

KETTLER

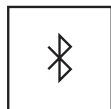
ESTABLISHED
IN GERMANY



CHILD
PROTECTION FIELD



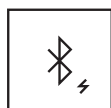
KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



BLUETOOTH
LOW ENERGY



Track R3

Treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
2	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	9
3.1	Система складывания	9
3.2	Перемещение тренажера	10
3.3	Регулировка и центровка бегового полотна	10
3.4	Смазка бегового полотна	11
4	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	12
4.1	Указания по технике безопасности	12
4.2	Планирование и управление тренировками	12
4.3	Указания по измерению пульса	12
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	13
4.5	Разминка и восстановление	14
4.6	Базовые упражнения	15
4.7	Биомеханика — беговая дорожка	17
4.8	Дополнительные указания по проведению тренировок	18
4.9	Описание тренировочного компьютера	18
4.10	Использование системы беспроводного измерения пульса	27
4.11	Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений	28
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	29
6	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	30
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	32

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Беговая дорожка KETTLER TRACK R3 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**ВНИМАНИЕ!**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Сохраните Руководство для последующих справок.

Этот значок  обозначает важные предупреждения.

** ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ!**

Исключите доступ к работающему тренажеру малолетних детей, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями, и домашних животных.

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что малолетние дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру.

Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время Вы на нем не занимаетесь.

Нахождение рядом с работающим тренажером может привести к попаданию частей тела человека или животного во вращающиеся детали механизмов тренажера, что может стать причиной травмы или смерти.

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, или если Вы длительное время не занимались спортом регулярно.

Людам пожилого возраста, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями, находящимся на послеоперационном или реабилитационном периоде, прежде чем приступить к занятиям на тренажере необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

** ВНИМАНИЕ!**

Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел «меры предосторожности» и инструкции в этом Руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это Руководство.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта, при условии, что их действия контролируются владельцем тренажера, они проинструктированы относительно использования тренажера и осознают связанные с этим опасности;
2. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера;
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством;
4. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию;
5. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера;
6. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке;
7. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером;
8. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%);
9. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция;
10. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов;
11. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
12. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных, не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер;
13. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь;
14. На тренажере одновременно может заниматься только один человек;
15. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства;
16. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера;
17. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи вашей вещи;
18. Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера;
19. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, которая не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажер;
20. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
21. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера смазкой (приобретается отдельно);
22. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца;
23. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
24. Внесение изменений в конструкцию тренажера, или использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании;

25. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания тренажера вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку или утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство;
26. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы;
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов;
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети;
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением профилактических, ремонтных или прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все профилактические, ремонтные, и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца;
5. Если входящая в комплект поставки тренажера вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный с вилкой подходящей конструкции, или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку;
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить;
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключит тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца;

Перед каждым использованием

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в сети вашего дома, пожалуйста, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Условия хранения

Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

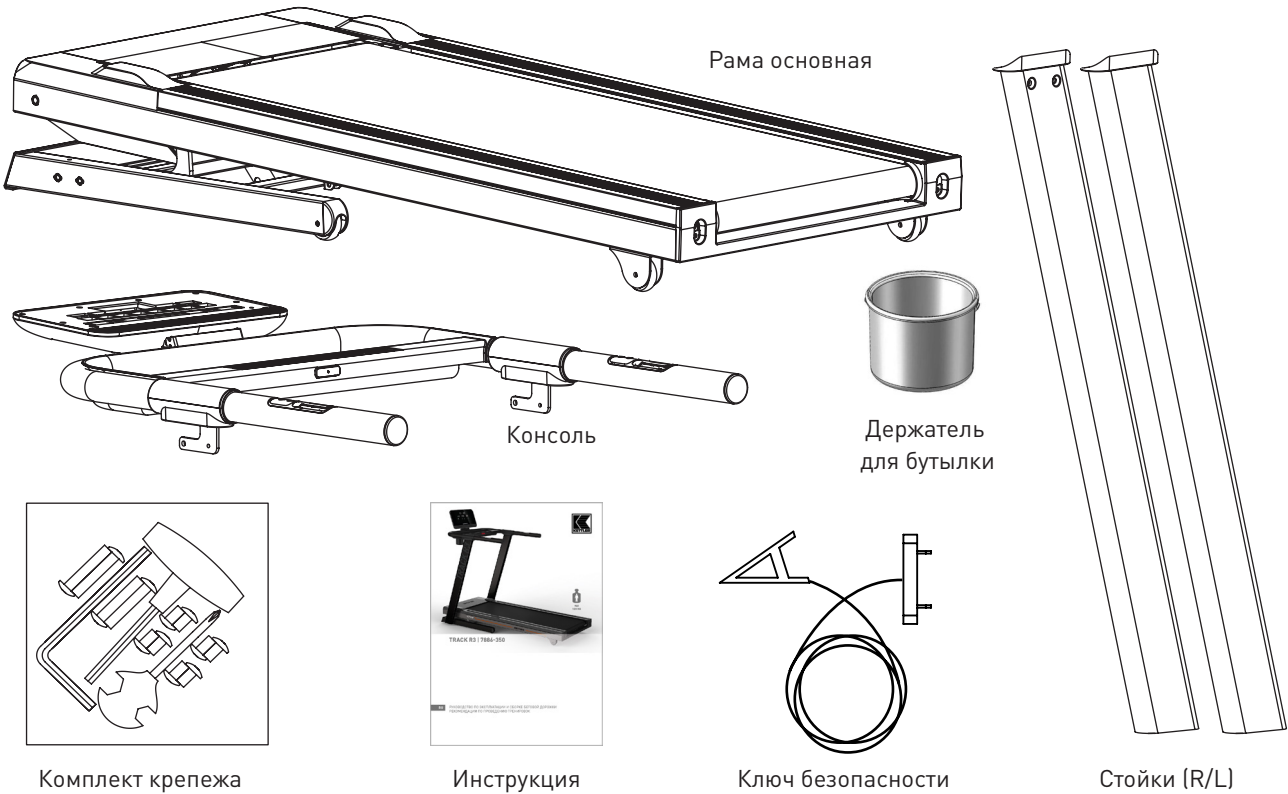
Уход и обслуживание

- Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Для чистки тренажера можно использовать хлопчатобумажную салфетку, смоченную в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

Прежде чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.



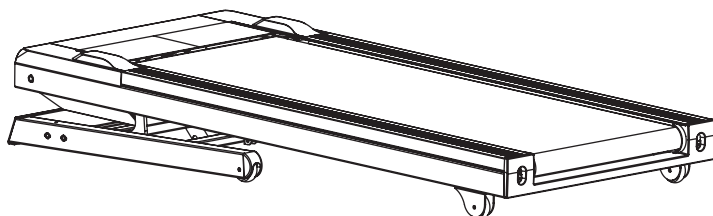
Крепежные изделия и инструменты, упакованные отдельно

Изображение	Описание	Кол-во
	Болт M8x50x20	4
	Ключ-шестигранник S5	1
	Болт M8x20	4
	Ключ-шестигранник S6	1
	Фиксатор	1
	Болт M8x15	4

2.2 Сборка тренажера

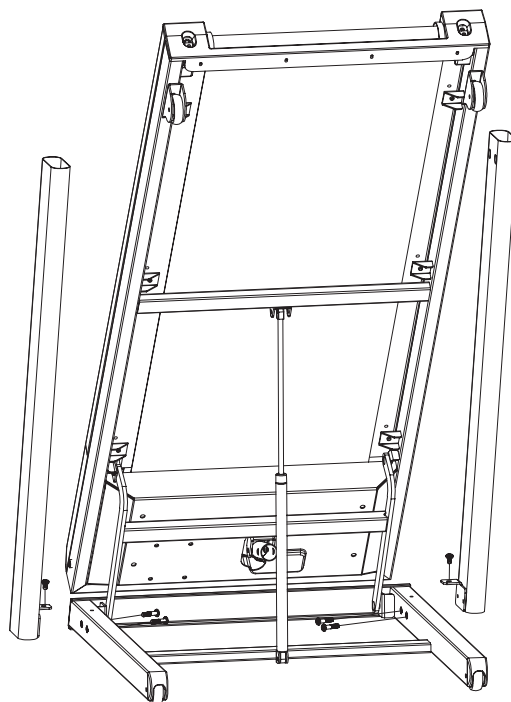
Шаг 1

1. Распакуйте коробку и достаньте тренажер, удалите полиэтиленовую упаковку.
2. Достаньте руководство по эксплуатации, комплект крепежа, шнур электропитания. Прочитайте руководство перед началом сборки.



