



MAX
150 KG

INCLINE TRACK R10 | 7889-800

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Правила эксплуатации тренажера	3
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	Обслуживание тренажера	10
3.1	Перемещение тренажера	10
3.2	Регулировка и центровка бегового полотна	11
3.3	Смазка бегового полотна	12
4	Рекомендации по проведению тренировок	13
4.1	Указания по технике безопасности	13
4.2	Планирование и управление тренировками	13
4.3	Указания по измерению пульса	13
4.4	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	13
4.5	Биомеханика — беговая дорожка	14
4.6	Дополнительные указания по проведению тренировок	15
4.7	Описание тренировочного компьютера	15
4.8	Использование системы беспроводного измерения пульса	22
5	Подetailная схема тренажера	23
6	Перечень комплектующих	24
7	Технические характеристики	26

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



Внимание!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед сборкой и первым использованием тренажера. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказу запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию. Этот значок  обозначает важные предупреждения.

 **ОПАСНОСТЬ!** Во время сборки изделия не допускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

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

 **ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажера в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

 **ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей о возможных опасностях во время упражнений.

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

 **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т.д.) может возникнуть опасность для пользователя.

 **ОПАСНОСТЬ!** Системы контроля частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.

 **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т.е. для физической тренировки взрослых людей.

 **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

 **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

 **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего использования.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Домашний тренажер соответствует классу HB по классификации DIN EN957-7. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае обнаружения неисправностей тренажера, возникновения сомнений и по всем вопросам обращайтесь в сервисную службу продавца.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- 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.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т.д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.

Указания по монтажу

⚠ ОПАСНОСТЬ! Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно! Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.

- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетики с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

Обращение с устройством

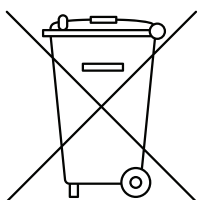
- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
- Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. 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).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров. 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.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

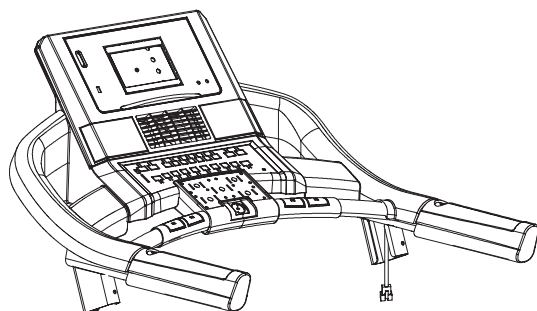
Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству 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.
- Транспортировку тренажера желательно проводить в разобранном виде.
- 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.

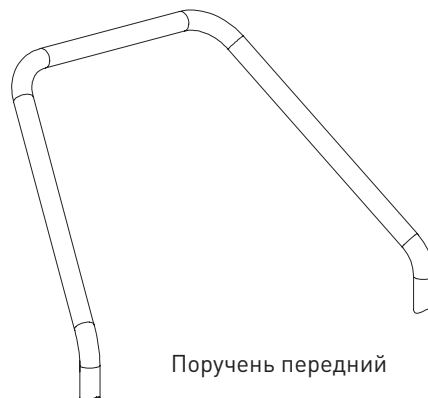
2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

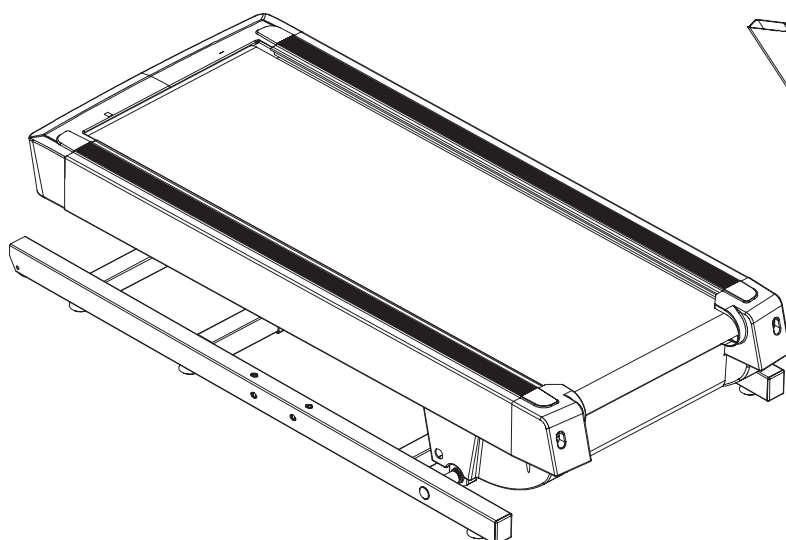
Прежде чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.



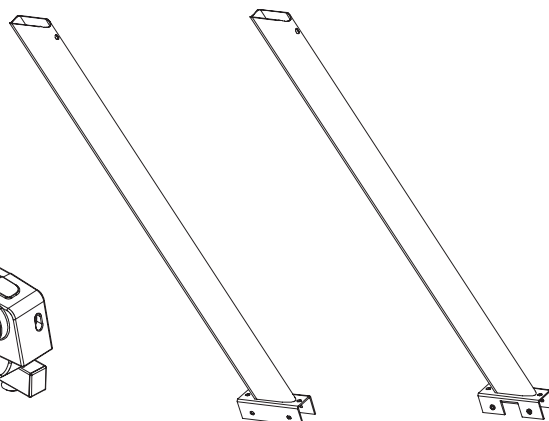
Консоль



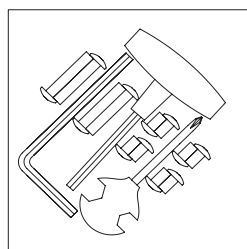
Поручень передний



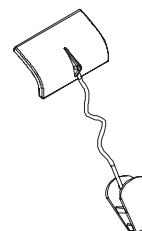
Рама основная



Стойки (R/L)

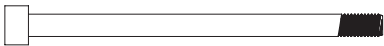
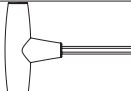
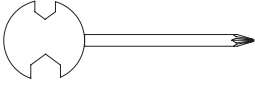


