимо заменить элементы питания. Для этого:

А. Выкрутите крепежный винт.


В. Снимите компьютер с основания, как показано на рисунке.

С. Снимите крышку батарейного отсека и замените два элемента питания типа АА. При установке следите за полярностью. Если после замены элементов питания в работе компьютера произошел сбой, выньте их на короткое время и установите повторно.

Д. Прделайте шаги А и В в обратном порядке.



Общая информация по тренировкам

	Внимание: Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте инструкцию целиком.
---	---

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинающим советуем увеличивать продолжительность тренировки и нагрузку постепенно.

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле 220 минус возраст. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах $60 - 80\%$ от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

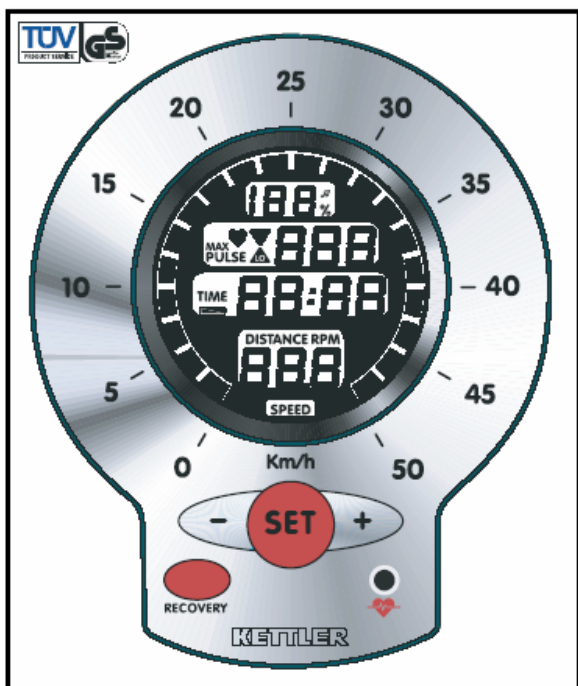
Верхняя границы «аэробной зоны» - $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 60\% = 108$

Однако следует помнить, что эти значения являются приблизительными и 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 50-60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.



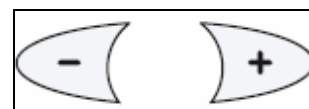
Краткое описание клавиш

Плюс (+) и Минус (-)

Используйте эти клавиши для изменения различных значений перед началом тренировки.

Для быстрого изменения значения удерживайте клавишу в нажатом положении.

При одновременном нажатии клавиш Плюс и Минус произойдет выключение компьютера.



Set (Установка)

Используйте эту клавишу для переключения между отображаемыми параметрами или для принятия значения, установленного клавишами Плюс и Минус.

Длительное нажатие на клавишу приведет к сбросу всех параметров (перезагрузка).



Recovery (Фитнес-тест)

При нажатии на эту клавишу запустится функция Фитнес-тест.



Измерение пульса

Для измерения пульса вы можете воспользоваться любым из трех возможных вариантов:

1. Измерение с помощью ушного датчика-клипсы. Подключите штекер датчика к разъему компьютера.
2. С помощью сенсоров на поручнях. Разъем подключения находится на задней стороне компьютера.
3. С помощью нагрудного датчика пульса (не входит в комплект). См. инструкцию к нагрудному датчику пульса.



Параметры, отображаемые на дисплее

20 сегментов
1 сегмент = 2,5 км/ч



Отношение
Текущий / Максимальный пульс
в процентах



Звуковой сигнал
ВКЛ / ВЫКЛ

Текущий пульс превышает
максимальный



Символ сердца (мигает
при измерении частоты
пульса)

Текущий пульс на 10 единиц выше
(HI) или ниже (LO) целевого

Измеренное значение
пульса

Суммарное значение пройденной
дистанции (ODO): 0 - 9999 км



Время тренировки
0:00 – 99:59

Состояние батареи

Температура в
помещении: 0 – 40°C

Пройденная дистанция (DISTANCE) /
Скорость вращения педалей (RPM)
(дисплей переключается каждые 5 сек)



Значение дистанции: 0,0 – 99,9 км
Значение RPM: 20 – 200 мин⁻¹

Быстрое начало тренировки

Нажмите любую клавишу

Дисплей:

На короткое время загорятся все символы

На короткое время появится значение суммарной пройденной дистанции (ODO)

Все поля дисплея отобразят нулевые значения.