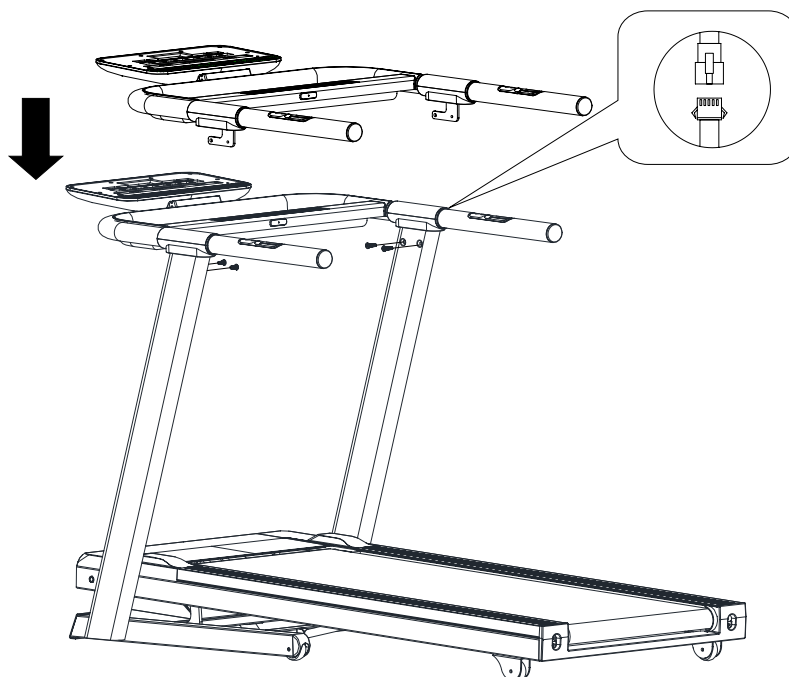
Шаг 2

1. Поднимите беговую поверхность, как показано на рисунке.
2. Установите левую и правую вертикальные стойки.
3. Закрепите стойки 4 болтами M8x50x20 и 4 болтами M8x15.



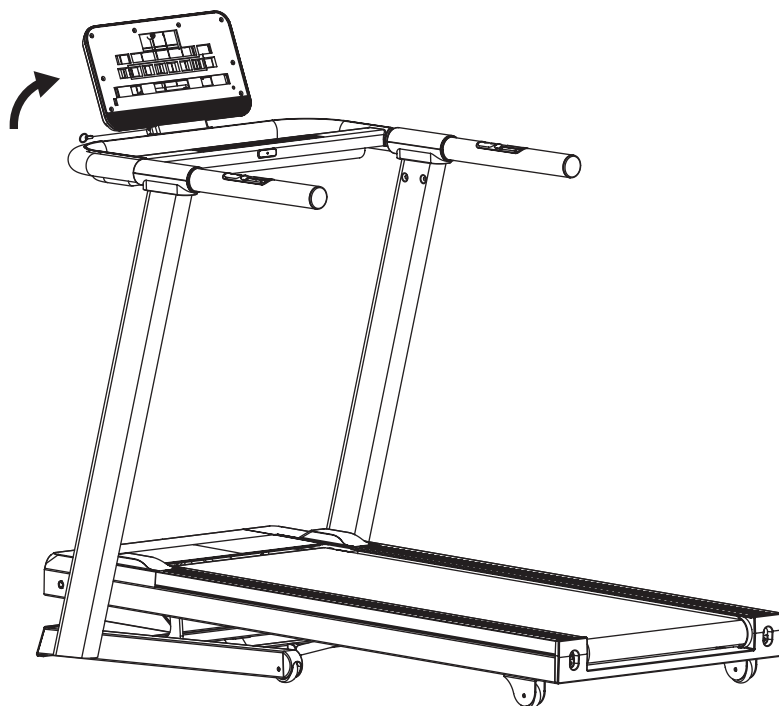
Шаг 3

1. Разложите беговое полотно, нажав на кнопку фиксатора цилиндра.
2. Установите консоль, как показано на рисунке, и закрепите болтами M8x20.



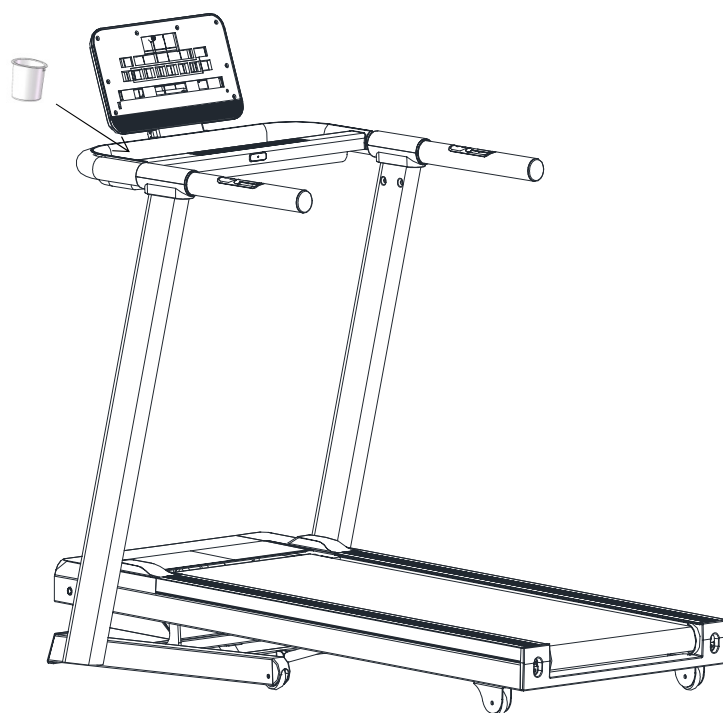
Шаг 4

1. Приведите консоль в рабочее положение и закрепите фиксатором с кольцом.



Шаг 5

1. Установите держатель для бутылки в подставку и закрепите его с помощью двух фиксаторов.
2. Проверьте затяжку всех резьбовых соединений перед началом использования тренажера. Периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.



3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Система складывания

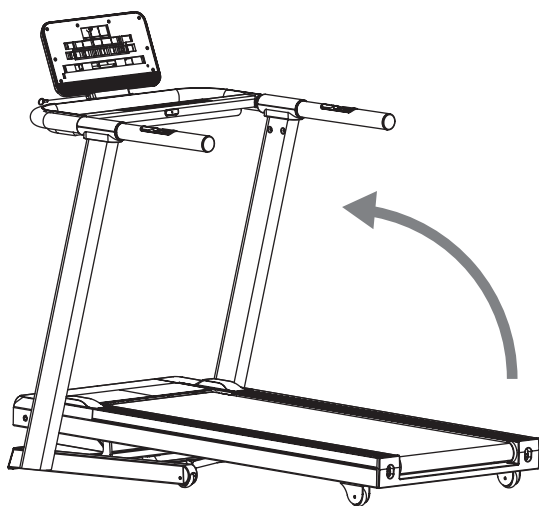
Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

⚠ ВНИМАНИЕ!

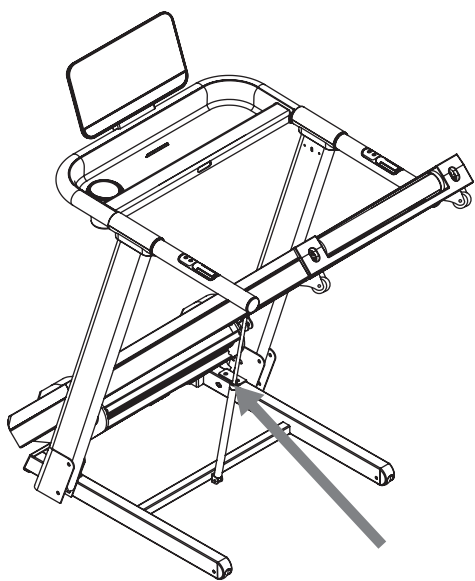
Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона). В противном случае дорожка может быть повреждена!
2. Остановите движение бегового полотна, отключите тренажер от сети.
3. Поднимая и опуская беговую поверхность, старайтесь держать спину прямой и направлять основное усилие на ноги!



Для складывания дорожки:

1. Возьмитесь рукой за металлическую раму под задним валом.
2. Держа спину прямой, плавно поднимайте беговую поверхность за счет разгибания ног.
3. Удостоверьтесь, что беговая поверхность зафиксировалась в вертикальном положении с помощью фиксатора цилиндра (см. рисунок).
4. Убедитесь, что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность в сложенном положении.



