

# KETTLER

## Эргометр X1 Руководство пользователя

Модель № 7681-000



FREIZEIT MARKE KETTLER



Посетите наш веб-сайт:

[www.kettler.ru](http://www.kettler.ru)

## **Дорогой покупатель!**

*Поздравляем с удачным приобретением!*

*Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.*

*Эргометр X1 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 изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.**

**Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.**

### **Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

<b>1</b>	<b>Транспортировка тренажера</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Условия хранения</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Меры предосторожности</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Перед тем как начать тренировку</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Инструкции по сборке</b>	<b>2</b>
5.1	Список деталей	3
5.2	Размеры крепежного материала	4
5.3	Сборка тренажера	4
<b>6</b>	<b>Настройка и подключение тренажера</b>	<b>9</b>
<b>7</b>	<b>Схема сборки</b>	<b>11</b>
7.1	Список частей	12
<b>8</b>	<b>Тренировочный компьютер</b>	<b>13</b>
8.1	Краткое описание	13
8.2	Общая информация	14
8.3	Быстрый старт (для ознакомления)	17
8.4	Тренировка	18
8.5	Функция ПУЛЬС ВОССТАНОВЛЕНИЯ (Recovery)	21
8.6	Отображение пульса	21
8.7	Индивидуальные установки	22
8.8	Общие инструкции	23
8.9	Инструкции по тренировкам	24
	<b>Технические характеристики модели 7681-000</b>	<b>27</b>

## 1. Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.
- Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевезти тренажер.
- Транспортировка тренажера допустима только в разобранном виде.
- В тренажере есть электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.

## 2. Условия хранения

- Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
- Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.
- Допустимый температурный режим от +10 до +35
- Допустимая влажность 5-75%.
- Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей

## 3. Меры предосторожности

- Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.
- Любое другое использование устройства запрещено и может быть опасно. Изготовитель не несет ответственности за любые повреждения или травмы, вызванные нецелевым использованием устройства.
- Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, и детям до 10 лет нельзя играть с ним. Дети при игре ведут себя непредсказуемо, и могут возникнуть опасные ситуации, за которые производитель не несет ответственности. Если, несмотря на это, детям будет позволено тренироваться, проинструктируйте их о правилах пользования оборудованием и контролируйте соблюдение последних.
- Тренажер был разработан в соответствии с самыми современными стандартами безопасности.
- Не используйте коррозионные или абразивные материалы для чистки изделия.
- Неправильный ремонт и изменение конструкции изделия (например, удаление или замена оригинальных деталей) могут быть опасны.
- Использование изделия с неисправностями может быть опасно или уменьшить срок службы изделия. По этой причине, изношенные или поврежденные узлы должны быть заменены, и только после этого допускается возобновление эксплуатации изделия. Используйте только оригинальные запасные части KETTLER.
- Для поддержания гарантированных стандартов безопасности, изделие должно регулярно (раз в год) обслуживаться в авторизованных сервис-центрах.
- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте исправность его узлов и деталей каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание на надежность затяжки резьбовых соединений. Максимальное внимание - болтам фиксации седла и руля.
- Устанавливайте тренажер, оставляя за ним 0,5 м свободного пространства и по 0,5 м спереди и с боков.
- Не устанавливайте тренажер вблизи проходов, в коридорах и в дверных проемах
- Для корректной работы функции измерения пульса требуется напряжение питания не менее 2,7 В (только для компьютеров, работающих от батареек).

- Не следует держать источники мощного электромагнитного излучения (например, мобильные телефоны) рядом с электронными измерительными устройствами тренажера, т.к. это может привести к искажению обрабатываемых данных (например, пульс).
- Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в подвижные части тренажера.

**Выбирайте программу тренировок, основываясь на рекомендациях, данных Вам врачом. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью!**

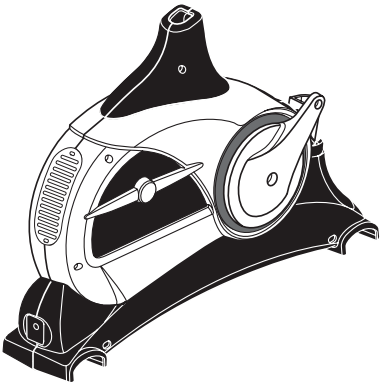
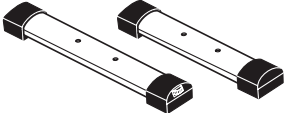
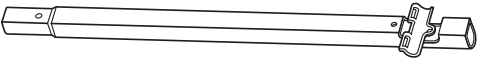









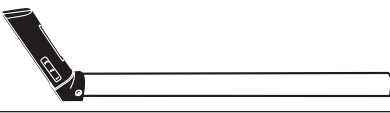


## 4. Перед тем как начать тренировку


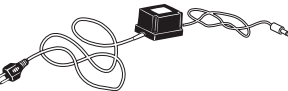









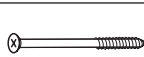



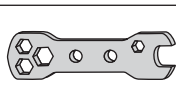
- Перед началом первых тренировок, ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- Перед использованием тренажера всегда проверяйте надежность соединений.
- Перед тренировкой отрегулируйте положение руля и седла под свой рост.
- Велотренажер оснащен электромагнитной системой нагружения. Небольшой шум при вращении маховика является свойством конструкции тренажера и не оказывает никакого влияния на эксплуатацию изделия. Возможное появление шума при смене направления вращения педалей является технической особенностью устройства и абсолютно безопасно.
- Велотренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, class SA, и может использоваться в медицинских целях.
- Прибор работает от электросети 220-230В, 50 Гц. Подключать эргометр можно только к заземленной розетке с плавким предохранителем на 10 А. Убедитесь в правильном подключении разъемов источника питания (см. маркировку).
- Внимание:** при проведении работ по уходу, ремонту и чистке, всегда отключайте тренажер от электросети.
- Не используйте электрические разветвители (тройники) на несколько розеток для подключения к сети.
- Когда устройство не используется, отключайте его от электрической сети
- Перед тем как выбросить Ваш старый тренажер, выньте из розетки сетевой кабель и обрежьте его как можно ближе к задней панели блока питания.
- Во время тренировки посторонним запрещается находиться рядом с движущимися частями.

## 5. Инструкции по сборке

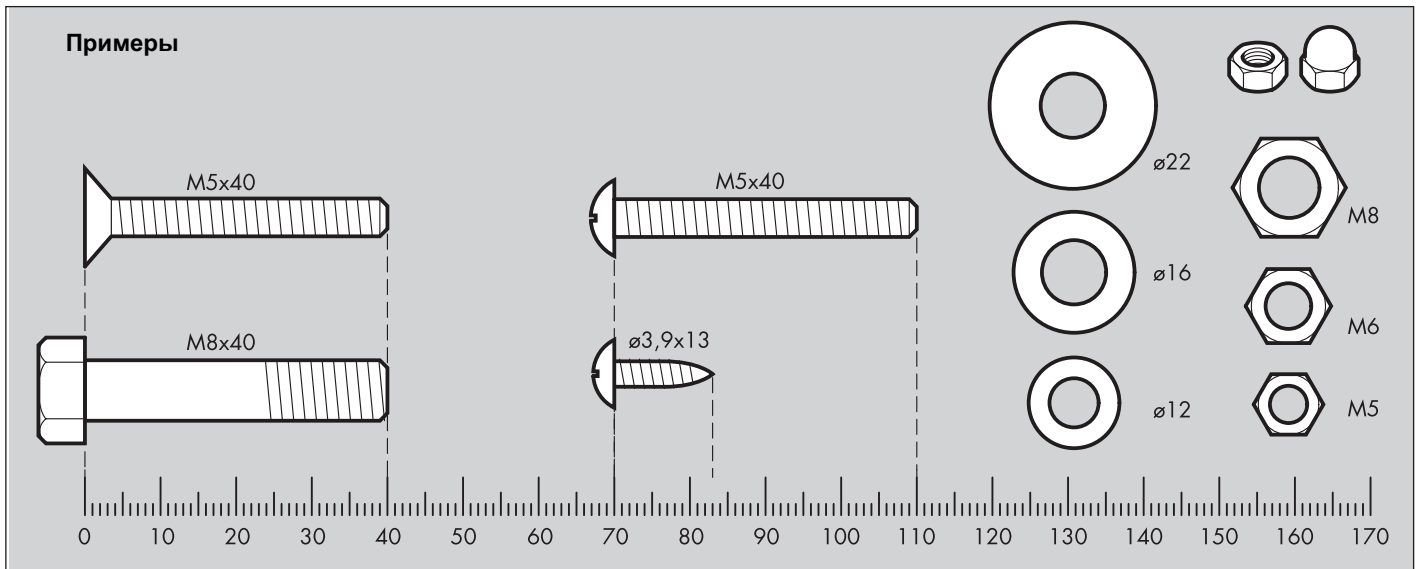
- Перед сборкой оборудования тщательно изучите рисунки. Выполняйте действия в последовательности, показанной на рисунках.
- Убедитесь, что все детали изделия имеются в наличии (см. раздел "Список деталей") и что они не повреждены.
- Будьте осторожны при сборке механизма, во избежание получения травмы.
- Убедитесь, что Ваше рабочее место свободно от возможных источников опасности. Не разбрасывайте инструменты вокруг. Всегда убирайте упаковочные материалы, чтобы они не могли причинить никакого вреда.
- Крепежный материал, необходимый для каждого шага сборки, показан во вставке внизу рисунка. Используйте крепежный материал согласно инструкции. Необходимый инструмент прилагается в комплекте к тренажеру.
- Сначала соберите все компоненты, неплотно прикрутив гайки, и проверьте, что вся конструкция собрана правильно. После этого закрутите контргайки вручную, пока не почувствуете сопротивление, затем используйте гаечный ключ для затяжки соединения (устройство блокировки). Проверьте, что все резьбовые соединения затянуты. **Внимание:** если контргайка была отвинчена, она больше не может использоваться (устройство блокировки повреждено) и должна быть заменена.

## 5.1 Список деталей

	Кол.	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

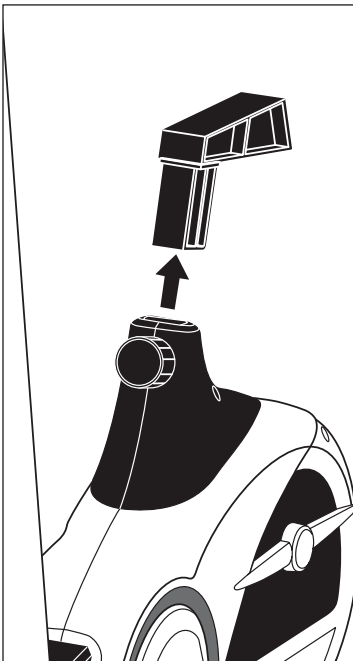
		1	
		1	
		1	
	M 16	1	
	M 12	1	
	M 8 x 45	4	
		4	
	M 8 x 16	2	
	ø 25/8	1	
		1	
	3,9 x 25	3	
	3,9 x 50	2	
	3,9 x 9,5	2	
	ø 6x9,5	2	
		1	
		1	