Если происходит измерение пульса, то в окне PULSE появится соответствующее значение.

Начните вращать педали.

Дисплей:

Во всех полях дисплея отобразятся соответствующие значения

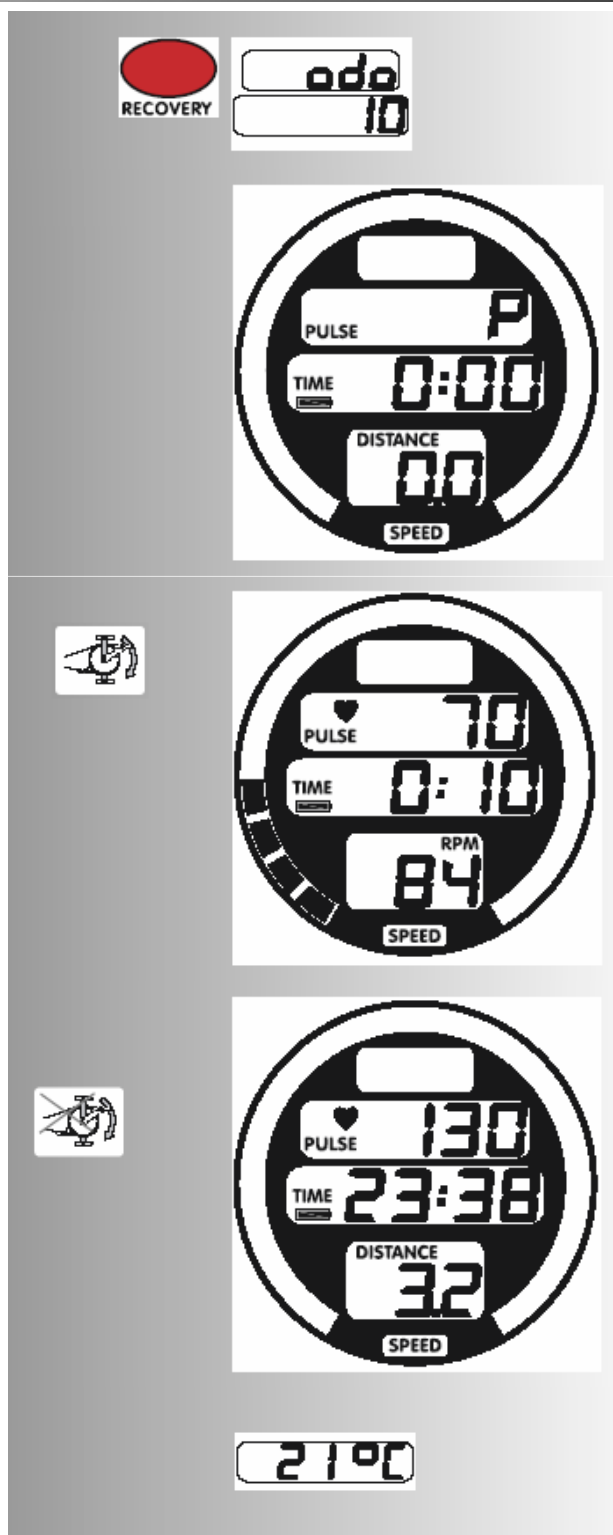
Закончите вращать педали.