Для раскладывания дорожки:

1. Придерживайте беговую дорожку за металлическую перекладину в задней части рамы.
2. Нажмите ступней на кнопку, расположенную посередине цилиндра, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).
3. Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведет её до горизонтального положения.

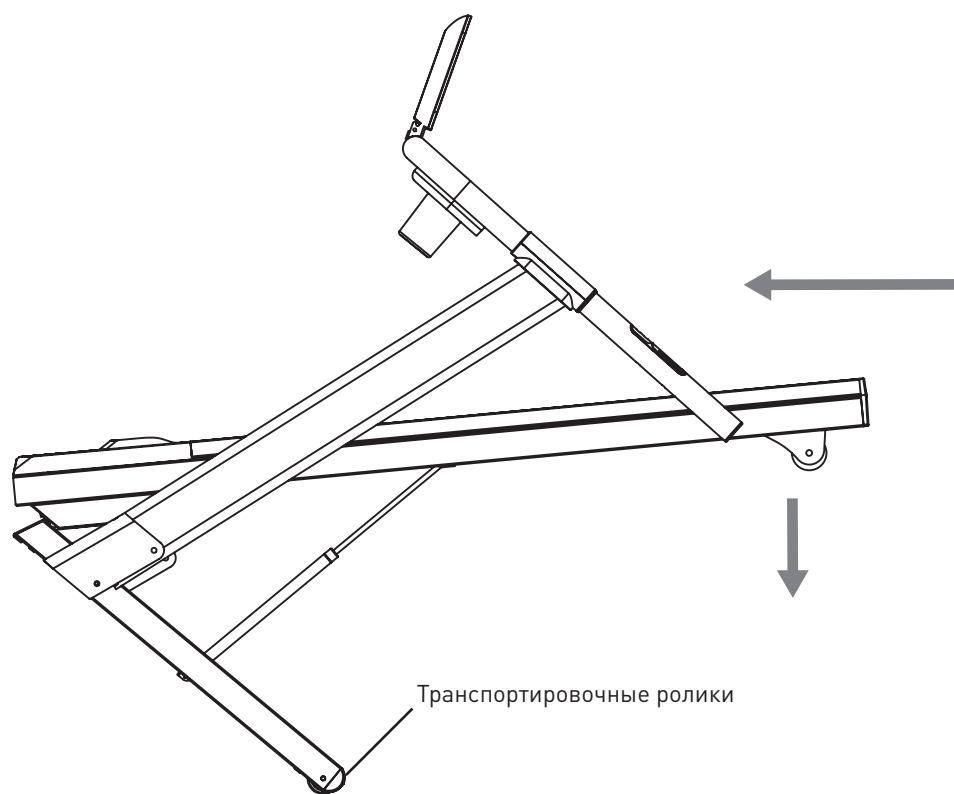
⚠ ВНИМАНИЕ: амортизатор складывания беговой поверхности представляет собой газонаполненный цилиндр высокого давления. При обращении с тренажером следите за тем, чтобы не повредить цилиндр случайным механическим воздействием.

Повреждение амортизатора опускания беговой поверхности может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие – к повреждению пола и дорожки.

3.2 Перемещение тренажера

Для того чтобы переместить дорожку в другое место, сложите её, а затем наклоните на себя, держась за крайнюю перекладину основания беговой поверхности или подпятники. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.

⚠ ВНИМАНИЕ: не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности – это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



3.3 Регулировка и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажера предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации может потребоваться смазка, регулировка и центровка бегового полотна. В этом случае требуется выполнить нижеуказанные операции.

Если беговое полотно недостаточно натянуто, то пользователь может почувствовать, что оно вибрирует во время тренировки. В данном случае, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии пунктом 3.4.

Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа 6 мм (входит в комплект) следующим образом:

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Затем включите беговую дорожку со скоростью 4,8 км/ч и проверьте, чтобы полотно не сползло. Удостоверьтесь, что задний вал остается перпендикулярным раме тренажера. Если проблема остается, то повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто. Не поворачивайте регулировочные винты более чем на 2 полных оборота.

Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.

⚠ ВНИМАНИЕ: слишком сильное натяжение бегового полотна может привести к излишнему трению, повышенному износу бегового полотна, мотора и электроники.

Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/4 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т.к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте его положение с помощью шестигранного ключа 6 мм следующим образом:

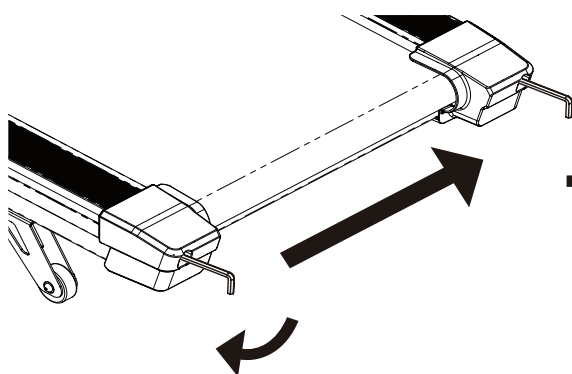
Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1/4 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку со скоростью 4,8 км/ч и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

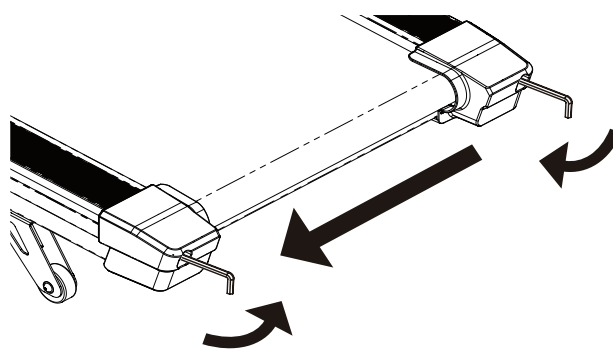
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота против часовой стрелки, а правый – на 1/4 оборота по часовой стрелке. После этого включите дорожку со скоростью 4,8 км/ч и убедитесь, что полотно не смещается при движении.

При эксплуатации дорожки полотно не обязательно должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, в противном случае может произойти повреждение как полотна, так и других частей дорожки.



Чтобы сместить беговое полотно вправо



Чтобы сместить беговое полотно влево

3.4 Смазка бегового полотна

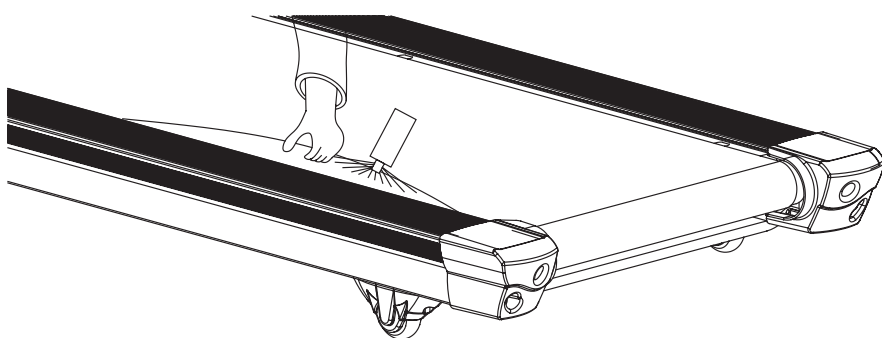
Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать 100% силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить смазку не позднее, чем после первых 25 часов использования (1-2 месяца ~ 30-40 мл смазки). В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна (каждые 2 месяца ~ 30-40 мл смазки). Даже если беговая дорожка не использовалась, она все равно нуждается в смазке, так как беговое полотно высыхает.

Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Для этого вы можете просунуть распыляющую насадку аэрозольного баллончика со смазкой между декой и беговым полотном. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Затем включите беговую дорожку, чтобы беговое полотно повернулось на 1/2 оборота. Затем повторите процедуру. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

Другой способ нанесения смазки:

Для нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 3.2.



4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Не начинайте занятие на тренажере если чувствуете усталость, недомогание или боль.

Категорически запрещается заниматься на тренажере в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и по возможности сразу обратитесь к врачу.

4.1 Указания по технике безопасности

⚠ ОПАСНОСТЬ! Дети, домашние животные не должны допускаться к тренажеру ни во время его эксплуатации, ни после использования, это не безопасно!

⚠ ОПАСНОСТЬ! Обязательно выключайте блок питания тренажера, вытаскивайте шнур из розетки, чтобы заблокировать доступ детей или домашних животных в отсутствие взрослого человека.

