

KETTLER

Велотренажер Kettler Golf P (7663-000)

Руководство пользователя

Модель № 7663-000



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

	<p>Прежде, чем начать пользоваться тренажером, прочитайте настоящее руководство до конца. Это поможет Вам быстро собрать и настроить тренажер для безопасного и эффективного использования.</p> <p>Сохраните руководство для использования в будущем.</p>
--	---

	<p>Внимание!</p> <p>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.</p>
--	--

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

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.....	11
О чем следует знать до начала тренировки.....	11
Общая информация по тренировкам	13
Описание тренировочного компьютера	14
Параметры, отображаемые на дисплее.....	15
Программы тренировки.....	18
Функция Фитнес-тест	22
Список запасных частей	25
Подетальная схема тренажера	27
Технические характеристики модели 7663-000 Golf P	28

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.

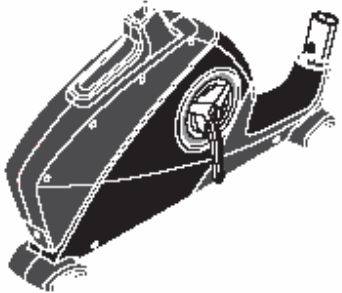

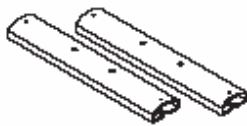

























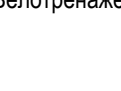





Сборка тренажера

- 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

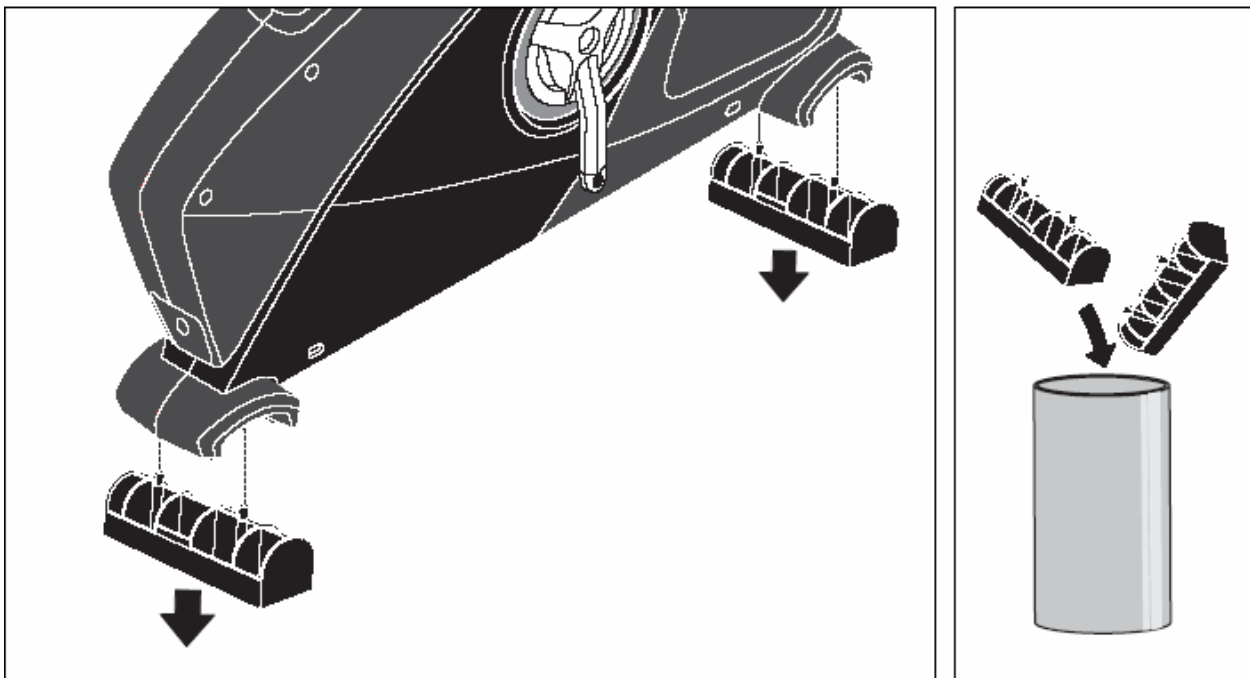


Проверка комплектности

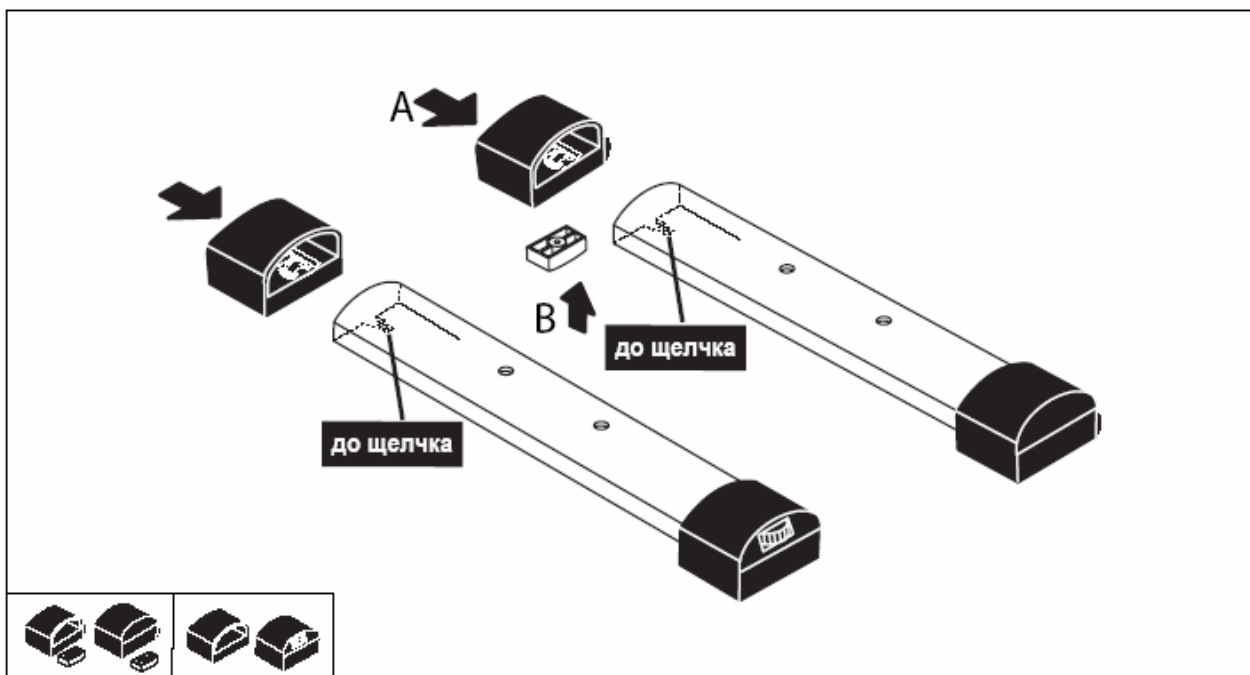
		1			1
		2			1/1
		2/2		M16	1
		1/1		M8	1
		1		M8	1
		1		Ø16x3.9x16	2
		1		M8x45	4
		1		Ø25/8	5
		1		M8x60	1
		1		M8x20	2
		1		Ø25/8	1
		1		4x35	2
		1		3.9x25	3
		1		3.9x13	2
		1			1
		1			1
				Ключ 10/13	1
				Унив. ключ	1