Комплект крепежа



Ключ безопасности

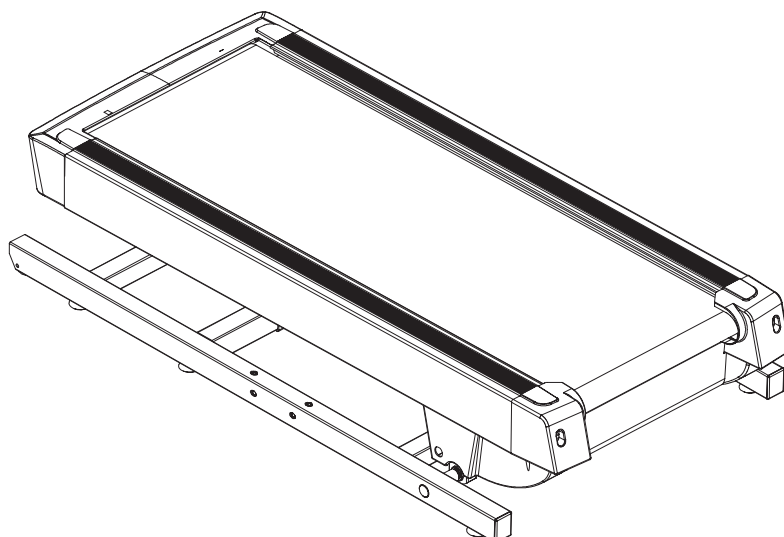
Крепежные изделия и инструменты, упакованные отдельно

Изображение	Описание	Кол-во
	Винт М8*65*20	4
	Винт-саморез SR4*25	2
	Винт-саморез ST4*16	2
	Винт М8х15	8
	Винт М8*110*20	2
	Ключ-шестигранник 6×35×80	1
	Т-образный ключ	1
	Ключ-отвертка 14×17×75	1
	Ключ-отвертка 6×35×85	1

2.2 Сборка тренажера

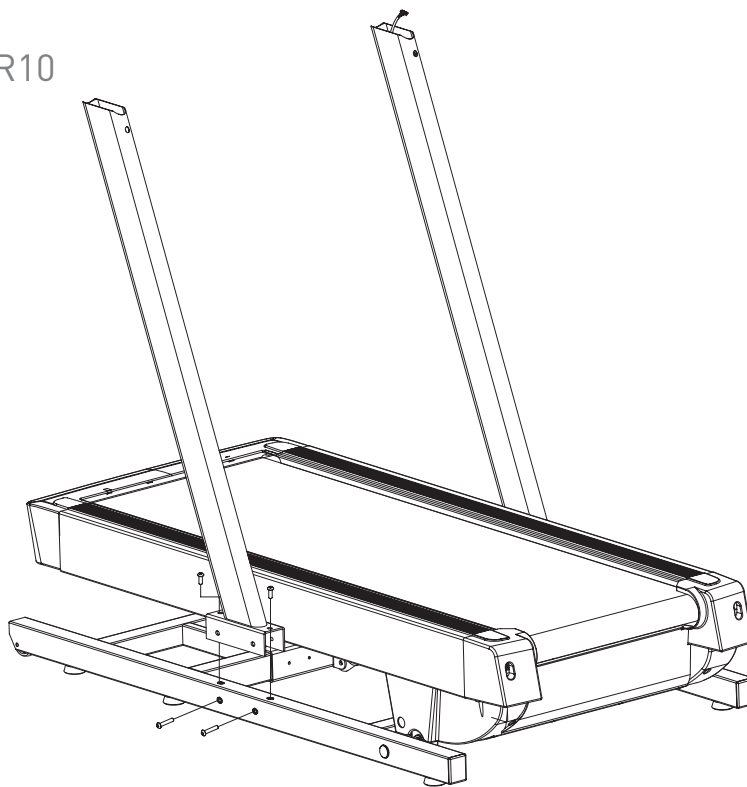
Шаг 1

1. Распакуйте коробку и разложите ее.
2. Достаньте руководство по эксплуатации, комплект крепежа, шнур электропитания. Затем прочитайте руководство перед началом сборки.



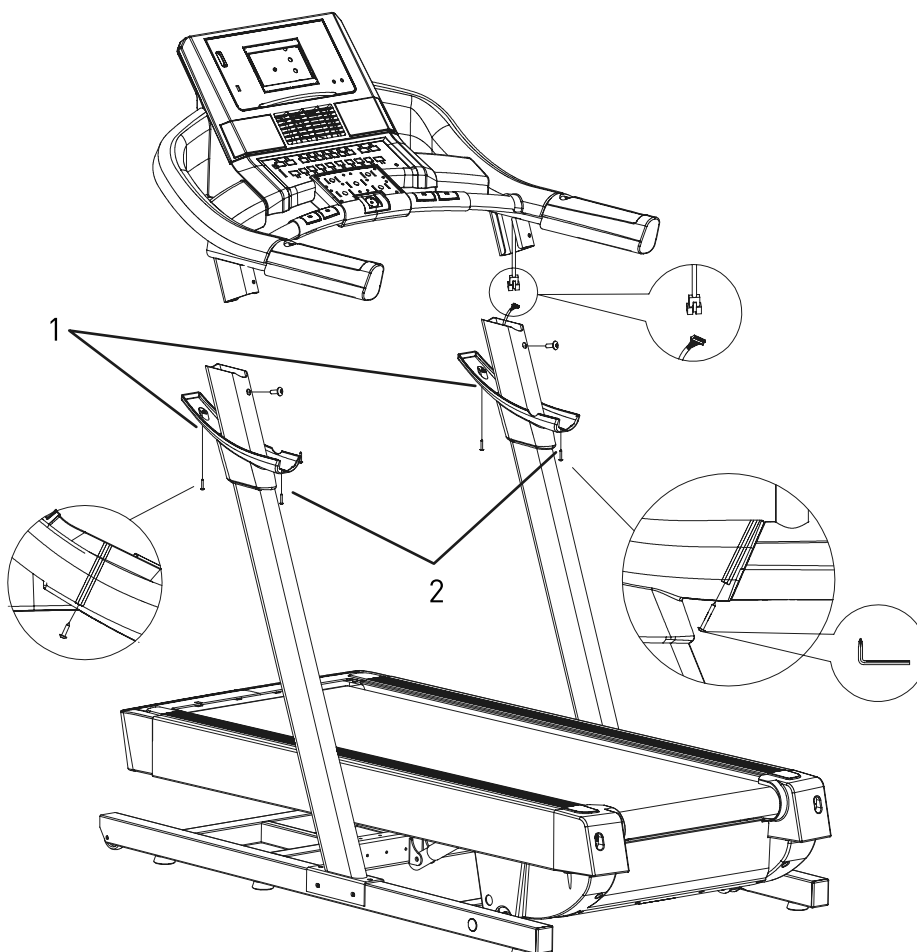
Шаг 2

1. Подсоедините сигнальный провод.
2. Установите стойки, осторожно соединив сигнальный провод справа.
3. Закрепите стойки 4 винтами M8x15 и 4 винтами M8x65x20.



