

Kettler Giro S3 7689-350



Computeranleitung

„YM 6723“

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно 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.
- Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.
- 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 причинить вред здоровью.**
- **Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезному ущербу для здоровья или стать причиной смерти. Немедленно завершите тренировку, если почувствовали головокружение или слабость.**

Компьютер тренажера

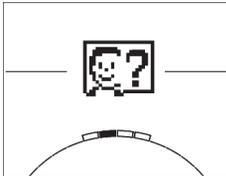
Кнопки дисплея



1

1. Дисплей

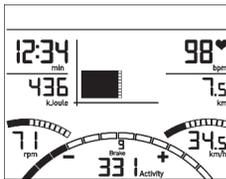
На дисплее представлена вся важная информация. Предусмотрено два варианта индикации – индикация меню и индикация тренировки:



Индикация меню

При включении дисплея отображается **индикация меню**.

Здесь можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и просмотреть результаты тренировки.



Индикация тренировки

После выбора тренировки включается **индикация тренировки**.

Она содержит все важные показатели тренировки, а также профиль тренировки для вашего уровня подготовки.

2

2. Центральная кнопка – нажать

В меню: Нажатие на центральную кнопку подтверждает выбранный элемент. Происходит переход к выбранному пункту меню или выбранной тренировке.

Во время тренировки: Функций нет

3

3. Центральная кнопка – вращать

В меню: Для навигации по соответствующему меню. Индикация в виде полукруга в нижней части дисплея отображает дополнительные возможности выбора.

Во время тренировки: Для изменения силы сопротивления

4

4. Кнопка слева

В меню: Для возврата в предыдущее меню. В таком случае настроенные изменения не сохраняются.

Во время тренировки: Для завершения тренировки и начала измерения пульса во время отдыха. При повторном нажатии происходит возврат к тренировке.

5

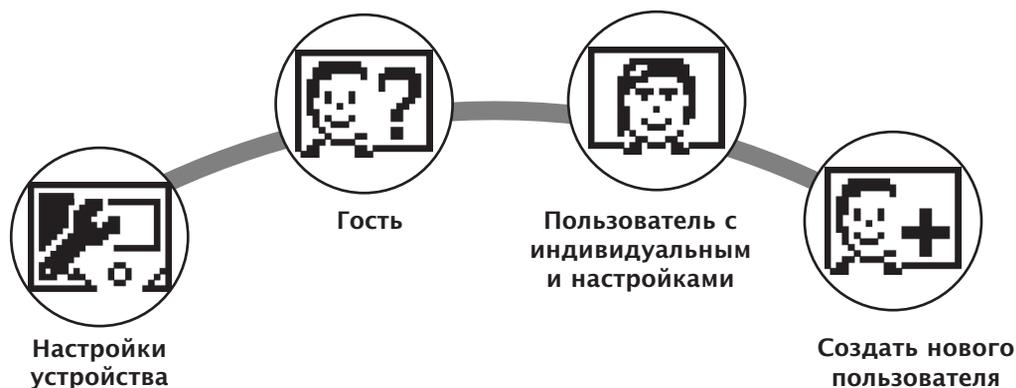
5. Кнопка справа

В меню: Для отображения контекстной информации, в которой подробнее разъясняется назначение пункта меню.

Во время тренировки: Индикация средних значений. Через несколько секунд после нажатия этой кнопки отображаются средние значения.

Меню

Сектор один: Главное меню – Выбор пользователя



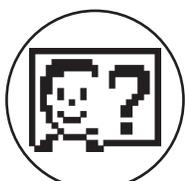
При запуске устройства после небольшого приветствия открывается главное меню. Это меню в основном служит для выбора пользователя и тренировки для его учетной записи. Кроме того, оно позволяет создавать новых пользователей и через меню "Настройки устройства" применять к ним общие пользовательские настройки по умолчанию.

Обзор пунктов меню (с лева направо):



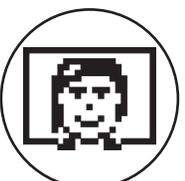
1. Настройки устройства

В этом пункте меню можно задать все общие пользовательские настройки устройства (например, изменить язык устройства, изменить единицы измерения и т.д.).



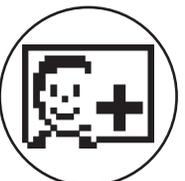
2. Гость

Гость – это предустановленный профиль пользователя. Он позволяет тренироваться без выбора предварительных настроек. В профиле "Гость" результаты тренировок не сохраняются. Кроме того, невозможно внесение индивидуальных настроек.



3. Пользователь с индивидуальными настройками (с указанием имени)

Справа от профиля "Гость" отображается до 4 пользователей с индивидуальными настройками. Эти персональные профили пользователей предназначены для регулярных тренировок. В учетной записи задаются индивидуальные настройки и сохраняются персональные результаты тренировок.