Сборка

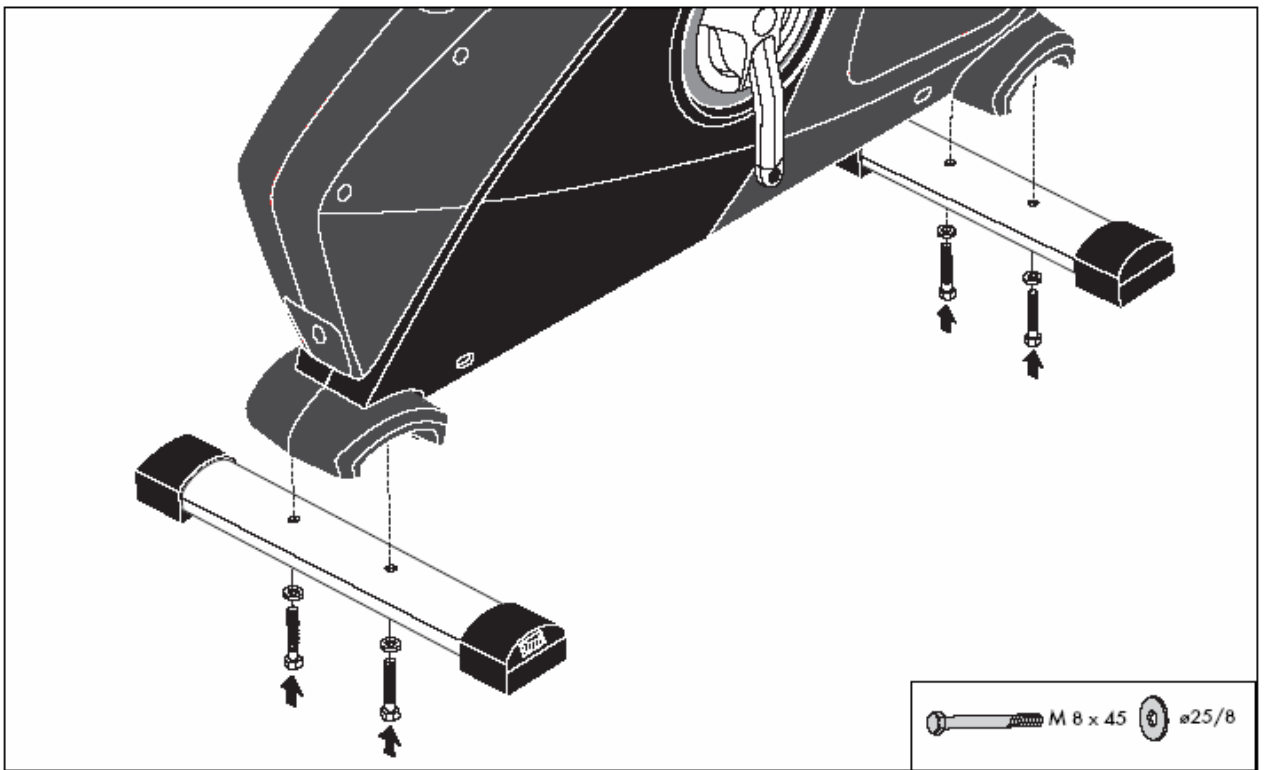
Шаг 1



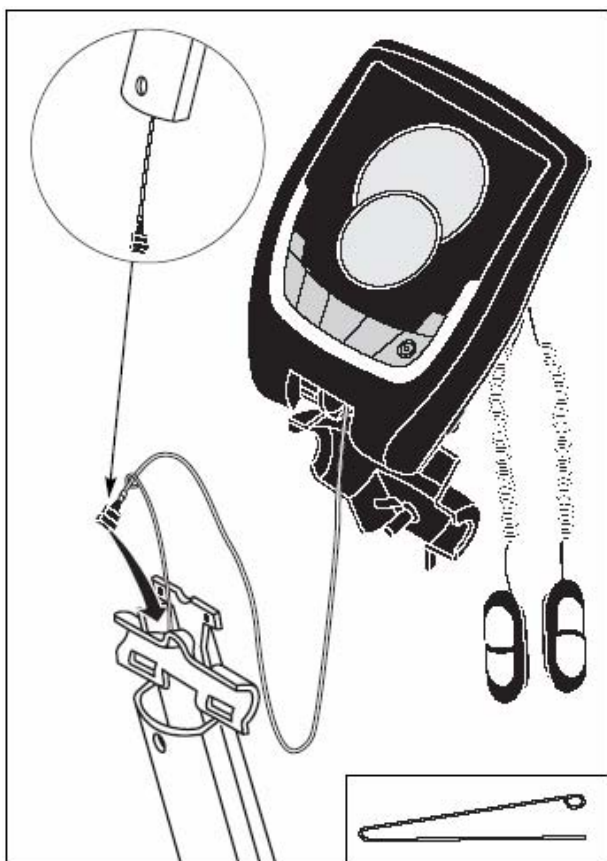
Шаг 2



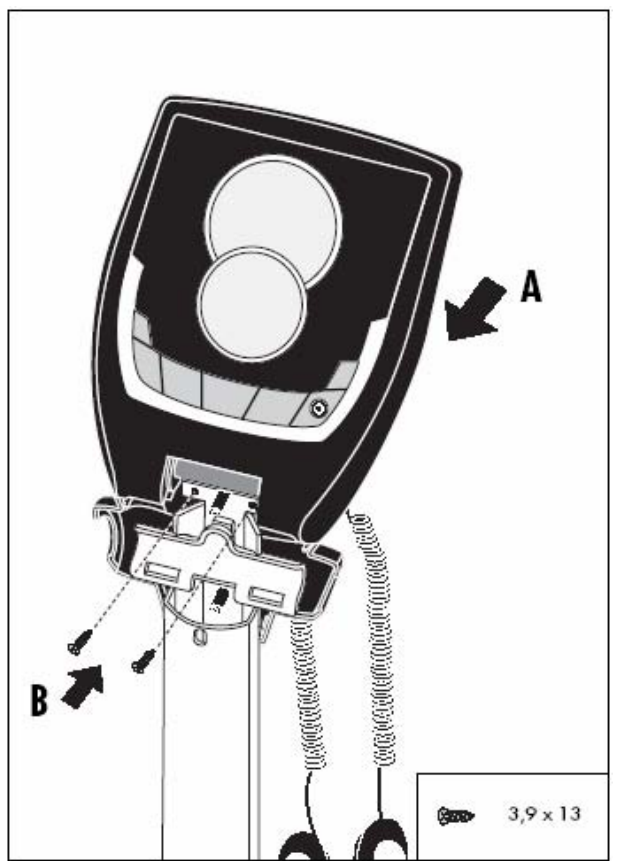
Шаг 3



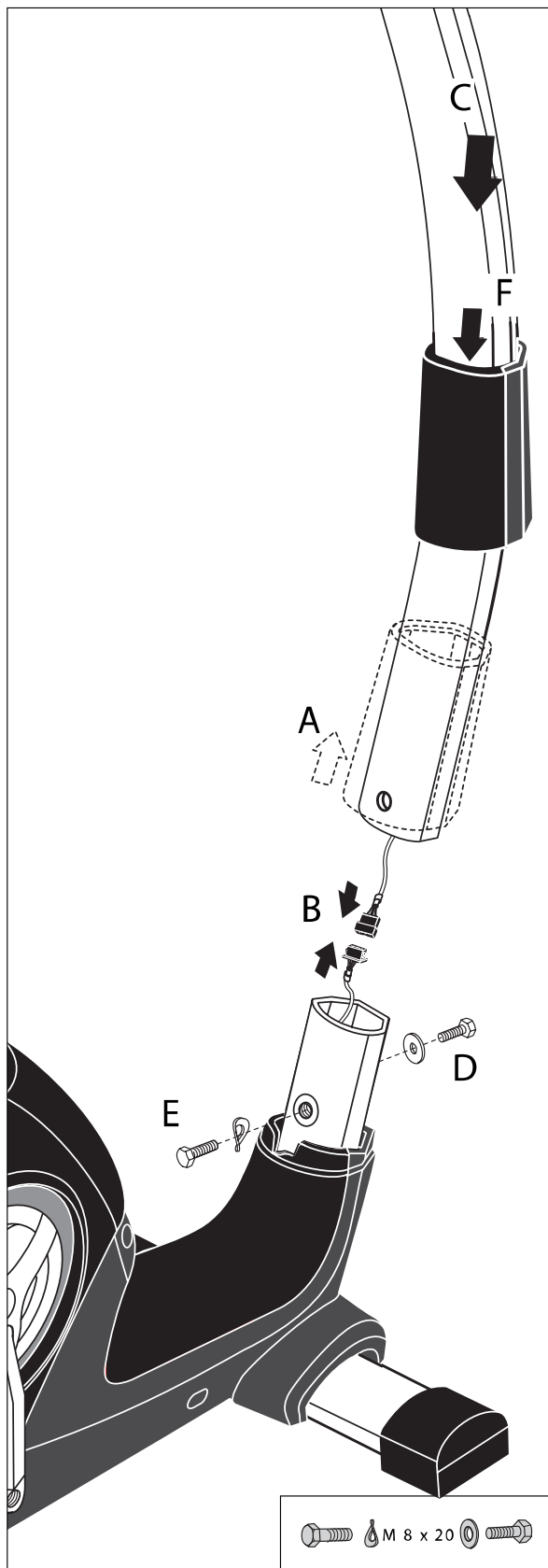
Шаг 4



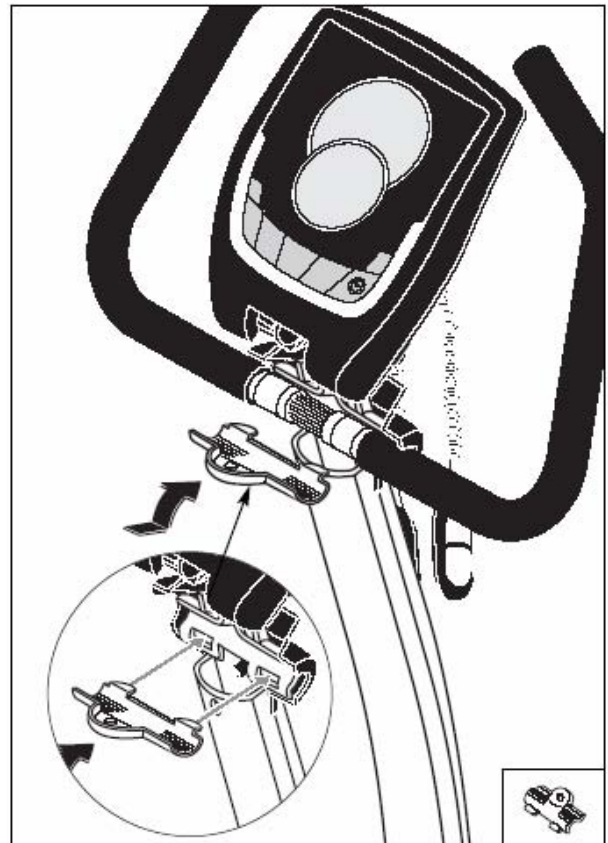
Шаг 5



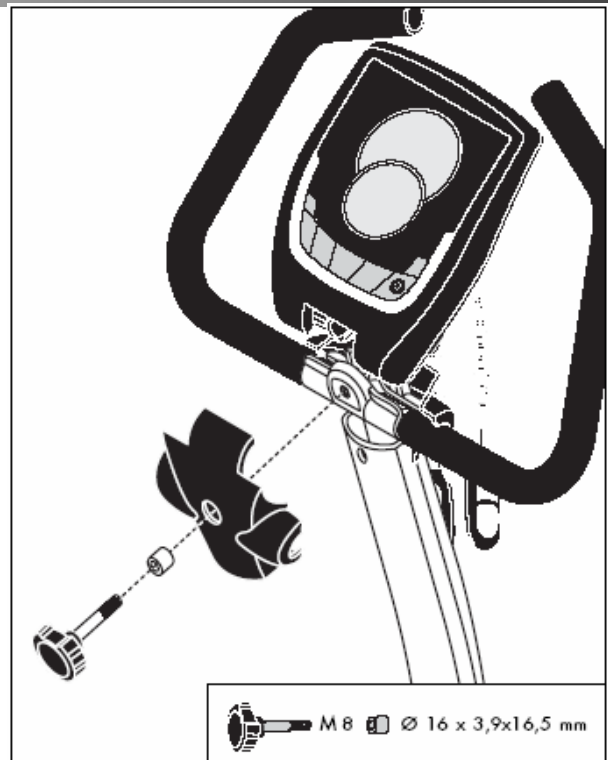
Шаг 6



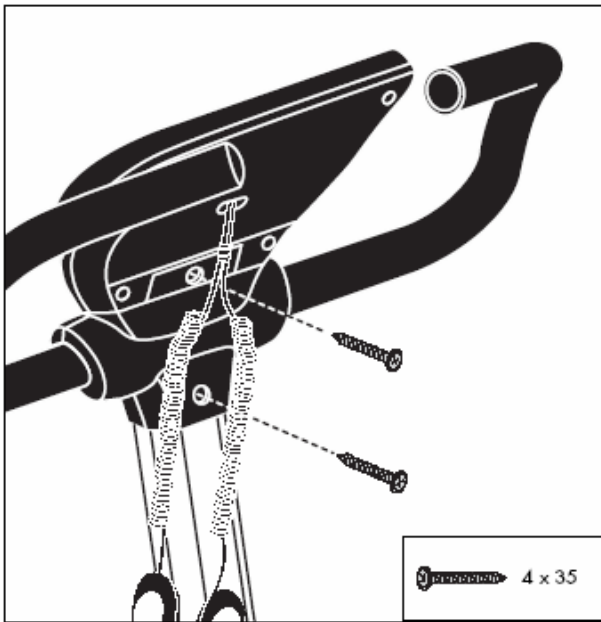
Шаг 7



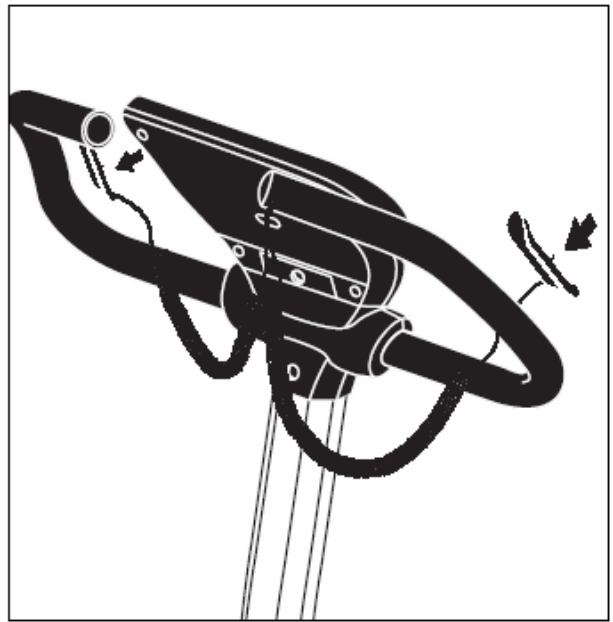
Шаг 8



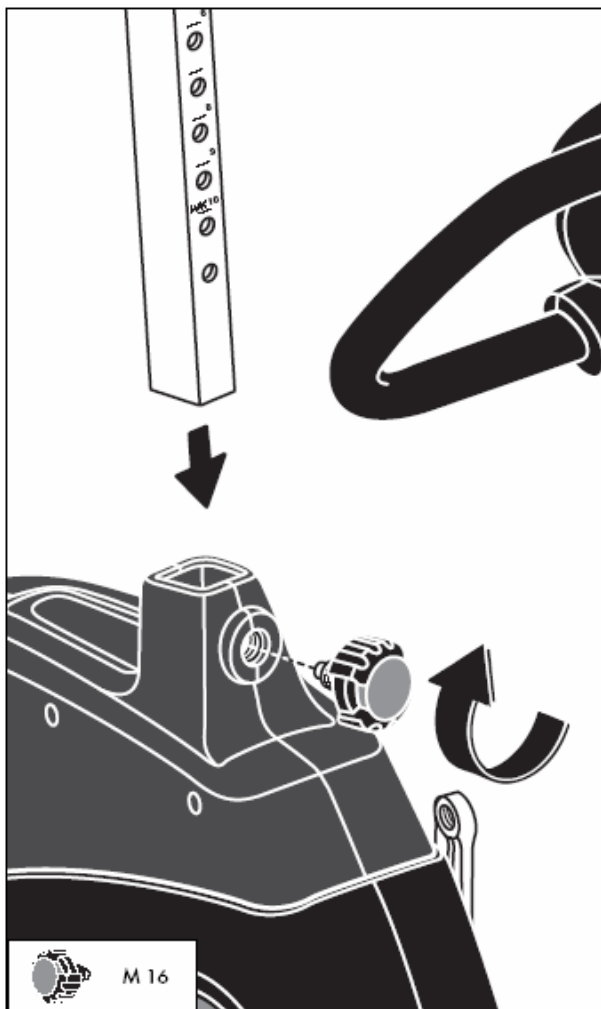