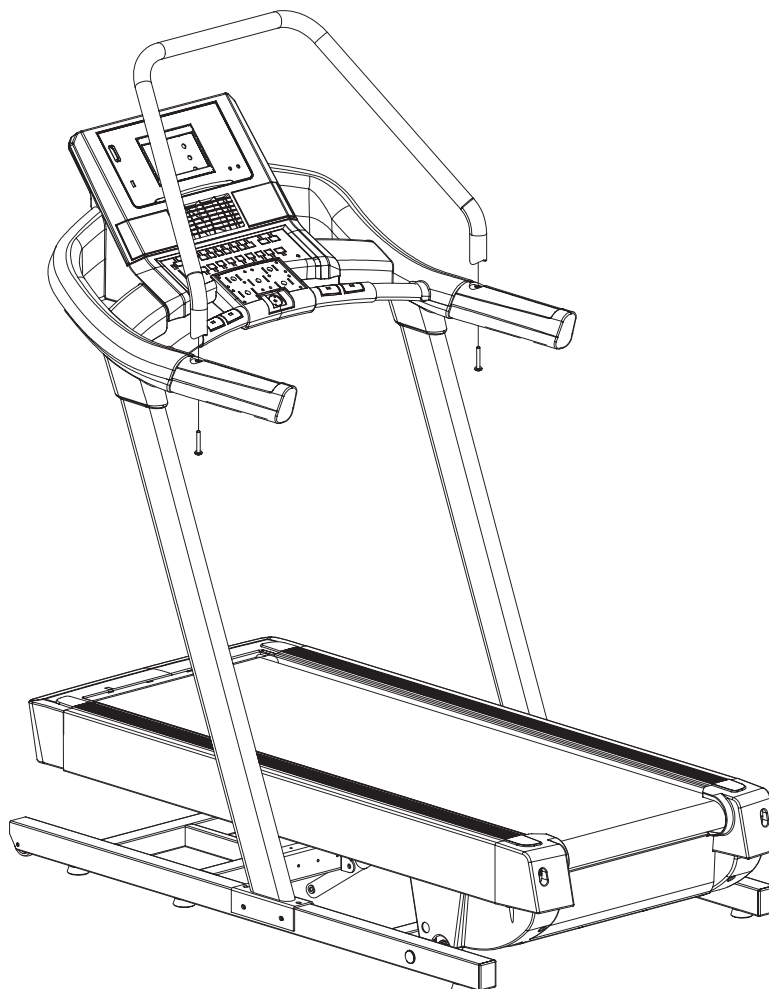
Шаг 3

1. Соедините сигнальные провода правой части консоли и правой стойки, как показано на рисунке.
2. Установите консоль, как показано на рисунке.
3. Закрепите консоль винтами M8x15.
4. Установите кожух панели и закрепите его саморезами ST4*16, как показано на рисунке.
5. Саморезы следует вставить в отверстие крышки, а затем зафиксировать их с помощью L-образного гаечного ключа. Сначала закручивается пара саморезов ST4*16, расположенных с обратной стороны (пункт 1 на рисунке), затем закручивается вторая пара саморезов ST4*25 спереди (пункт 2 на рисунке).



Шаг 4

1. Прикрепите поручень передний раме тренажера с помощью 2-х болтов M8×110×20.
2. Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажера и периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.



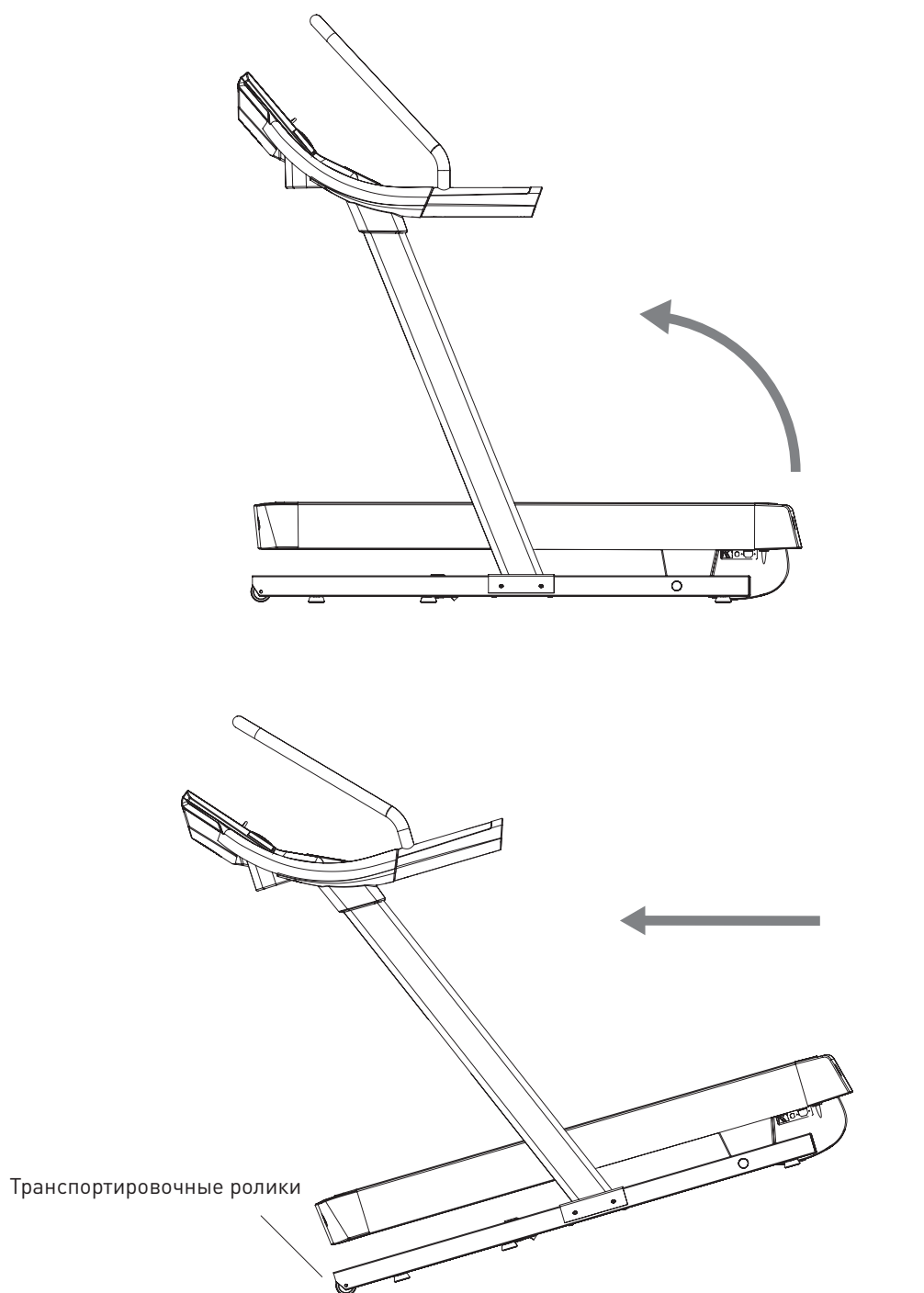
3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Перемещение тренажера