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только 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.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- 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 привести к причинению вреда здоровью.

4.2 Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

4.3 Указания по измерению пульса

Датчики пульса на поручнях, позволяют измерять пульс без использования нагрудного кардиопояса. Для этого нужно обхватить контактные поверхности обеими руками и спокойно удерживать руки в таком положении. Будьте осторожны, чтобы не пережать и не натереть руки о контактные поверхности. Даже минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой. Пульс отображается на дисплее.

Для более точного и комфортного измерения пульса ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса. Для того, чтобы использовать эту систему, вам необходимо надеть совместимый нагрудный кардиодатчик (передатчик).

4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя);
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс);
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Приведенная ниже таблица поможет Вам определить оптимальную ЧСС пульса для упражнений.

Возраст	50-65%	65-75%	75-85%	65-92%	80-92%
20-23	100-128	130-148	150-167	130-181	160-181
24-27	98-125	127-145	147-164	127-178	157-178
28-31	96-123	125-142	144-161	125-174	154-174
32-35	94-120	122-139	141-157	122-170	150-170
36-39	92-118	120-136	138-154	120-167	147-167
40-43	90-115	117-133	135-150	117-163	144-163
44-47	88-112	114-130	132-147	114-159	141-159
48-51	86-110	112-127	129-144	112-155	138-155
52-55	84-107	109-124	126-140	109-152	134-152
56-59	82-105	107-121	123-137	107-148	131-148
60-63	80-102	104-118	120-133	104-144	128-144
64-67	78-99	101-115	117-130	101-141	125-141
68-70	76-98	99-113	114-128	99-138	122-138

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

Для мужчин:

220 минус возраст (пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $220 - 44 = 176$ ударов в минуту).

Для женщин:

226 минус возраст (пример: женщины 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $226 - 44 = 182$ удара в минуту).

⚠ ВНИМАНИЕ!

Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие Вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только Ваш лечащий врач.

Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для себя диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 65–75% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220-40=180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 75\% = 135$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 65\% = 117$

Следует помнить, что значения ЧСС не являются единственным показателем состояния здоровья, поэтому 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 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости – 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

4.5 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск получения травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и разогрев мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки, они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке Ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет Вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя. Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у Вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Постарайтесь не выполнять перед тренировкой упражнения для статической растяжки: эти упражнения предназначены для выполнения после занятий, когда мышцы всего тела хорошо разогреты. Если выполнять такие упражнения без разогрева, возрастает риск получения травмы. Кроме того, этот вид растягивания подразумевает расслабление, поэтому эффективность последующих занятий при растянутых мышцах снижается на 15–20 %.

- Базовые упражнения перед тренировкой для умеренного растягивания мышц
- Шейно-плечевой отдел

В положении стоя сделайте несколько (пять–шесть) наклонов головы вперед и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны;

Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и вразнобой;

- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочередно поднимите руки в верх, и разведите их в стороны, слегка отводя их назад. Разведенными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе; Вытянув руки вперед несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем сжав кулаки поворачивайте ими в одно и потом в другую стороны;
- **Грудной отдел**
Растяните мышцы груди и спины – наклоняясь вперед округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку;
- **Поясничный отдел**
Сделайте несколько (пять-шесть) наклонов вперед, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны;
- **Ноги**
Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой;
Походите на месте высоко поднимая бедра;
Поворачивайте стопами;
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

Оборудуйте себе место: постелите гимнастический коврик, найдите опору (например, шведскую стенку), постарайтесь найти зону, где будете видеть себя в зеркало.

Приготовьте эластичную ленту – она поможет выполнять захваты в тех позах, в которых у вас есть проблемы с мобильностью.

Во время растяжки:

работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке;

делайте все движения плавно и постепенно – не надо пружинить или работать рывками;

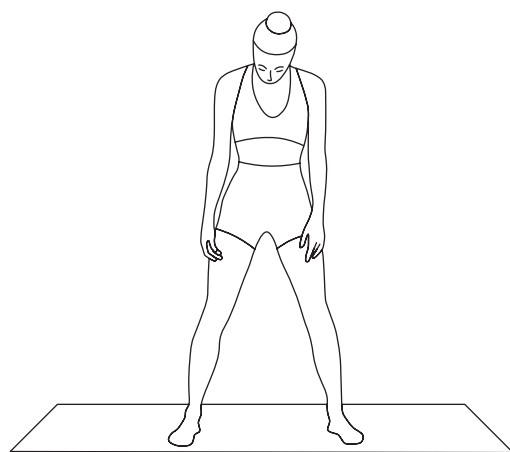
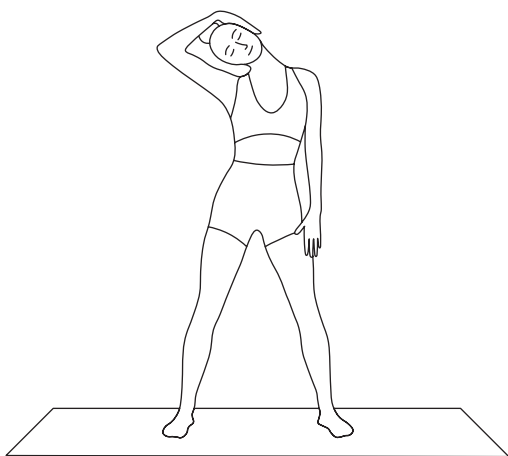
расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

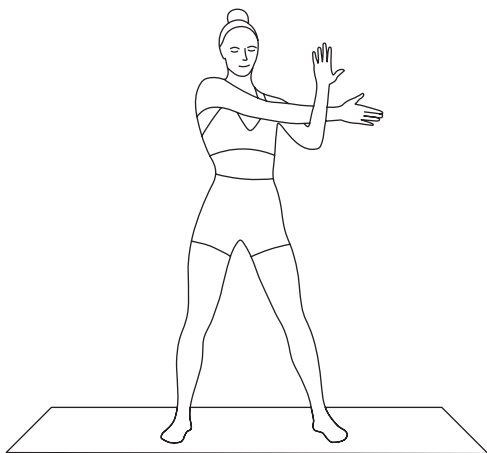
не выполняйте упражнения в паре – другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно;

дышите нормально, не задерживайте дыхание;

оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения**Шея**

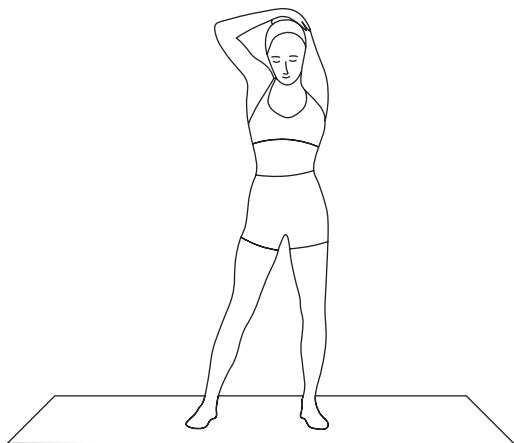
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

Вытяните руку параллельно полу (правую – влево, левую – вправо), другой рукой мягко надавливайте на область локтя.

**Бицепс**

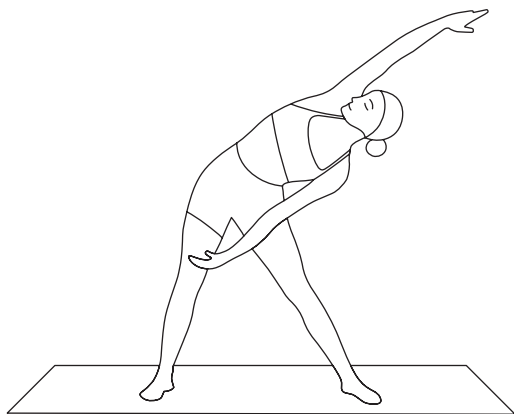
Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

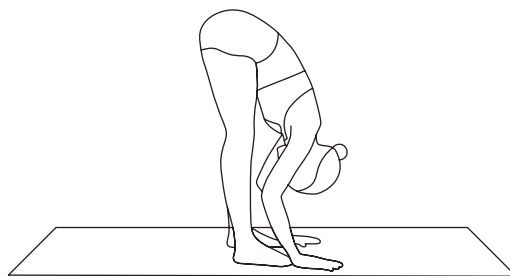
Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

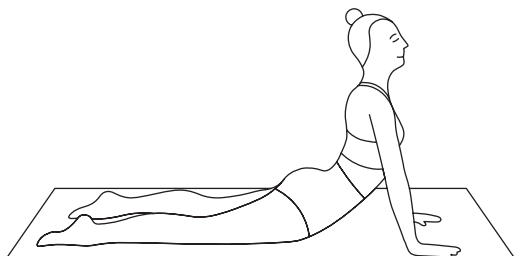
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.