Шаг 9



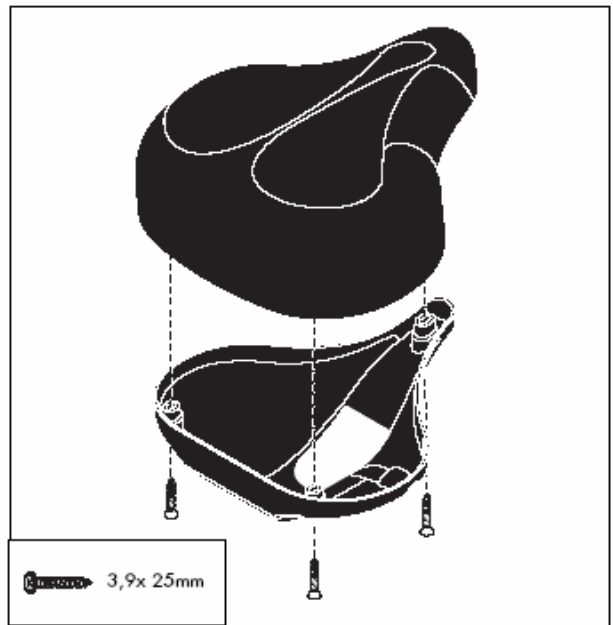
Шаг 10



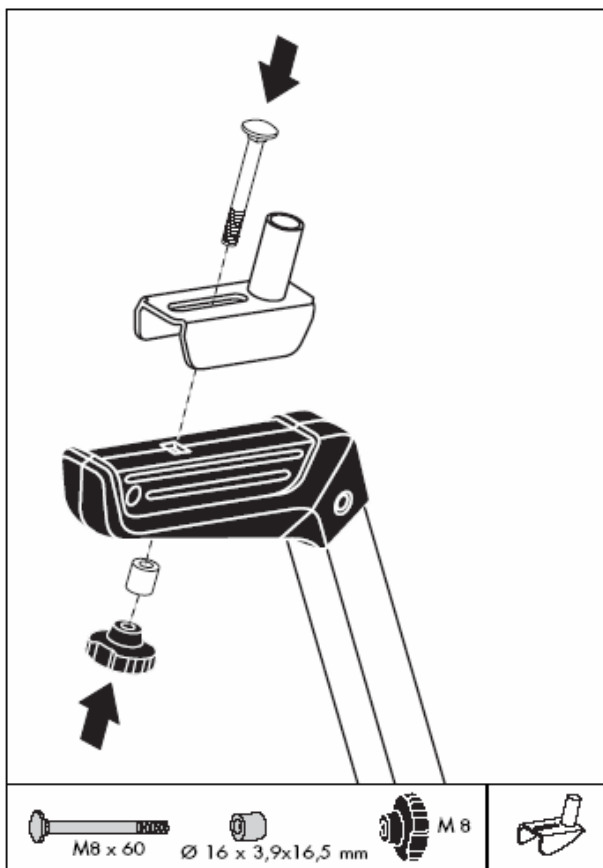
Шаг 11



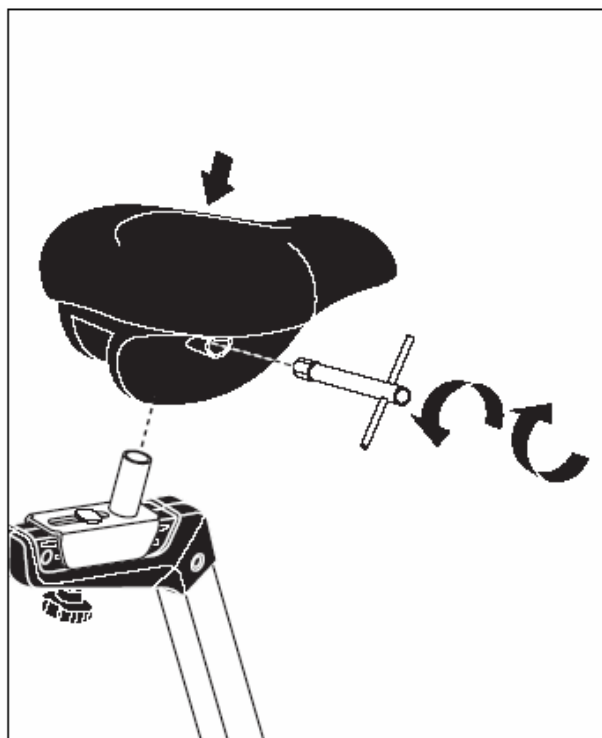
Шаг 12



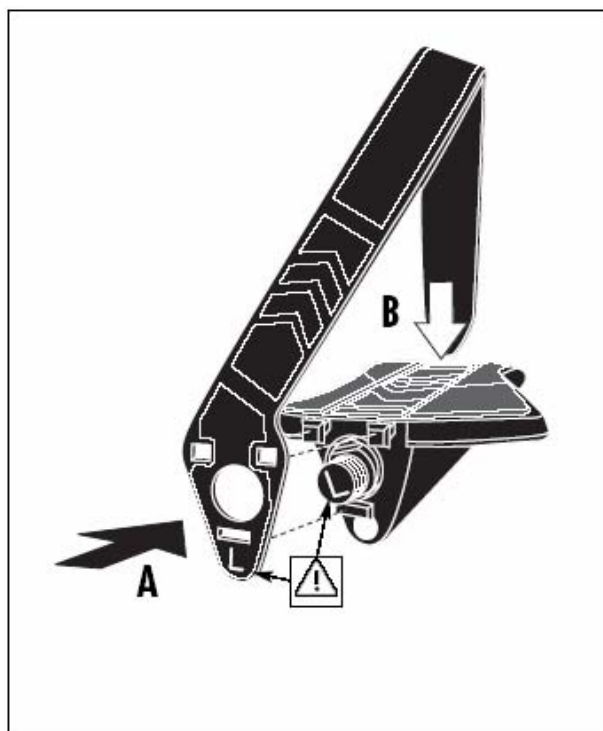
Шаг 13



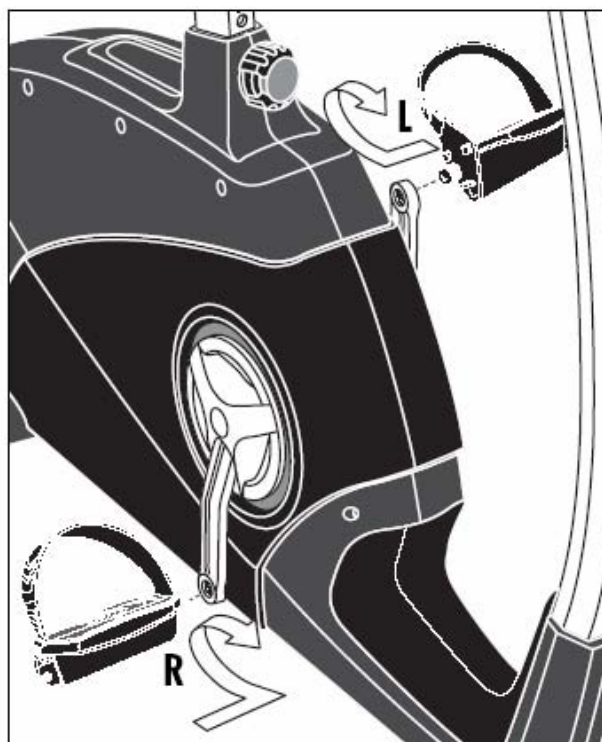
Шаг 14



Шаг 15



Шаг 16

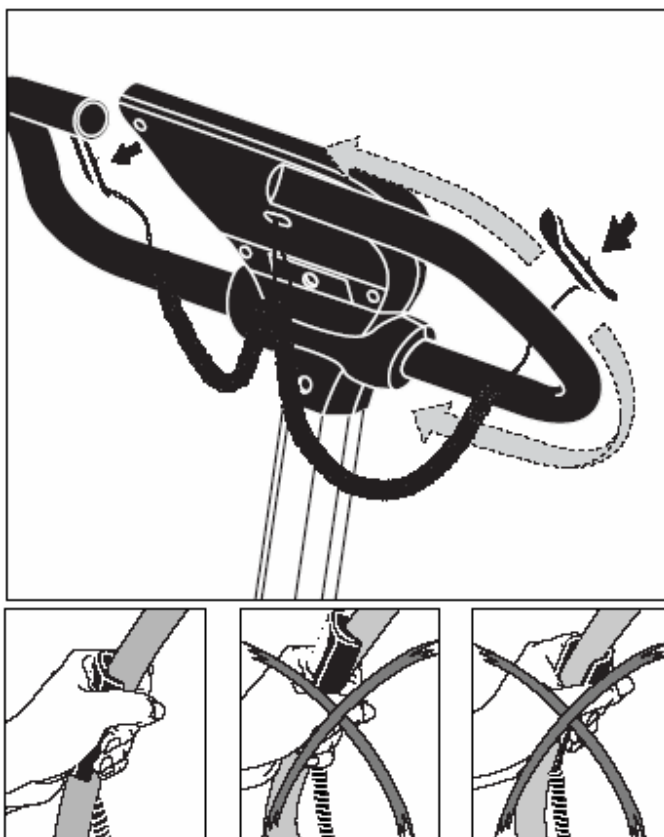


Тренировка

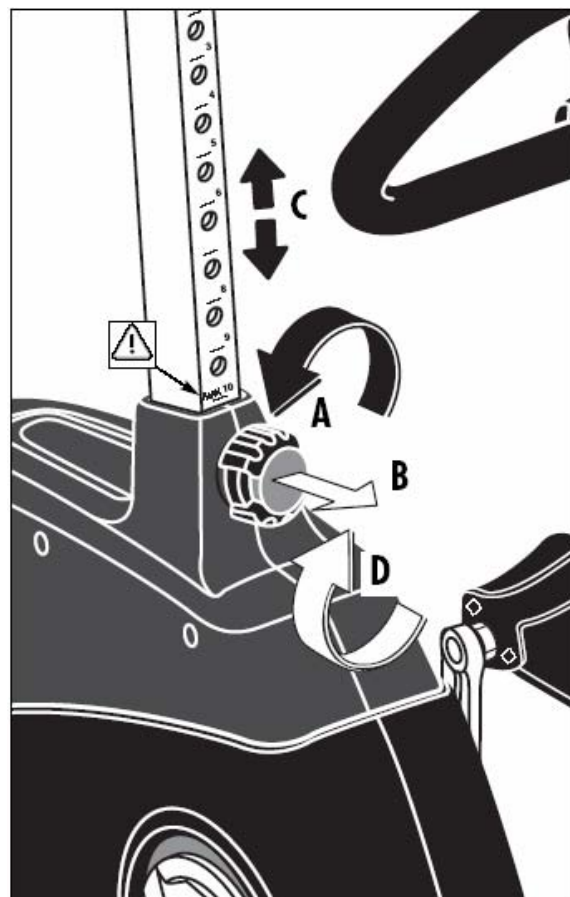
Ваш тренажер оснащен сенсорными датчиками пульса с возможностью регулировки положения и седлом, регулируемым по вертикали, благодаря чему все члены вашей семьи смогут оптимально настроить тренажер именно под себя. Наличие регулируемых по высоте ножек позволит вам выровнять тренажер даже на не идеально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

О чем следует знать до начала тренировки

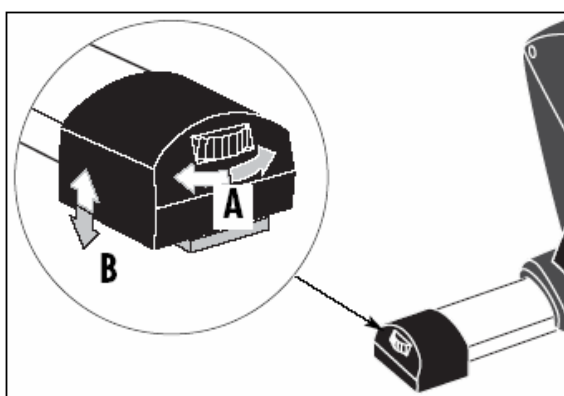
Крепление датчика пульса и правильное положение рук