1. Приведите беговое полотно в нулевой уровень наклона.
2. Расположите тренажер на ровной поверхности.
3. Отключите тренажер от электросети.

Для того, чтобы переместить дорожку в другое место, приподнимите её за раму (не за пластиковый кожух), как показано на рисунке и осторожно перемещайте ее вперед либо назад с помощью транспортировочных роликов. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры.

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



3.2 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 3.3.

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 в задней части беговой дорожки 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.

Регулировочные винты расположены в передней части дорожки.

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:

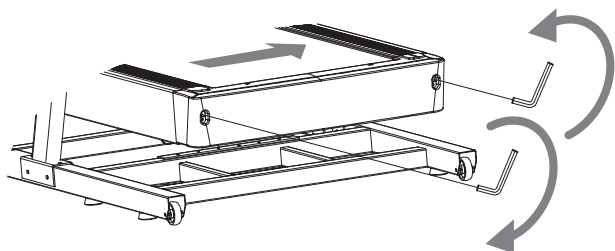
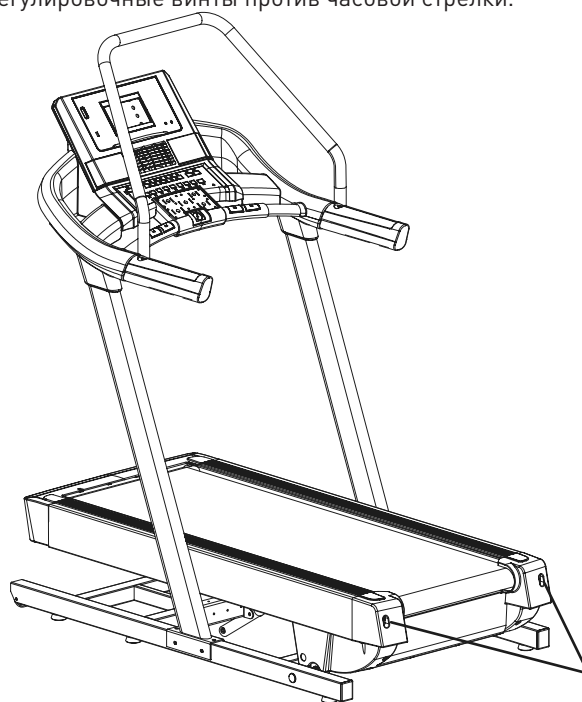
если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/4 оборота против часовой стрелки.

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

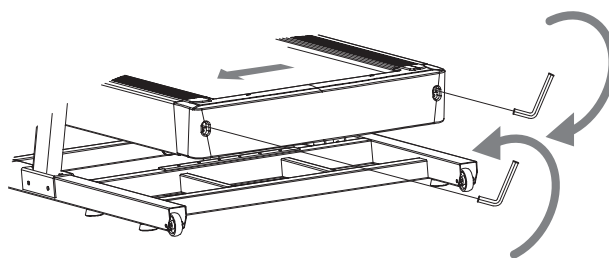
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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, поскольку в противном случае может произойти повреждение, как полотна, так и других частей дорожки.



Чтобы сместить беговое полотно вправо



Чтобы сместить беговое полотно влево

3.3 Смазка бегового полотна

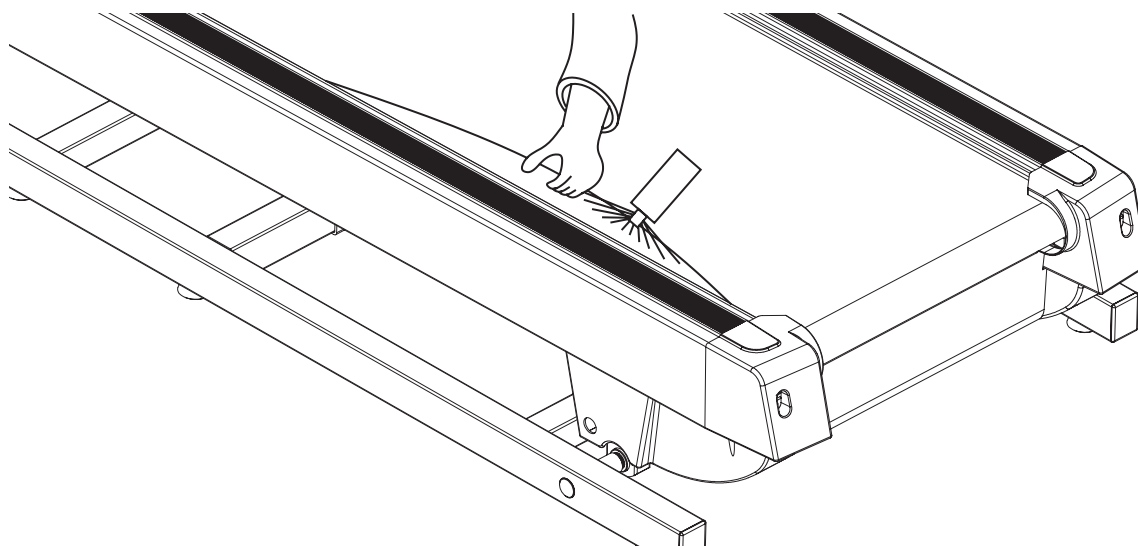
Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать 100% силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить 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, т.к. 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 полосы 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 тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

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 Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

Пример: возраст 50 лет > $220 - 50 = 170$ ударов в минуту.