## 5.2 Размеры крепежного материала

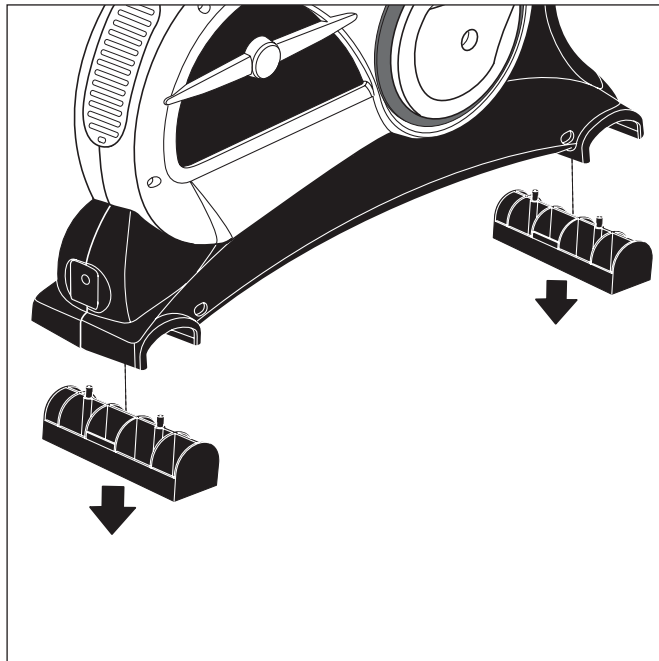


## 5.3 Сборка тренажера

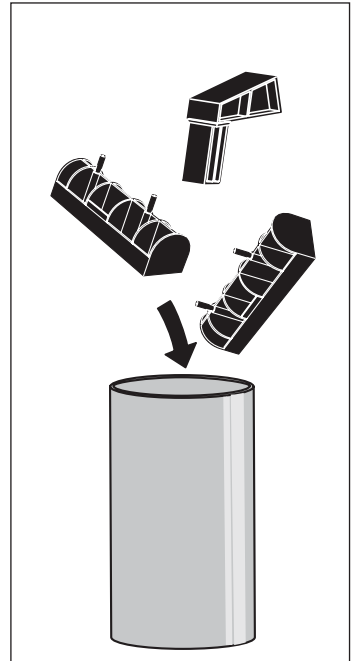
**1**



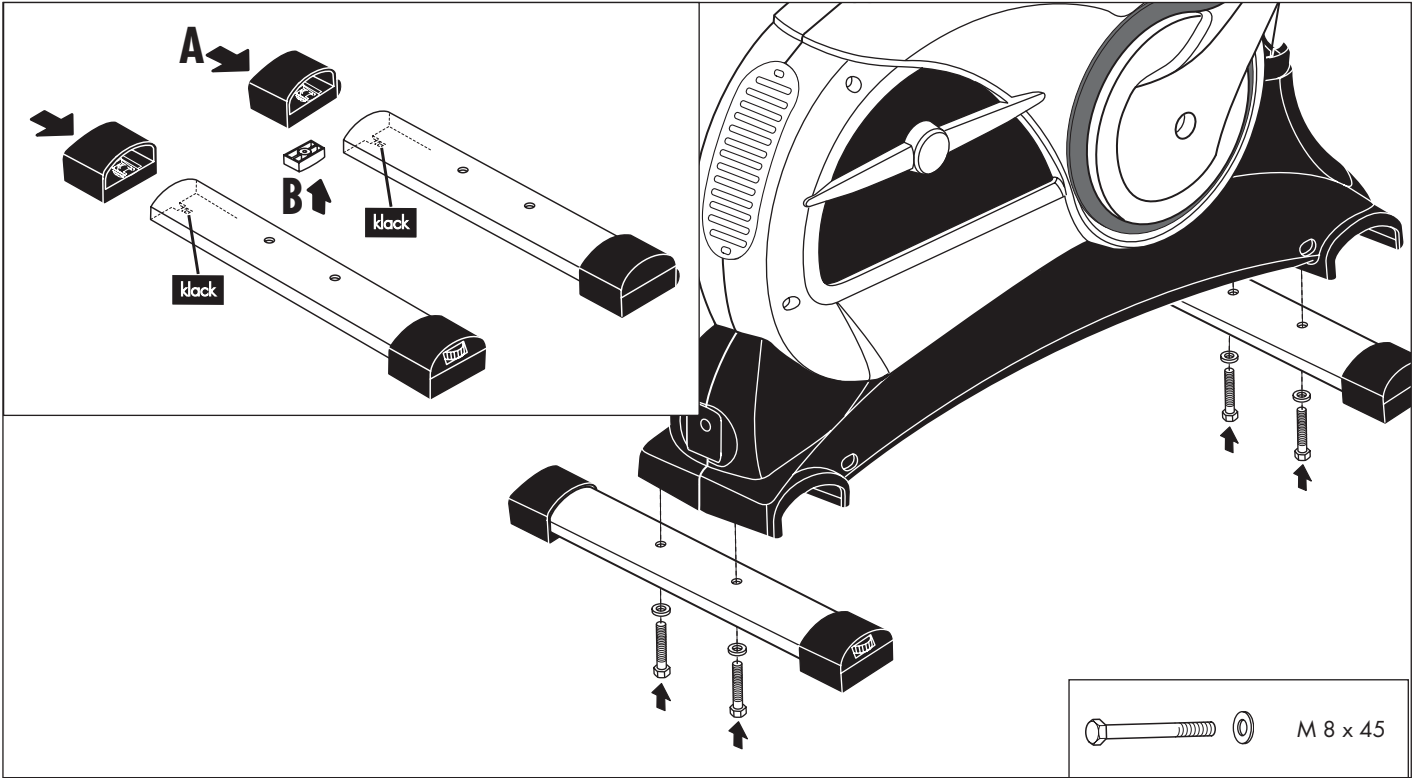
**1a**



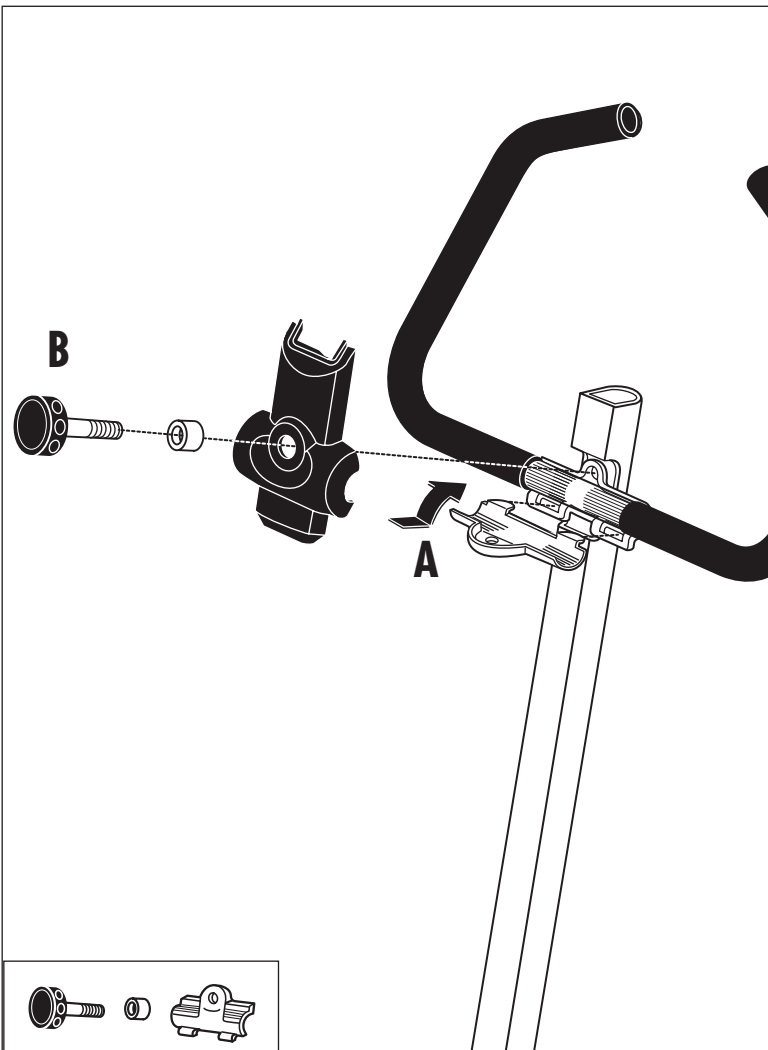
**1b**



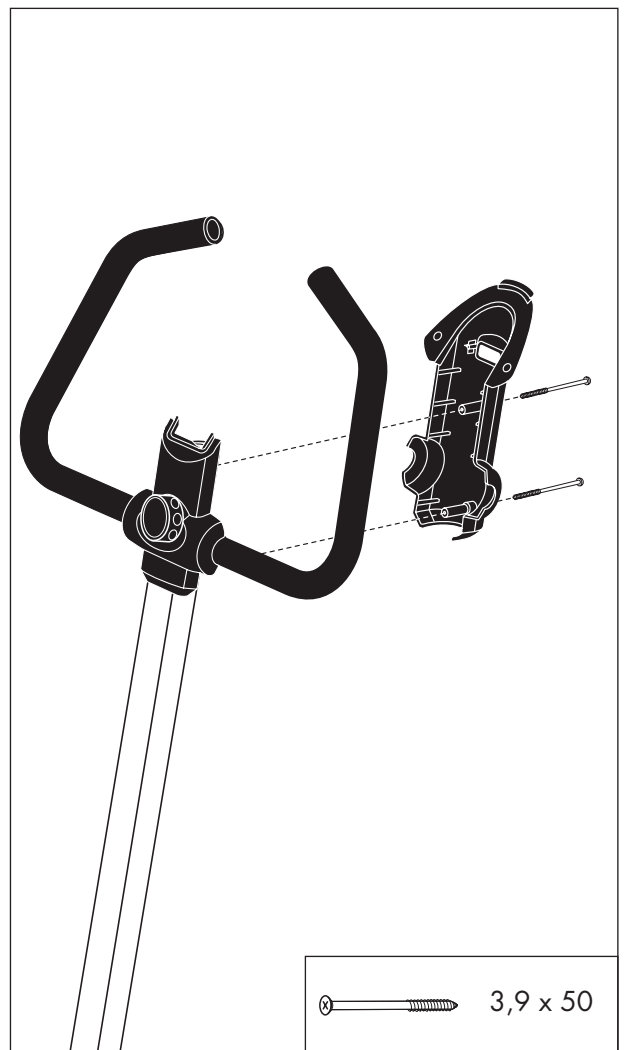
2

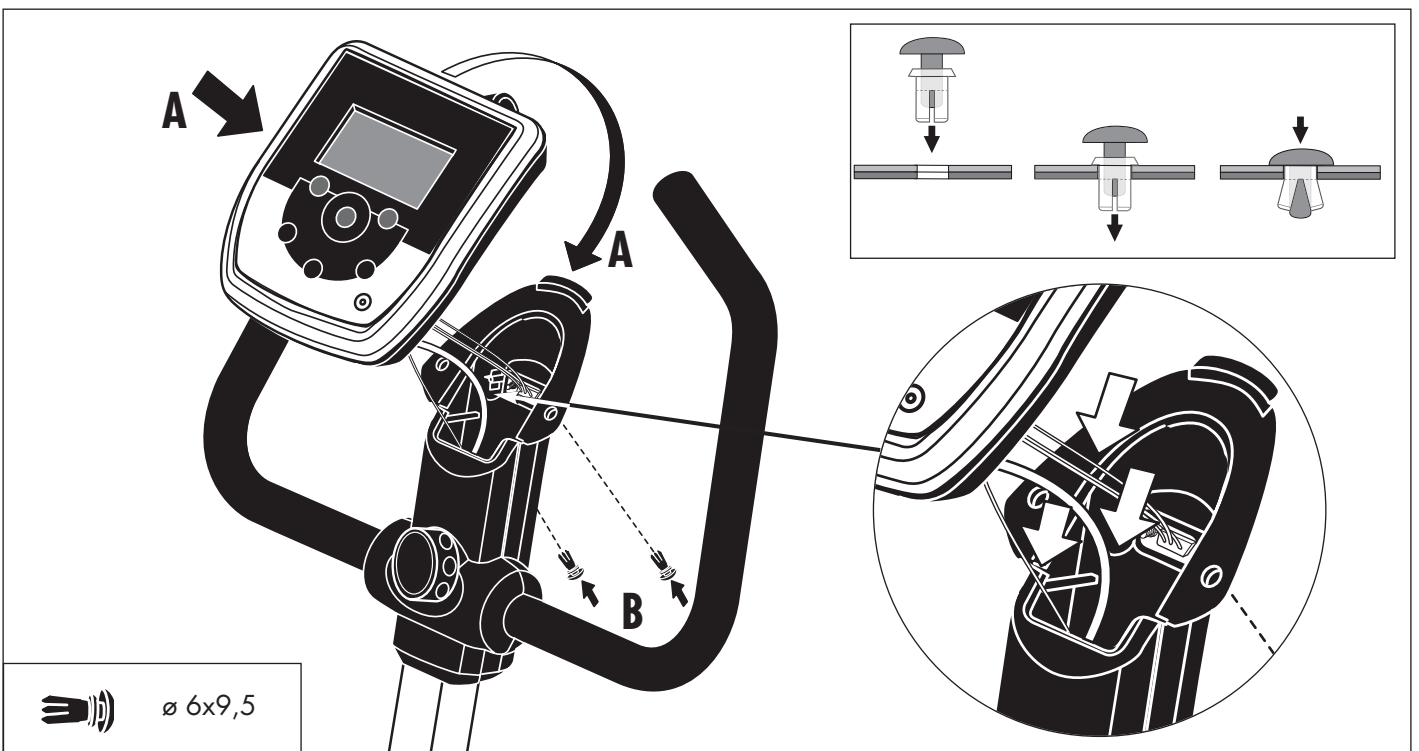
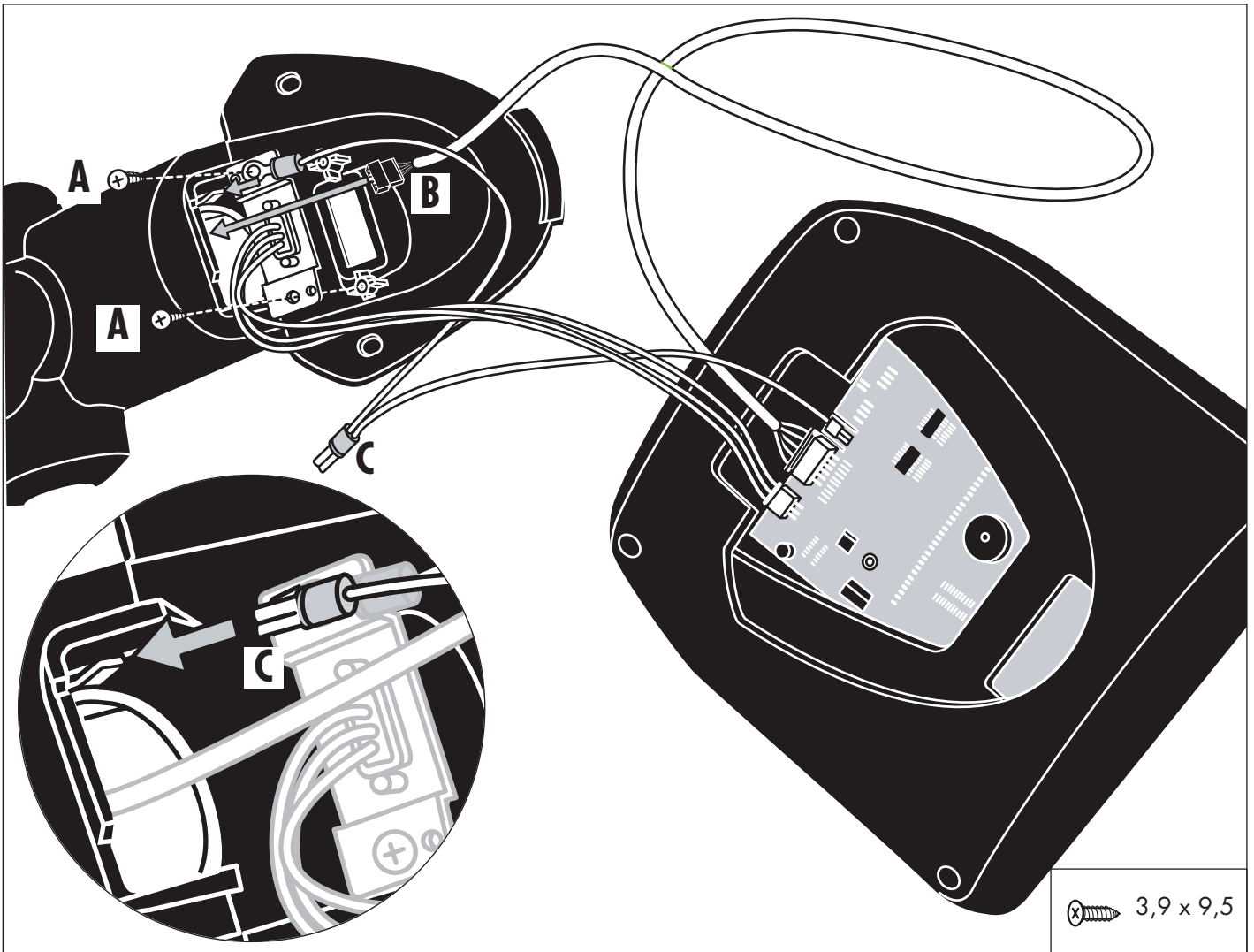


