

# KETTLER

## Велотренажер Toras Руководство пользователя

Модель № 7942-600



**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.*

*Велотренажер Toras сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.*

*Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!*

**Прежде чем начать пользоваться тренажером 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>Меры предосторожности</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Перед тем как начать тренировку</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Инструкции по сборке</b>	<b>3</b>
3.1	Определение размеров крепежного материала	3
3.2	Список деталей	4
3.3	Сборка тренажера	5
3.4	Отсоединение рычагов педалей	11
3.5	Установка осевого зазора педали	11
<b>4</b>	<b>Пользование изделием</b>	<b>12</b>
4.1	Замена элементов питания	13
<b>5</b>	<b>Сборочная схема</b>	<b>14</b>
5.1	Список запчастей	15
<b>6</b>	<b>Тренировочный компьютер</b>	<b>16</b>
6.1	Дисплей перед тренировкой	16
6.2	Дисплей во время тренировки или перерыва	16
6.3	Запись пульса	16
6.4	Общая информация	16
6.5	Инструкции по тренировкам	17
	<b>Таблица тренировок</b>	<b>18</b>
	<b>Технические характеристики модели 7942-600</b>	<b>19</b>

## 1. 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 был разработан в соответствии с самыми современными стандартами безопасности. Любые функции, которые ранее могли бы быть причиной травм, сделаны максимально безопасными.
- Неправильный ремонт и изменение конструкции изделия (например, удаление или замена оригинальных компонентов) могут быть опасны.
- Использование изделия с поврежденными компонентами может подвергнуть Вас опасности или уменьшить срок службы изделия. По этой причине, изношенные или поврежденные узлы должны быть немедленно заменены, причем до замены эксплуатация изделия не допускается. Используйте только оригинальные запасные части KETTLER.
- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте все его компоненты каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание надежности затяжки резьбовых соединений. Максимальное внимание - болтам фиксации седла и руля.
- Максимальный вес пользователя – 110 кг
- Соблюдайте расстояние 2 м сзади и 1 м спереди до любого объекта, включая стены и перегородки
- Для гарантии сохранения высочайших стандартов безопасности, заложенных при конструировании изделия, оно должно регулярно (раз в год) обслуживаться в авторизованных сервис-центрах.
- Объясните людям, использующим изделие, возможные источники опасности при эксплуатации.
- До начала программы тренировок проконсультируйтесь у своего врача и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажер. **Выбирайте программу тренировок, основываясь на рекомендациях, данных Вам врачом. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью!**
- Любое вмешательство в конструкцию узлов изделия, не описанных в данном Руководстве, может повредить изделие или подвергнуть опасности людей, использующих его. Сложный ремонт должен выполняться только в авторизованных сервис-центрах KETTLER или квалифицированным персоналом, специально обученным компанией KETTLER.
- При возникновении вопросов, свяжитесь с вашим продавцом KETTLER.

## 2. Перед тем как начать тренировку

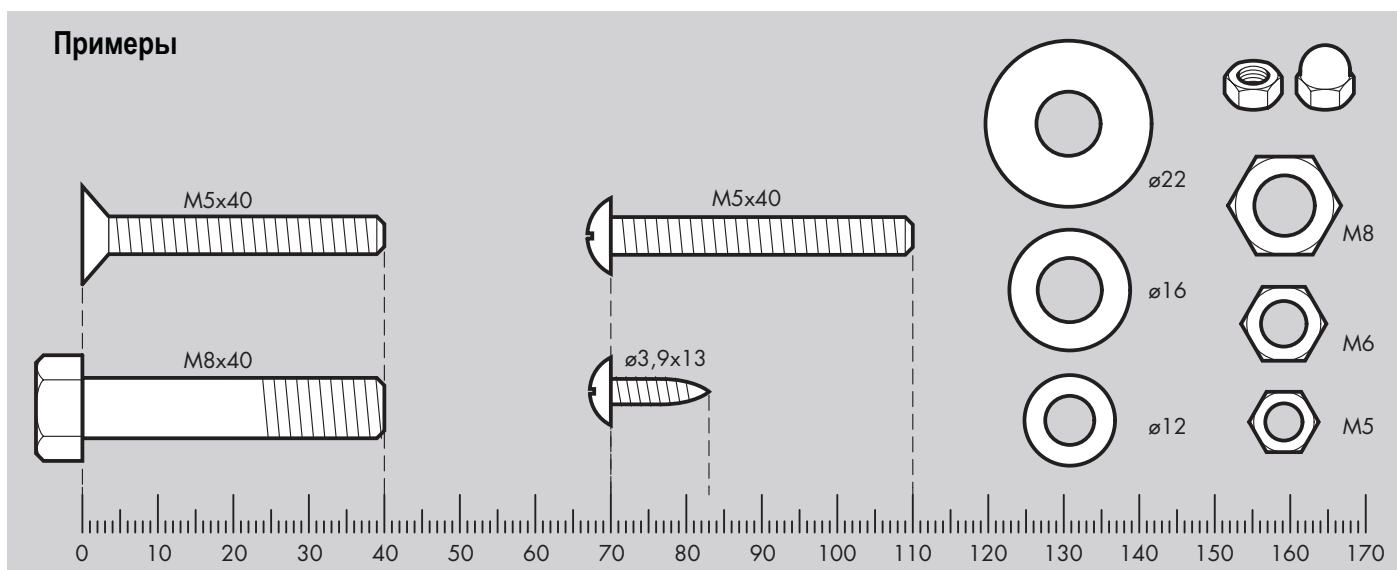
- Перед использованием изделия для тренировок, тщательно проверьте правильность сборки.
- Перед началом первых тренировок, полностью ознакомьтесь со всеми функциями и настройками изделия.
- Не рекомендуется использовать или хранить устройство во влажной комнате, поскольку это может вызвать коррозию. **Пожалуйста, убедитесь, что никакие компоненты механизма не контактируют с жидкостями. Это может вызвать коррозию.**
- Устройство предназначено для использования взрослыми людьми. Детям 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 использовать оборудование, проинструктируйте их по использованию устройства и проконтролируйте правильность выполнения.
- Велотренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, class HB. Он не может использоваться в медицинских целях.
- Небольшой шум при вращении маховика является свойством конструкции тренажера и не оказывает никакого влияния на функционирование изделия. Возможное появление шума при смене направления вращения педалей является технической особенностью устройства и абсолютно безопасно.
- Не используйте коррозионные или абразивные материалы для чистки изделия. Убедитесь, что такими материалами не загрязнена окружающая среда.
- Велотренажер оснащен магнитной системой нагружения.
- Для корректной работы функции измерения пульса требуется напряжение питания не менее 2,7 В (только для компьютеров, работающих от батареек).
- Перед использованием, всегда проверяйте надежность соединений, а также правильность установки соответствующих устройств.
- При использовании, надевайте подходящую обувь.
- Все электрические устройства при работе являются источником электромагнитного поля. Пожалуйста, не держите источники сильного электромагнитного излучения (например, мобильные телефоны) рядом с электронными измерительными устройствами тренажера, иначе могут отображаться неправильные данные (например, частота пульса).

### 3. Инструкции по сборке

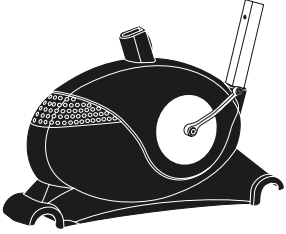
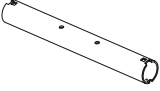


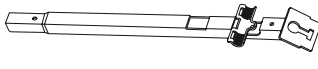









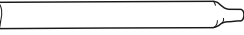

- Убедитесь, что Вы все компоненты изделия имеются в наличии (см. раздел "Комплектность") и что они не повреждены. Если возникли проблемы, обратитесь к Вашему продавцу KETTLER.
- Перед сборкой оборудования тщательно изучите рисунки. Выполняйте действия в последовательности, показанной на рисунках. Последовательность сборки помечена заглавными буквами.
- Изделие должно быть аккуратно собрано взрослым человеком. При возникновении проблем, попросите помочь Вам человека, имеющего технические навыки.
- Обратите внимание, что при работе с инструментами или выполнении ручной работы **всегда** имеется опасность получения травмы. Поэтому будьте осторожны при сборке механизма.
- Убедитесь, что Ваше рабочее место свободно от возможных источников опасности. Например, не разбрасывайте инструменты вокруг. Всегда убирайте упаковочные материалы, чтобы они не могли причинять никакого вреда. Если дети играют с полиэтиленовыми пакетами, **имеется опасность удушья!**
- Крепежный материал, необходимый для каждого шага сборки, показан во вставке внизу рисунка. Используйте крепежный материал точно по инструкции. Необходимый инструмент имеется в комплекте.
- Сначала соберите все компоненты, наживив гайки, и проверьте, что все собрано правильно. Закручивайте контрящиеся гайки вручную, пока не почувствуете сопротивление, **затем используйте гаечный ключ для затяжки соединения (устройство блокировки)**. Проверьте, что все резьбовые соединения затянуты. **Внимание:** если контрящаяся гайка была отвинчена, она больше не может использоваться (устройство блокировки повреждено) и должна быть заменена.
- По техническим причинам, мы сохраняем за собой выполнение предварительных работ по сборке.