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от индивидуальной мощности сердечно-сосудистой системы (см. диаграмму).

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

Интенсивность тренировки регулируется с одной стороны при помощи скорости бега, с другой стороны углом наклона беговой поверхности. В начале тренировок избегайте чрезвычайно высокого темпа бега или тренировок со слишком большим углом наклона беговой поверхности, так как в таком случае рекомендуемый диапазон частоты пульса будет быстро превышен. Необходимо определить индивидуальный темп бега и угол наклона при тренировке на беговой дорожке таким образом, чтобы достигнуть оптимальной частоты пульса в соответствии с вышеуказанной информацией. Во время бега необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65–75% от максимума.

Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3–5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и разогреть мышцы.

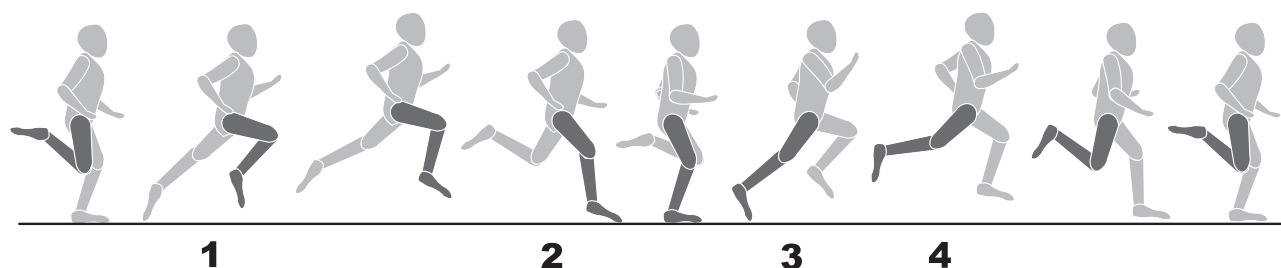
Охлаждение

Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки необходимо приблизительно 2–3 минуты пробежать в медленном темпе. Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера.

4.5 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 выдвижением 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	



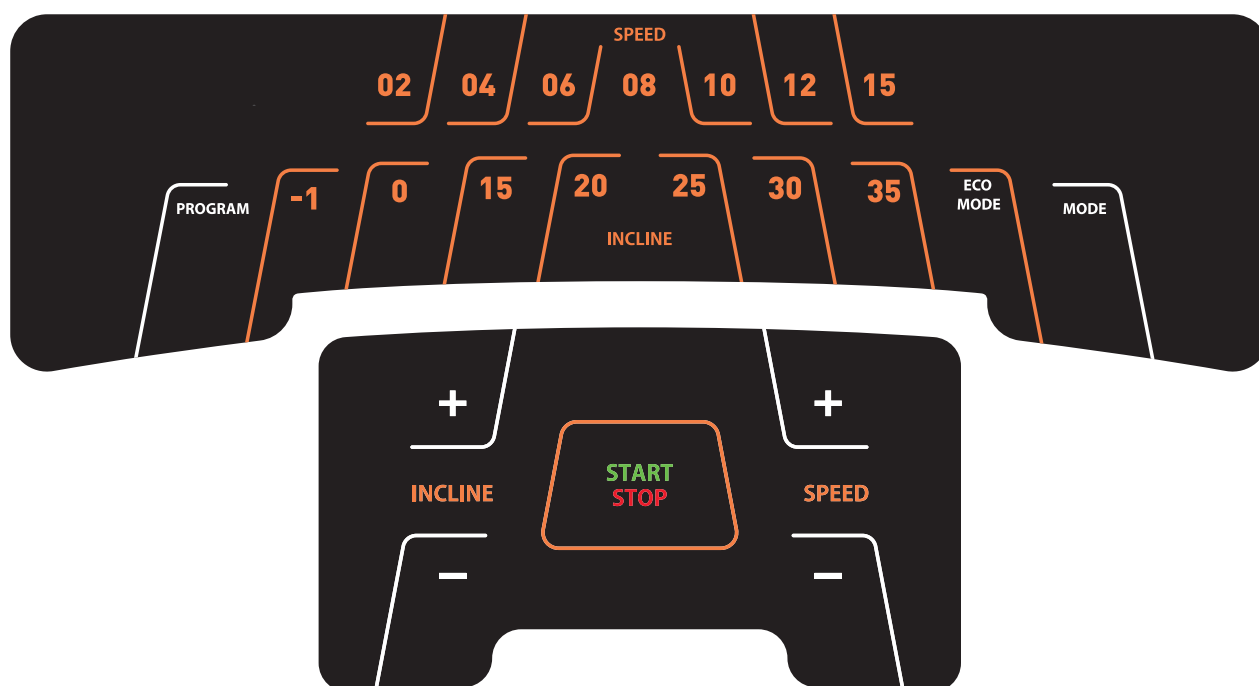
4.6 Дополнительные указания по проведению тренировок

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.

4.7 Описание тренировочного компьютера

Описание клавиш и информационных окон дисплея



PROGRAM

В режиме остановки: выбор одной из предустановленных программ тренировки P1 – P36, пользовательских программ U1-U3, пульсозависимых программ HRC либо функции «Жироанализатор» (F1).

MODE

Выбор режима тренировки: по времени (TIME), дистанции (DISTANCE), расходу калорий (CALORIES), нормальный режим.

Ввод параметров во время использования функции «Жироанализатор» (F1).

ECO MODE

ЭКО режим: нажмите данную клавишу во время тренировки и угол наклона автоматически увеличится на 3 уровня. Нажмите данную клавишу еще раз, чтобы выйти из ЭКО режима, затем угол наклона снизится на 3 уровня.

START STOP

1. Быстрый старт
2. Начало тренировки с выбранными параметрами
3. Прерывание текущей тренировки

START STOP

1. Остановка текущей тренировки (СТОП).
2. Аварийная остановка
3. Сброс данных (нажатие в течение 3-х секунд)

+

SPEED

-

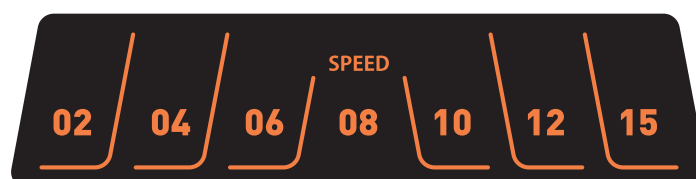
В режиме тренировки: изменение скорости (шаг – 0,1 км/ч)
В режиме управления параметрами: изменение параметров

+

INCLINE

-

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



Клавиши быстрого (прямого) выбора скорости 2, 4, 6, 8, 10, 12, 15 км/ч.