3

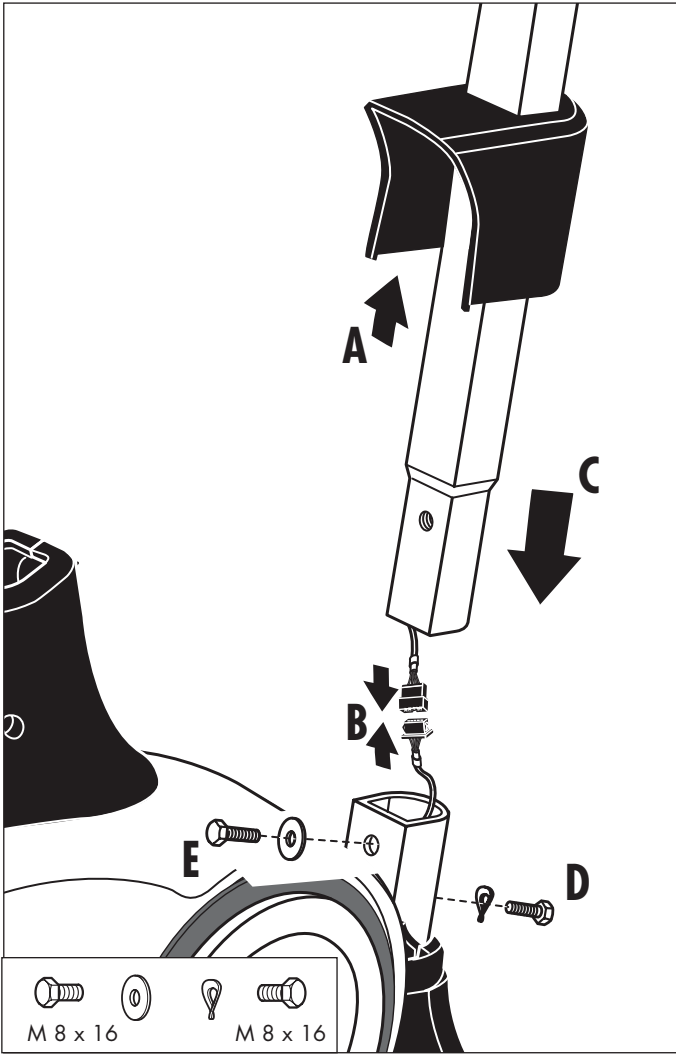


4

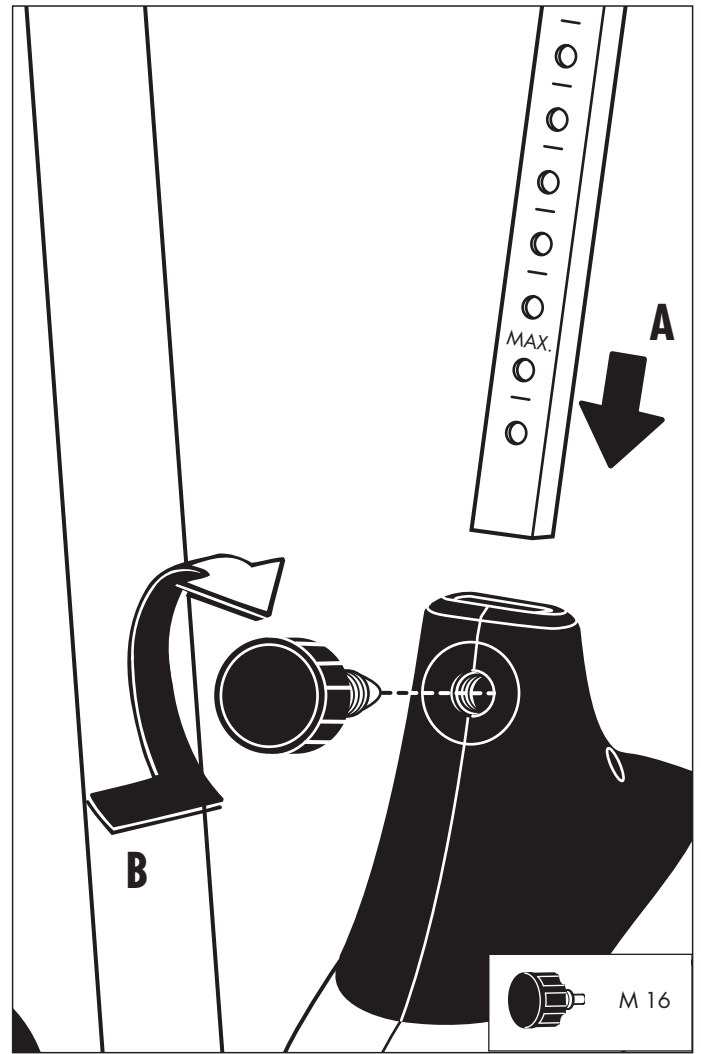




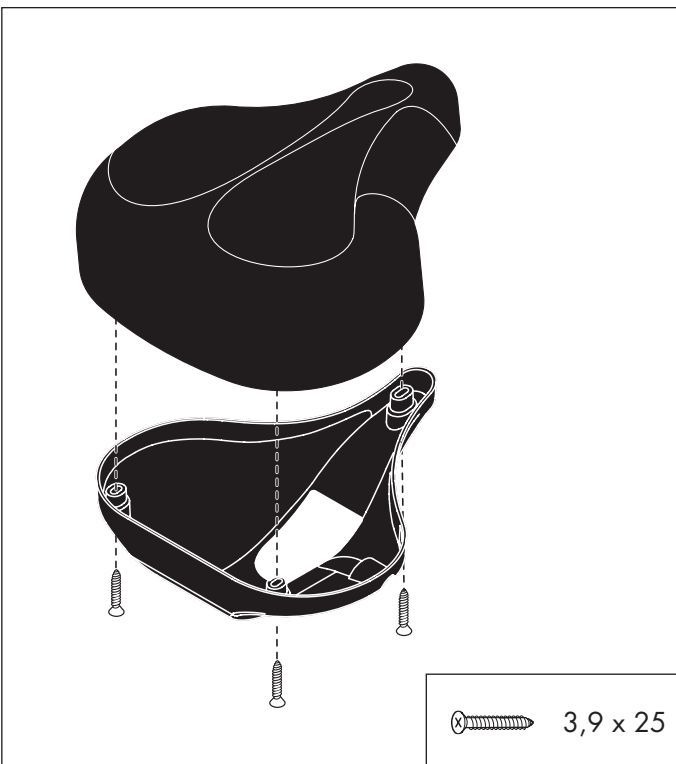
6



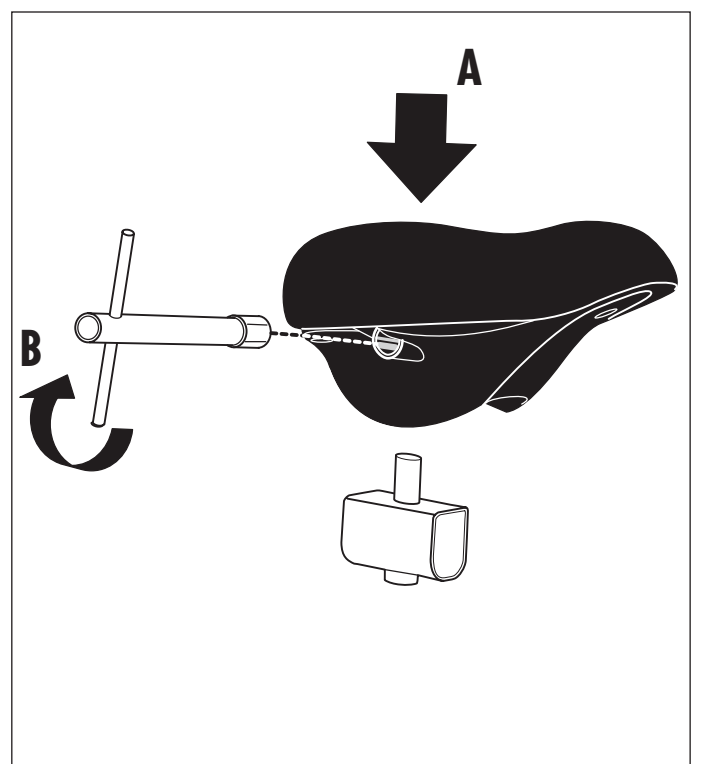
7



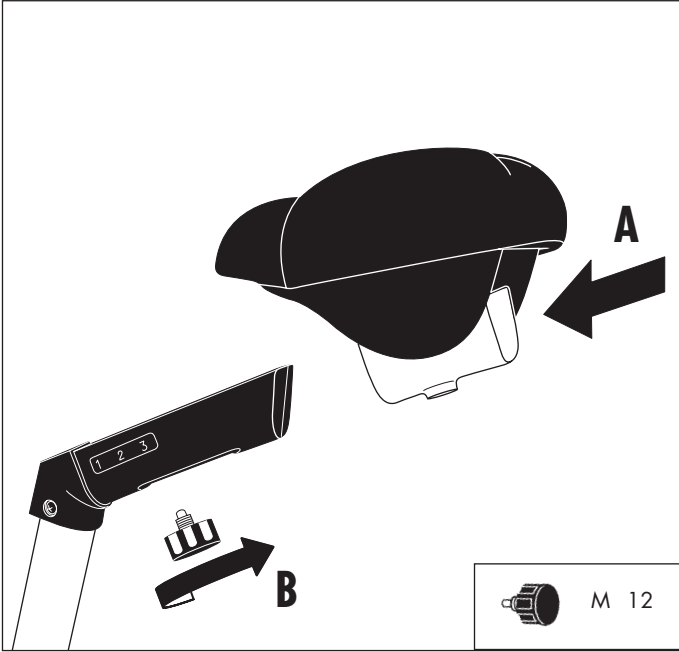
8



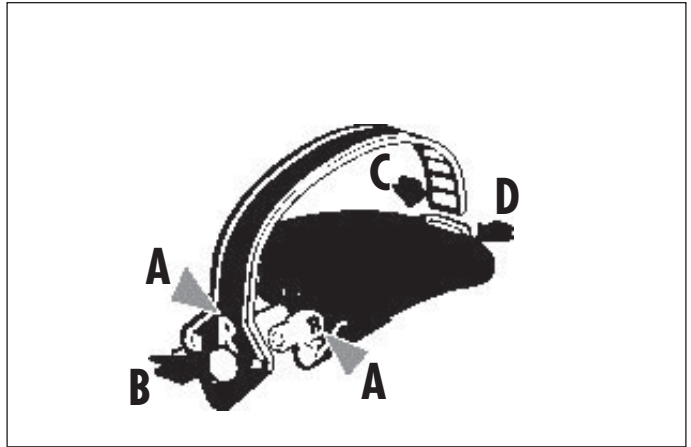
9



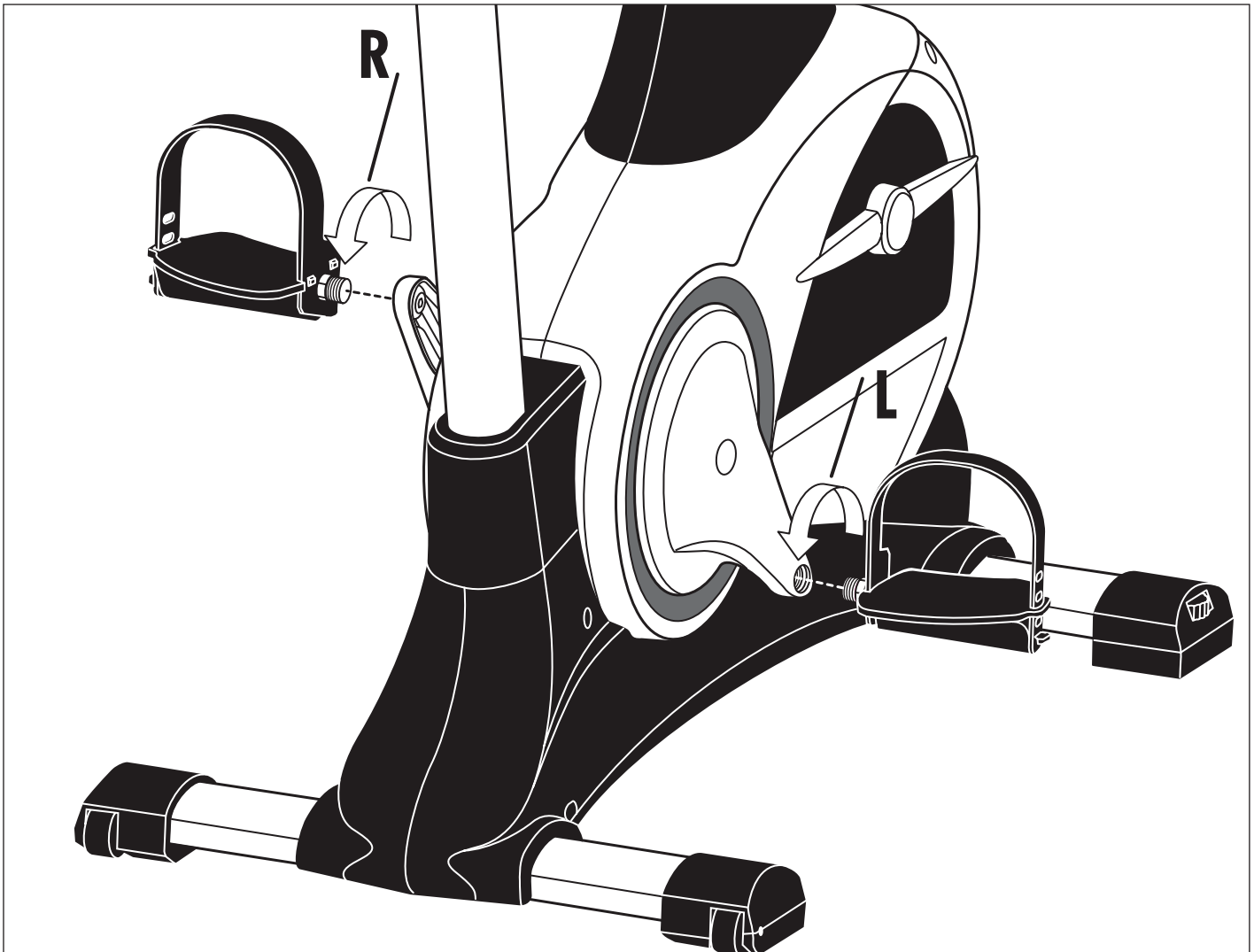
10



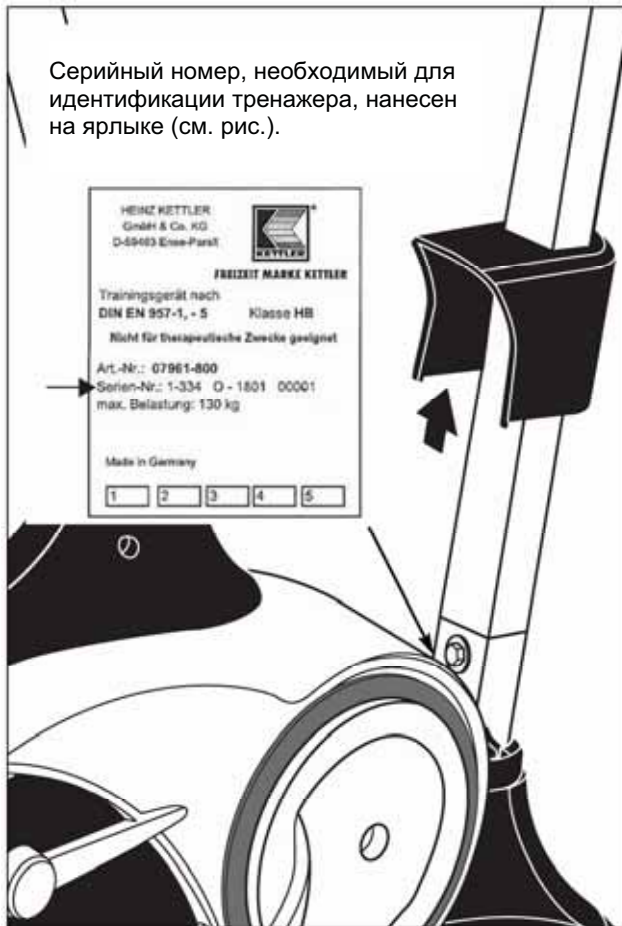
11



12



### Серийный номер изделия.

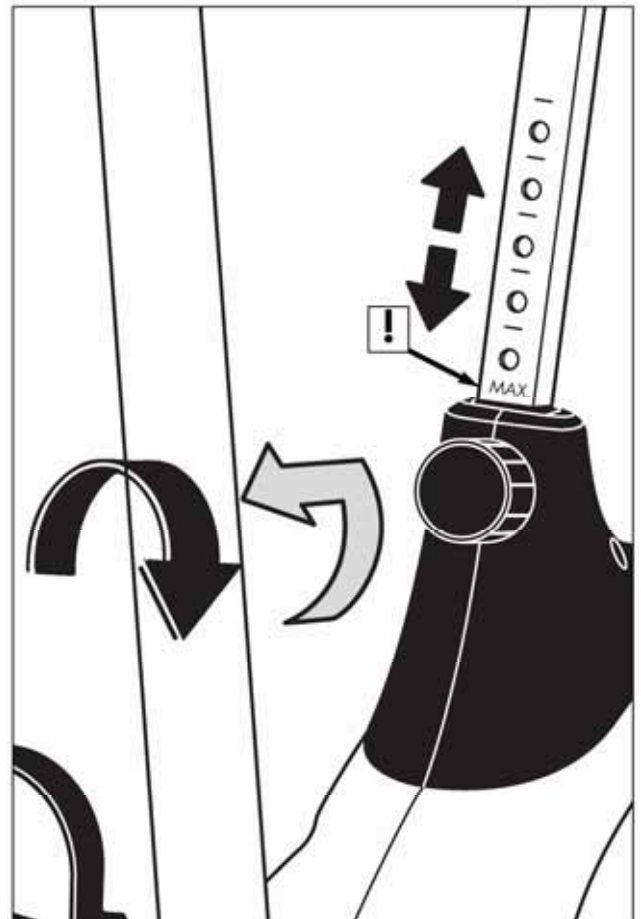


### Перемещение тренажера.

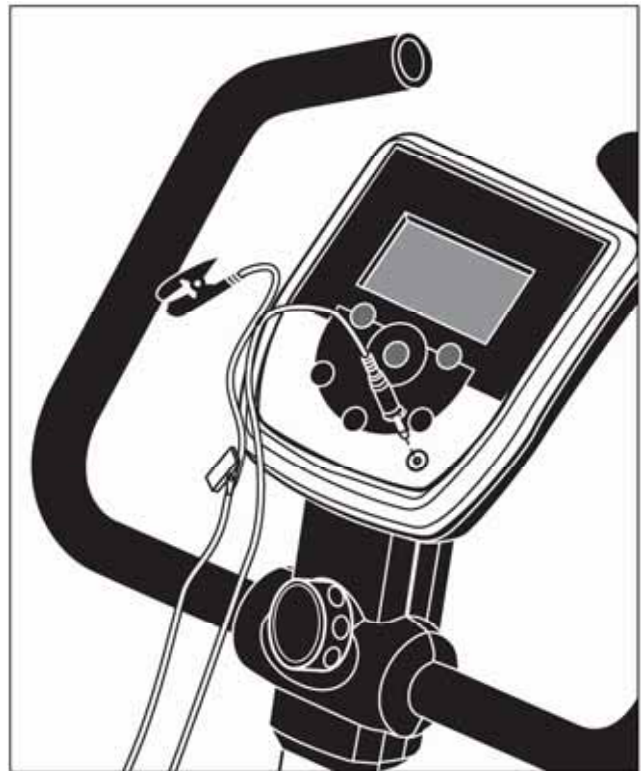