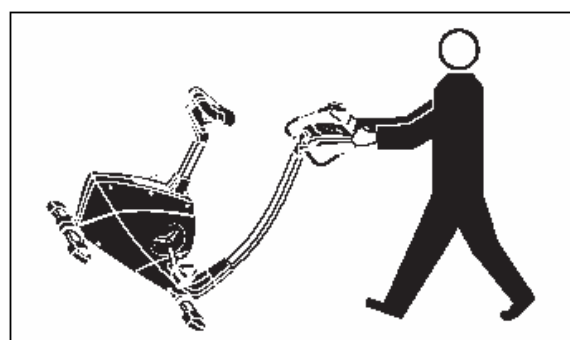
Регулировка седла по высоте



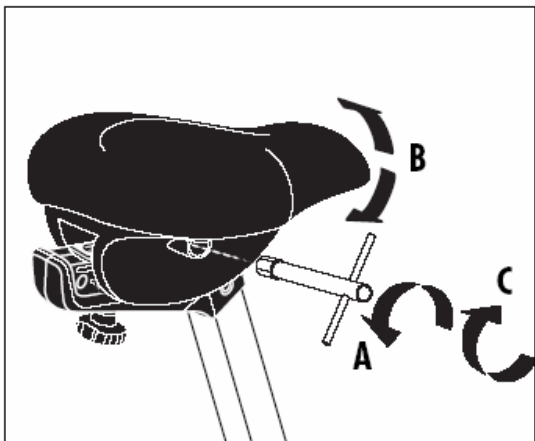
Выравнивание тренажера



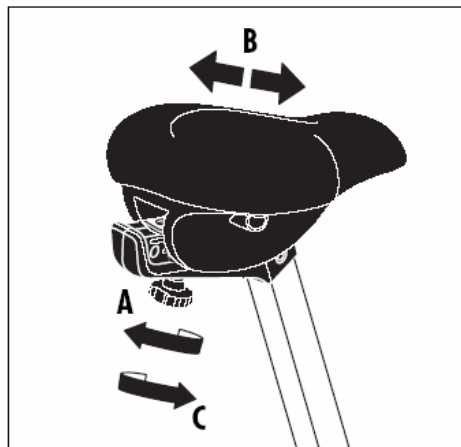
Транспортировка тренажера



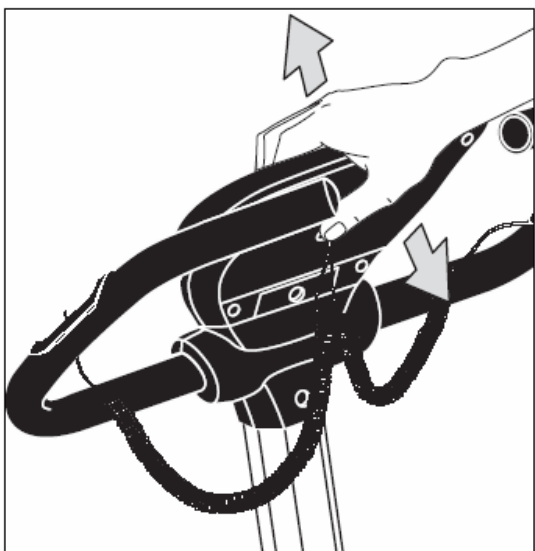
Регулировка



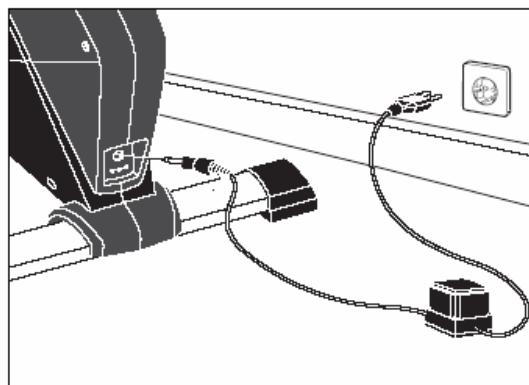
Горизонтальная регулировка седла



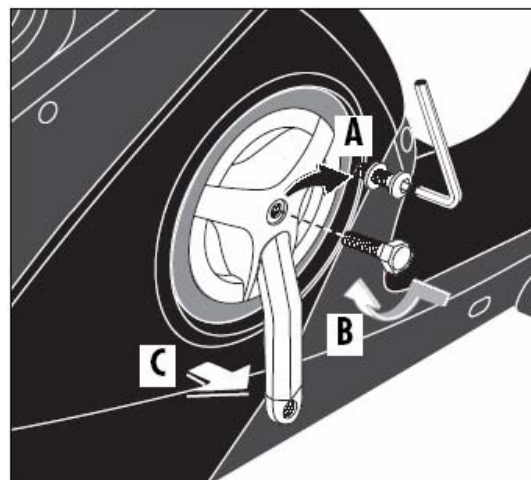
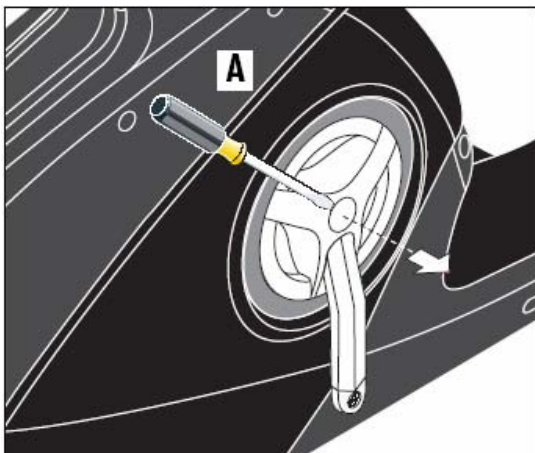
Регулировка угла наклона компьютера




Подключение тренажера к сети



Демонтаж шатуна



Общая информация по тренировкам

	<p>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.</p>
---	---

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. Начинаящим 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» - $180 \times 80\% = 144$

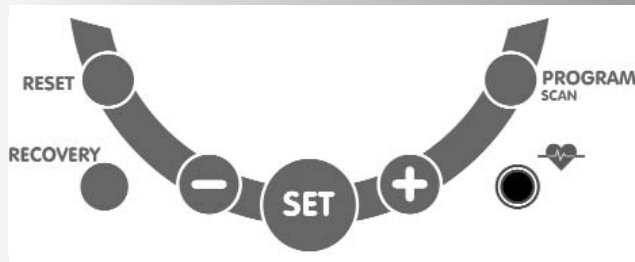
Нижняя граница «аэробной зоны» - $180 \times 60\% = 108$

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.

Модели
SM 3605-68
SM 3635-68



Краткие инструкции

Функциональная область

Ниже дано краткое описание шести клавиш управления. Более подробно об их назначении см. нижеследующие главы. В этих главах функциональные клавиши имеют те же названия.

SET (однократное нажатие)

Данная клавиша переводит экран в режим ввода параметров тренировки. Принимаются заданные пользователем установки.

SET (нажатие и удержание)

В момент отображения всех элементов экрана (после нажатия Reset): Вызывается меню «индивидуальных установок»

RESET

Клавиша перезапуска компьютера (сброс всех настроек)

PROGRAM

Клавиша выбора программ тренировки
Повторное нажатие > следующая программа
Продолжительное нажатие > чередование программ

Клавиши “-“ и “+”.

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

- Продолжить: “+”
- Вернуться: “-“
- Продолжительное нажатие: > быстрое изменение значения

«Плюс» и «Минус» **нажимаются вместе** (варианты):

- Нагрузка сбрасывается на **уровень 1**
- Программа переходит к **исходному состоянию**
- Параметр сбрасывается на **OFF** (значение не введено)

Восстановление пульса (RECOVERY)

Клавиша запуска функции восстановления пульса (расчет фитнес-оценки)

Измерение пульса

Тренировочный компьютер может регистрировать значение пульса тремя способами:

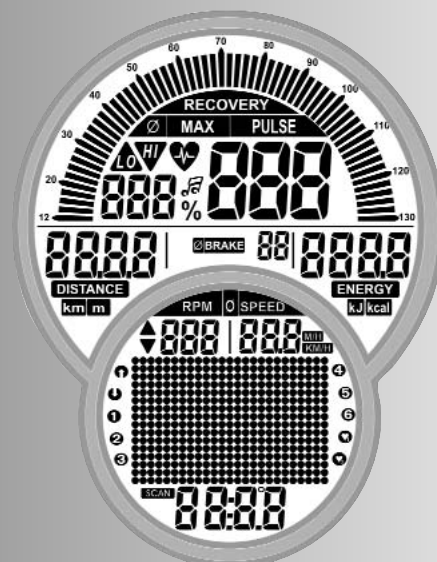
1. С помощью ушного датчика-клипсы (штекер включается в гнездо на панели)
2. С помощью нагрудного кардиодатчика + подключаемый приемник

(Нагрудный кардиодатчик поставляется отдельно)

3. С помощью датчиков пульса на рукоятках

Дисплей

Дисплей отображает информацию о различных функциях и режимах установки.



Программы: Прямой счет / Обратный счет показателей

Программы различаются направлением расчета показателей во время тренировки.

Программы:

6 встроенных профилей с различным распределением нагрузки по времени или дистанции

Пультосозависимые программы: HRC1/HRC2

Достижение и поддержание целевого уровня пульса во время тренировки

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

Значения дисплея

В данной инструкции на иллюстрациях значения параметров на дисплее относятся к велотренажеру.

Ниже приведены значения скорости для типовых дисплеев, вычисленные для частоты вращения педалей 60 об/мин.

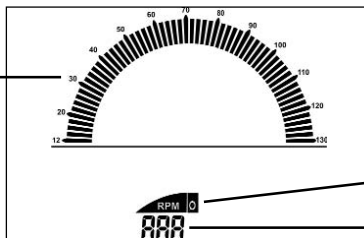
Велотренажер = 21.3 км/ч

Эллиптический тренажер = 9.5 км/ч



Частота вращения педалей

Частота вращения педалей



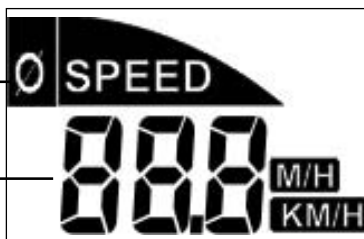
Усредняемое значение

Диапазон значений: 0÷199

Скорость

Усредняемое значение

Диапазон значений:
0÷99.9



Выбираемая размерность

Пульс

Максимальный пульс

Усредняемое значение

Предупреждение (мигает)
(Максимальный пульс+1)

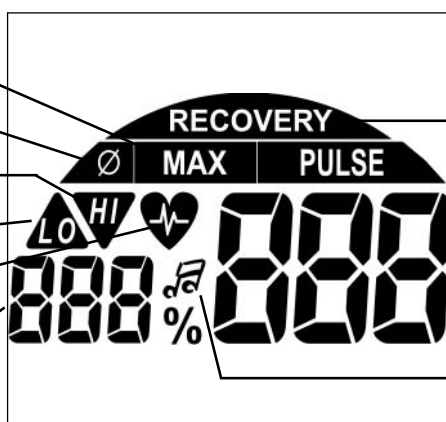
Расчетный пульс превышен (+ 11)

Расчетный пульс не достигнут (-11)

Символ «сердце» (мигает)

Процентное значение

Текущий пульс/максимальный пульс



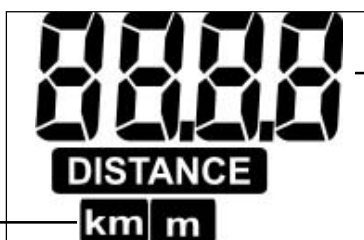
Восстановление пульса

Диапазон значений: 0÷220

Предупреждающий звук
Вкл./Выкл.

Пройденное расстояние

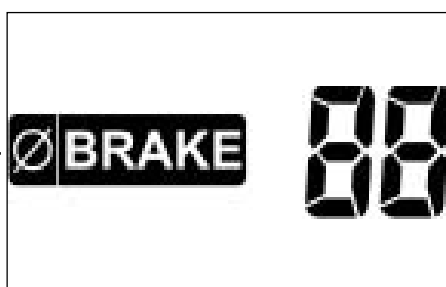
Выбираемая размерность



Диапазон значений: 0÷999,9

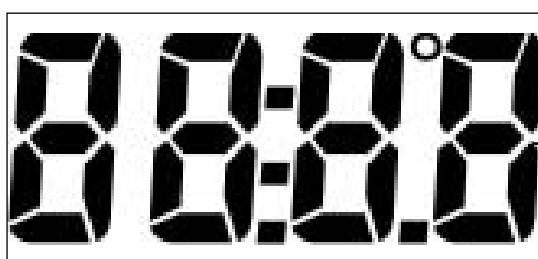
Уровни нагрузки

Усредняемое значение



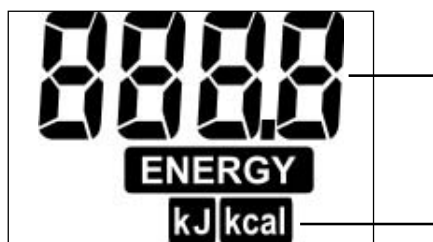
Диапазон значений: 1÷15

Время



Диапазон значений 0÷99:59

Расход энергии

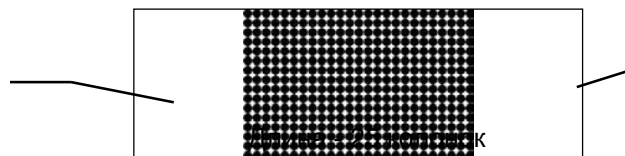


Диапазон значений: 0÷9999

Регулируемая размерность

График нагрузки

Одна точка (высоты) соответствует 1 уровню



Одна колонка соответствует одной минуте или 400 метрам

Быстрый старт (для ознакомления)

Начало тренировки

Без специальных установок

- При включении компьютера появляется логотип
- Отображается общий пробег (км) "ODO"
- Через 5 секунд: готовность к тренировке: режим Count Up – прямой счет
- Все значения показывают 0
- Нагрузка установлена на Уровень 1
- Начните вращать педали

На дисплее:

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

Изменение нагрузки во время тренировки:

- Клавиша "+" увеличивает нагрузку на 1 уровень
- Клавиша "-" уменьшает нагрузку на 1 уровень

Продолжайте тренировку. Можно менять нагрузку во время тренировки.