Клавиши быстрого (прямого) выбора угла наклона бегового полотна -1, 0, 15, 20, 25, 30, 35 (уровни).

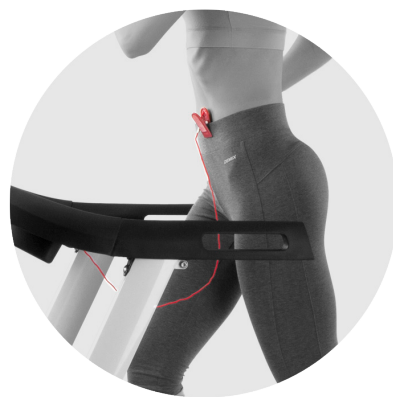
Описание информационных окон дисплея

Индикация на дисплее	Параметр	Диапазон значений
SPEED	Отображение текущей скорости, км/ч	1.0 -20.0
TIME	Отображение времени тренировки / продолжительности программы, мин	00:00 – 99:00
DIS	Отображение пройденного расстояния, км	0.0 – 99.0
CAL.	Отображение расхода калорий, ккал	0 - 9990
INC	Уровень наклона беговой поверхности, %	-1 – 35
PUL	Отображение частоты пульса (необходимо положить ладони на датчики пульса либо использовать кардиопояс)	-
P1, U01, Hг 1 ...	Отображение номера или названия программы	-

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».

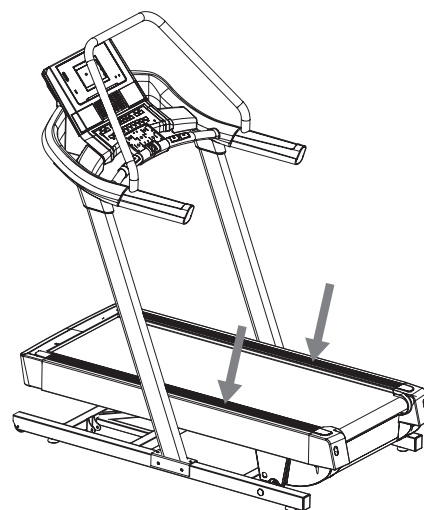


⚠ ВНИМАНИЕ! При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.

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, 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, 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 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**.
4. Нажмите клавишу **START** для начала тренировки. После 3-х секундного обратного отсчета беговое полотно начнет двигаться.
5. Для прекращения тренировки, нажмите клавишу **STOP**.

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 и угла наклона 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	11	12	13	14	15	16
P1	Скорость, км/ч	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1
	Наклон, %	21	21	22	22	22	23	23	22	22	23	22	23	22	22	21	0
P2	Скорость, км/ч	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	1
	Наклон, %	22	23	24	23	24	26	26	25	26	27	26	26	25	24	23	0
P3	Скорость, км/ч	1	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	1
	Наклон, %	23	27	24	24	27	24	28	24	23	27	23	27	25	24	27	0

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P4	Скорость, км/ч	1	2	2	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	2	2	1
	Наклон, %	23	27	24	25	27	24	28	23	24	28	27	23	24	24	27	0
P5	Скорость, км/ч	1	2	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	2	1
	Наклон, %	22	24	26	28	26	28	25	30	31	28	26	27	26	29	24	0
P6	Скорость, км/ч	1	2	2	3	4	5	5	5	5	4	4	4	3	2	2	1
	Наклон, %	23	24	26	28	26	27	25	28	26	29	25	28	27	28	26	0
P7	Скорость, км/ч	1	3	4	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	5	3	1
	Наклон, %	22	24	24	26	27	28	30	32	33	33	32	30	28	26	24	0
P8	Скорость, км/ч	1	2	2	3	4	4	4	5	5	6	5	6	5	5	6	1
	Наклон, %	22	24	28	30	33	22	24	28	30	33	22	24	28	30	33	0
P9	Скорость, км/ч	1	3	4	5	6	6	4	5	6	6	6	6	5	5	3	1
	Наклон, %	33	30	28	24	22	33	30	28	24	22	33	30	28	24	22	0
P10	Скорость, км/ч	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1
	Наклон, %	22	22	24	24	23	24	25	26	25	26	28	27	28	29	30	0
P11	Скорость, км/ч	1	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	1
	Наклон, %	30	32	30	32	28	28	27	27	25	26	25	26	24	23	24	0
P12	Скорость, км/ч	1	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	1
	Наклон, %	33	32	30	28	33	32	30	28	33	32	30	28	33	32	30	0
P13	Скорость, км/ч	1	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	1
	Наклон, %	24	28	30	33	24	28	30	33	24	28	30	33	24	28	30	0
P14	Скорость, км/ч	1	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	1
	Наклон, %	24	28	32	33	24	28	32	33	24	28	32	33	24	28	32	0
P15	Скорость, км/ч	1	6	5	4	6	6	5	4	6	6	5	4	6	6	5	1
	Наклон, %	22	23	24	25	26	28	27	28	28	27	27	26	25	24	23	0
P16	Скорость, км/ч	1	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	1
	Наклон, %	22	24	25	26	22	24	25	26	22	24	25	26	22	24	25	0
P17	Скорость, км/ч	1	2	3	4	5	6	6	1	2	3	4	6	6	5	3	1
	Наклон, %	22	24	26	28	30	32	33	32	33	32	33	30	28	26	24	0
P18	Скорость, км/ч	1	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1
	Наклон, %	21	26	28	22	26	28	21	26	28	22	26	28	21	26	28	0
P19	Скорость, км/ч	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Наклон, %	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	Скорость, км/ч	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	Наклон, %	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	2
P21	Скорость, км/ч	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2
	Наклон, %	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	2