Перемещайте тренажер, используя ролики на передней опоре тренажера (как показано на рисунке). Это значительно облегчает процесс передвижения, а также исключает повреждение напольного покрытия.



### Регулировка высоты седла.

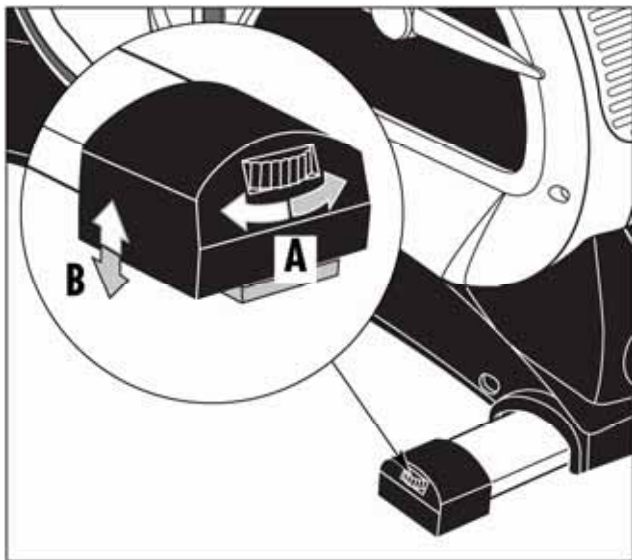


### Подключение датчика-клипсы.

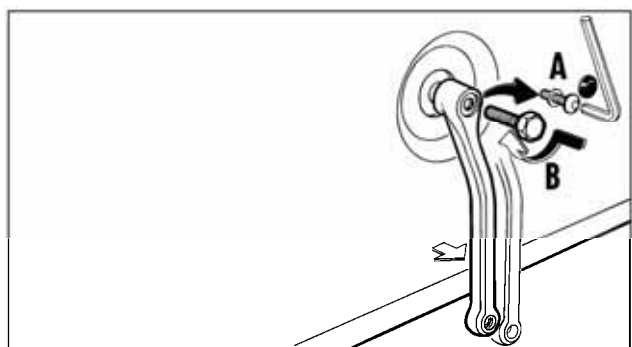


**Компенсатор неровности пола (для устойчивого положения тренажера).**

Вращайте регуляторы вертикального положения ножек на задней опоре тренажера (как показано на рисунке), пока тренажер не займет нужное Вам устойчивое положение.