Окончание тренировки

- Отображение средних значений (): \emptyset

Дисплей

Пульс (если активирована регистрация пульса), уровень нагрузки, частота хода педалей и скорость

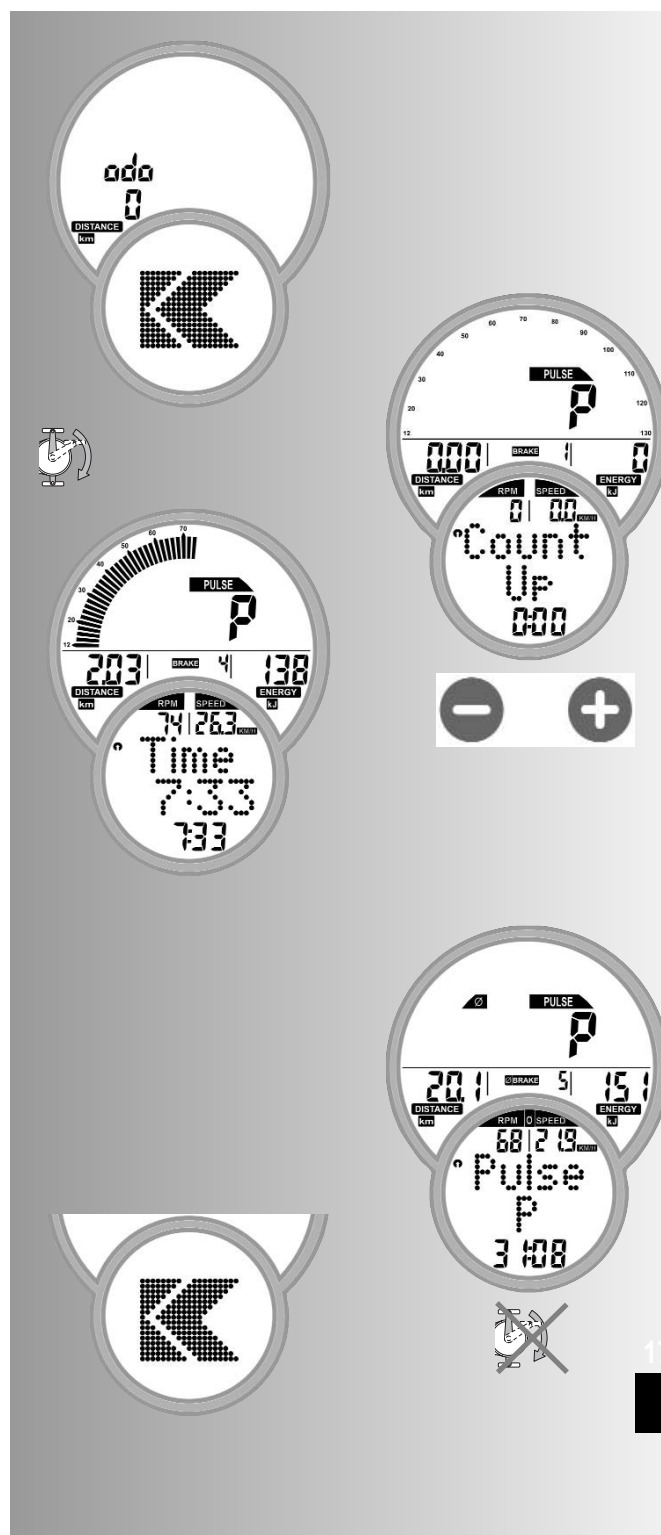
- Суммарные значения:

Пройденное расстояние, расход энергии и время

Режим ожидания

Спустя 4 минуты после окончания тренировки, компьютер переходит в режим ожидания.

При нажатии любой клавиши компьютер снова активируется в режиме Count Up.



Тренировка

Компьютер оснащен 10 тренировочными программами. Они четко различаются по интенсивности нагрузки и требуемой выносливости.

1. Тренировка с установкой нагрузки

а) Ручной выбор нагрузки

- Программа CountUp (↑)
- Программа CountDown (↓)

б) Встроенные профили нагрузки

- Программы "1" – "6"

2. Пульсозависимые тренировки

- Программа "HRC1 CountUp" (♥₁)
- Программа "HRC2 CountDown" (♥₂)

Тренировка с установкой нагрузки

а) Ручной выбор нагрузки

Программа CountUp

- Нажимайте Program, пока не будет выбран режим CountUp. Вращайте педали - начнёт производиться прямой счет всех параметров тренировки.

Или

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

Программа CountDown

- Нажимайте Program до выбора CountDown. Программа ведет обратный счет значений параметров: от выбранных пользователем до 0. Если пользователь не вводил какие-либо параметры (SET), 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: выбор установок на тренировку

Дисплей: Установка дистанции Dist

Установка пройденного расстояния

- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 14.00). Завершите ввод нажатием SET.

Дисплей: Установка времени тренировки - Time

Установка времени

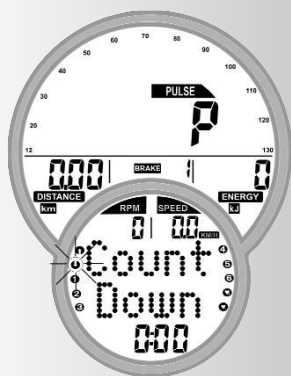
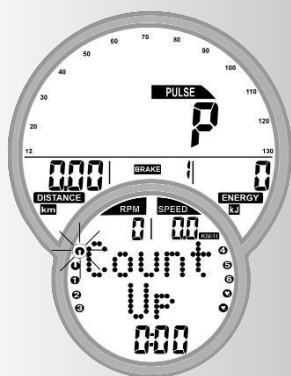
- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 45:00). Завершите ввод нажатием SET.

Дисплей: Установка целевого расхода энергии - Energ.

Установка расхода энергии

- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 1500). Завершите ввод нажатием SET.

Дисплей: Установка возраста пользователя Age.



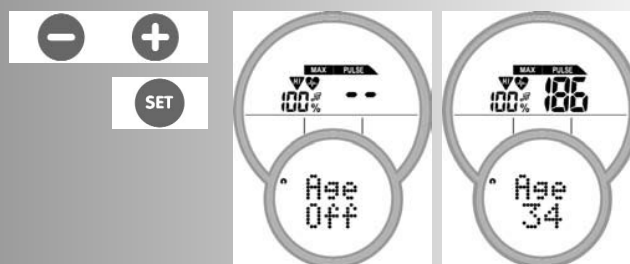
Ввод возраста

Ввод возраста требуется для определения и контроля максимального пульса (символ HI; предупредительный звуковой сигнал, если активно).

- Ввод осуществляется с помощью клавиш «+» и «-» (например: 34). Для этого возраста максимальный пульс 186 вычисляется по формуле: $(220 - \text{возраст})$.

Завершите ввод нажатием SET.

Дисплей: Установка целевого уровня пульса Fat 65%.



Целевой уровень пульса

- С помощью клавиш «+» и «-» выберите Сжигание жира 65%, Фитнес 75% или Ручной ввод (40÷90%). Подтвердите нажатием SET (Например, Man.40÷90%).
- Введите значения с помощью клавиш «+» и «-» (например, 83%). Завершите ввод нажатием SET

Дисплей: Готовность к тренировке.



Или

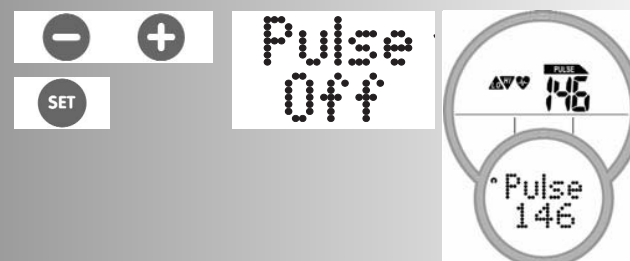
Выбор абсолютного значения целевого пульса

- Отмените контроль максимального пульса с помощью клавиш «+» или «-». **Дисплей:** Age Off. Ввод завершается клавишей SET.

Дисплей: следующая задаваемая по умолчанию установка Pulse (расчетный пульс)

- Введите абсолютное значение целевого пульса с помощью клавиш «+» и «-» (например, 146). Подтвердите клавишей SET

Дисплей: Готовность к тренировке.



Примечание:

Информация по всем установкам в программах приводится на стр. 23.

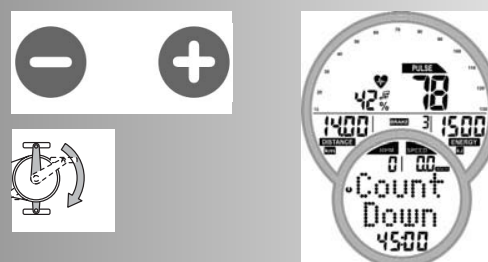
- Установленные параметры теряются при "Сбросе".

Если для них активирована опция "Запоминание параметров" (стр. 23), то установленный пульс сохраняется. При следующем выборе Count Up / Count Down, будут использоваться именно эти данные.

Подготовка к тренировке

Нагрузка

- Изменение нагрузки в ходе тренировки производится с помощью клавиш «+» или «-». Приступайте к тренировке – начните вращать педали.



б) Профили нагрузки “1” – “6”

Все режимы выбираются нажатием клавиши Program

- Например, программа “1”

Для начинающих; уровень I, уровни нагрузки 1÷4. Продолжительность - 27 минут.

Нажмите клавишу SET: режим установок.

Начало тренировки.

- Нажимайте клавишу Program, пока не появится программа “2”

Для начинающих; уровень I, уровни нагрузки 1÷5. Продолжительность - 30 минут.

Нажмите клавишу SET: режим установок.

Начало тренировки.