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P22	Скорость, км/ч	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	2
	Наклон, %	1	4	10	4	6	10	4	6	13	6	8	13	6	8	13	1
P23	Скорость, км/ч	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2
	Наклон, %	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	Скорость, км/ч	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	2
	Наклон, %	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2
P25	Скорость, км/ч	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	6	9	7	6	5	2
	Наклон, %	0	1	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	0
P26	Скорость, км/ч	2	3	5	7	9	11	7	5	6	8	10	12	7	6	5	2
	Наклон, %	0	1	2	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	2	0
P27	Скорость, км/ч	2	5	8	9	10	12	14	15	15	13	8	9	7	8	5	2
	Наклон, %	0	1	2	4	6	5	5	5	4	4	3	3	2	2	2	0
P28	Скорость, км/ч	2	3	6	9	10	13	8	9	7	6	6	7	7	6	5	2
	Наклон, %	0	1	2	5	7	9	11	12	12	14	10	8	6	4	2	0
P29	Скорость, км/ч	2	6	12	8	10	13	14	16	15	13	8	9	7	6	5	2
	Наклон, %	0	5	7	8	9	13	13	12	12	6	3	3	2	2	2	0
P30	Скорость, км/ч	2	4	6	8	10	12	14	16	16	16	16	12	10	6	4	2
	Наклон, %	0	3	2	2	5	7	3	2	2	4	6	3	2	2	2	0
P31	Скорость, км/ч	2	6	9	13	15	13	10	9	8	7	9	11	8	6	5	2
	Наклон, %	0	3	5	5	5	7	7	7	7	7	3	3	2	2	2	0
P32	Скорость, км/ч	2	5	8	9	5	9	5	9	5	9	6	9	7	9	5	2
	Наклон, %	0	1	3	3	3	5	5	5	5	5	6	3	2	2	2	0
P33	Скорость, км/ч	2	3	6	9	11	8	13	8	13	8	13	8	13	8	5	2
	Наклон, %	0	1	5	7	7	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	0
P34	Скорость, км/ч	2	6	8	14	15	13	14	9	8	13	6	9	7	6	5	2
	Наклон, %	0	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	2	0
P35	Скорость, км/ч	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	9	7	6	5	2
	Наклон, %	0	3	4	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	5	2	0
P36	Скорость, км/ч	2	6	7	9	11	13	14	8	8	9	7	9	7	6	5	2
	Наклон, %	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	8	6	2	0

Создание собственных пользовательских тренировочных программ

Программы **U01, U02, U03** - это пользовательские программы, которые позволяет создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей. Всего можно создать 3 пользовательских 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.

Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, выберите одну из пользовательских программ U01/U02/ U03 с помощью клавиши **P**.
 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 (INC) мигают на дисплее для сегмента 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 регулировки угла наклона **Плюс** и **Минус (INCLINE)**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента [02].
 4. Повторяйте пункт 3 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 16 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.

Тренировка с использованием пульсозависимых программ

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами (**Нр 1, Нр 2, Нр 3**). При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню (см. информацию в п. 4.4.). Компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах необходимо держать ладони на датчиках пульса либо использовать нагрудный кардиопояс (см.п. 4.8).

Нр 1: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем, с ограничением скорости до 9 км/ч.

Нр 2: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем, с ограничением скорости до 11 км/ч.

Нр 3: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем, с ограничением скорости до 13 км/ч.

Для запуска пульсозависимой программы Нр 1, Нр 2 или Нр 3:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
 2. Выберите пульсозависимую программу Нр 1, Нр 2 или Нр 3 с помощью клавиши PROGRAM. В левой части дисплея появится название программы и ее номер.
 3. Возраст мигает на дисплее. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус** и нажмите клавишу **MODE**.
 4. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = (220-возраст)*60%, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное нужное вам значение с помощью клавиш регулировки скорости **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение пульса и перейти к установке времени тренировки.
 5. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус** в диапазоне 5:00 – 99:00 мин.
 6. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса либо используйте нагрудный кардиодатчик. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла наклона, далее скорость бегового полотна будет постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость).
- Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности клавишами быстрого доступа на поручнях либо соответствующими клавишами на консоли.
- Для прекращения тренировки нажмите клавишу **STOP**.

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.

- 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.
- На дисплее появится обозначение F3 (Рост) и вы можете установить свой рост клавишами **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение.
- На дисплее появится обозначение F4 (Вес) и вы можете установить свой вес клавишами **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное значение.
- 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
19 и меньше	Недостаточная масса тела
19 - 25	Норма
25 - 29	Избыточная масса тела
30 и больше	Ожирение

4.8 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.

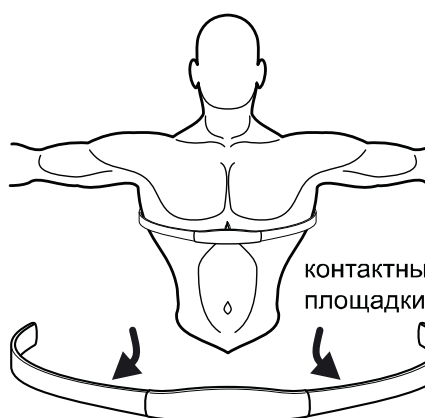
Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

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 волосистой покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