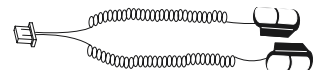
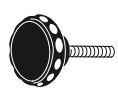

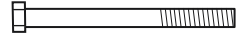






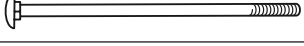






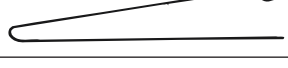

#### 3.1 Определение размеров крепежного материала

##### Примеры



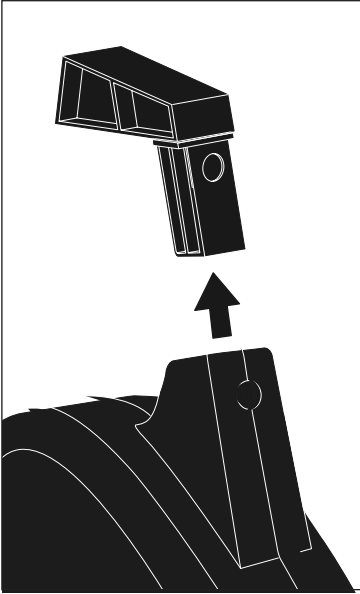
### 3.2 Список деталей

		Stck.	
		1	
		2	
		1/1	
		1/1	
		1	
		1	
		1	
		1/1	
		1	
	ø 6 x 9,5	1	
		1/1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	

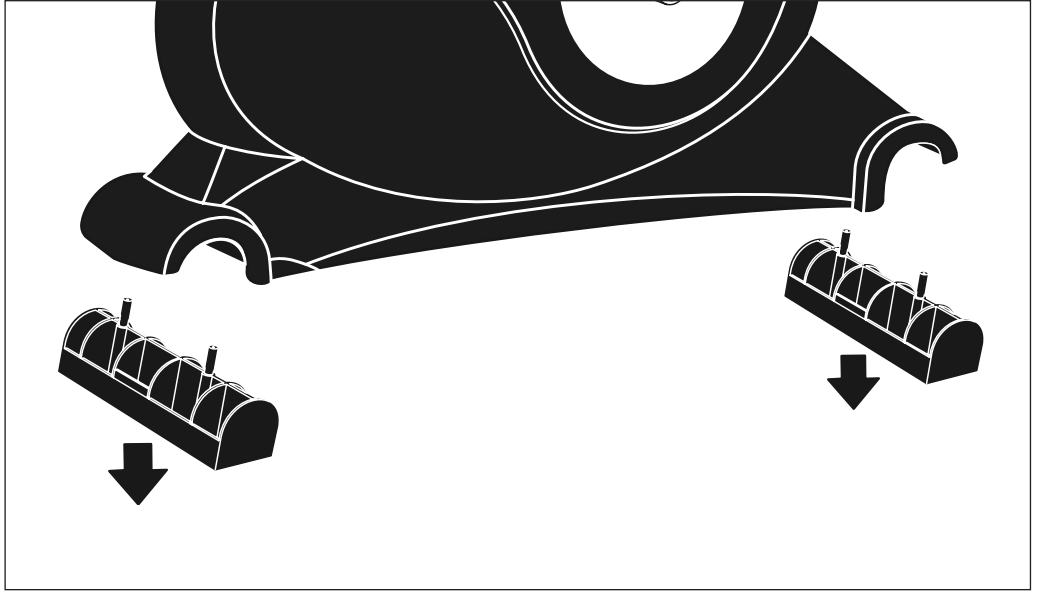
		1	
		1	
		1	
	M 8	1	
	M 16	1	
	M 8 x 70	4	
		4	
	M 8 x 16	2	
	ø24/8	1	
		1	
		1	
		1	
	M 5 x 90	1	
	ø 10 x 45	1	
	ø15/5	1	
	M 5	1	
	3,9 x 19	1	
	3,9 x 13	2	
	3,9 x 50	1	
		1	
		1	