Дисплей:

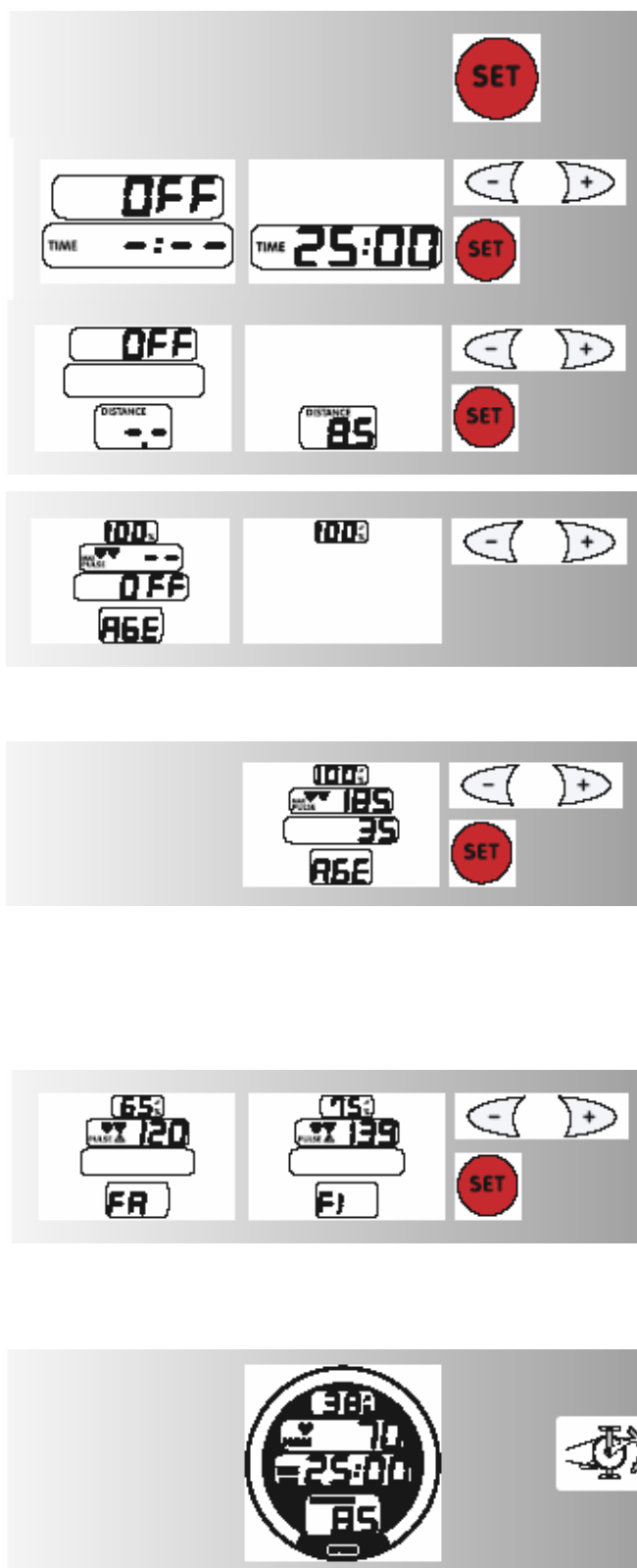
Пройденная дистанция и затраченное время; пульс, если происходит измерение.

Нет индикации скорости и RPM.

Тренажер автоматически перейдет в «спящий» режим через 4 минуты. Для выхода из «спящего» режима нажмите любую клавишу или начните вращать педали.



Тренировка с заданными параметрами



Нажмите любую клавишу для включения тренажера

Нажмите клавишу Set для входа в режим установки параметров.

Дисплей: установка времени тренировки

Установите время тренировки с помощью клавиш Плюс и Минус. Подтвердите установленное значение нажатием клавиши Set.

Дисплей: установка дистанции

Установите желаемую дистанцию с помощью клавиш Плюс и Минус. Подтвердите установленное значение нажатием клавиши Set.

Дисплей: управление максимальным пульсом

Для включения/отключения режима контроля максимального пульса одновременно нажмите клавиши Плюс и Минус. При этом над значком «%» появится или исчезнет соответствующая пиктограмма.