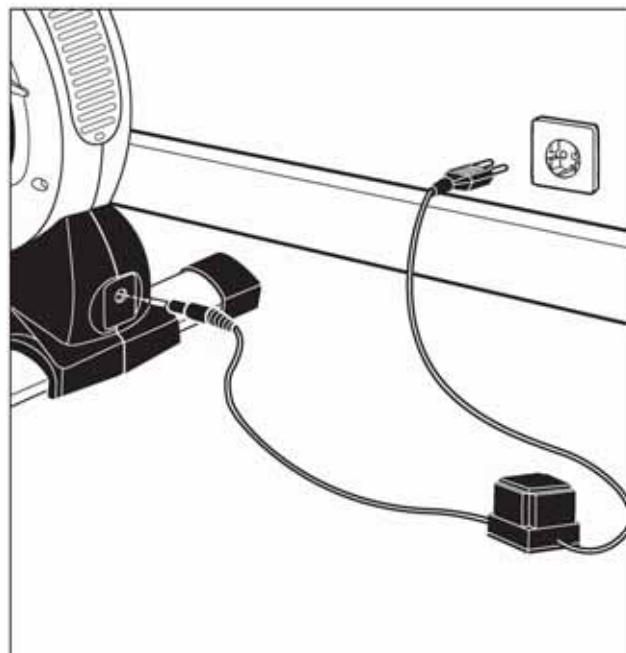
**Отсоединение рычагов педалей.**

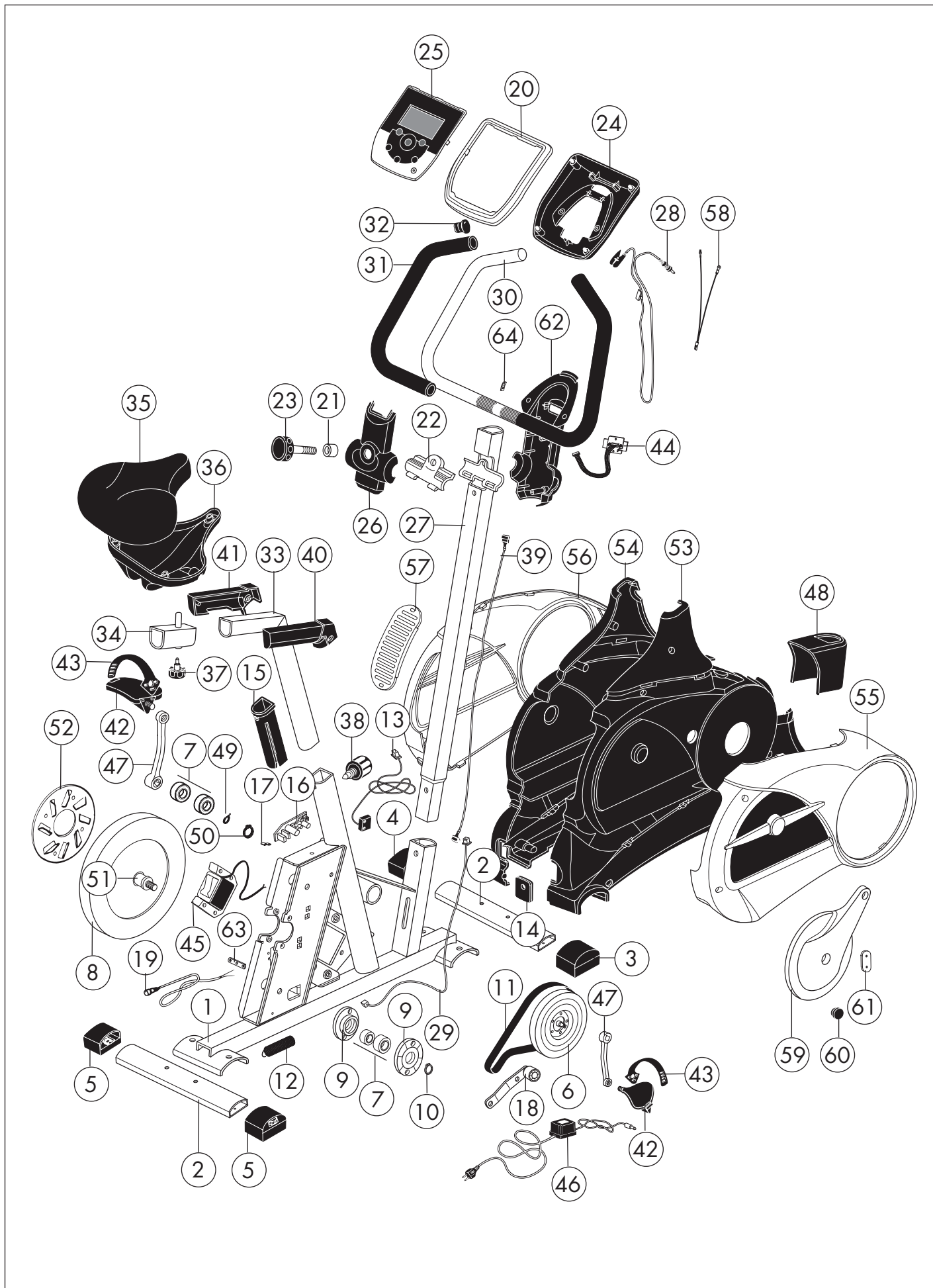


**Для изделий с внешним источником питания**

**Внимание!** Используйте только оригинальные источники питания из комплекта поставки или отдельно приобретенные оригинальные источники питания KETTLER (см. Список запчастей).

**Использование других источников питания может привести к повреждению тренажера.**





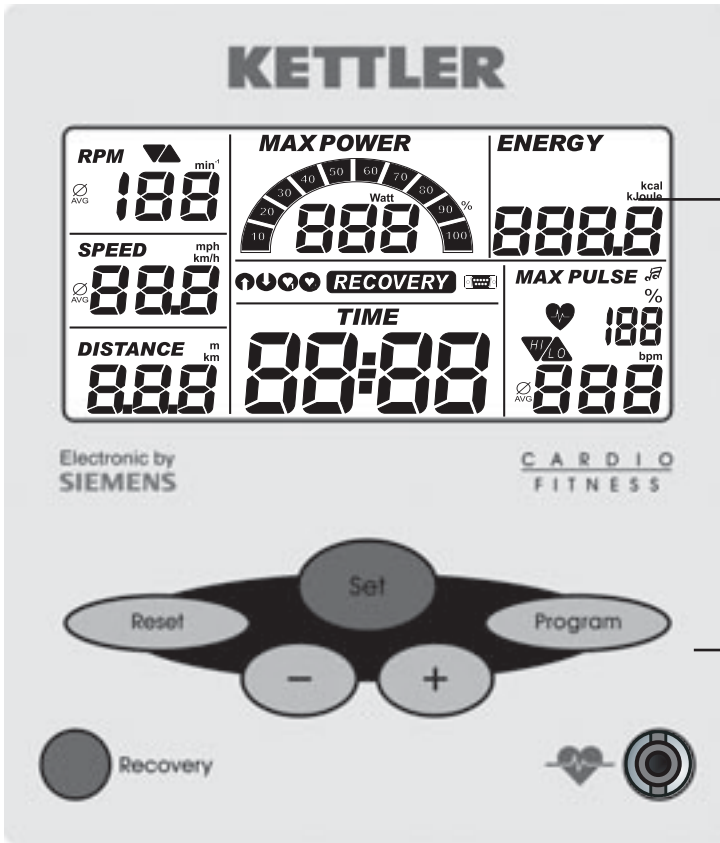
## 7.1 Список частей

Номер детали на сборочной схеме	Количество, шт.	Артикул производителя
1	1	91111948
2	2	91111951
3	1	91170548
4	1	91170549
5	2	91170550
6	1	91130125
7	4	33100023
8	1	91140383
9	2	98585006
10	3	10709016
11	1	67005122
12	1	25638032
13	1	91170417
14	1	70128803
15	1	70127716
16	1	91170428
17	1	97200247
18	1	91140373
19	1	42860007
20	1	70114000
21	1	97200562
22	1	97200363
23	1	10103028
24	1	70113971
25	1	67000877
26	1	70113968
27	1	91150671
28	1	67000421
29	1	67000873
30	1	91150593
31	2	10118095
32	2	10100030
33	1	91160062
34	1	97100347
35	1	72002019
36	1	70128512
37	1	91170308
38	1	91170291
39	1	67000874
40	1	70127708
41	1	70127709
42	1	33300005
43	1	94600835
44	1	67000743
45	1	91140279
46	1	42860006
47	1	33001010
48	1	70113972
49	2	10601003
50	1	10709021
51	1	91140269
52	1	70125785
53	1	70113978
54	1	70113979
55	1	70113985
56	1	70113986
57	1	70113996
58	1	67000805
59	2	70113997
60	2	10100191
61	2	97200258
62	1	70113969
63	1	97200243
64	1	67000699
65	1	91180438

### 8.1 Краткое описание

Дисплей и клавиши управления тренировочным компьютером.

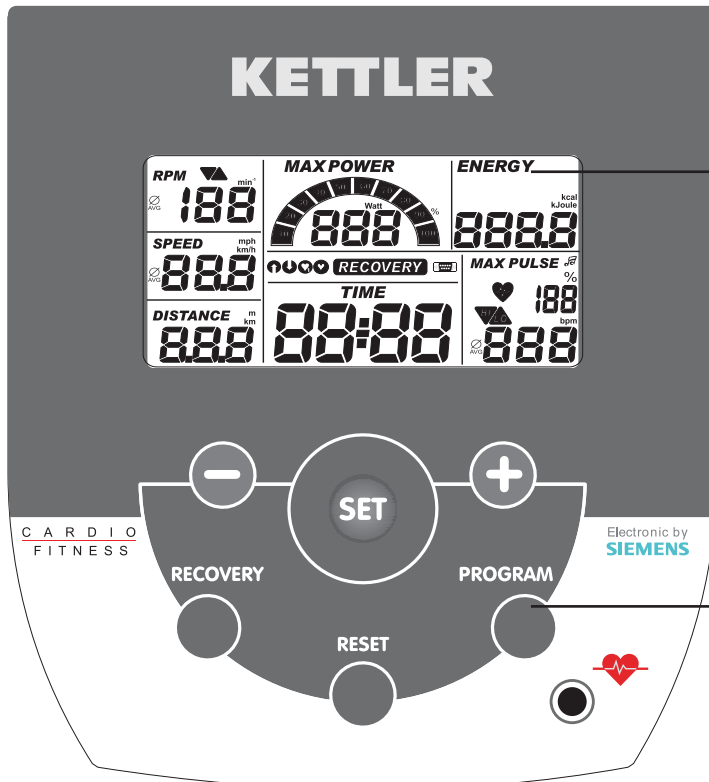
SF1B / SF3B



Дисплей

Функциональная область

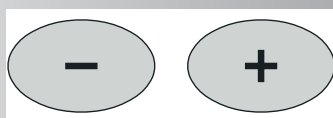
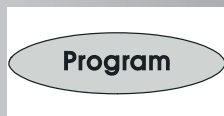
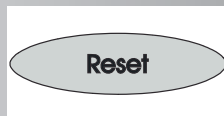
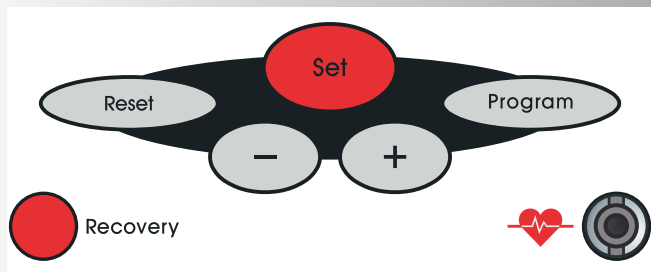
SF1B / SF3B



Дисплей

Функциональная область

Далее на иллюстрациях изображен компьютер SF1B. Функции клавиш SF1B и SF2B одинаковы.



## 8.2 Общая информация

### Функциональная область

Ниже приведено краткое описание шести клавиш управления.

Их использование более подробно описано в соответствующих главах.

#### SET (быстрое нажатие)

Данная функциональная клавиша предназначена для ввода данных. Принимаются заданные пользователем установки параметров.

#### SET (нажатие и удержание)

Вызываются «индивидуальные установки»

#### RESET

Клавиша сброса данных компьютера (все настройки)

#### PROGRAM

Клавиша выбора программ тренировки

Повторные нажатия > пролистывание различных программ

#### Клавиши “-“ и “+”.

Данные функциональные клавиши изменяют значения параметров в разных меню (перед тренировкой) и регулируют нагрузку (уровни) во время тренировки.

- Увеличить значение: “+”
- Уменьшить значение: “-“
- Продолжительное нажатие: > быстрое изменение значения

Одновременное нажатие клавиш “-“ и “+“ (варианты):

- Нагрузка сбрасывается на начальный уровень (**25 Вт**)
- Параметр сбрасывается на **OFF**

#### Пuls восстановление (RECOVERY)

Клавиша запуска функции восстановления пульса (расчет фитнес-оценки)

#### Измерение пульса

Тренировочный компьютер может регистрировать значение пульса двумя способами:

1. С помощью ушного датчика-клипсы (штекер включается в гнездо на панели)

2а. SF1B/SF3B: С помощью нагрудного кардиодатчика + подключаемый приемник

2б. SF2B: С помощью нагрудного кардиодатчика без подключения. В данном устройстве, приемник встроен за дисплеем. Ушной датчик-клипса должен быть отключен.

(Нагрудный кардиодатчик поставляется отдельно)

Нагрудный кардиодатчик с подключаемым приемником может быть куплен дополнительно (номер изделия: 7937-600).

## Дисплей

Дисплей отображает информацию о различных функциях и режимах установки.

### Программы: Прямой счет / Обратный счет показателей

#### Нагрузка в зависимости от времени

Программы различаются направлением расчета показателей во время тренировки.

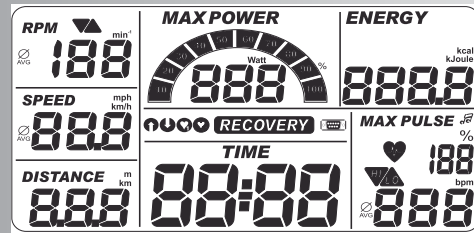
### Пульсозависимые программы: HRC1/HRC2

Достижение и поддержание целевого уровня пульса за время тренировки

Две программы, регулирующие нагрузку, исходя из постоянного мониторинга значения пульса во время тренировки.

### Интерфейс

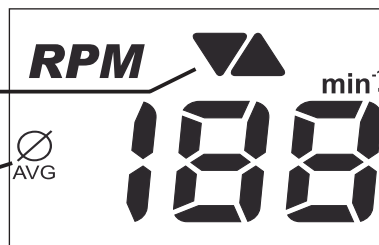
Символ отображается, когда установлено соединение с ПК.



## Частота хода педалей

Требуется вращать:  
быстрее/медленнее

Среднее  
значение

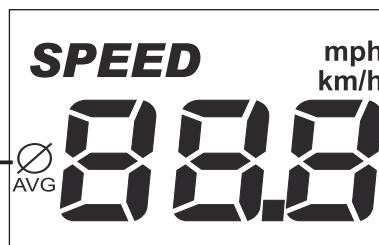


Размерность

Диапазон значений: 0÷199

## Скорость

Среднее  
значение



Выбираемая размерность

Диапазон значений: 0÷99.9

## Пульс

Максимальный пульс

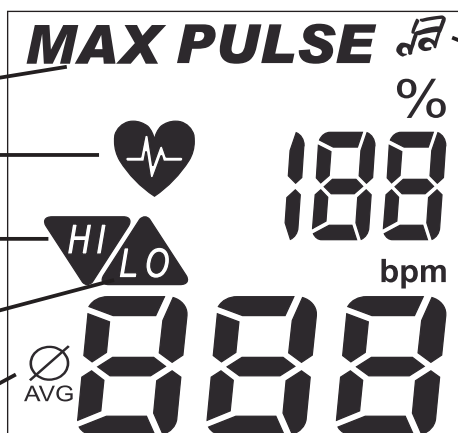
Символ «сердце» (мигает)

Предупреждение (мигает)  
(Максимальный пульс+1)

Расчетный пульс превышен (+ 11)

Расчетный пульс не достигнут (-11)

Среднее значение



Предупреждающий звук Вкл./Выкл.