### 3.3 Сборка тренажера

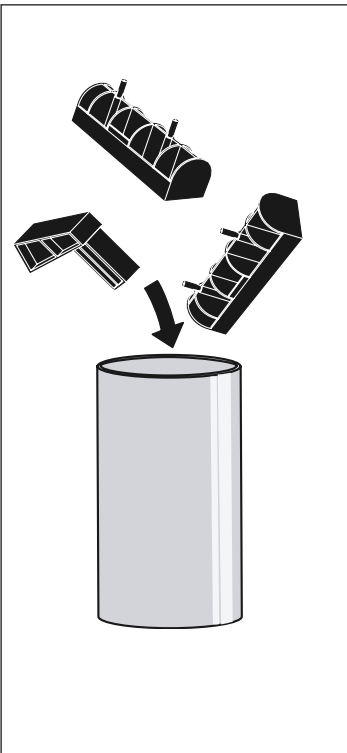
1



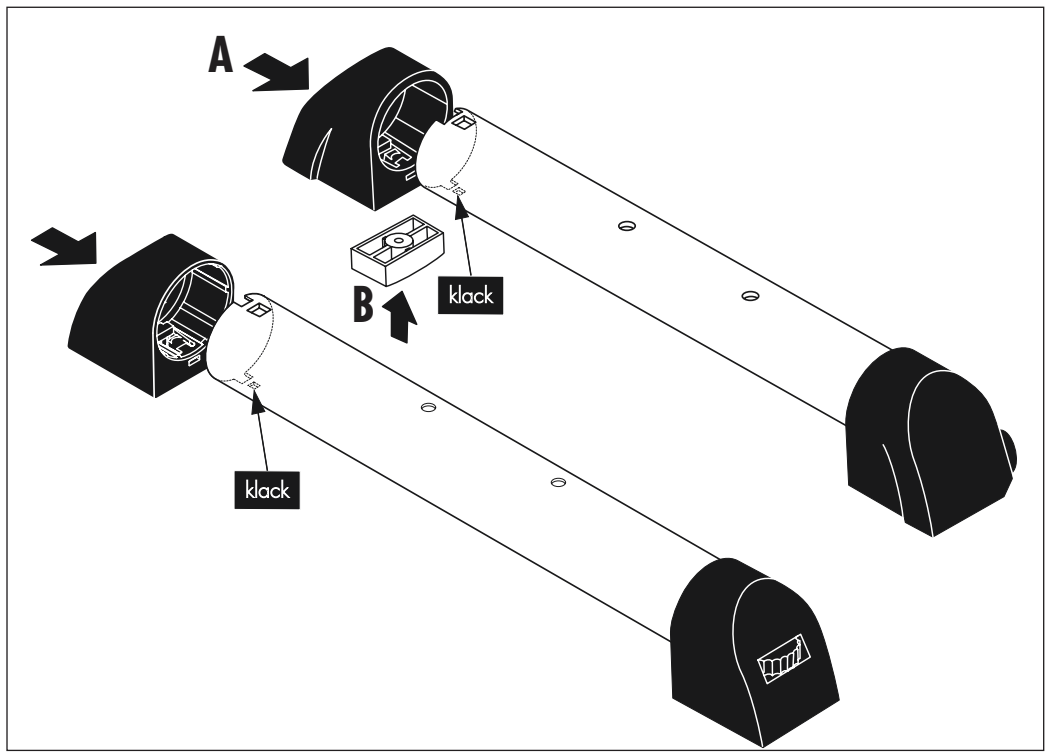
1a

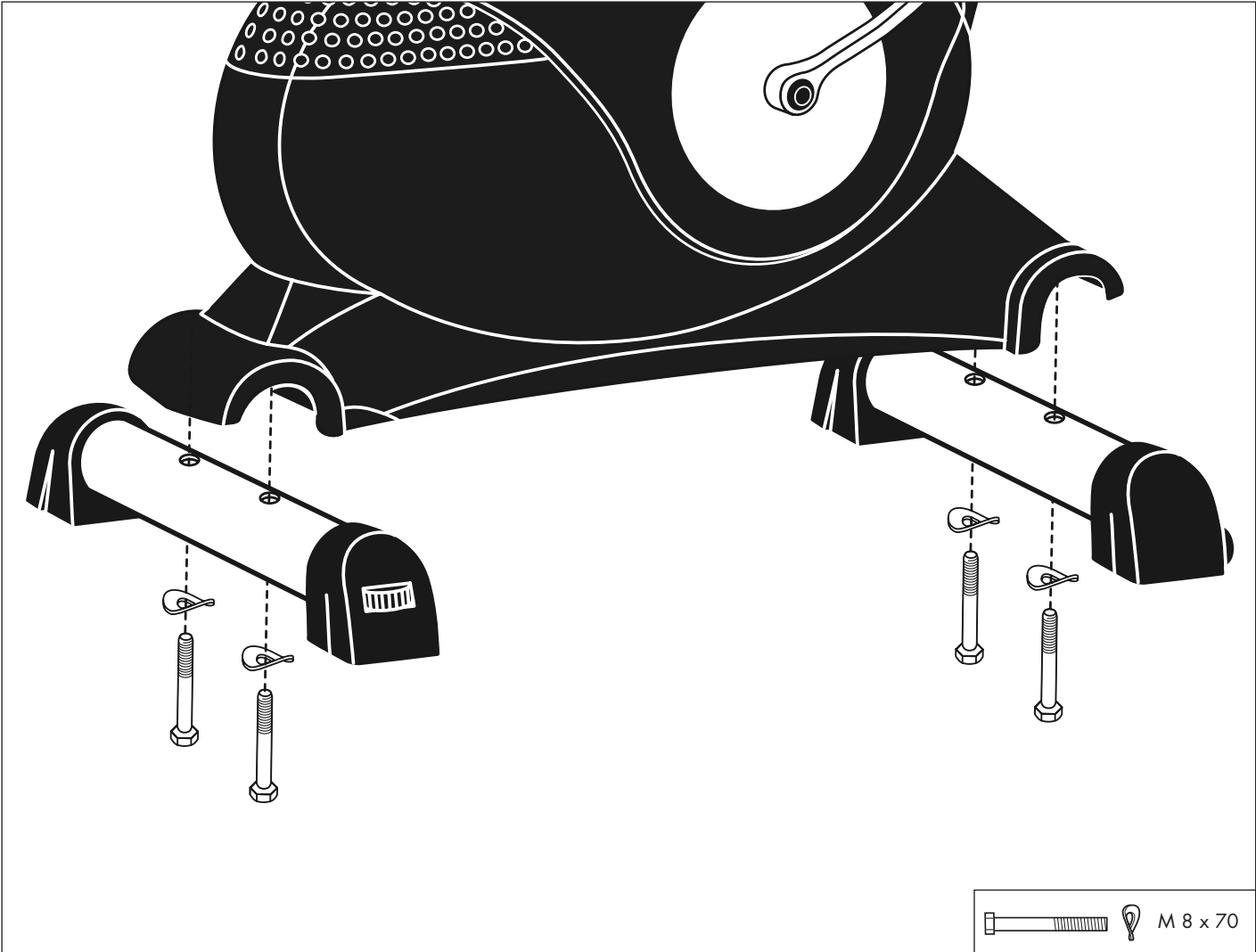


1b



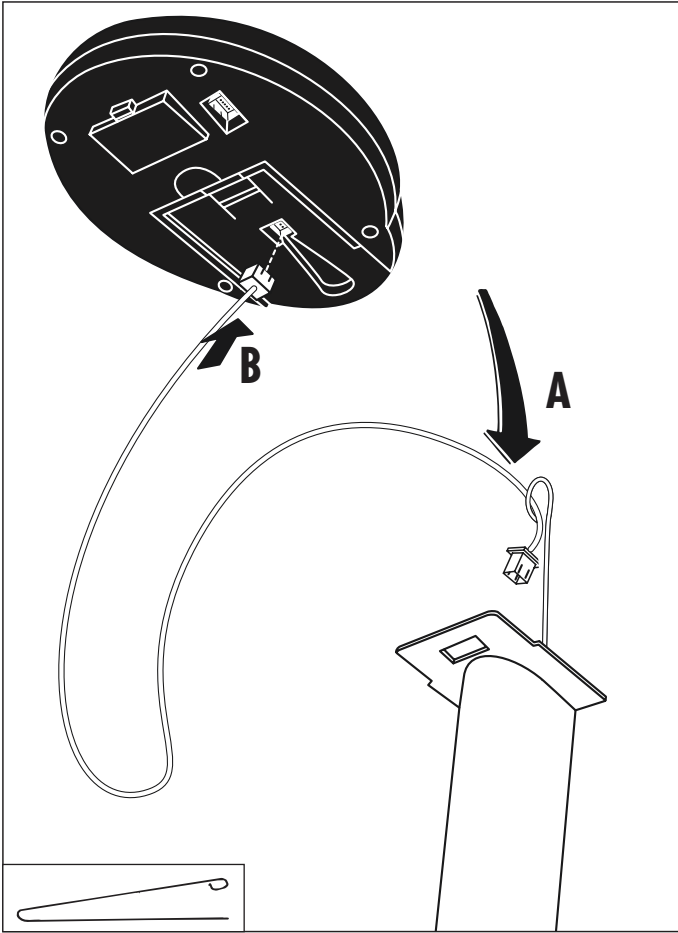
2



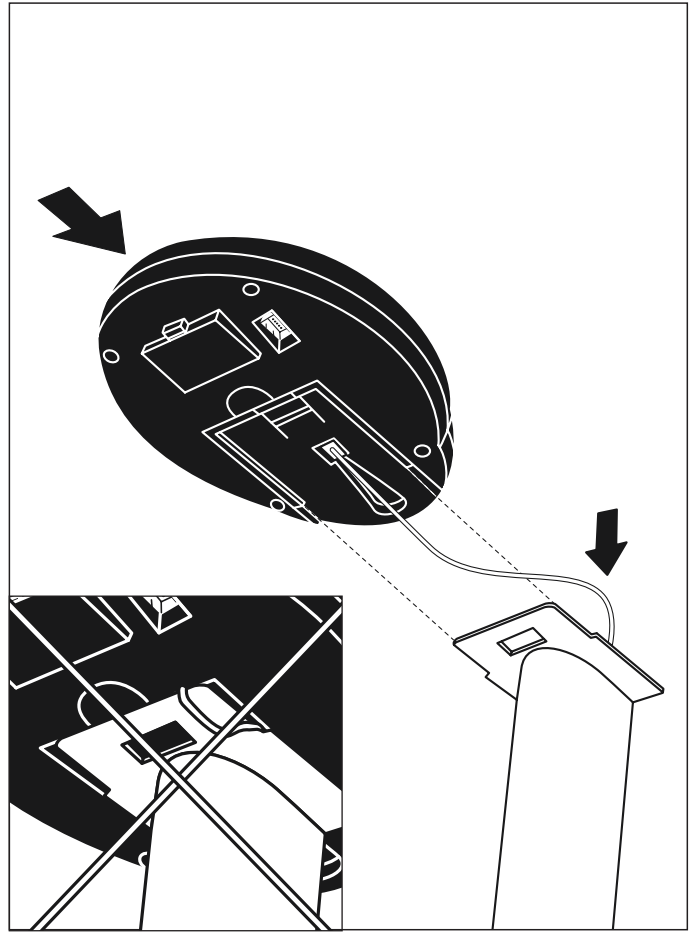




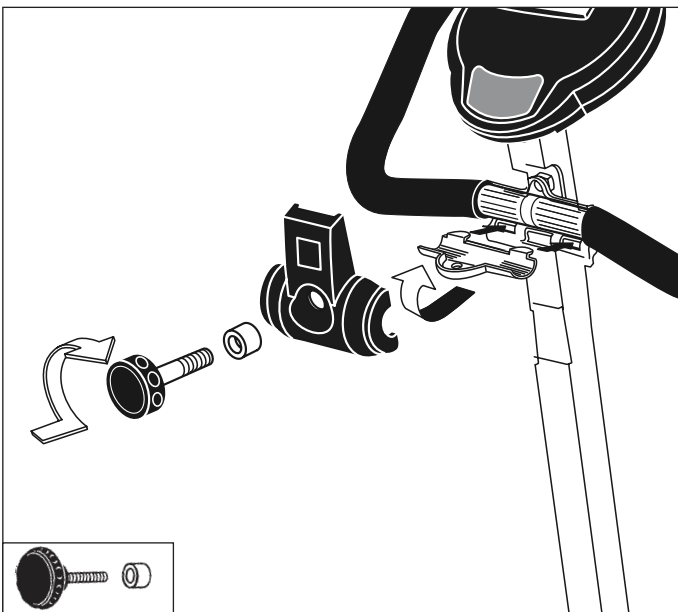
4



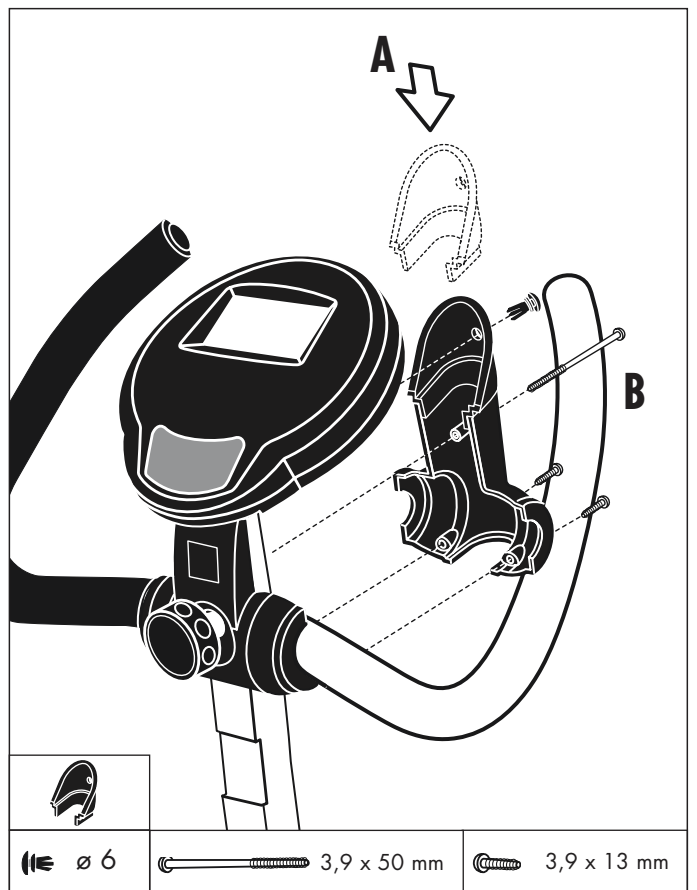
5



6



7

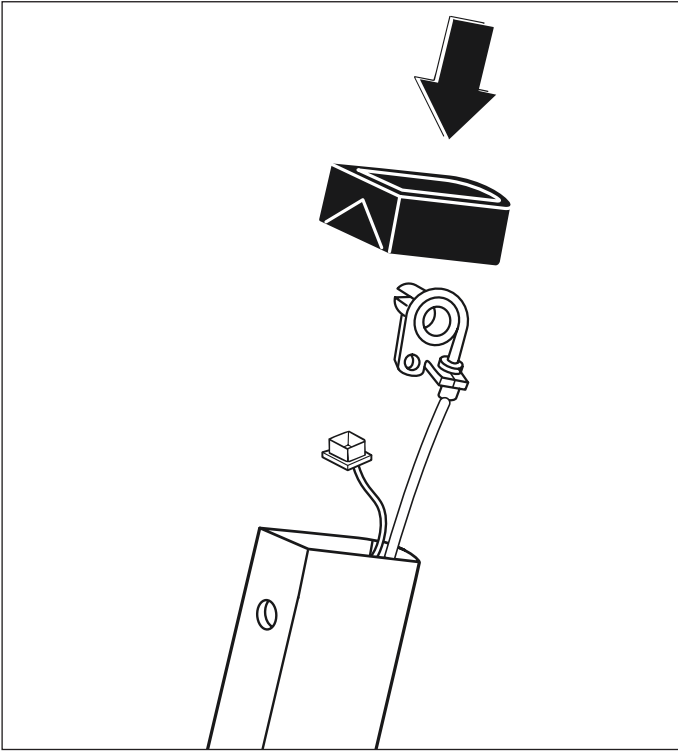


⌀ 6