- Нажимайте клавишу Program, пока не появится программа “3”

Продвинутый, уровень I. Уровни нагрузки 1÷6. Продолжительность - 36 минут.

Нажмите клавишу SET: режим установок.

Начало тренировки.

- Нажимайте клавишу Program, пока не появится программа “4”.

Продвинутый, уровень II. Уровни нагрузки 1÷7. Продолжительность - 38 минут.

Нажмите клавишу SET: режим установок.

Начало тренировки.

- Нажимайте клавишу Program, пока не появится программа “5”.

Профи, уровень I. Уровни нагрузки 1÷9. Продолжительность - 36 минут.

Нажмите клавишу SET: режим установок.

Начало тренировки.

- Нажимайте клавишу Program, пока не появится программа “6”.

Профи, уровень II. Уровни нагрузки 1÷10. Продолжительность - 44 минуты.

Нажмите клавишу SET: режим установок.

Начало тренировки.

Примечание

Если длительность программы превышает 25 мин, то вид графика нагрузки уплотняется в 25 колонок. Список установок приведен на странице 23.

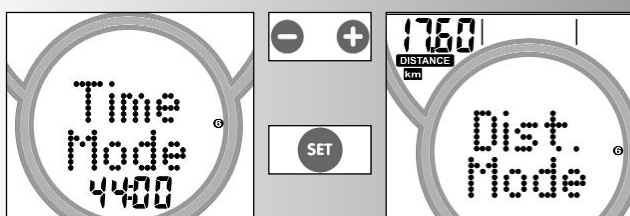
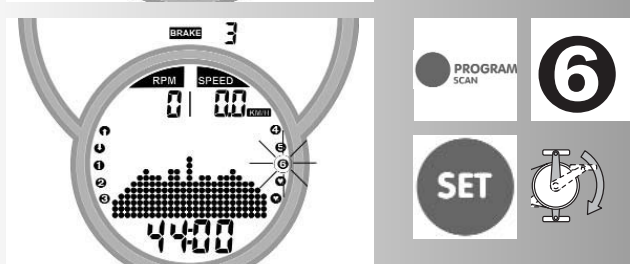
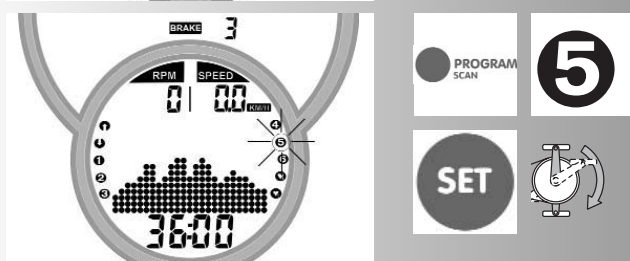
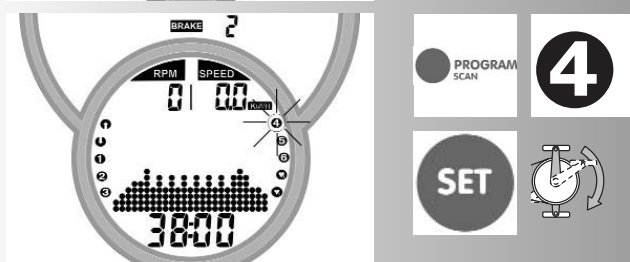
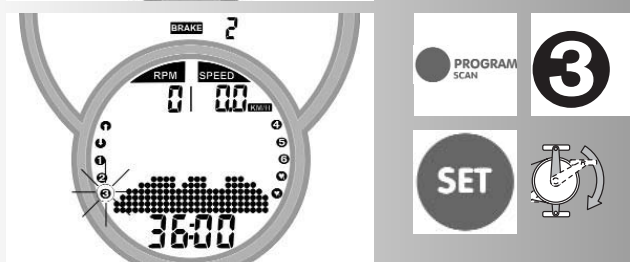
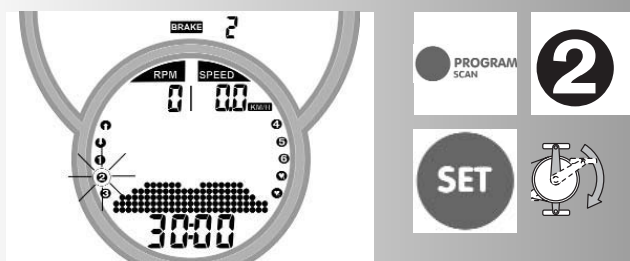
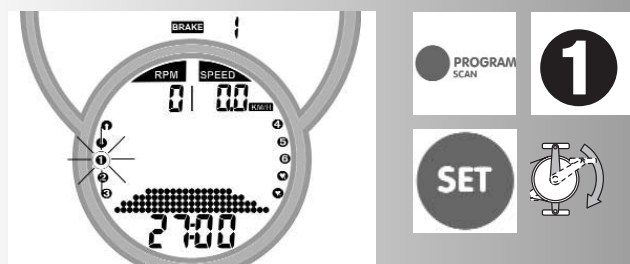
Переключение: Время/Пройденное расстояние

Только для программ 1-6

Установите с помощью клавиш «+» или «-» (режим отображения времени или пройденного расстояния). Подтвердите клавишей SET.

Дисплей: Готовность к тренировке.

Один столбец графика нагрузки означает 0.4 км (0.2 мили)



Польсозависимые тренировки.

Ручной ввод пульса

Программа "HRC1 CountUp"

- Нажимайте клавишу Program, пока не появится режим HRC1 (прямой счет параметров)
- 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 появится режим HRC2 (обратный счет параметров)
- Нажмите клавишу SET: режим установок.

Ввод параметров тренировки полностью аналогичен процессу, описанному выше для программы CountDown.

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

Или

Начните тренировку.

Примечание

Начальная нагрузка

При определении программ HRC возможна установка по умолчанию уровня начальной нагрузки 1-10.

- Выберите значение клавишами "Плюс" или "Минус" (например, 10). В этом случае, нагрузка будет возрастать, начиная с уровня 10, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130 уд/мин).

Пульс

- Значение пульса можно изменить клавишами "Плюс" или "Минус" в этом пункте настройки, например, со 130 на 135.

Начните тренировку вращением педалей.

Список установок приведен на странице 23.

Примечание

В программах HRC Kettler рекомендует выполнять измерения пульса или с помощью ушного датчика-клипсы, или с помощью кардиодатчика.

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

Индикация во время тренировки

Смена информации на дисплее во время тренировки

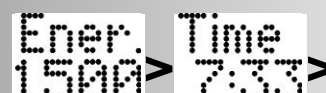
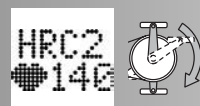
Ручная регулировка

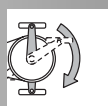
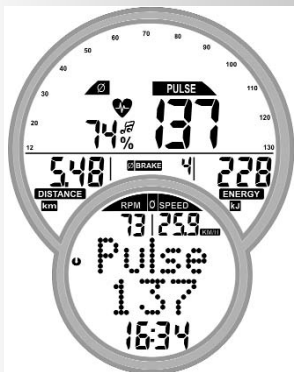
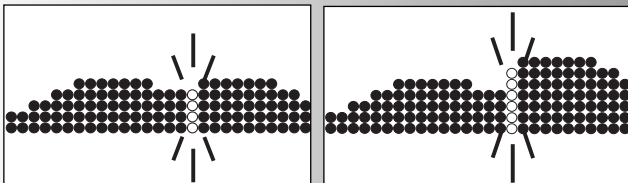
Данные тренировки отображаются в графической зоне экрана в следующей последовательности:

Время / Частота хода педалей / Скорость / Пройденное расстояние / Пульс / Нагрузка / Расход энергии / Время и т.д.

Режим SCAN

Нажмите и удерживайте клавишу Program, пока на дисплее не появится символ SCAN. Информация о параметрах тренировки меняется каждые 5 секунд. Функция SCAN оканчивается повторным нажатием на клавишу Program, с помощью функции возврата или прерыванием тренировки.





Пuls при нажатии REC
Пuls через 60 секунд

Разница

Фитнес-оценка



Регулировка режима нагрузки

При регулировке нагрузки во время работы программы, изменение будет отображаться мигающей колонкой. Колонки слева показывают пройденные уровни нагрузки и остаются неизменными.

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. Puls, нагрузка, частота хода педалей и скорость отображаются как средние значения с символом \emptyset .

Вы можете изменить текущий дисплей клавишами «+» и «-»

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.

Возобновление тренировки

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

Функция ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА (Recovery)

По окончании тренировки нажмите клавишу Recovery. Компьютер измеряет ваш пульс в течение 60 секунд и вычисляет фитнес-оценку.

При нажатии Recovery, сохраняется текущее значение пульса (здесь 168), а затем сохраняется значение пульса спустя 60 секунд (здесь 137). На дисплей выводится разница между P1 и P2 (здесь 31).

На базе значений P1 и P2 рассчитывается фитнес-оценка (F = 2.6).

Функция Recovery может быть прервана нажатием кнопок Recovery или RESET.

Если в начале или в конце периода восстановления не был измерен пульс, выводится сообщение об ошибке

Входные данные и функции

Тренировка	Ожидание	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
⊕ ⊖	⊕ ⊖	✓	✓								
⊕ ⊖ ↑ ↓	⊕ ⊖ ↑ ↓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	⊕ ⊖		✓								✓
	⊕ ⊖		✓								✓
	⊕ ⊖		✓								✓
	Макс. пульс	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	или										
	Сжигание жира 65% или Фитнес 75% или Ручная 40-90%	✓	✓							✓	✓
	Целевой пульс 40-200	✓	✓							✓	✓
	Перекл. Время/Дистанция			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Восстановление	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Отображение пульса

Значение/Входные данные	Превышение				
	%	HI	LO	MAX	🔊
Максимальный пульс 121-210 (Если возраст не задан)	✓	+1		+1	+1
Целевой уровень пульса Сжигание жира 65% или Фитнес 75% или Инструкция 40-90%	✓	+11	-11*		
Целевой пульс 40-200		+11	-11*		

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".

Если в настройках активизирован предупредительный звуковой сигнал при превышении максимума, то в этом случае раздается также звуковой сигнал.