Процентное значение

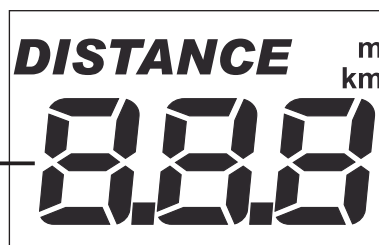
Текущий/максимальный пульс

Размерность

Диапазон значений: 0÷220

## Пройденное расстояние

Диапазон значений: 0÷499

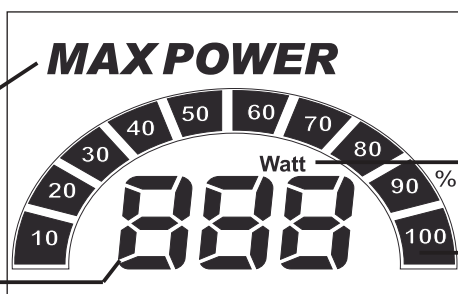


Выбираемая размерность

## Уровни нагрузки

Для пульсозависимой программы,  
максимальная нагрузка достигнута

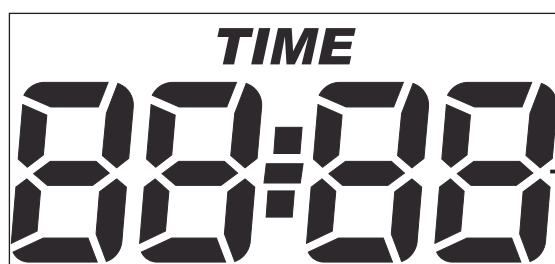
Диапазон значений: 25÷400



Размерность

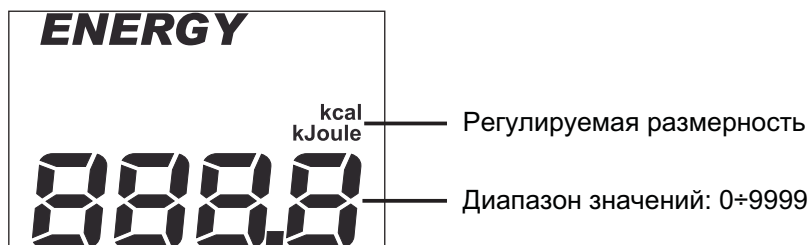
Шкала в процентах (текущая нагрузка / максимальная нагрузка)

## Время



Диапазон значений 0÷99:59

## Расход энергии



## Символы дисплея



## 8.3 Быстрый старт (для ознакомления)

### Начало тренировки

Без специальных установок

- При включении компьютера отображаются все сегменты и общий пробег на тренажере
- Через 3 секунды: режим Count Up – прямой счет. Все значения показывают 0. Нагрузка установлена на 25 Вт
- Начните тренировку

### Дисплей:

Частота хода педалей, скорость, пройденное расстояние, уровень нагрузки, время, расход энергии и пульс (если активирована регистрация пульса)

Изменение нагрузки во время тренировки:

- Клавиша "+" увеличивает нагрузку на 5 Вт
  - Клавиша "-" уменьшает нагрузку на 5 Вт
- Промежуточные изменения нагрузки возможны в любой момент времени в ходе тренировки

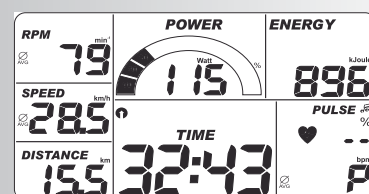
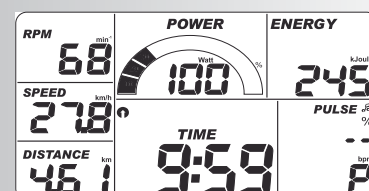
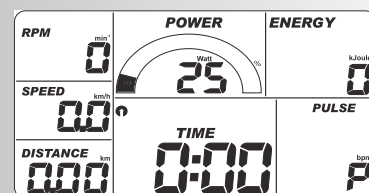
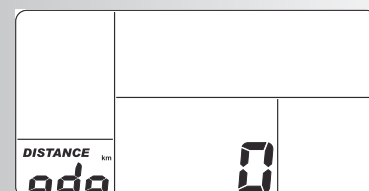
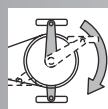
### Окончание тренировки

- Средние значения (⊘): **Дисплей**  
Частота хода педалей, скорость и пульс (если регистрация пульса)
- Суммарные значения:  
Пройденное расстояние, расход энергии и время

### Режим ожидания

Спустя 4 минуты по окончании тренировки, компьютер переключается в режим ожидания, отображая на дисплее "POWER".

При нажатии любой клавиши дисплей снова запускается в режиме "Count Up".



**POWER**

## 8.4 Тренировка

Компьютер оснащен 4 тренировочными программами. 2 программы с установкой нагрузки и 2 пульсозависимые программы.

### 1. Тренировка с установкой нагрузки

- Программа CountUp
- Программа CountDown

### 2. Пульсозависимые тренировки

- Программа "HRC1 CountUp"
- Программа "HRC2 CountDown"

### 8.4.1 Тренировка с установкой нагрузки

#### Программа CountUp

- Нажимайте Program, пока символ "CountUp" не замигает на дисплее. Начните тренировку. Будет производиться прямой счет всех параметров тренировки.

Или

- Нажмите SET: Выбор установок
- «+» и «-»: изменяют значение нагрузки. Начните тренировку. Будет производиться прямой счет всех параметров тренировки.

#### Программа CountDown

- Нажимайте Program, пока символ "CountDown" не замигает на дисплее.

Программа ведет обратный счет значений параметров: от выбранных пользователем до 0. Если пользователь не вводил какие-либо параметры, компьютер запустит программу CountUp.

Таким образом, для старта в режиме CountDown, хотя бы один из этих параметров должен быть введен пользователем: время, расход энергии или дистанция.

- Нажмите SET: установки

#### Установки программы CountDown

**Дисплей:** Установка времени тренировки TIME

#### Установка времени

- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 32:00). Завершите ввод нажатием SET.

**Дисплей:** Установка расхода энергии ENERGY.

#### Установка расхода энергии

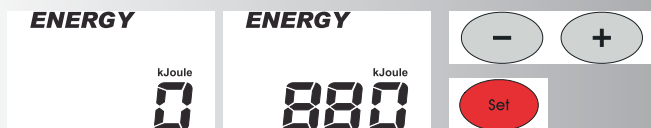
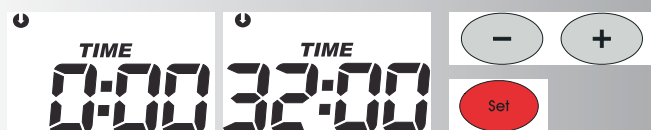
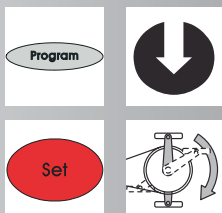
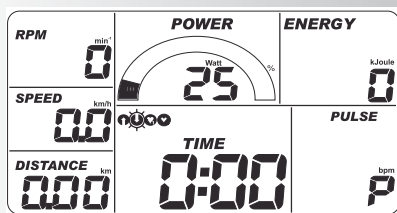
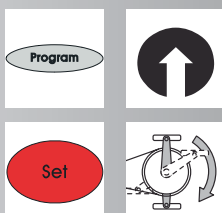
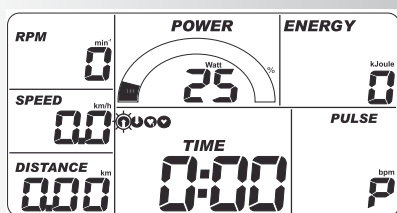
- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 880). Завершите ввод нажатием SET.

**Дисплей:** Установка дистанции DISTANCE

#### Установка пройденного расстояния

- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 14.0). Завершите ввод нажатием SET.

**Дисплей:** Установка возраста пользователя Age.



## Ввод возраста

Введенный возраст служит для определения и мониторинга максимального пульса (символ HI, звуковое оповещение, если активно)

- Ввод осуществляется клавишами «+» и «-» (например: 34). Из этого значения вычисляется максимальный пульс 186 по формуле (220-возраст)
- Завершите ввод нажатием SET.

**Дисплей:** Установка целевого пульса "FA=65%".

## Целевой уровень пульса

Доступны 2 фиксированных значения и одно пользовательское.

- С помощью клавиш «+» и «-» выберите Сжигание жира 65%, Фитнес 75% или Ручной ввод (40+90%).

Подтвердите нажатием SET (Например, Manual 40+90%).

- Введите значения с помощью клавиш «+» и «-» (например, 83%).

Завершите ввод нажатием SET

**Дисплей:** Готовность к тренировке.

**Или**

## Выбор абсолютного значения целевого пульса

Вход 40 - 200 служит для определения и мониторинга пульса тренировки, независимо от возраста (символ HI, звук оповещения (если активен), нет мониторинга максимального пульса). Для этого значение возраста должно быть установлено в OFF.

- Отмените ввод возраста с помощью клавиш «+» или «-». **Дисплей:** AGE OFF.

Завершите ввод нажатием SET

**Дисплей:** следующая задаваемая по умолчанию установка Target Pulse Off (целевой пульс)

- Введите абсолютное значение целевого пульса с помощью клавиш «+» и «-» (например, 130). Подтвердите клавишей SET

**Дисплей:** Готовность к тренировке.

**Примечание:**

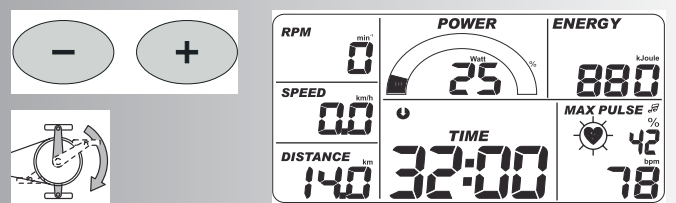
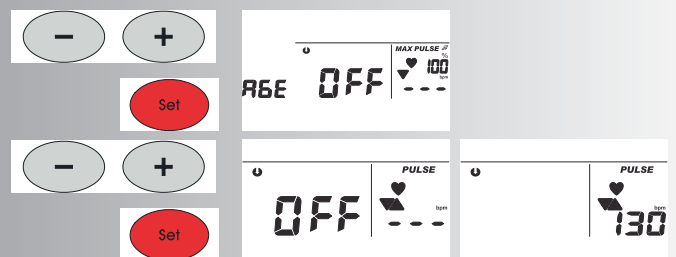
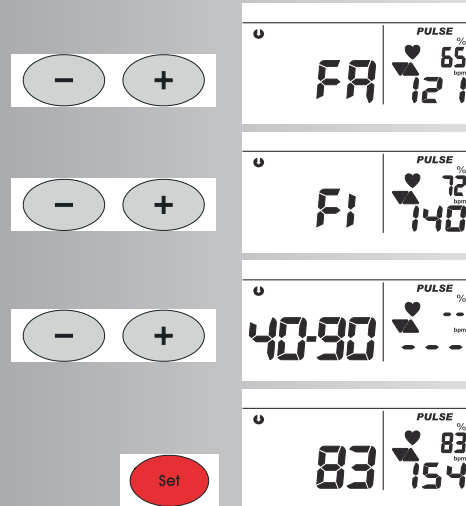
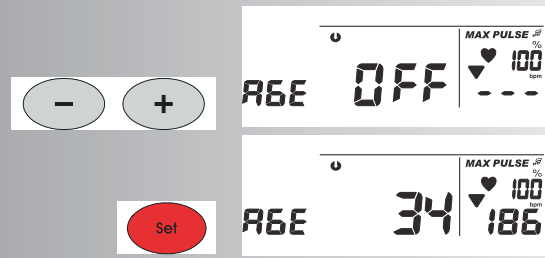
- Все установленные значения теряются при сбросе "Reset". Если для индивидуальных настроек активирована функция "Storage of defaults" (стр. 22), то значения пульса и начальной нагрузки сохраняются. При следующем выборе Count Up / Count Down, данные переустанавливаются.