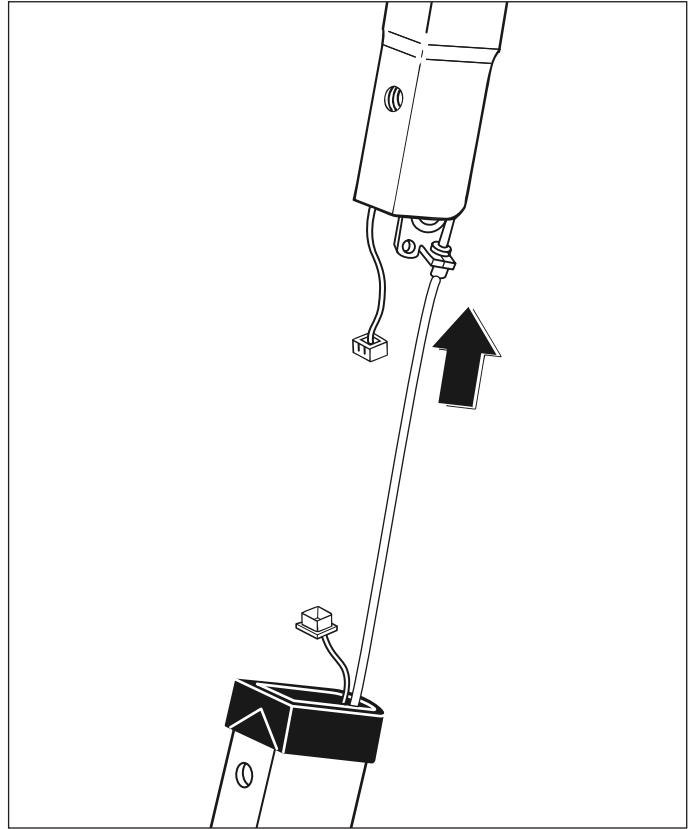
3,9 x 50 mm

3,9 x 13 mm

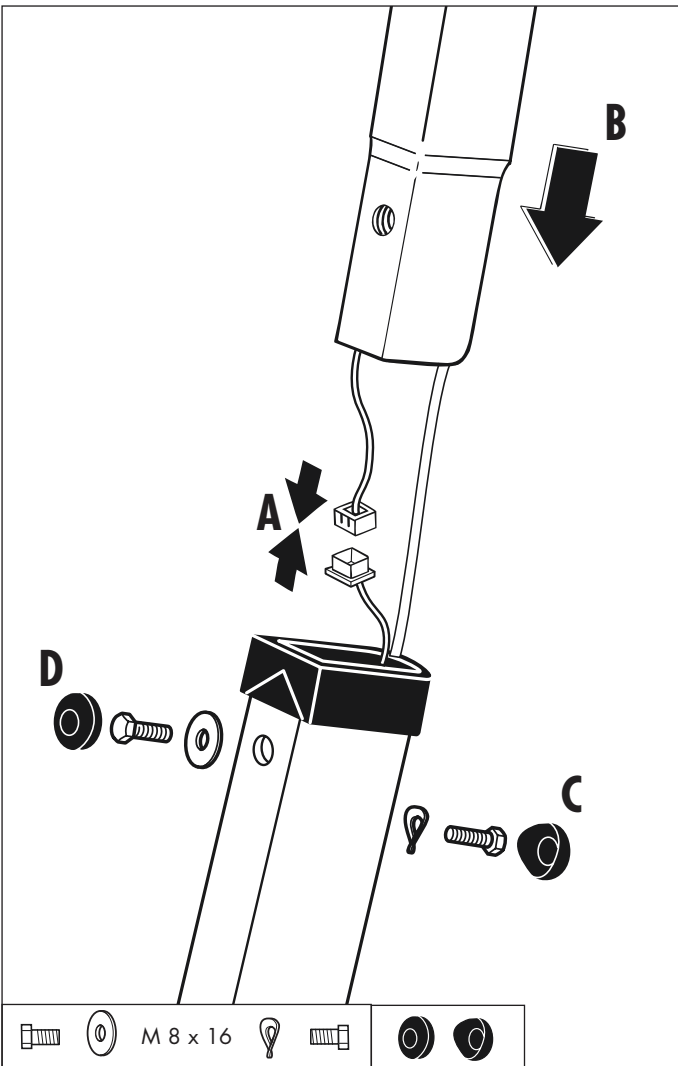
8



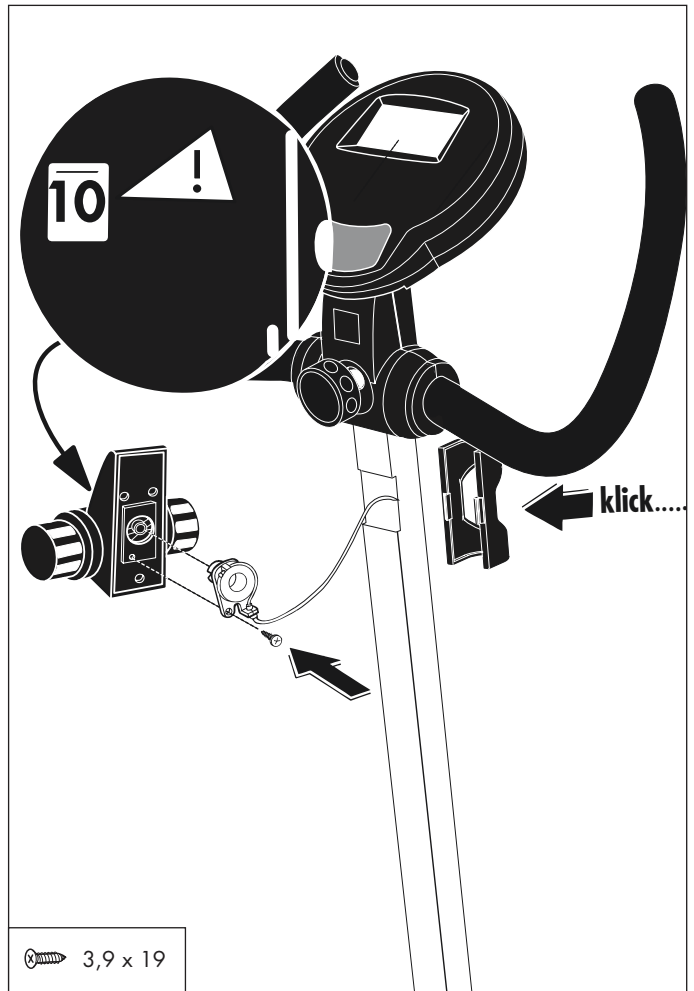
9



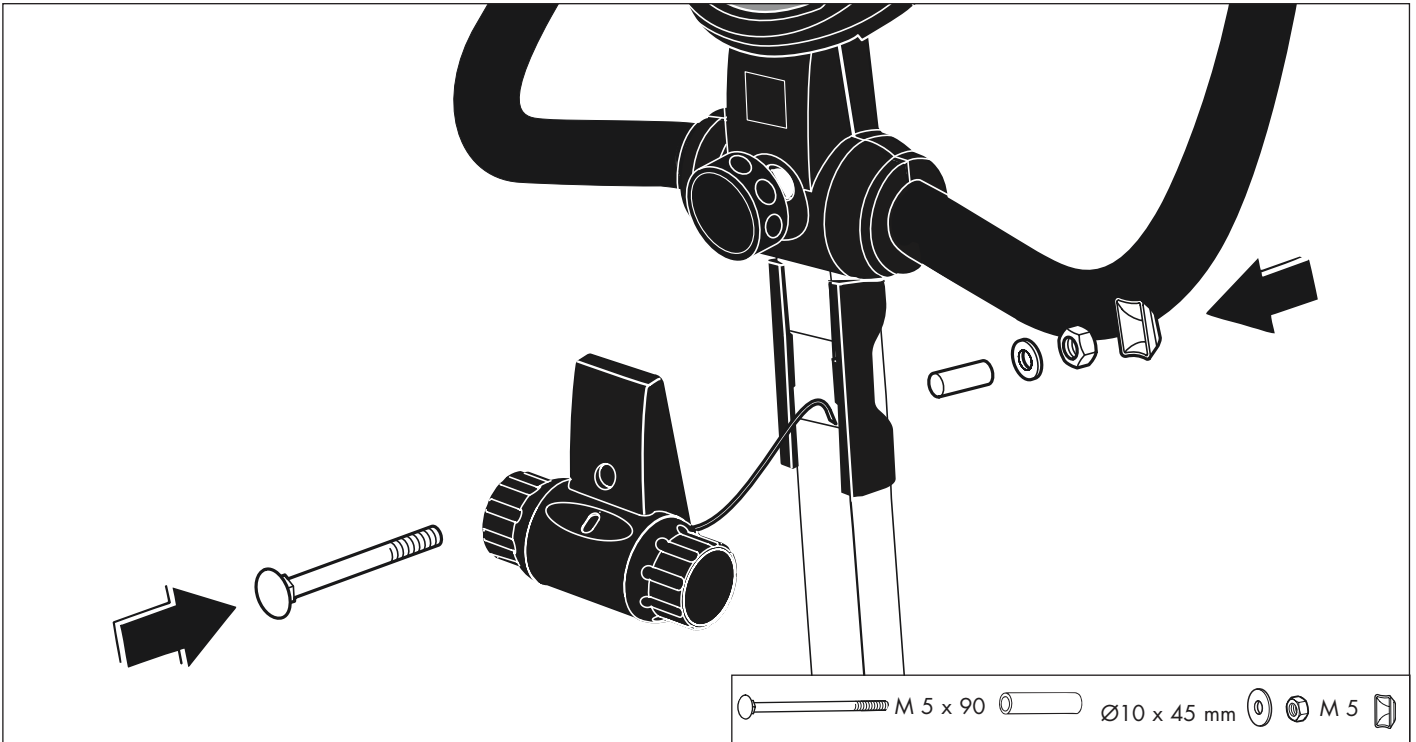
10



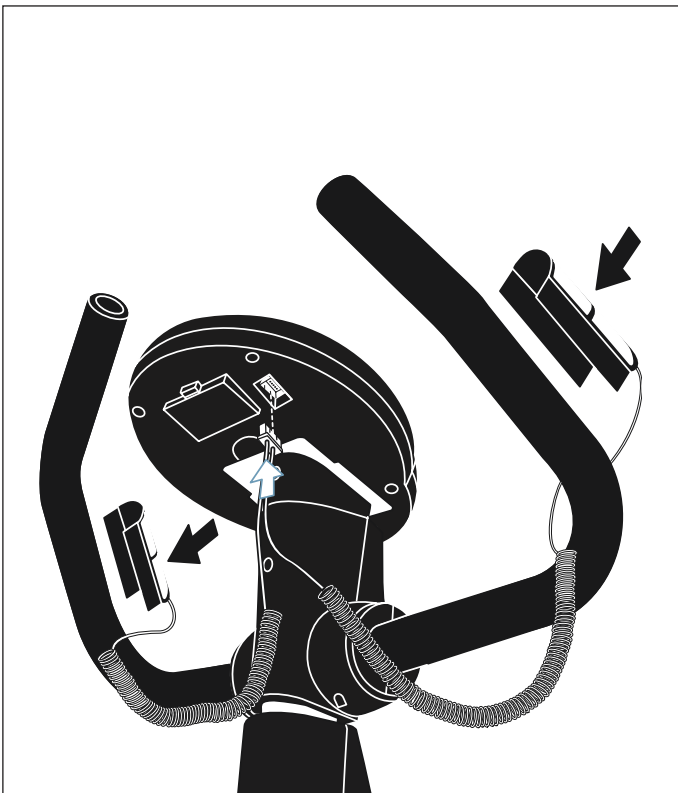
11



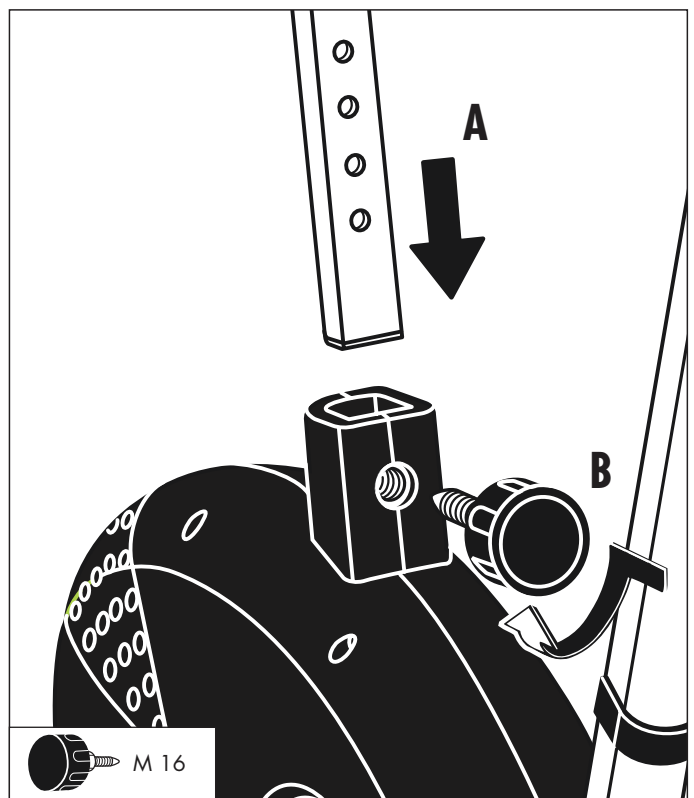
12

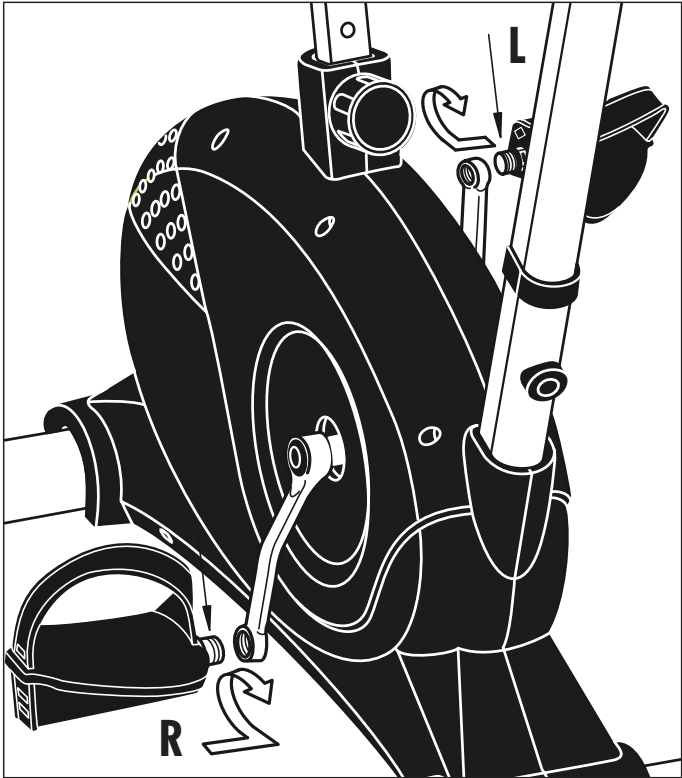
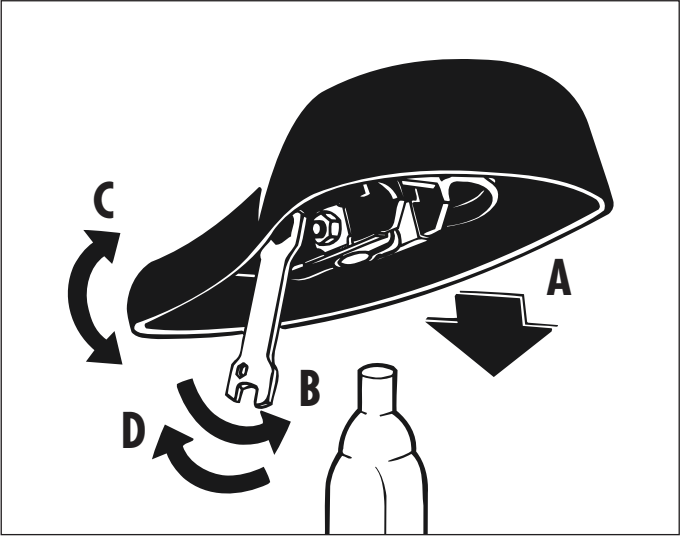


13