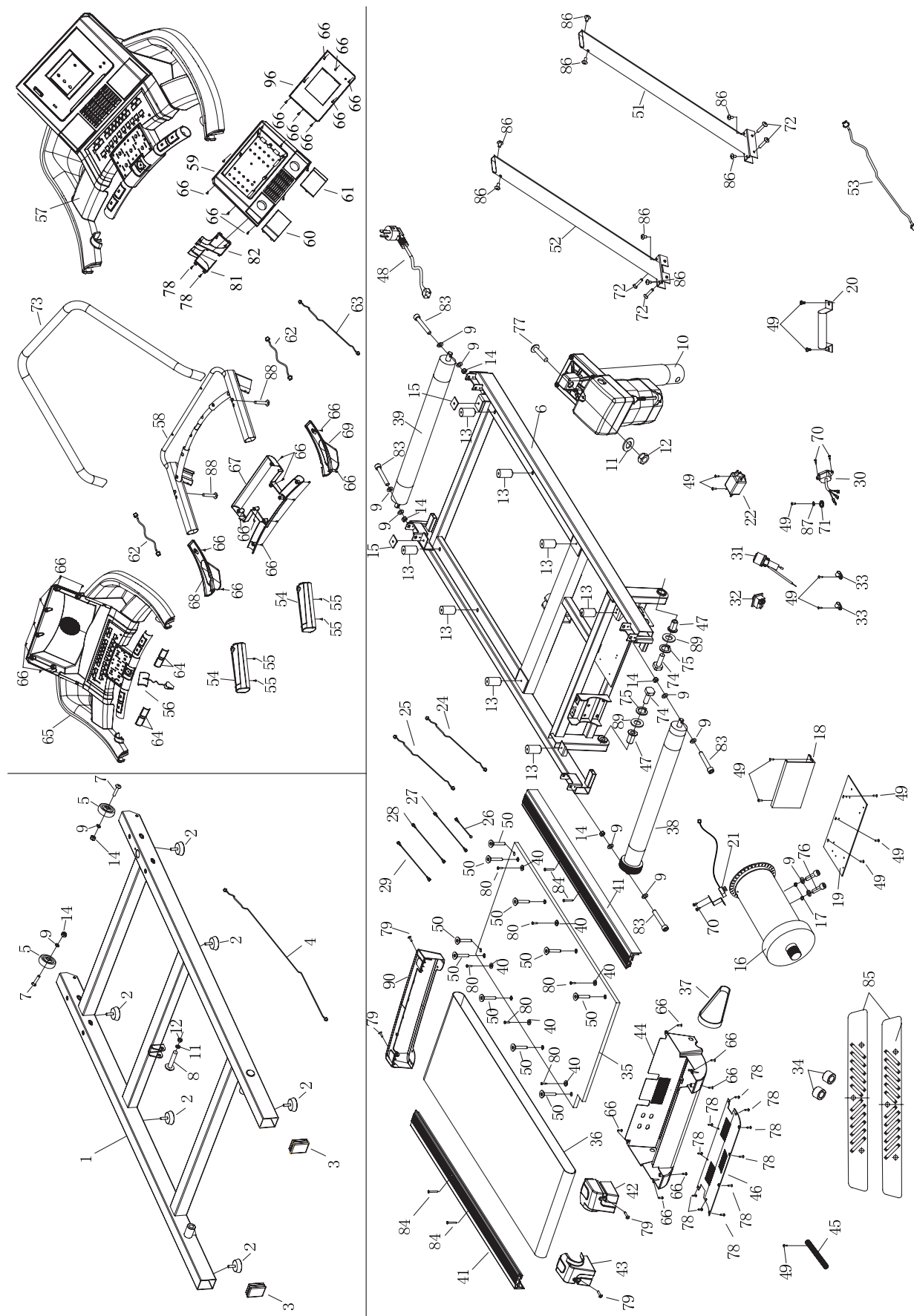


Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. **Не используйте** для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию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

Для использования нагрудного передатчика:

- закрепите корпус передатчика на эластичном ремне;
- наденьте и закрепите ремень на торсе, как показано на рисунке;
- через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Основание	1
2	Опора	6
3	Заглушка	2
4	Сигнальный провод	1
5	Колесо	2
6	Рама основная	1
7	Винт М8×60×20	2
8	Винт М10×55×25	1
9	Шайба плоская Ø8	14
10	Мотор наклона	1
11	Шайба плоская Ø10	2
12	Гайка стопорная М10	2
13	Подушка амортизирующая	8
14	Гайка стопорная М8	6
15	Подушка прямоугольная	2
16	Мотор	1
17	Шайба пружинная	2
18	Контроллер	1
19	Пластина фиксирующая	1
20	Резистор	1
21	Датчик скорости	1
22	Фильтр	1
24	Сигнальный провод	1
25	Сигнальный провод механизма наклона	1
26	Провод заземления	1
27	Провод	1
28	Провод	1
29	Провод	1
30	Провода питания	1
31	Предохранитель	1
32	Выключатель	1
33	Зажим	2
34	Кольцо магнитное	2
35	Дека	1
36	Беговое полотно	1
37	Ремень приводной	1
38	Передний вал	1
39	Задний вал	1
40	Направляющая	6
41	Накладка боковая	2
42	Заглушка (R)	1
43	Заглушка (L)	1
44	Кожух моторного отсека	1
45	Защитный кожух провода	1

№	Описание	Кол-во
46	Кожух	1
47	Втулка	2
48	Кабель питания с вилкой (10A)	1
49	Болт	18
50	Болт	10
51	Стойка (R)	1
52	Стойка (L)	1
53	Провод	1
54	Оплетка поручня	2
55	Саморез Phillips C.K.S. self-tapping screw ST4×16	2
56	Ключ безопасности	1
57	Консоль	1
58	Рама консоли	1
59	Кожух панели	1
60	Решетка L	1
61	Решетка R	1
62	Провод датчиков пульса	2
63	Провод	1
64	Пластина датчика пульса	4
65	Кожух консоли верхний	1
66	Винт-саморез ST4×16	40
67	Кожух консоли нижний	1
68	Кожух поручня L	1
69	Кожух поручня R	1
70	Винт-саморез ST3×10	4
71	Шайба Ø5	4
72	Винт M8×65×20	4
73	Рама поручней	1
74	Винт M16×65×30	2
75	Шайба Ø16	2
76	Винт M8×35	2
77	Винт M10×45×20	1
78	Винт-саморез ST4×10	12
79	Винт-саморез M5×15	4
80	Винт ST4×15	6
81	Воздуховод	1
82	Воздуховод	1
83	Болт M8×85	4
84	Винт-саморез ST4×30	4
85	Наклейка антискользящая	2
86	Болт M8×15	8
87	Шайба Ø5	4
88	Винт M8×110×20	2
89	Шайба Ø18	2
90	Передний кожух	1

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	2.5 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	1,0 – 20 с шагом 0,1
Регулировка угла наклона бегового полотна	36 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный кардиопремник
Система складывания	Нет
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	172 × 92 × 183
Размер коробки, см	181 x 97.5 x 38.5cm 104 x 98.5 x 38.5cm
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	55 x 150
Вес, кг	132
Максимальный вес пользователя, кг	150
Тренировочный компьютер	8" LCD дисплей с голубой подсветкой отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденная дистанция, угол наклона бегового полотна, израсходованные калории, профиль величины нагрузки, пульс. 45 встроенных программ тренировки + быстрый старт В т.ч. 3 пользовательских программы 3 пульсозависимых программы 36 предустановленных программ
Дополнительно	Амортизаторы по периметру беговой поверхности Подставка для мобильных устройств Отсеки для аксессуаров 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.
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



A21TKTCM003



Торговая марка: KETTLER

Модель: INCLINE TRACK R10 7889-800

Сделано в Китае

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.