**Спина и позвоночник**

Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.



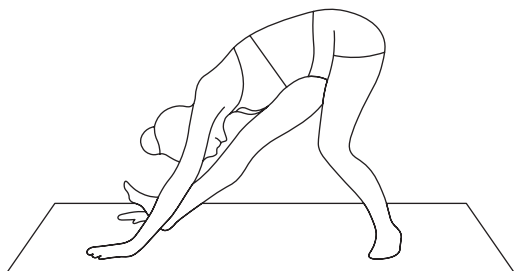
Пресс

Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

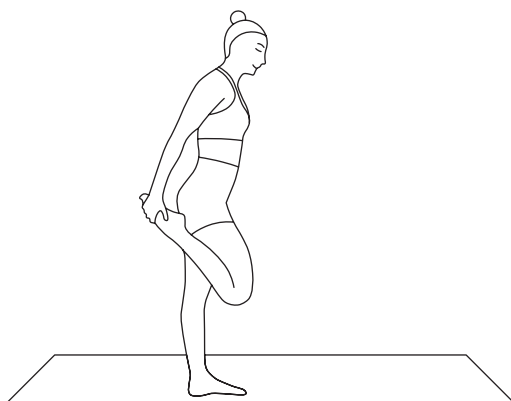


Ноги

Сделайте выпад вперед, наклоните корпус к колену опорной ноги, чтобы растянуть икроножные и подколенные мышцы другой ноги.



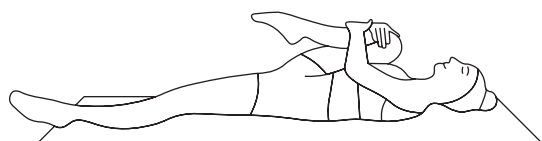
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.

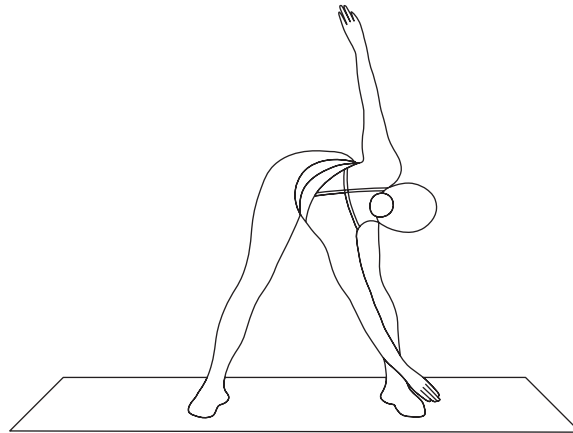


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бедра и ягодицы

Согните ногу в колене, поднимите ее и прижмите бедро к животу. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы.



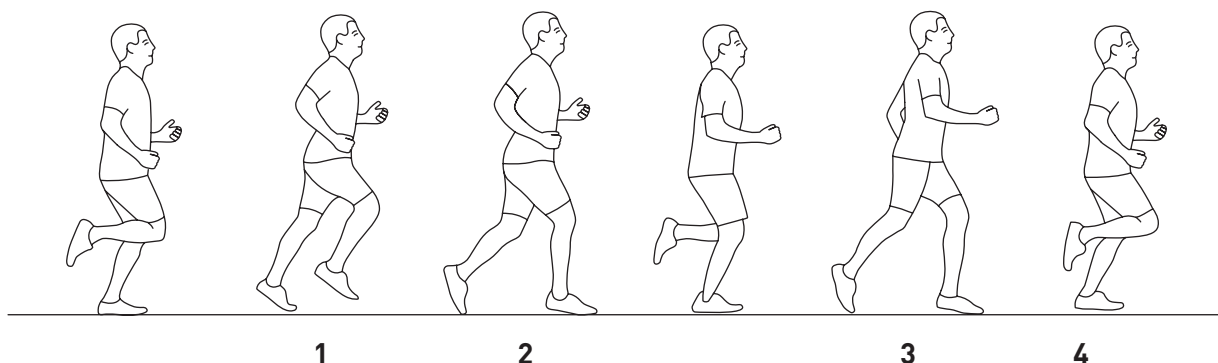
Для всего тела

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

4.7 Биомеханика — беговая дорожка

Беговая дорожка обеспечивает возможность для различных форм тренировки, от шага и быстрой ходьбы до спринтерского бега. В этом исполнении шаг, быстрая ходьба, бег и спринт подразделяются на четыре фазы:

Фаза	Начало	Окончание	Рекомендации/ Описание движения
Передняя маховая фаза	Опорная нога под центром тяжести тела	Приземление ноги	На этом этапе выполняется максимальный подъем колена с последующим выдвиганием ноги вперед. При приземлении ноги в течение 10–20 мс происходит пассивное торможение в крайней нижней точке.
Передняя опорная фаза	Приземление ноги	Удержание тела в вертикальном положении	При приземлении ноги действуют силы, равные 2–3-кратному весу тела. Поэтому необходимо учитывать, что обувь должна обеспечивать адекватное поглощение сил, воздействующих на тело, для сохранения здоровой пронации ног.
Задняя опорная фаза	Удержание тела в вертикальном положении	Толчок ноги	В конечной фазе нога вытягивается и происходит толчок с помощью большого пальца.
Задняя маховая фаза	Толчок ноги	Удержание тела в вертикальном положении	



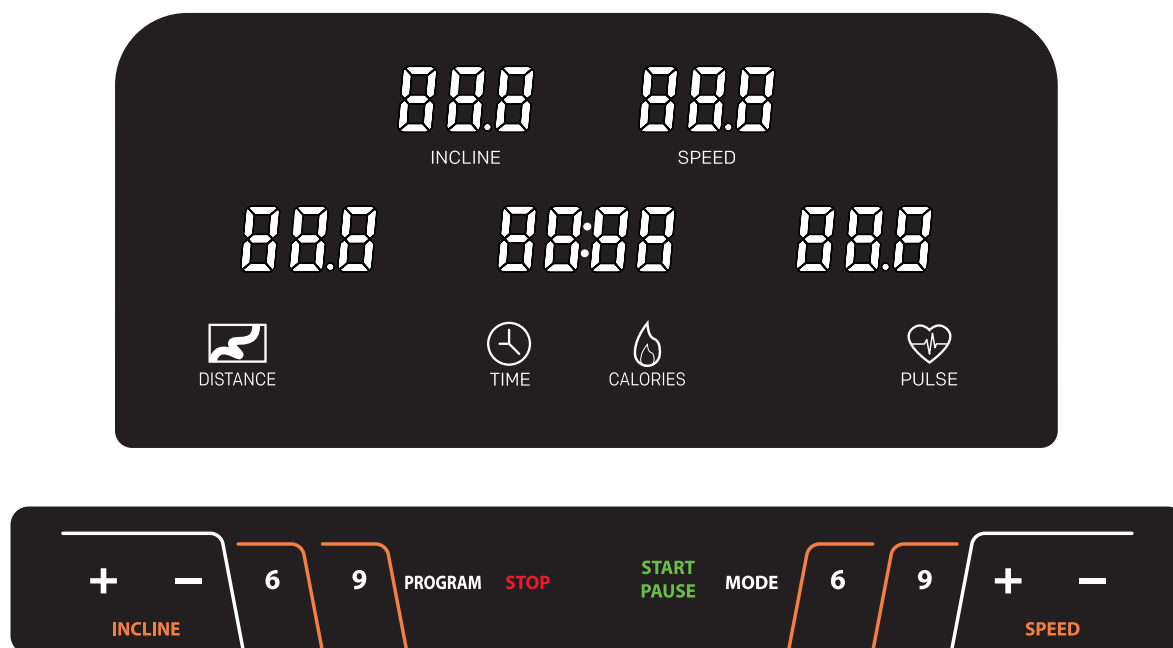
4.8 Дополнительные указания по проведению тренировок

Процесс движений при беге на дорожке знаком многим. Несмотря на это, при беговой тренировке необходимо учитывать некоторые аспекты:

- Перед тренировкой обязательно проверяйте правильность сборки и положение тренажера.
- Становитесь и уходите с тренажера только тогда, когда он полностью остановится, при этом крепко держитесь за поручень.
- Перед запуском беговой дорожки надежно прикрепите шнур ключа безопасности к одежде.
- На время тренировки одевайте только соответствующую обувь.
- Бег на беговой дорожке отличается от бега по обычной поверхности. Поэтому к беговой тренировке необходимо подготовиться с помощью медленной ходьбы по дорожке.
- Во время первых тренировок крепко держитесь за поручни, чтобы избежать неконтролируемых движений, которые могут привести к падению. Прежде всего это относится к тем случаям, когда при тренировке используется компьютер.
- Начинающим не следует устанавливать угол наклона беговой поверхности в слишком высокое положение, чтобы избежать перегрузок.
- По возможности старайтесь бежать в равномерном темпе.
- Тренируйтесь только в средней части беговой поверхности.