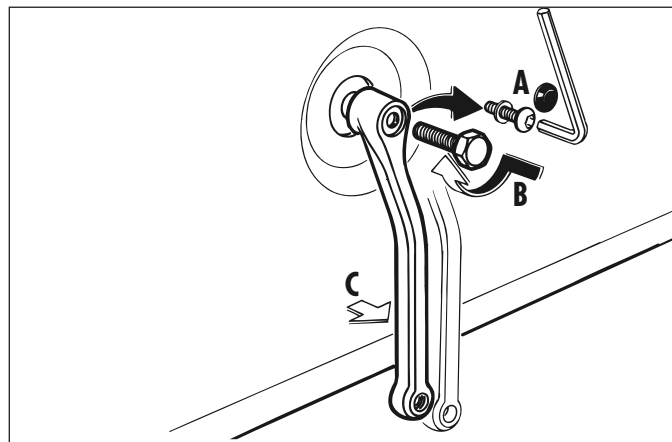
14





### 3.4 Отсоединение рычагов педалей

Чтобы снять рычаги педалей, снимите крышку и винт (A). Крепко возьмитесь рукой за педаль и ввинтите болт M12 (не имеется в комплекте) в резьбу (B). После нескольких поворотов Вы можете отсоединить рычаг педали (C).



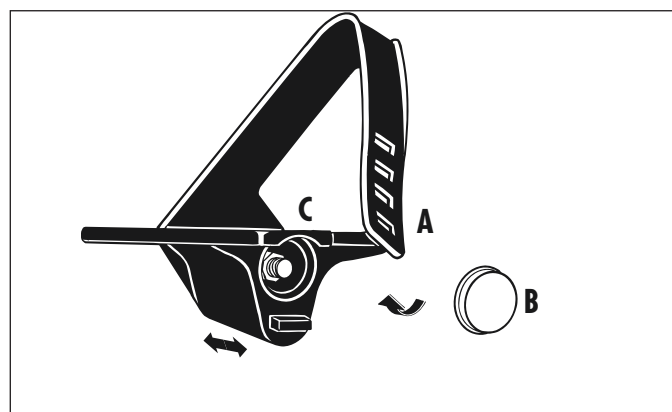
### 3.5 Установка осевого зазора педали

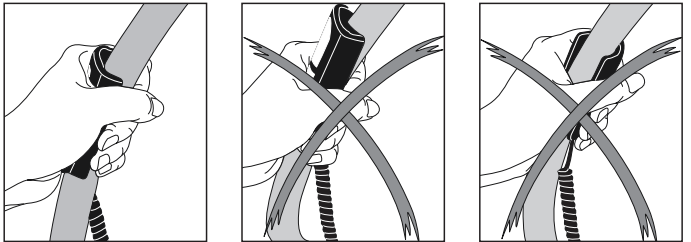