Описание режима контроля целевого пульса см. далее.

Для установки максимального значения пульса введите свой возраст с помощью клавиш Плюс и Минус (например, 35 лет). Максимальное значение пульса будет рассчитано автоматически.

Дисплей: MAX PULSE = 185

Подтвердите введенное значение нажатием клавиши Set.

Дисплей: управление целевым пульсом

Выберите желаемый режим: Сжигание жира (Fat Burning, FA – 65%) или Фитнес (Fitness, FI – 75%) с помощью клавиш Плюс или Минус.

Установите значение с помощью клавиш Плюс или Минус

Подтвердите установленное значение нажатием клавиши Set

Подтвердите выбранный режим нажатием клавиши Set

Дисплей: все установленные значения в соответствующих полях, пульс (если производится измерение), отношение пульса к целевому в процентах.

Начните вращать педали

Дисплей: начнется обратный отсчет дистанции и времени от установленных величин.

Вместо режима контроля максимального пульса вы можете использовать режим контроля целевого пульса.

Для этого отключите режим контроля максимального пульса одновременным нажатием клавиш Плюс и Минус.

Дисплей: OFF

Подтвердите выбранный режим нажатием клавиши Set.

Установите желаемое значение целевого пульса клавишами Плюс и Минус (например, 130).

Подтвердите установленное значение нажатием клавиши Set.

Для отключения режима контроля целевого пульса нажмите одновременно клавиши Плюс и Минус.



Переключение режима отображения Дистанции / RPM

Во время тренировки дисплей автоматически переключается между этими двумя режимами каждые 5 секунд.

Окончание / прерывание тренировки

Если вы вращаете педали медленнее, чем 20 оборотов в минуту или нажали клавишу Recovery, компьютер воспринимает это как окончание тренировки. В полях SPEED и RPM отобразятся нулевые значения. Если после этого вы не будете нажимать клавиши компьютера и/или вращать педали, компьютер автоматически перейдет в «спящий» режим через 4 минуты.

Если вы продолжите тренировку менее, чем через 4 минуты, отсчет продолжится с последнего достигнутого значения.

Функция Фитнес-тест

По окончании тренировки нажмите клавишу Recovery и положите ладони на датчики пульса.



По истечении 60 секунд система измерит ваш пульс и выставит фитнес-оценку от 1,0 (отлично) до 6,0 (плохо).



Фитнес-оценка рассчитывается по формуле:

$$F = 6 - (10 \times (P1 - P2) / P1)^2,$$

где P1 –пульс сразу после тренировки,

P2 – пульс через минуту после тренировки

Если в начале или конце работы функции система не сможет определить ваш пульс, на дисплее появится сообщение об ошибке.



Список запасных частей

Номер по схеме	Артикул	Количество
1	1	91111889
2	1	91150722
3	1	91150419
4	2	10118025
5	2	10100030
6	1	70127674
7	1	70127673
8	1	70127666
9	1	91170622
10	1	67000654
11	1	97200363
12	1	97200562
13	1	91170576
14	1	10121153
15	1	91140422
16	1	10101050
17	1	94600839
18	1	72008322
19	1	97100444
20	1	33300014
21	1	33300102
22	1	33300101
23	1	33301010
24	1	91170291
25	1	70127716
26	1	91170512
27	1	91140416
28	1	91140433
29	2	67000170
30	1	25630073
31	1	70126466
32	1	91140411
33	1	25616646
34	1	91130118
35	1	67005132
36	1	10709021
37	2	10601003
38	2	33100054
39	1	91140406
40	1	33102016
41	1	33100023
42	2	33100040
43	1	91140408
44	1	67000652
45	2	91111855-10
46	2	91170501
47	1	91170502
48	1	91170503
49	1	70127784
50	1	70127785
51	1	91111763
52	1	70127734
53	1	25001000
54	1	91180475

Подетальная схема тренажера