4.9 Описание тренировочного компьютера

Описание клавиш и информационных окон дисплея



Надпись на дисплее	Параметр	Диапазон значений
SPEED	Отображение текущей скорости, км/ч	1.0 - 18.0
TIME	Отображение времени тренировки / продолжительности программы, мин	00:00 – 99:00
DISTANCE	Отображение пройденной/общей дистанции, км	0.0 – 99.0
CALORIES	Отображение расхода калорий, ккал	0 - 9990
INCLINE	Уровень наклона беговой поверхности	1 - 15
PULSE	Отображение частоты пульса (необходимо положить ладони на датчики пульса)	-
P1, U01, Hr 1 ...	Отображение номера или названия программы	-

PROGRAM

В режиме остановки: выбор одной из предустановленных программ тренировки P1 – P36, пользовательских программ U01, U02, U03, либо функции Жироанализатора (F1).

MODE

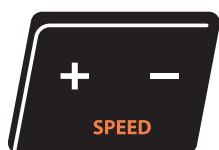
Выбор режима тренировки: по времени (TIME), дистанции (DISTANCE), расходу калорий (CALORIES), нормальный режим.
Ввод параметров во время использования функции «Жироанализатор»

START PAUSE

1. Быстрый старт.
2. Начало тренировки с выбранными параметрами.
3. Прерывание текущей тренировки с сохранением достигнутых параметров
4. Возобновление прерванной тренировки.

STOP

1. Остановка текущей тренировки (СТОП). Нажмите на клавишу один раз и беговое полотно постепенно остановится.
2. Аварийная остановка: нажмите на клавишу два раза и беговое полотно быстро остановится.
3. Возврат к исходному меню дисплея (во время выбора программ, установки параметров тренировки и т.д.)



В режиме тренировки: изменение скорости (шаг – 0,1 км/ч).
В режиме управления параметрами: изменение параметров.



В режиме тренировки: изменение угла наклона бегового полотна (шаг – 1 уровень).



Клавиши быстрого (прямого) выбора скорости 6, 9 км/ч.



Клавиши быстрого (прямого) выбора угла наклона бегового полотна 6, 9 уровни.



Клавиши регулировки скорости на правом поручне.
В режиме тренировки: изменение скорости (шаг – 0,1 км/ч).

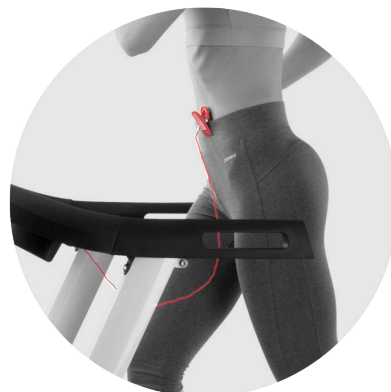


Клавиши регулировки угла наклона бегового полотна на левом поручне
В режиме тренировки: изменение угла наклона бегового полотна (шаг – 1 уровень)

Ключ безопасности

Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. Во время тренировки всегда закрепляйте клипсу ключа безопасности на одежде с таким расчетом, чтобы длина шнура позволяла вам тренироваться, но шнур не висел слишком свободно. В случае падения или другой непредвиденной ситуации во время тренировки магнитный ключ отделится от консоли и дорожка немедленно остановится.

Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится. Дисплей покажет ошибку «E-07».



⚠ ВНИМАНИЕ!

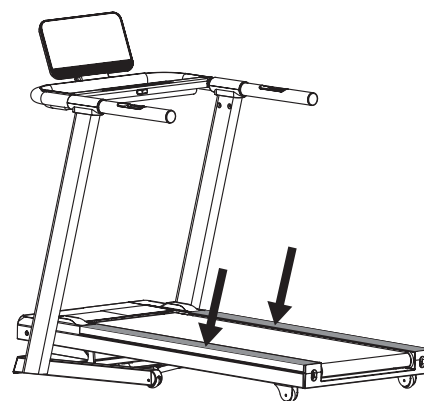
При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.

Включение тренажера

1. Включите дорожку в сеть и приведите выключатель в положение [I] (включено).
 2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли.
- Компьютер издаст звуковой сигнал и перейдет в режим «Готовность к тренировке».

⚠ ВНИМАНИЕ!

Во время нажатия клавиши START (СТАРТ), стойте на антискользящих подставках для ног с правой и левой стороны от бегового полотна, широко расставив ноги. Только после начала движения бегового полотна, встаньте на беговую поверхность и начните движение по ней.



Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу START. После 5-ти секундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч. Изменить скорость вы можете с помощью клавиш SPEED Плюс и Минус (шаг 0,1 км/ч) на консоли либо на правом поручне, а также с помощью клавиш прямого выбора скорости (см. описание клавиш). Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью клавиш INCLINE Плюс и Минус (шаг 1 уровень) на консоли либо на левом поручне, а также с помощью клавиш прямого выбора угла наклона (см. описание клавиш).

Информационные окна дисплея будут отображать параметры тренировки: время тренировки (TIME), дистанцию (DISTANCE), скорость (SPEED), расход калорий (CALORIES), угол наклона беговой поверхности (INCLINE) и частоту пульса (PULSE), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях. Отсчет времени тренировки, дистанции и расхода калорий будет осуществляться от нулевых значений.

Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу PAUSE. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия клавиши START, при этом все параметры продолжат изменяться с последних достигнутых значений.

Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу STOP.

Тренировка по целевому параметру (ручной режим)

Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность тренировки по целевому параметру - времени, дистанции или расходу калорий. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш Плюс/Минус, а также клавиш прямого выбора скорости и угла наклона. Время программы по умолчанию: 30 мин., диапазон установки: 5 – 99 мин; шаг установки: 1 мин.

Дистанция по умолчанию: 1 км, диапазон установки: 1 – 99 км, шаг установки: 1 км.

Расход калорий по умолчанию: 50 ккал, диапазон установки 20-9990 ккал, шаг установки: 10 ккал.

Для запуска тренировки по целевому параметру:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. С помощью клавиши MODE выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки (TIME), пройденную дистанцию (DISTANCE), расход калорий (CALORIES). При выборе соответствующий параметр начнет мигать на дисплее.

3. Установите значение целевого параметра с помощью клавиш Плюс и Минус (SPEED).
4. Нажмите клавишу START для начала тренировки. Полотно начнет двигаться с минимальной скоростью. Вы можете управлять скоростью с помощью клавиш Плюс и Минус (SPEED), а также с помощью клавиш прямого выбора скорости (см. описание клавиш). Кроме того, вы можете изменять угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш Плюс и Минус (INCLINE), а также с помощью клавиш прямого выбора угла наклона.

Использование предустановленных программ тренировки

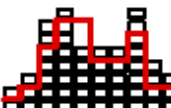
Компьютер вашей беговой дорожки имеет 36 встроенных предустановленных программ тренировки с различным профилем изменения скорости и угла наклона бегового полотна по времени. Использование данных программ позволяет внести разнообразие в тренировки и делает их более увлекательными.

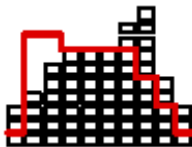
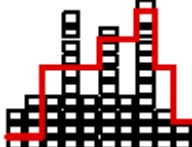
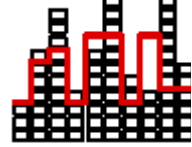
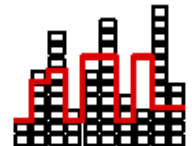
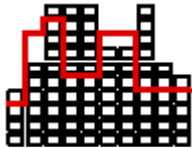
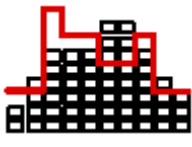
1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Выберите одну из встроенных программ тренировки (P1 – P36) с помощью клавиши PROGRAM и нажмите клавишу MODE, чтобы войти в выбранную программу.
3. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах с помощью клавиш Плюс и Минус SPEED (по умолчанию – 30 мин., диапазон 5-99 мин., шаг – 1 мин.).
4. Нажмите клавишу START для начала тренировки. После 5-ти секундного обратного отсчета беговое полотно начнет двигаться.
5. Для временного прерывания тренировки, нажмите клавишу PAUSE. При этом на дисплее появится надпись PAUS. Для прекращения тренировки и возврата в режим «Готовность к тренировке» нажмите клавишу STOP.