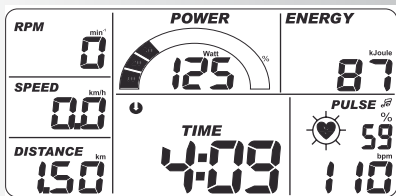
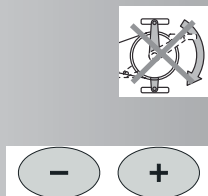
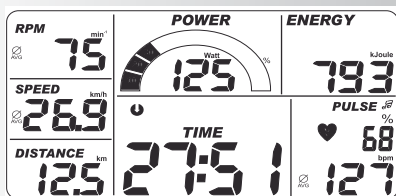
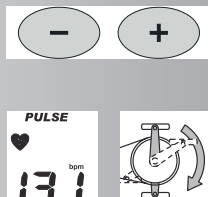
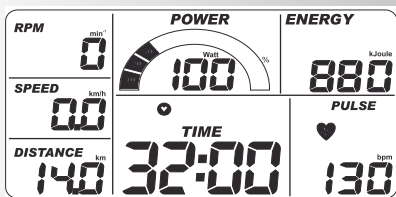
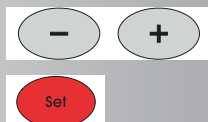
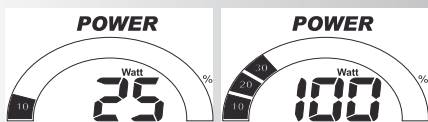
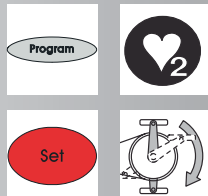
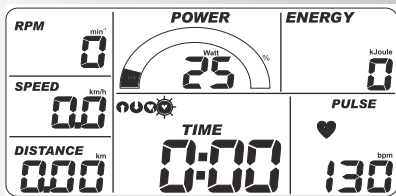
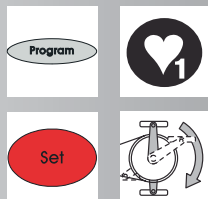
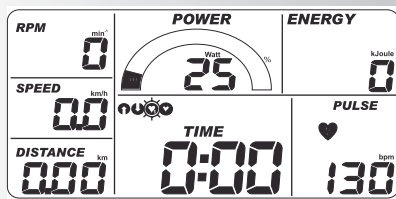
## Готовность к тренировке

### Нагрузка

- Изменение нагрузки в ходе тренировки производится с помощью клавиш «+» или «-».

Приступайте к тренировке, начав вращать педали. Установка нагрузки перед тренировкой сохраняется.





## 8.4.2 Пульсозависимые тренировки.

### Ручной ввод пульса

Программа "HRC1 CountUp"

- Нажимайте клавишу Program, пока не начнет мигать режим HRC CountUp (прямой счет)
- Нажмите клавишу SET: режим установок.

Или

Начните тренировку. Будет идти прямой счет параметров тренировки. Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой уровень пульса (например. 130)

Программа "HRC2 Countdown"

- Нажимайте клавишу Program, пока не начнет мигать режим HRC Countdown (обратный счет)
- Нажмите клавишу SET: режим установок.

Ввод параметров тренировки полностью аналогичен процессу, описанному для программы Countdown.

Или

Начните тренировку.

### Примечание

В программах HRC определение начальной нагрузки 25-100 ватт возможно в установленном диапазоне.

- Введите значение с помощью клавиш «+» и «-» (например, 100). Нагрузка автоматически увеличивается, начиная со 100 ватт, пока целевой пульс не будет достигнут (например, 130 уд/мин)

### Пульс

- Значение пульса все еще можно изменить на данном этапе установки (готовности к тренировке) клавишами «+» и «-», например, со 130 на 131.

Начинайте тренировку, вращая педали.

После начала тренировки нагрузка будет увеличиваться автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой уровень пульса (например. 130)

### Примечание

В программах HRC Kettler рекомендует выполнять измерения пульса или с помощью нагрудного кардиодатчика.

В программах HRC регулировка мощности происходит при отклонениях текущего пульса от целевого на 6 уд/мин.

### Прерывание/конец тренировки

Если в минуту происходит менее десяти оборотов педалей или была запущена функция Recovery, компьютер воспримет это как прерывание тренировки. На дисплее появится информация о тренировке.

### Примечание

Скорость, частота хода педалей и пульс отображаются как средние значения с символом Ø.

- В данном режиме текущий пульс не доступен. Вы можете изменить текущий дисплей клавишами «+» и «-». На дисплеях отображаются конечные значения параметров (здесь: Дистанция 1.50, Энергия 87, Время 4:09, последний уровень нагрузки 125 и текущий пульс 110).

Информация о тренировке отображается в течение 4 минут. Если в течение этого времени вы не нажмете ни одну клавишу и не возобновите тренировку, компьютер перейдет в режим ожидания, и на дисплее будет отображаться только **POWER**.

#### Возобновление тренировки

Если в течение 4 минут тренировка возобновляется, счет продолжится с уже достигнутых (до прерывания тренировки) значений параметров.

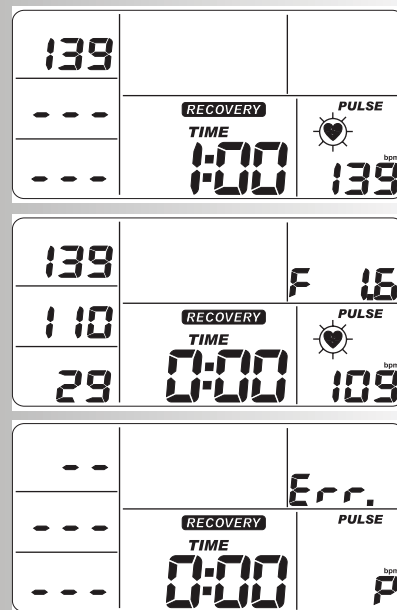
### 8.5 Функция ПУЛЬС ВОССТА- НОВЛЕНИЯ (Recovery)

По окончании тренировки нажмите клавишу Recovery. Компьютер измеряет ваш пульс в течение 60 секунд. Текущее значение пульса (P1) сохраняется в поле RPM.

После завершения обратного отсчета времени, новое значение пульса (P2) сохраняется в поле SPEED. В поле POWER отображается разница между P1 и P2. На базе значений P1 и P2 рассчитывается фитнес-оценка (например, F = 1.6). Дисплей выключается через 20 секунд.

Функция Recovery может быть прервана нажатием кнопок Recovery и RESET.

**POWER**



### 8.6 Отображение пульса

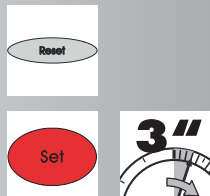
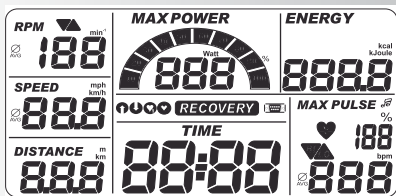
Значение/Входные данные	Превышение				
	%	HI	LO	MAX	♫
Максимальный пульс 80-210 (Если возраст не задан)	✓	+1		+1	+1
Целевой уровень пульса Сжигание жира 65% или Фитнес 75% или Ручной ввод 40-90%	✓	+11 -11*			
Целевой пульс 40-200		+11 -11*			

\* Комментарий: появляется только тогда, когда расчетный пульс достигается один раз.

Если целевое значение пульса выше текущего более чем на 11 отображается символ LO.

Если оно превышает более чем на 11, отображается символ HI.

Если максимальный пульс превышает, мигает стрелка HI и отображается текст "MAX".

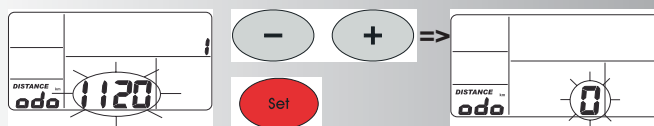


## 8.7 Индивидуальные установки

Нажмите клавишу Reset:

**Дисплей:** Отображаются все сегменты дисплея  
Теперь нажмите и удерживайте клавишу SET:  
меню: индивидуальные установки.

**Дисплей:** общий пробег , например, odo 1120



### 1. Сброс общего пробега тренажера

Нажмите клавиши «+» и «-» вместе.

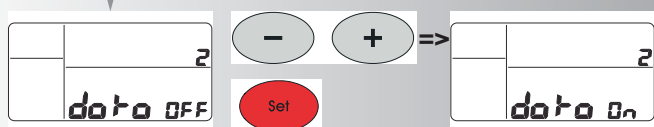
**Дисплей:** odo 0

Нажмите клавишу SET для перехода к следующей установке

**Дисплей:** data OFF или ON

**Или**

Пропустите удаление параметров, просто нажав клавишу SET.



### 2. Запоминание параметров

Нажмите клавишу «+» или «-».

Установки для времени, расхода энергии, расстояния, возраста, целевого пульса и начальной нагрузки хранятся в памяти компьютера

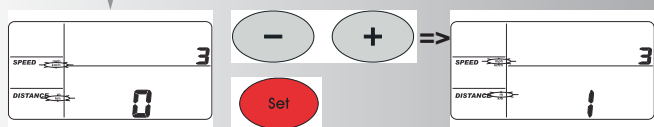
**Параметры:**

**ON = Хранение даже после сброса (Reset).**

**OFF = Хранение до очередного сброса (Reset).**

Нажмите клавишу SET для перехода к следующей установке

**Дисплей:** SPEED и DISTANCE



### 3. Размерность расстояния (км/мили)

Нажмите клавишу «+» или «-».

**Результат:** Выбор км или мили.

Нажмите клавишу SET: Выбранная размерность (мигает) принимается, и программа переходит к следующей установке.

**Дисплей:** ENERGY

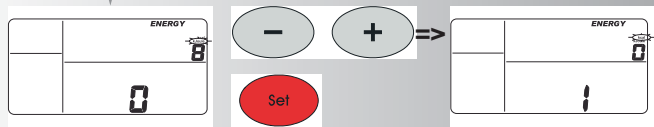
### 4. Размерность расхода энергии (кДж/ккал).

Нажмите клавишу «+» или «-».

**Результат:** Выбор размерности расхода энергии.

Нажмите клавишу SET: Выбранная размерность сохраняется, и программа переходит к следующей установке.

**Дисплей:** Energy



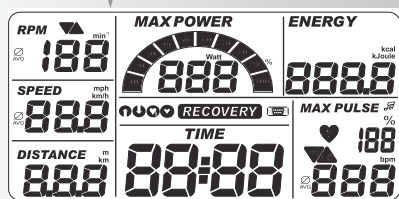
### 5. Звуковое оповещение при превышении максимума

Нажмите клавишу «+» или «-».

**Результат:** Включение/выключение звукового оповещения.

Нажмите клавишу SET: Выбранная настройка принимается, и дисплей покажет Restart.

**Дисплей:** Restart.



## 8.8 Общие инструкции

### Системные звуковые сигналы

#### Включение

При включении, во время тестирования части программы, издается короткий звуковой сигнал.

#### Завершение программы

Завершение программы обозначается коротким звуковым сигналом.

#### Превышение максимального пульса

При превышении установленного максимального пульса на один удар каждые пять секунд раздается 2 коротких звуковых сигнала.

#### Отображение ошибки

В случае ошибок, например, функция Восстановления пульса не может работать без сигнала пульса, издаются 3 коротких звуковых сигнала.

#### Функция автоматического сканирования включена/выключена.

При активации или деактивации функции SCAN издается короткий звуковой сигнал.

### Восстановление пульса

После запуска функции, маховик автоматически замедляется. Тренировка останавливается.

Расчет фитнес оценки:

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

где

P1 = пульс в момент запуска функции,

P2 = пульс восстановления (после 60 сек)

F1.0 => Высокая степень тренированности и выносливости

F6.0 => Очень низкая степень подготовки и выносливости

### Стрелки вверх / вниз

Если уровень нагрузки не может быть достигнут на данной скорости (например, 400 ватт при 50 об/мин), то стрелка вверх или вниз указывает на необходимость увеличить или уменьшить частоту вращения педалей.

### Вычисление среднего значения

Вычисление среднего значения выполняется для каждого из параметров тренировки.

### Инструкции по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда символ «сердце» на дисплее мигает в ритм с частотой вашего сердцебиения.

#### При помощи ушного датчика-клипсы

Датчик пульса снимает показатели при помощи инфракрасного излучения и измеряет изменения в коэффициенте светопрозрачности вашей кожи, вызываемые вашим пульсом. Перед прикреплением датчика пульса к мочке уха интенсивно потрите мочку для стимулирования циркуляции крови.

#### Внимание!

- Прикрепляя ушной датчик к мочке уха, найдите такое его положение, при котором символ сердца на экране компьютера мигает непрерывно.
- Не тренируйтесь при прямом интенсивном освещении, таком как неоновый, галогенный, прожекторный или солнечный свет.
- Проследите за тем, чтобы ни сам ушной датчик, ни кабель не подвергались вибрациям и встряскам. Всегда закрепляйте кабель к вашей одежде при помощи зажима, или лучше прикрепляйте его к головной повязке.

#### При помощи нагрудного кардиодатчика

Нагрудный кардиодатчик с подключаемым приемником может быть куплен дополнительно (номер изделия 07937-600). Если у Вас уже имеется нагрудный кардиодатчик, то Вам нужно только приобрести подключаемый приемник (номер изделия 07937-650).

### Неполадки в компьютере

Нажмите клавишу Reset

## 8.9 Инструкции по тренировкам

Раздел медицины, касающийся спорта, и прикладная наука, ориентированная на индивидуальные тренировки, широко применяют велоэргометрию для проверки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

После нескольких недель регулярных занятий на велоэргометре Вы сможете проверить, приносят ли тренировки желаемые результаты, исходя из следующего:

1. Вы выполняете упражнения с одной и той же нагрузкой, но уже при меньших затратах усилий сердечно-сосудистой системы, чем раньше;
2. Вы можете выполнять упражнения с одной и той же нагрузкой **дольше**, чем раньше, при тех же затратах усилий сердечно-сосудистой системы;
3. На восстановление сил после одной и той же нагрузки требуется меньше времени, чем раньше.

### 8.9.1 Основные параметры для кардиотренировок

**Максимальный пульс:** Под термином «максимальная нагрузка» понимается достижение индивидуального максимального пульса. Максимальный пульс зависит от возраста.

Общее правило: максимальный пульс равняется разности 220 и Вашего возраста.