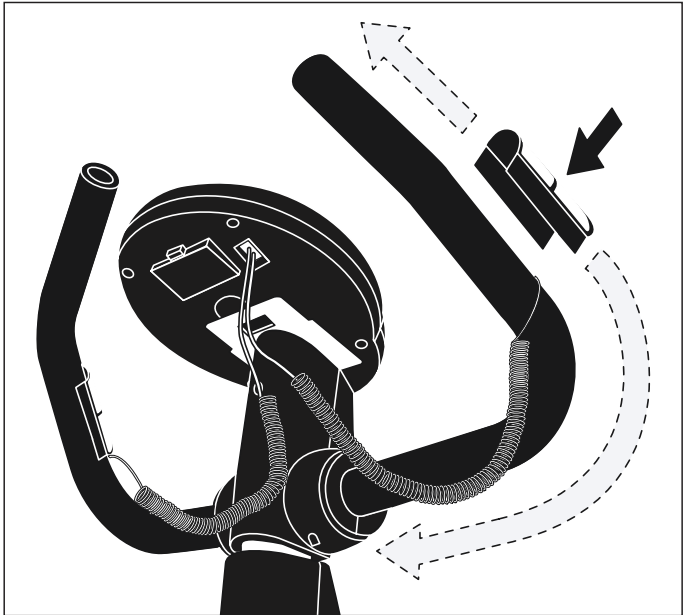
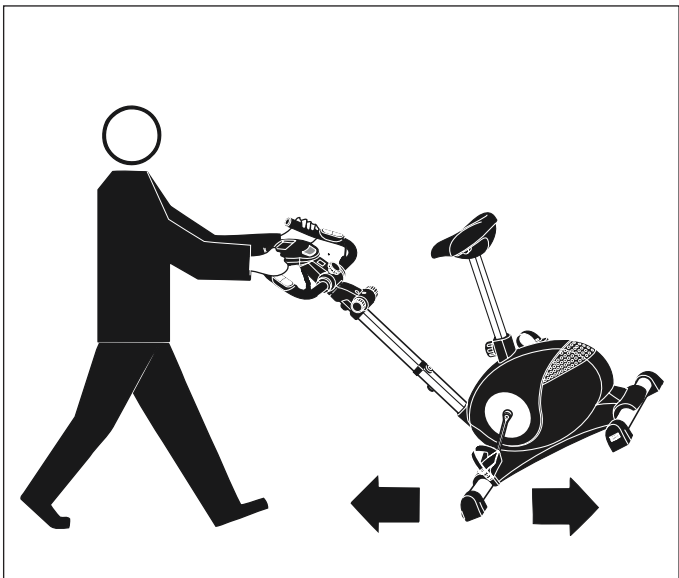
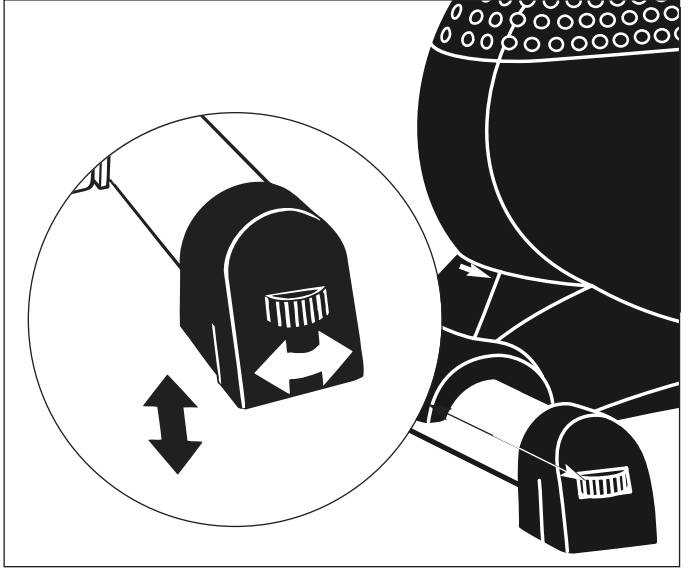
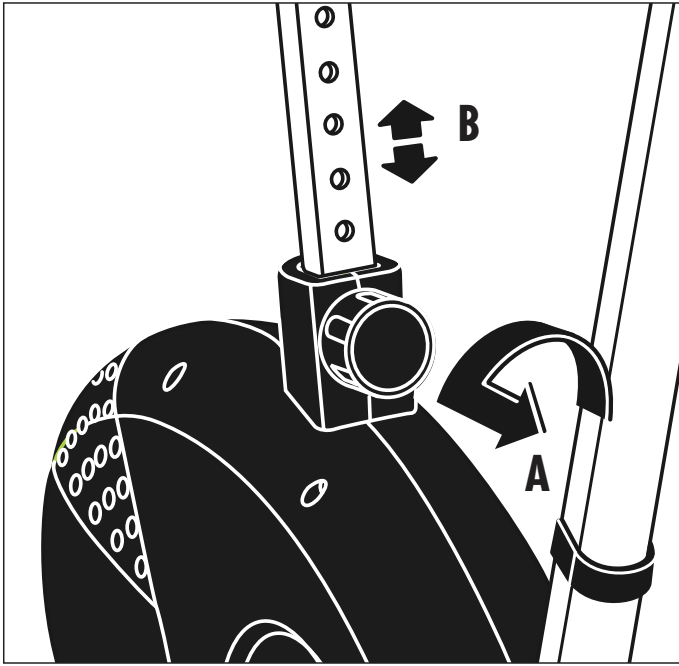
После некоторого времени прирабатывания Вашего нового велотренажера, Вам, возможно, придется регулировать осевой зазор педали. Это станет заметно, например, по появлению потрескивающего звука. Пожалуйста, выполните следующие действия:

A: Отсоедините ножной ремень

B: Снимите заглушку с гайки

C: Подтяните контрящуюся гайку ключом на 11





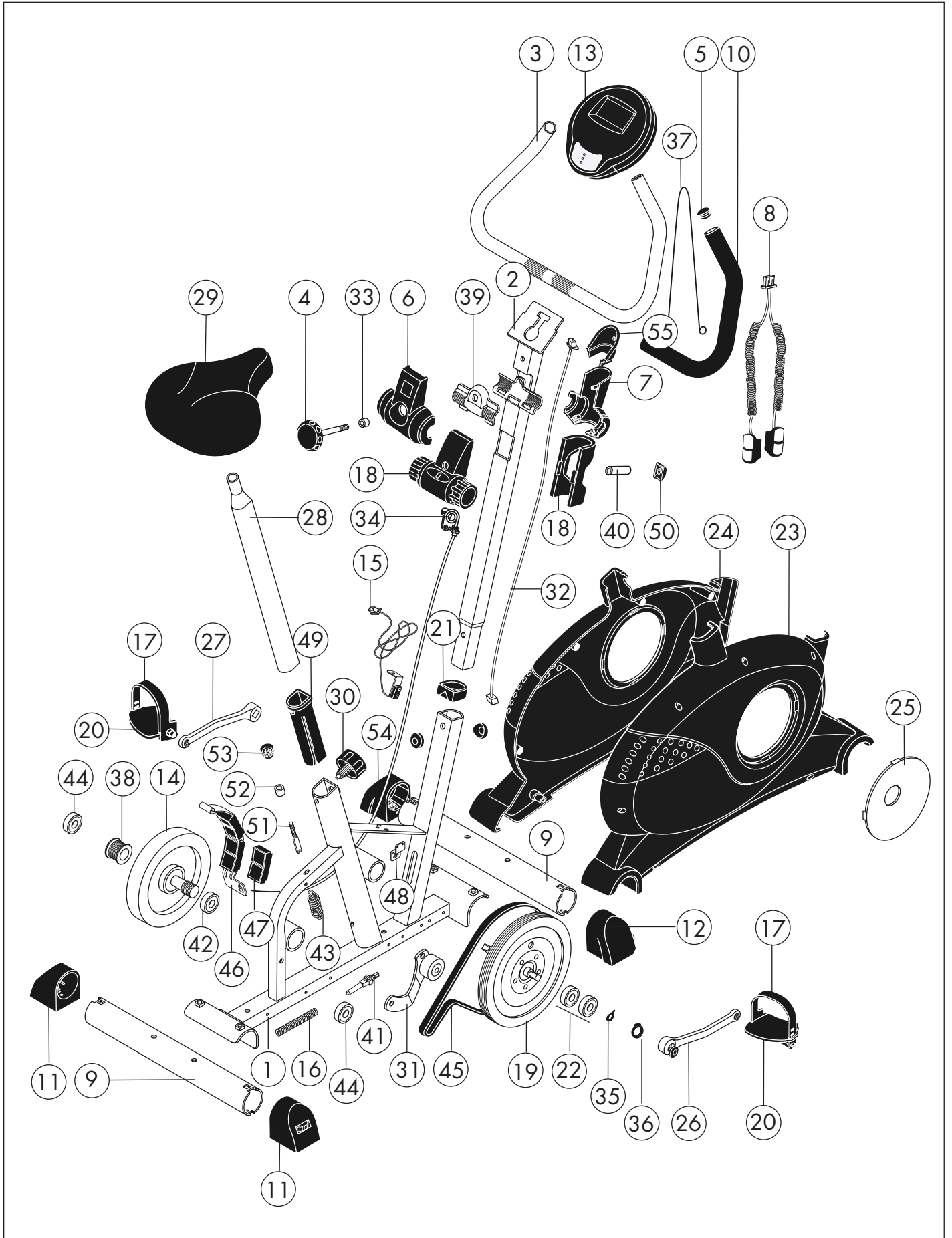
## 4.1 Замена элементов питания

Слабый или погасший дисплей компьютера означает необходимость замены батарей. Компьютер снабжен двумя батареями. Выполните замену батарей, как описано ниже:

- Снимите крышку отсека батарей и замените старые батареи двумя новыми батареями типа AA 1,5V.
- При установке батарей соблюдайте полярность (обозначена в нижней части отсека батарей).
- При каких-либо сбоях в работе компьютера, снова быстро выньте батареи и вновь установите их.

**Важно:** гарантия не распространяется на разряженные батареи.







## 5.1 Список запчастей

Номер детали на сборочной схеме	Количество, шт.	Артикул производителя
1	1	91111845
2	1	91150602
3	1	91150320
4	1	10103028
5	2	10100030
6	1	70127737
7	1	70127738
8	1	67000654
9	2	91111855-10
10	2	10118025
11	2	91170501
12	1	70127566
13	1	67000796
14	1	91140406
15	1	91170504
16	1	25507810
17	1	94601568
18	1	10121150
19	1	91130118
20	1	33300010
21	1	70127646
22	2	33100023
23	1	70127743
24	1	70127744
25	1	70127745
26	1	94601928
27	1	94601927
28	1	97100444
29	1	72008322
30	1	91170291
31	1	91140411
32	1	67000105
33	1	97200562
34	1	91140410
35	2	10601003
36	1	10709021
37	1	91170162
38	1	33102016
39	1	97200363
40	1	94600839
41	1	70126466
42	1	33100023
43	1	25630073
44	2	33100040
45	1	67005132
46	1	91140409
47	2	67000170
48	1	17013990
49	1	70127716
50	1	10101050
51	1	97200393
52	1	97201469
53	1	10104007
54	1	70127567
55	1	70127746
56	1	91180405



**Измеряемые параметры**

[KM/H]	0.0 – 99.9
[TIME ]	0:00 – 99:59 [мин:сек]
[DISTANCE]	0 – 99.9 [км]
[KILOJOULE]	0 – 9999 [КДж]
[PULSE]	40 – 199 [ударов/мин]

**Символы**

- 1 P Перерыв в тренировке
- 2 Heart мигает (сердцебиение)
- 3 Change Смена дисплея

**Клавиша**

- 4 **Function** Функциональная Клавиша (Смена дисплея Вкл/выкл, Удаление 1с.)