Предустановленные программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин. Если вы установите продолжительность тренировки, отличную от 30 мин, то время и нагрузка будут все равно распределены на 10 сегментов, но продолжительность каждого из них изменится. При переходе от одного сегмента к другому, компьютер тренажера издаст предупреждающий сигнал.

Во время тренировки вы можете изменить скорость и угол наклона бегового полотна для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту скорость и угол наклона будут изменены на значения заданные программой. Профили изменения скорости для 36 встроенных программ по сегментам приведены в таблице ниже.

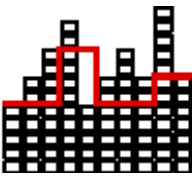
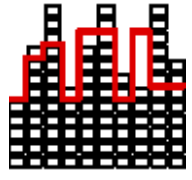
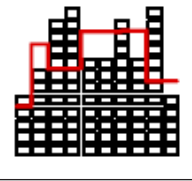
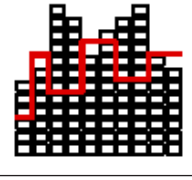
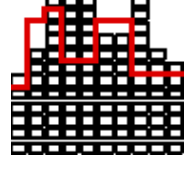
Профили изменения скорости и угла наклона бегового полотна для встроенных программ

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P1	Скорость, км/ч	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2	
	Наклон, %	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2	
P2	Скорость, км/ч	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3	
	Наклон, %	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4	
P3	Скорость, км/ч	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3	
	Наклон, %	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2	
P4	Скорость, км/ч	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2	
	Наклон, %	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2	

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P5	Скорость, км/ч	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3	
	Наклон, %	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1	
P6	Скорость, км/ч	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3	
	Наклон, %	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1	
P7	Скорость, км/ч	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2	
	Наклон, %	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2	
P8	Скорость, км/ч	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5	
	Наклон, %	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5	
P9	Скорость, км/ч	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6	
	Наклон, %	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4	
P10	Скорость, км/ч	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3	
	Наклон, %	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4	
P11	Скорость, км/ч	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5	
	Наклон, %	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6	
P12	Скорость, км/ч	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5	
	Наклон, %	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4	
P13	Скорость, км/ч	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3	
	Наклон, %	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3	

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P14	Скорость, км/ч	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4	
	Наклон, %	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5	
P15	Скорость, км/ч	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4	
	Наклон, %	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3	
P16	Скорость, км/ч	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3	
	Наклон, %	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3	
P17	Скорость, км/ч	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4	
	Наклон, %	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2	
P18	Скорость, км/ч	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4	
	Наклон, %	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2	
P19	Скорость, км/ч	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3	
	Наклон, %	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3	
P20	Скорость, км/ч	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6	
	Наклон, %	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6	
P21	Скорость, км/ч	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7	
	Наклон, %	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5	
P22	Скорость, км/ч	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4	
	Наклон, %	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5	

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P23	Скорость, км/ч	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6	
	Наклон, %	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7	
P24	Скорость, км/ч	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6	
	Наклон, %	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5	
P25	Скорость, км/ч	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4	
	Наклон, %	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4	
P26	Скорость, км/ч	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5	
	Наклон, %	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6	
P27	Скорость, км/ч	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5	
	Наклон, %	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4	
P28	Скорость, км/ч	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4	
	Наклон, %	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4	
P29	Скорость, км/ч	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5	
	Наклон, %	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3	
P30	Скорость, км/ч	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5	
	Наклон, %	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3	
P31	Скорость, км/ч	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4	
	Наклон, %	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4	

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Профиль
P32	Скорость, км/ч	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7	
	Наклон, %	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7	
P33	Скорость, км/ч	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8	
	Наклон, %	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6	
P34	Скорость, км/ч	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5	
	Наклон, %	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6	
P35	Скорость, км/ч	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7	
	Наклон, %	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8	
P36	Скорость, км/ч	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7	
	Наклон, %	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6	

Создание собственных пользовательских тренировочных программ

Программы **U01, U02, U03** - это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей. Всего можно создать 3 пользовательские программы. Пользователь может создавать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке: ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, СКОРОСТЬ, УГОЛ НАКЛОНА. Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

Пользовательские программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин. Если вы установите продолжительность тренировки, отличную от 30 мин, то время и нагрузка будут все равно распределены на 10 сегментов, но продолжительность каждого из них изменится.

Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, выберите одну из пользовательских программ U01/U02/ U03 с помощью клавиши **PROGRAM**.
2. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке скорости и угла наклона для первого сегмента.
3. Скорость (SPEED) и угол наклона полотна (INCLINE) мигают на дисплее для сегмента 01 (S-01), и вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус (SPEED)**. Также вы можете установить желаемое значение угла наклона бегового полотна с помощью клавиш **Плюс** и **Минус (INCLINE)**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента (S-02).
4. Повторяйте пункт 3 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 10 сегментах.
5. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку. При переходе от одного сегмента к другому, компьютер

тренажера издаст предупреждающий сигнал. Во время тренировки вы можете изменить скорость и угол наклона бегового полотна для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту скорость и угол наклона будут изменены на значения заданные созданной вами программой. Данная программа сохранится в памяти тренировочного компьютера. В дальнейшем, вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную пользовательскую программу либо использовать её без изменений, нажав клавишу **START** непосредственно после выбора программы.

После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение установленного времени достигнет 0, беговое полотно остановится.

Использование функции Жироанализатора (F 1)

Программа Жироанализатор - это специальная программа, предназначенная для вычисления содержания жировой ткани в организме пользователей.

Порядок действий

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Нажимайте клавишу **PROGRAM** пока на дисплее не появится обозначение **F 1** (Пол).
3. Используя клавиши **Плюс** и **Минус** (**SPEED**), выберите Пол (1 – мужчина, 2 – женщина), нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение.
4. На дисплее появится обозначение **F2** (Возраст) и вы можете установить свой возраст клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение.
5. На дисплее появится обозначение **F3** (Рост) и вы можете установить свой рост клавишами **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение.
6. На дисплее появится обозначение **F4** (Вес) и вы можете установить свой вес клавишами **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение.
7. На дисплее появится обозначение **F5** (BMI). Обхватите ладонями датчики пульса на поручнях. После завершения измерения, компьютер покажет значения уровня полноты тела (BMI) на дисплее.

Значения измерений:

Значение BMI	Описание
18 и меньше	Недостаточная масса тела
18 - 24	Норма
25 – 30	Избыточная масса тела
30 и больше	Ожирение

4.10 Использование системы беспроводного измерения пульса

⚠ Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

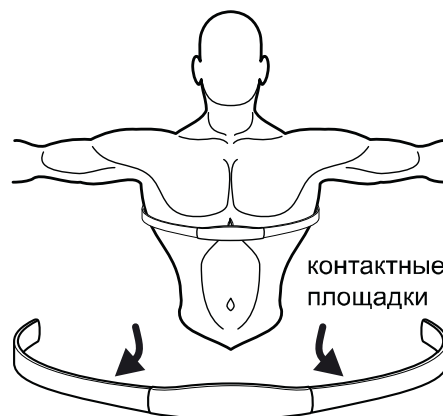
Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полному отсутствию такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите передатчик на эластичном ремне;
2. наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке;
3. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.



4.11 Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений

Данный тренажер поддерживает соединение по BLUETOOTH с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью мобильного приложения Kinomap с версией на русском языке.