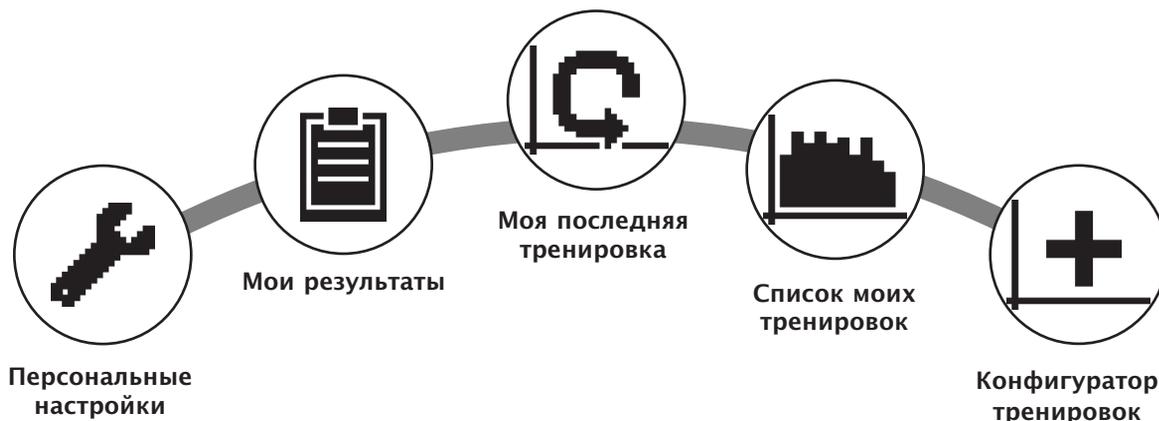


4. Создать нового пользователя

Это меню служит для создания новых индивидуальных пользователей (пункт 3). При выборе этого пункта меню необходимо ввести имя и возраст. Кроме того, пользователь может выбрать себе аватар. После чего новый пользователь будет отображаться в главном меню.

Меню

Сектор два: Меню пользователя – в персональной учетной записи пользователя



После выбора индивидуального пользователя открывается меню соответствующего пользователя. Здесь имеется практически вся информация о персональной тренировке. В меню пользователя "Гость" предусмотрено только три элемента – справа.



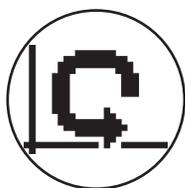
1. Персональные настройки

В этом пункте меню можно задать все индивидуальные настройки пользователя (например, изменить возраст). Изменения, созданные через этот пункт меню не влияют на данные других пользователей.



2. Мои результаты

В меню "Мои результаты" отображаются достигнутые личные общие показатели, а также результаты последней тренировки.



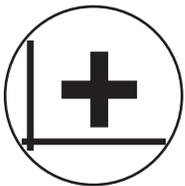
3. Моя последняя тренировка

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



4. Список моих тренировок

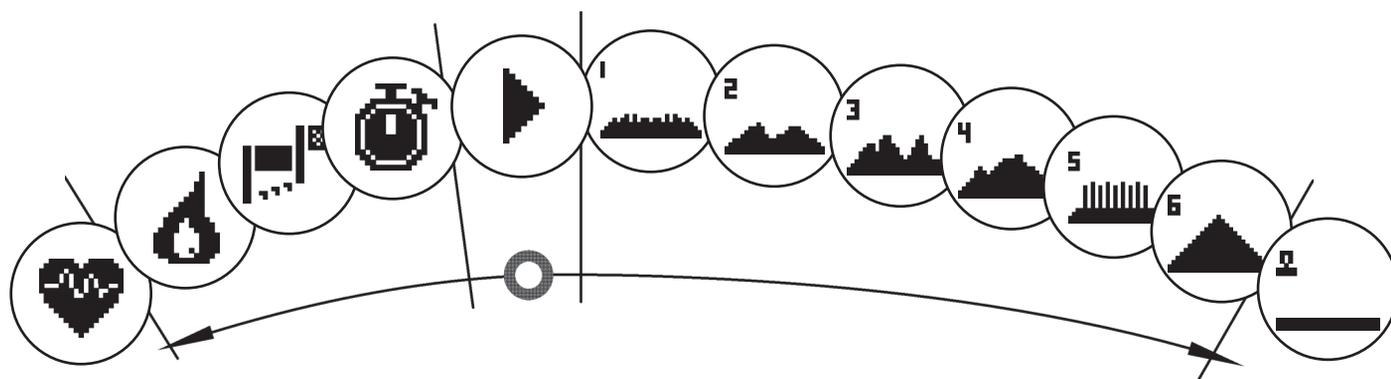
Выбор этого пункта меню позволяет просмотреть все тренировки, сохраненные на устройстве. Далее приводится описание различных видов тренировки.