**Разъемы (на задней панели)**

- 5 4-контактный Подключение датчика пульса
- 6 2-контактный Подключение датчика скорости

**6.1 Дисплей перед тренировкой**

1. Все элементы дисплея на рис. 1 [при начале вращения педалей или нажатии клавиши]
2. Стартовый дисплей на рис. 2 [через 1 секунду]



Рис.1



Рис.2

**6.2 Дисплей во время тренировки или перерыва**

Дисплей тренировки на рис. 3 [после начала вращения педалей]



Рис.3

Начните вращать педали. На дисплей последовательно выводятся: Время, Расстояние, Расход энергии и Пульс с интервалом 6 секунд. Вы можете отключить функцию чередования параметров, нажав функциональную клавишу на той функции, значение которой Вы хотите оставить на дисплее. Вы можете активизировать

функцию чередования параметров, нажимая функциональную клавишу, пока не перейдете к параметру Время.

**Отображение перерыва** Рис. 4/ Рис. 5 [примерно через 5 секунд]



Рис.4



Рис.5

Когда тренировка прервана, P (2), и Ваш текущий пульс отображаются на дисплее (рис. 4). Если никакой пульс не записан, на дисплее отображается P (рис. 5). Нажимайте функциональную клавишу для отображения значения параметров тренировки.

**Продолжение тренировки**

Начните вращать педали. Подсчет параметров продолжится.

**6.3 Запись пульса**

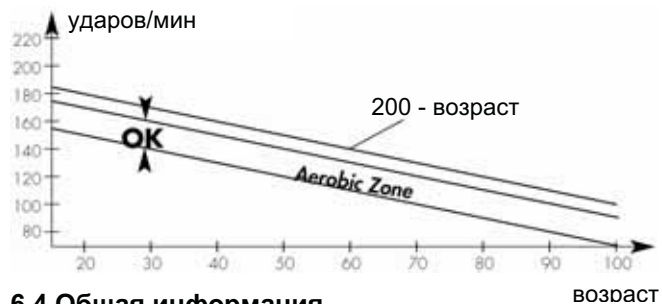
Вы держитесь руками за ручные датчики пульса.

Символ сердца (1) мигает синхронно с Вашим сердцебиением.

Ваш пульс отображается на дисплее в области PULSE.

**Выбор пульса для тренировки [аэробная зона]**

Основным критерием для выбора пульса во время тренировки является Ваш возраст. Имеется "правильный", так называемый аэробный диапазон пульса во время тренировки для каждого возраста (приблизительная формула для вычисления: 180 минус Ваш возраст), который определяется верхним и нижним пределом пульса (+/-10 ударов). Во время тренировки пульс должен, по возможности, всегда находиться в пределах аэробной зоны. Максимальная частота пульса (200 минус Ваш возраст) не должна быть превышена.



**6.4 Общая информация**

**Режим экономии энергии**

После 4-минутного перерыва тренировки дисплей выключается.

**Вычисление скорости**

60 вращений педалей в минуту означают скорость 21.3 км/ч.

**Вычисление расхода энергии**

Согласно информации, доступной нам из области спортивной медицины, потребление энергии распределяется при езде на велосипеде следующим образом: 1 час езды со скоростью 24 км/ч расходует 1,680 КДж, 1 километр приравнивается к 70 КДж (при средней нагрузке).

Это вычисление приведено для средней нагрузки и зависит только от скорости.

## Ручные датчики пульса

Минимальные разности потенциалов, производимые сердечными сокращениями, регистрируются ручными датчиками и заносятся в компьютер.

Всегда держитесь за контактные поверхности обеими руками.

Старайтесь не сжимать поручни сильно.

Держитесь руками с постоянным усилием, не сжимая их и не передвигая руками по поверхности.

## Ошибки в отображении пульса

Если при записи пульса возникают ошибки, снова проверьте вышеупомянутые пункты. Проверьте напряжение батареи.

## Некорректная работа тренировочного компьютера

Если тренировочный компьютер работает некорректно, удалите батареи, проверьте напряжение батарей и установите батареи обратно.

## 6.5 Инструкции по тренировкам

### Ваша безопасность

Перед началом тренировок, проконсультируйтесь у своего семейного врача по возможности для Вас проведения тренировок. Медицинские показания должны сформировать базовые данные для организации Вашей программы тренировок. Приведенная в данном Руководстве информация относительно тренировок рекомендуется только для людей со здоровой сердечно-сосудистой системой.

Организируйте свои тренировки по принципам повышения выносливости. Тренировка выносливости главным образом вызывает адаптацию сердечно-сосудистой системы, например, уменьшение частоты сердцебиения в состоянии покоя и во время тренировок.

Ваше сердце имеет больше времени на заполнение желудочков и на проток крови сердечной мускулатуры (через коронарные сосуды). Кроме того, глубина дыхания и количество вдыхаемого воздуха увеличивается. Далее, возникают положительные изменения в метаболизме. Для достижения этих положительных изменений, Вы должны планировать свои тренировки согласно некоторым правилам.

### Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировок определяется, с одной стороны, частотой вращения педалей, а с другой - прилагаемым усилием (сопротивлением). Усилие на педали можно установить выбором тормозящего момента.

Во время тренировки, нагрузка на организм определяется частотой Вашего сердцебиения. Максимальная частота сердцебиения в минуту - 200 минус Ваш возраст - не должна быть превышена. Для определения оптимальной нагрузки тренировок имеется следующее правило:

**частота сердцебиения в минуту = 180 минус возраст**

Это означает, что, например, для пятидесятилетнего человека оптимальная нагрузка будет при частоте сердцебиения около 130. Пригодность к применению таких рекомендаций подтверждена многими спортивными врачами.

Нагрузка во время тренировки определяется, с одной стороны, скоростью движения, а с другой - сопротивлением тормозной системы. При увеличении скорости движения, увеличивается нагрузка. Она также увеличивается, когда увеличивается сопротивление тормозов.

Если Вы новичок, избегайте слишком высоких скоростей и не устанавливайте слишком большое сопротивление тормозов, поскольку рекомендуемая частота сердцебиения может быть превышена очень быстро. Во время тренировки контролируйте свой пульс, чтобы удерживать интенсивность в нужном интервале.

### Продолжительность

Новичкам рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно. Первые тренировки должны быть относительно короткими и проходить с интервалами. Спортивные врачи рекомендуют следующие режимы тренировок:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

Новичкам не следует начать с тренировок по 30-60 минут. В течение первых 4 недель, тренировки могут быть организованы следующим образом:

Частота тренировок	Режим тренировки
<b>1-я неделя</b>	
3 раза в неделю	2 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 2 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 2 минуты тренировки
<b>2-я неделя</b>	
3 раза в неделю	3 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 3 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 2 минуты тренировки
<b>3-я неделя</b>	
3 раза в неделю	4 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 4 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 3 минуты тренировки
<b>4-я неделя</b>	
3 раза в неделю	5 минут тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 4 минуты тренировки Перерыв 1 минута физических упражнений 4 минуты тренировки

До и после каждой тренировки, необходима 5-минутная гимнастика, помогающая правильно разогреть или охладить Ваше тело. Между двумя тренировками должен быть свободный день, если Вы предпочитаете 20-30 минутные тренировки 3 раза в неделю. Однако, нет никаких возражений против ежедневных 10-минутных тренировок.



Система нагружения	<b>Магнитная</b>
Масса маховика	<b>6 кг</b>
Регулировка нагрузки	<b>Ручная</b>
Количество уровней нагрузки	<b>10</b>
Измерение пульса	<b>Сенсоры на рукоятках</b>
Питание тренажера	<b>Энергонезависим – 2 батарейки</b>
Размеры (дл/ш/в)	<b>95/53/130</b>
Вес	<b>30 кг</b>
Максимальный вес пользователя	<b>110 кг</b>

**Тренировочный компьютер**

Время тренировки  
Пройденная дистанция  
Скорость  
Израсходованные калории  
Пульс

**Конструкция**

Регулировка руля  
Регулировка сиденья  
Транспортировочные ролики