**Пример:** Вам 50 лет. Максимальный пульс будет вычислен следующим образом:  $220 - 50 = 170$  уд/мин.

**Вес:** Другим правилом, которое поможет Вам оптимально задать параметры на тренировку, является вес:

- числовое значение «максимальной нагрузки» определяется как 3 Вт на каждый килограмм веса для мужчин и 2,5 Вт - для женщин;
- начиная с 30 лет, нагрузку следует уменьшать приблизительно на 1% для каждого года для мужчин и на 0,8% для женщин.

**Пример:** Мужчина, 50 лет, вес 75 кг.

>  $220 - 50 = 170$  уд/мин - **максимальный пульс**

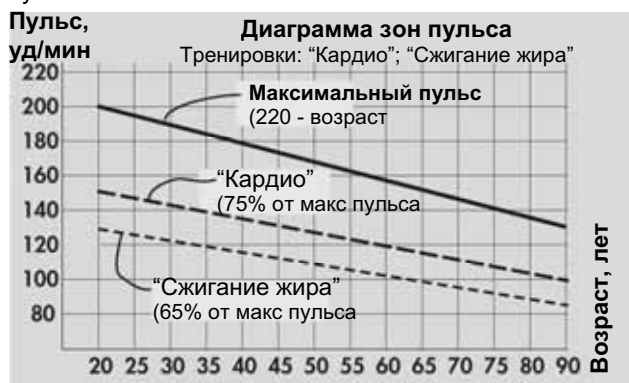
>  $3 \text{ (Вт)} * 75 \text{ (кг)} = 225 \text{ Вт}$

> «Скидка на возраст»:  $(20)\% \text{ от } 225 \text{ Вт} = 45 \text{ Вт}$

> **максимальная нагрузка:**  $225 - 45 = 180 \text{ Вт}$

### 8.9.2 Интенсивность тренировок

Чтобы тренировка была эффективной, Ваш пульс должен быть на уровне 65-75% (см.рис.) от максимального пульса.



### 8.9.3 Режим тренировок

**Общие рекомендации относительно графика тренировок:**

либо ежедневно в течение 10 минут

либо 2 – 3 раза в неделю прим. по 30 минут

либо 1 – 2 раза в неделю прим. по 60 минут

Следует выбирать такой уровень нагрузки, чтобы в течение продолжительного времени можно было поддерживать мышцы в напряжении.

Повышая нагрузку (Ватт), следует также повышать частоту вращения педалей. Частота вращения педалей ниже 60 об/мин приводит к преждевременной усталости мышц, вследствие монотонности их напряжения.

### 8.9.4 Разминка

Перед началом каждой тренировки рекомендуется разогреть мышцы (сделать разминку), постепенно увеличивая нагрузку, в течение 3 – 5 минут, чтобы привести в рабочее состояние сердечно-сосудистую систему.

### 8.9.5 Заминка

Не менее важно правильно делать заминку: рекомендуется в течение 2 – 3 минут в конце каждой тренировки крутить педали при слабом сопротивлении.

Необходимо также постоянное постепенное увеличение нагрузки. К примеру, Вы будете тренироваться каждый день в течение 20 минут вместо 10; или 3 раза в неделю вместо двух и т.п.

Помимо индивидуально спланированных режимов тренировок, можно воспользоваться режимами, уже включенными в память компьютера.

## 8.10 Словарь

### Возраст (Age)

Вводится для вычисления максимального пульса.

### Восстановление (Recovery)

Измерение пульса восстановления в конце тренировки. Измеряется пульс в начале и конце периода восстановления, из которых вычисляется фитнес-оценка. Если Вы не меняете режим тренировок, фитнес-оценка является индикатором уровня Вашей тренированности.

### Интерфейс

9-пиновый разъем SUB-D (RS-232) для соединения с ПК.

### Контроль пульса

Если на дисплее появляется стрелка вниз, значит, частота Вашего сердцебиения на 11 уд/мин выше целевого пульса. Если на дисплее появляется стрелка вверх, значит, частота Вашего сердцебиения на 11 уд/мин ниже целевого пульса.

### Максимальный пульс

Расчетная величина: 220 - возраст

### Шкала в процентах

Отношение текущей нагрузки к максимальной нагрузке устройства (400/600 Вт).

### Меню

Дисплей, на котором отображаются значения или изменяются параметры настройки.

### Нагрузка

Текущее значение механической мощности (торможения) в Ваттах. Это мощность, преобразуемая в тепло.

### Программы

Позволяют устанавливать ручную нагрузку или пульс, либо использовать параметры, назначаемые программой.

### Профили

Графики (гистограммы) на дисплее, показывающие значение нагрузки или пульса в зависимости от времени или дистанции.

### Пульс

Частота сердцебиения (ударов в минуту).

### Пульс сжигания жира

Расчетное значение: 65% от максимального пульса

### Пульс "Кардио" (фитнес-тренировка)

Расчетное значение: 75% от максимального пульса

### Размерности

Единицы отображения: км/ч или миль/ч, КДж или Ккал, время (ч) и мощность (Вт).

### Расход энергии (Реальный)

Велоэргометр:

Расход энергии тела вычисляется со степенью эффективности 25 % на механическую работу. Остальные 75 % преобразуются в тепло.

### Режимы, независимые / зависимые от частоты вращения педалей (рейсинговый эргометр)

#### Режим нагружения, независимый от частоты вращения педалей

Первоначально, ERGORACER всегда работает в режиме нагружения, независимого от частоты вращения педалей. Только во время тренировки пользователь может выбрать режим нагружения, независимый или зависимый от частоты вращения педалей, клавишей "SET". Если отображаются две стрелки, значит, выбран режим, зависимый от частоты вращения педалей. Нажатие клавиши "SET" переключает обратно в режим, независимый от частоты вращения педалей. Если тренировка прервана, то дисплей компьютера автоматически переключается обратно в режим, независимый от частоты вращения педалей.

Для режима, зависимого от частоты вращения педалей, нагрузка не ограничена сверху или снизу. Если нагрузка превысит 600 Вт, то компьютер переключается назад обратно в режим, независимый от частоты вращения педалей, дисплей нагрузки устанавливается в 600 Вт, и ток нагружения изменяется соответствующим образом. Если нагрузка ниже 25 Вт, то компьютер переключается назад обратно в режим, независимый от частоты вращения педалей, дисплей нагрузки устанавливается в 25 Вт, и тормозящий момент изменяется соответствующим образом.

#### Режим нагружения, зависимый от частоты вращения педалей

Режим, зависимый от частоты вращения педалей, доступен только во время тренировки. Если переключиться в режим, зависимый от частоты вращения педалей, то тормозящий момент сохраняется постоянным. Отображаемая нагрузка не изменяется, пока не изменится частота вращения педалей. При изменении частоты, текущая нагрузка вычисляется исходя из (постоянного) тормозящего момента и текущей частоты вращения педалей, и отображается соответственно. Если нагрузка, отображаемая в режиме, независимом от частоты вращения педалей, не может быть установлена (отображаются символы стрелок), то отображается фактическая нагрузка в момент переключения. Нагрузка может быть изменена клавишами "+" и "-" или увеличением/уменьшением частоты вращения педалей.

Во время тренировки, отображаемая нагрузка увеличивается или уменьшается на 5 Вт (или 25 Вт) при каждом нажатии клавиш "+" или "-", соответственно. Для этого, текущая нагрузка принимается в качестве стандартной. Новый тормозящий момент вычисляется и устанавливается. Далее тормозящий момент сохраняется неизменным, и отображаемая нагрузка снова пересчитывается для изменений частоты вращения педалей, как описано выше.

Изменение нагрузки эргометра клавишами "+" и "-" возможно только в пределах от 25 Вт до 600 Вт. Если клавиши нажимаются, когда нагрузка находится за пределами данного диапазона, то дисплей переходит к следующему возможному значению в этом диапазоне, и тормозящий момент изменяется соответствующим образом.

## **Ручная установка**

40 - 90% от максимального пульса

## **Сброс (Reset)**

Сброс параметров и перезапуск системы.

## **Управление нагрузкой**

Электронная система управляет нагрузкой и пульсом, используя предустановленные или введенные вручную значения.

## **Целевой пульс**

Значение пульса, которое должно быть достигнуто. Вводится вручную или определяется выбранной программой.

Система нагружения	<b>Электромагнитная</b>
Масса маховика	<b>10 кг</b>
Характеристика нагружения	<b>Не зависит от частоты вращения педалей</b>
Регулировка нагрузки	<b>25 – 400 Ватт (шаг – 5 Вт)</b>
Измерение пульса	<b>Датчик-клипса</b>
Питание тренажера	<b>Сеть 220 В</b>
Размеры (дл/ш/в, см)	<b>100/53/128</b>
Вес	<b>41,5 кг</b>
Максимальный вес пользователя	<b>130 кг</b>
<b>Тренировочный компьютер</b>	
Нагрузка в ваттах	
Время тренировки	
Дистанция / Общая пройденная дистанция	
Скорость / Частота вращения педалей	
Израсходованные калории	
Пульс	
Общее кол-во тренировочных программ	<b>2</b>
Пульсозависимая программа	
Графическое отображение уровня нагрузки	
Температура в помещении	
Фитнес-тест	
PC-вход для ERGO-CONCEPT	
<b>Конструкция</b>	
Регулировка руля	
Регулировка сиденья	
Транспортировочные ролики	

# ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

## Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.
- Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за

справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

## Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, огоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переезда или неадекватного ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом;
- возникает необходимость замены быстроснаменяющихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца

Товар

Эргометр Х1

Модель

7681-000

Серийный номер

Дата покупки

Кассовый чек

Гарантийный срок на изделие

2 года

Гарантийный срок на комплектующие

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

## Сведения об установке товара\*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

\* заполняется только для товаров, подлежащих установке

## Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Чтобы вам смогли помочь, подготовьте следующую информацию:

Модель № **7681-000**

Название тренажера **Эргометр Х1**

### **Заказ запасных частей**

При заказе запасных частей, всегда указывайте полный номер изделия (Art. no.), номер запасной части (spare-part no.) по СПИСКУ ЧАСТЕЙ и ПОДЕТАЛЬНОЙ СХЕМЕ тренажера, а так же требуемое количество

**Пример заказа:** 7681-000 / 91111948 / 1 шт.

### **Адреса сервисных центров:**

Барнаул	Красноармейский пр-т, 131	(3852) 62-44-77
Волгоград	блв. 30 лет Победы, 21, ТРК «ПАРКХАУС»	(8442) 48-96-44
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-а, ТЦ "АКТА"	(10 38 056) 790-02-02
Донецк	пр-т. Ильича, 9	(10 38 062) 332-30-90
Донецк	Ленинский пр-т., 1-б	(062) 313-10-80
Екатеринбург	ул. Щербакова, 4	(343) 217-06-44
Иваново	пр-т. Ф. Энгельса, 26	(0932) 47-18-08, 47-18-00
Казань	ул. Декабристов, 8	(8432) 18-17-17
Калуга	ул. Кирова, 47	(0842) 56-34-17
Киев	ул. Леси Украинки, 28	(10 38 044) 569-50-50
Краснодар	ул.Северная, 438	(861) 255-08-68
Красноярск	ул.Телевизорная 1,стр.2	(3912) 58-80-00
Минск	ул. Якуба Коласа, 39	(10 375 17) 211-33-33
Москва	Дмитровское ш., 37 стр. 1	(095) 976-90-95, 974-79-06
Москва	Волгоградский пр-т , 3/5 стр. 2	(095) 632-69-95
Москва	ул. Народного Ополчения, 28, к.1	(095) 946-92-51
Москва	ул. Орджоникидзе, 11	(095) 789-67-85
Набережные Челны	Московский пр-т., 133/2/1	(8552) 53-85-84, 53-55-96
Нижнекамск	пр-т. Строителей, 41	(8555) 31-90-06
Нижний Новгород	ул. Б.Покровская, 93	(8312) 78-00-77, 78-01-22
Нижний Новгород	ул. Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Новокузнецк	ул. Павловского, 11,ТЦ «НИКА»	(3843) 39-03-00
Новосибирск	ул. Челюскинцев, 15	(3832) 21-99-85, 21-71-81
Омск	пр-т Маршала Жукова, 101	(3812) 32-51-77
Оренбург	ул. Туркестанская, 17	(3532) 64-88-43, 41-33-23
Пенза	пр-т. Победы, 8	(8412) 42-81-60, 42-81-62
Пермь	Комсомольский пр-т, 3	(3422) 20-60-23, 18-15-91
Пермь	ул. Мира, 41 ТЦ "СТОЛИЦА"	(3422) 28-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское ш., 81-а	(8462) 70-04-44
Санкт-Петербург	Васильевский остров, 24 линия, 31	(812) 327-68-12
Саранск	ул. Титова, 148	(8342) 35-81-20
Саратов	ул. Чернышевского, 94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев, 11, корп. А	(8652) 77-08-00
Тольятти	ул. Революционная, 42	(8482) 53-00-00
Тула	ул. Менделеевская, 1	(0872) 36-15-53, 30-70-33
Тюмень	ул. Мельникайте, 87/1	(3452) 20-92-55, 20-95-03
Уфа	пр-т. Октября, 4-а, ЦТиР «МИР»	(3472) 91-21-51
Челябинск	ул. Молдавская , 16	(3512) 41-35-01

В Вашем городе \_\_\_\_\_  
тел \_\_\_\_\_