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

Индивидуальные установки

Нажмите клавишу Reset:

Дисплей: Все сегменты дисплея

Теперь нажмите и удерживайте клавишу SET:

меню: индивидуальные установки.

Дисплей: Scale

1. Размерность расстояния (км/мили)

Нажмите клавишу «+» или «-».

Результат: Выбор км или мили.

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

Дисплей: "Reset +/-" общий пробег

2. Сброс общего пробега тренажера и времени тренировки

Нажмите клавиши «+» и «-» вместе.

Результат: Значение сброшено.

Или

Нажмите клавишу SET для перехода к следующей установке

Дисплей: Energy

3. 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: Store

4. Запоминание параметров

Нажмите клавишу «+» или «-».

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

Параметры:

ON = Хранение даже после сброса (Reset).

OFF = Хранение до очередного сброса (Reset).

Нажмите SET для перехода к следующей установке

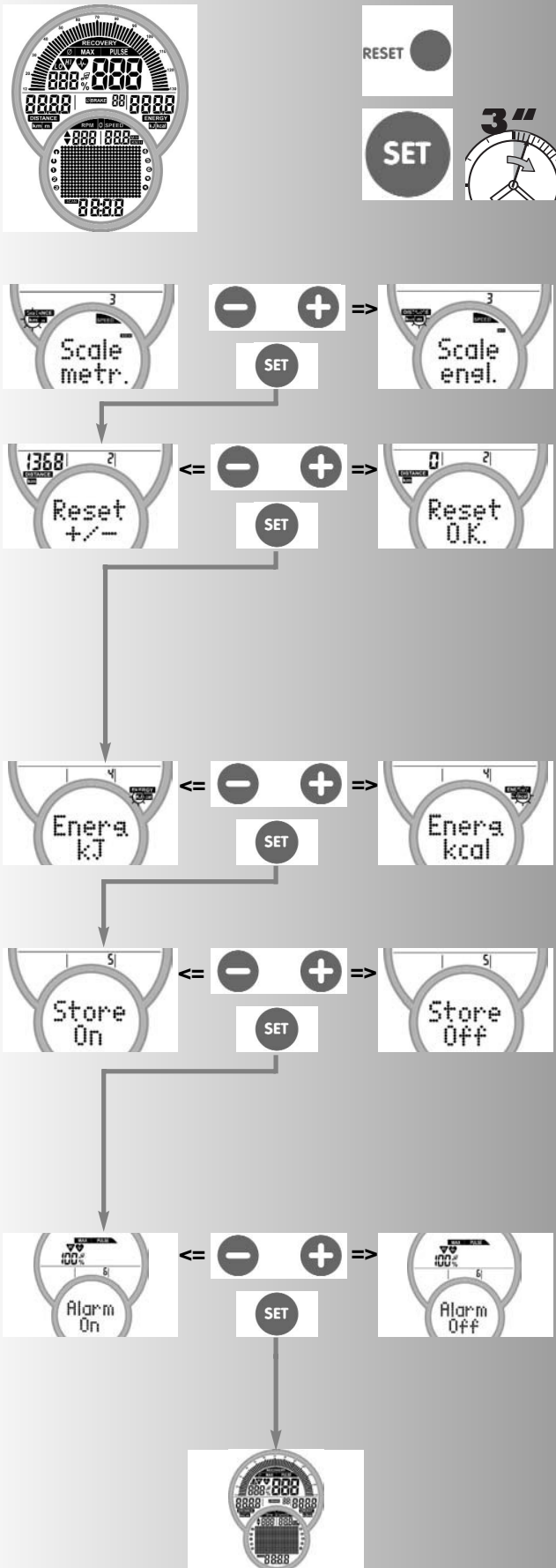
Дисплей: Alarm

5. Предупредительный звуковой сигнал при превышении максимума

Нажмите клавишу «+» или «-».

Результат: Включение/выключение предупредительного звукового сигнала.

Нажмите клавишу SET: Выбранная установка принимается, и дисплей покажет restart.

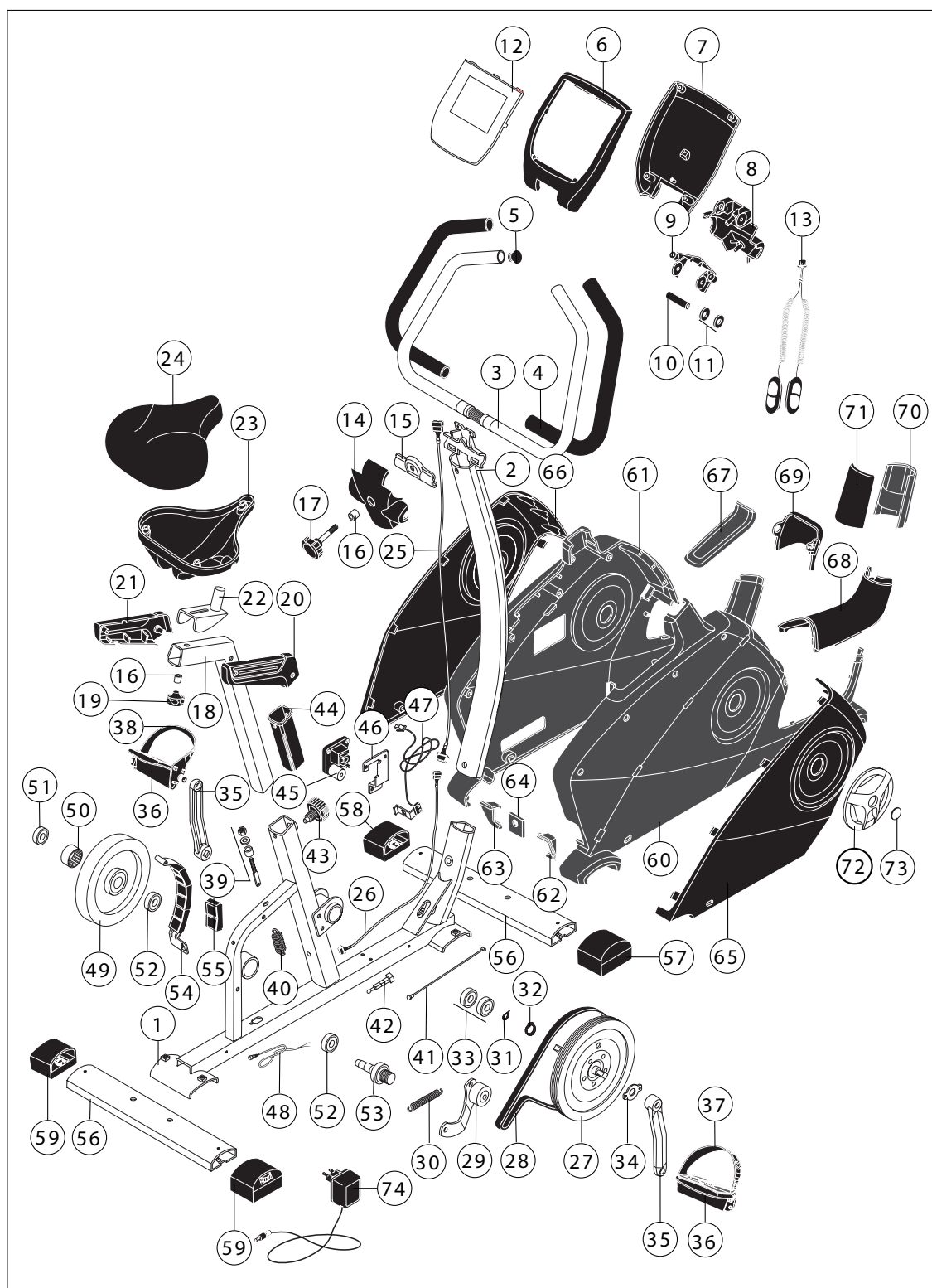


Список запасных частей

Номер по схеме	Артикул	Количество
1	91112049	1
2	91150743	1
3	91150752	1
4	10118095	2
5	10100030	2
6	70127846	1
7	70127848	1
8	70127849	1
9	70127839	1
10	70127844	1
11	70102765	2
12	91170647	1
13	67000944	1
14	70127847	1
15	97200363	1
16	97200465	2
17	91170643	1
18	97100595	1
19	91170637	1
20	70127793	1
21	70127794	1
22	97100596	1
23	70127859	1
24	72008023	1
25	67000832	1
26	67000949	1
27	91130135	1
28	67005134	1
29	91140411	1
30	25616646	1
31	10601003	2
32	10709021	1
33	33100054	2
34	18008680	2
35	33001024	1
36	33300020	1
37	33300106	1
38	33300105	1
39	91140416	1
40	25630073	1
41	43004017	1
42	70126466	1
43	10103801	1
44	70127717	1
45	67000821	1
46	97202726	1
47	91170646	1
48	67000950	1
49	91140420	1
50	33102016	1

Номер по схеме	Артикул	Количество
51	33100023	1
52	33100040	2
53	91140408	1
54	91140409	1
55	67000170	3
56	91111951	2
57	91170738	1
58	91170739	1
59	91170740	2
60	70127817	1
61	70127818	1
62	70127828	1
63	70127829	1
64	70127838	1
65	70127823	1
66	70127824	1
67	70127827	1
68	70127825	1
69	70127826	1
70	70127819	1
71	70127837	1
72	70127814	2
73	70127795	2
74	67000943	1
75	91180499	1

Подетальная схема тренажера



Технические характеристики модели 7663-000 Golf P

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика, кг	9
Регулировка нагрузки	Электронная, 15 уровней
Измерение пульса	Датчики на ручнях Датчик-клипса и нагрудный датчик доступны как опция
Размеры Д x Ш x В, см	110 x 53 x 135
Вес, кг	32
Максимальный вес пользователя, кг	150
Тренировочный компьютер	Скорость, время тренировки, пройденная дистанция, расход калорий, пульс, частота вращения педалей, средние значения параметров в конце тренировки, графическое отображение профиля нагрузки Контроль за верхним пределом пульса 8 встроенных программ, в т.ч. 2 пульсозависимые, фитнес-тест
Дополнительные функции	Транспортировочные ролики, компенсаторы неровности пола, регулируемый наклон компьютера, регулировка седла в горизонтальной плоскости