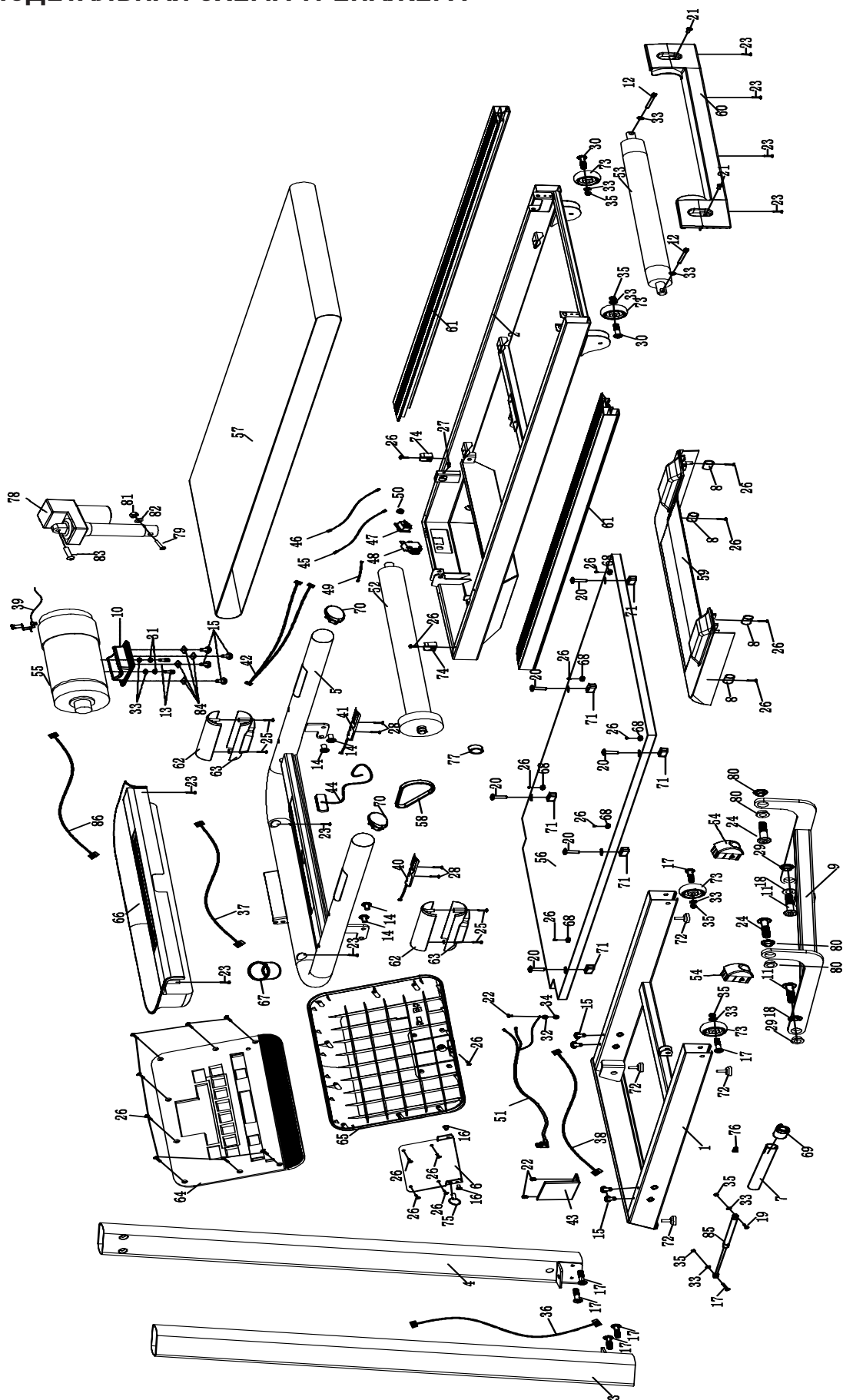
Примечание:

- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.



1. Загрузите приложение Kinomap БЕСПЛАТНО в APP STORE или GOOGLE PLAY.
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве. Откройте приложение и, следуя инструкциям, настройте учетную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель кардиотренажера.
 - Или
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Выберите иконку SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart и выберите «Интерактивный FTMS».
 Синхронизация займет несколько секунд.
4. Поместите ваш смартфон или планшет на планшетный держатель. Следуйте указаниям на экране консоли.
5. Использование приложения Kinomap.
В приложении вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Подробнее www.kinomap.com

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Основание	1
2	Рама основная	1
3	Стойка (L)	1
4	Стойка (R)	1
5	Рама консоли	1
6	Пластина крепления консоли	1
7	Труба	1
8	Крепежный элемент кожуха мотора	5
9	Рама изменения наклона	1
10	Держатель мотора	1
11	Винт M12x35x19	5
12	Винт M8x75	2
13	Винт M8x15	2
14	Винт M8x20	4
15	Винт M8x15	8
16	Винт M6x15	2
17	Винт M8x50x20	7
18	Шайба плоская Ø12	2
19	Винт M8x30x20	1
20	Винт M6x30xØ16	6
21	Винт M5x10	2
22	Винт M4x10	8
23	Винт-саморез ST4x16	9
24	Болт M10x25x15	2
25	Винт-саморез ST3x15	4
26	Винт-саморез ST4x15	28
27	Винт M6x25	1
28	Винт-саморез ST4x35	4
29	Заглушка	2
30	Винт	2
31	Шайба пружинная Ø8	2
32	Шайба пружинная Ø5	3
33	Шайба плоская Ø8	6
34	Шайба стопорная M5	3
35	Гайка стопорная M8	6
36	Провод сигнальный	1
37	Провод сигнальный	1
38	Провод сигнальный	1
39	Датчик скорости	1
40	Датчик пульса (L)	1
41	Датчик пульса (R)	1
42	Провод датчика пульса	2
43	Контроллер	1

№	Описание	Кол-во
44	Ключ безопасности	1
45	Кабель питания	1
46	Кабель питания	1
47	Выключатель	1
48	Предохранитель	1
49	Кабель	1
50	Направляющая для кабеля	1
51	Кабель подключения к эл. сети	1
52	Вал передний	1
53	Вал задний	1
54	Заглушка	2
55	Мотор	1
56	Дека	1
57	Беговое полотно	1
58	Ремень приводной	1
59	Кожух мотора	1
60	Кожух задний	1
61	Накладка боковая	2
62	Кожух поручня (верхний)	2
63	Кожух поручня (нижний)	2
64	Кожух консоли	1
65	Кожух консоли задний	1
66	Подставка для аксессуаров	1
67	Держатель бутылки	1
68	Направляющая для накладки боковой	6
69	Заглушка трубы	1
70	Заглушка поручней	2
71	Подушка амортизирующая	6
72	Компенсаторы неровности пола	4
73	Колесо	4
74	Хомут	5
75	Фиксатор	1
76	Пружина	1
77	Кольцо магнитное	1
78	Мотор наклона	1
79	Винт M10×55×25	1
80	Втулка	4
81	Гайка стопорная M10	1
82	Шайба плоская Ø10	1
83	Винт	1
84	Подушка квадратная	4
85	Амортизатор гидравлический	1
86	Провод клавиатуры	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	2,5 ЛС
Потребляемая мощность	2100 Вт
Регулировка скорости, км/ч	1 – 18 с шагом 0,1
Регулировка угла наклона бегового полотна	0 - 15 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный кардиопремник Bluetooth
Нагрудный кардиопояс	опционально
Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	171.1 x 81.5 x 138.9
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	110.4 x 81.5 x 145
Размер коробки, см	182,5 x 87 x 29,5
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	50 x 142
Вес, кг	80
Максимальный вес пользователя, кг	120
Тренировочный компьютер	Дисплей с 5 LED окнами отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденная дистанция, угол наклона бегового полотна, израсходованные калории, пульс. 40 встроенных программ + быстрый старт 36 предустановленных 3 пользовательских 1 ручная
Дополнительно	Амортизатор для плавного опускания беговой поверхности Амортизаторы по периметру беговой поверхности Подставка для мобильных устройств Отсеки для аксессуаров и бутылки на консоли Транспортировочные ролики В сложенном состоянии тренажер легко перемещается на 2-х транспортировочных роликах Компенсаторы неровности пола Система энергосбережения Energy Efficient автоматически выключит консоль тренажера, если он не используется Возможность использовать с приложением Kinomap
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLER начинается 15 января 1949 года в городе Энзе на западе Германии. Хайнц Кеттлер основал Металлургическую фабрику Хайнца Кеттлера и занялся изготовлением алюминиевой посуды. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, появлялось все больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLER. А в 1968 году KETTLER запустил производство домашних тренажеров, благодаря которым бренд стал одним из узнаваемых на рынке спортивного инвентаря и не раз был номинирован на престижные международные премии.

На премии Plus X Award® KETTLER трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей и амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

В 2013 году на премии ISPO® тренажер Racer S от Heinz Kettler GmbH & Co. KG стал лидером в номинации Award Gold Winner («Золотой победитель») среди товаров для здоровья и фитнеса.

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgarten и Ansgar Honkomp.

Название KETTLER многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLER у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Торговая марка: KETTLER

Модель: TRACK R3 7886-350

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