5. Конфигуратор тренировок

Конфигуратор тренировок позволяет настроить индивидуальный профиль тренировок. После создания профиль заносится в список тренировок. Объем памяти позволяет сохранять индивидуальные конфигурации тренировок всех пользователей. Новые конфигурации тренировок заменяют собой более старые.

Доступные тренировки отображаются в меню "Мои тренировки"



Для пользователей с индивидуальными настройками и гостей в меню "Список моих тренировок" приводятся различные виды тренировок. Смотрите их описание ниже:

1. Быстрый старт



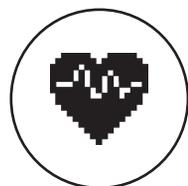
Запускает простую тренировку без возможности дальнейшей настройки. Все показатели выставлены на ноль. Предусмотрены варианты продолжительности и интенсивности. Предварительная настройка такой тренировки выполняется через меню "Список моих тренировок".

2. Тренировка с целевым показателем (время/ дистанция/ калории)



Закройте быстрый старт поворотом переключателя влево, откроется 3 тренировки с целевым показателем. Установите индивидуальное целевое значение для времени тренировки, дистанции или число калорий, которое необходимо потратить. Во время тренировки от заданных значений будет вестись обратный отсчет до нуля.

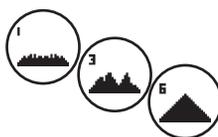
3. Тренировка с учетом ЧСС (тренировка HRC)



Тренировка HRC находится с краю, слева в списке выбора. Этот вид тренировки идеально подходит для тренировки в определенном диапазоне частоты сердечных сокращений. Для этой тренировки необходимо задать целевую ЧСС. Тормозное сопротивление тренажера во время тренировки настроено таким образом, чтобы вы достигли заданной ЧСС и поддерживали ее. График в центре дисплея во время тренировки показывает, проходит ли тренировка в заданном диапазоне и нет ли отклонений в большую или меньшую сторону.

ПОДСКАЗКА: В меню "Персональные настройки" > "HRC уровень для старта" можно выбрать степень торможения для начала тренировки HRC. Как правило, хорошо подготовленные спортсмены выбирают более высокий уровень для старта. Начинающие – меньшую настройку.

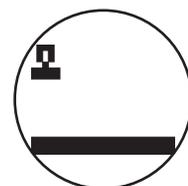
4. Профильная тренировка



Закройте быстрый старт поворотом переключателя вправо, откроются профильные тренировки 1 – 6. Во время профильной тренировки тренажер автоматически изменяет степень торможения в соответствии с настройками профиля. Изменения степеней торможения для профилей 1–3 умеренные, для профилей 4–6 интенсивные. После настройки профиля тренировки необходимо задать продолжительность тренировки, затем можно начинать тренировку.

ПОДСКАЗКА: Во время тренировки можно переключиться на более низкий/высокий профиль тренировки путем поворота центрального переключателя (3).

5. Тренировка по индивидуальным настройкам



Профили с индивидуальными настройками находятся справа, с краю в списке выбора.

Функции тренировки

Зоны пульса

Отображается пять зон пульса Z1–Z5. Они вычисляются в соответствии с заданным возрастом.

Максимальный пульс тренировки (HR Max) = 220 – возраст

Z1 = 50– 60% от HR Max = РАЗМИНКА

Z2 = 61– 70% от HR Max = ЖИРОСЖИГАНИЕ

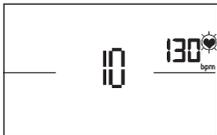
Z3 = 71– 80% от HR Max = ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Z4 = 81– 90% от HR Max = ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

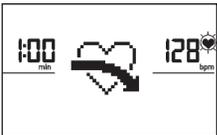
Z5 = 91– 100% от HR Max = МАКСИМАЛЬНЫЙ ДИАПАЗОН

Когда активирована функция "Персональные настройки > Зоны пульса", зоны пульса отображаются в текстовом поле.

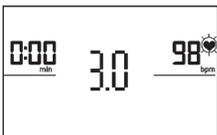
Измерение пульса во время отдыха



Во время тренировки активируйте измерение пульса нажатием кнопки "Пульс отдыха". Измерение начнется через 10 секунд.



Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.



После чего появится индикация пульса во время отдыха.

Индикация отключится через 20 секунд или после нажатия кнопки "Пульс отдыха".

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

Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 2 источника:

1. Ручной пульсометр

Разъем находится с обратной стороны дисплея;

2. Нагрудный ремень

Приемник расположен за дисплеем.

(Нагрудный ремень не всегда входит в комплект поставки) С принадлежностями можно заказать нагрудный ремень POLAR T34 (Арт. №: 67002000). Функционирует только как "некодированная система".

Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.



docu 3837/05.16