

KETTLER

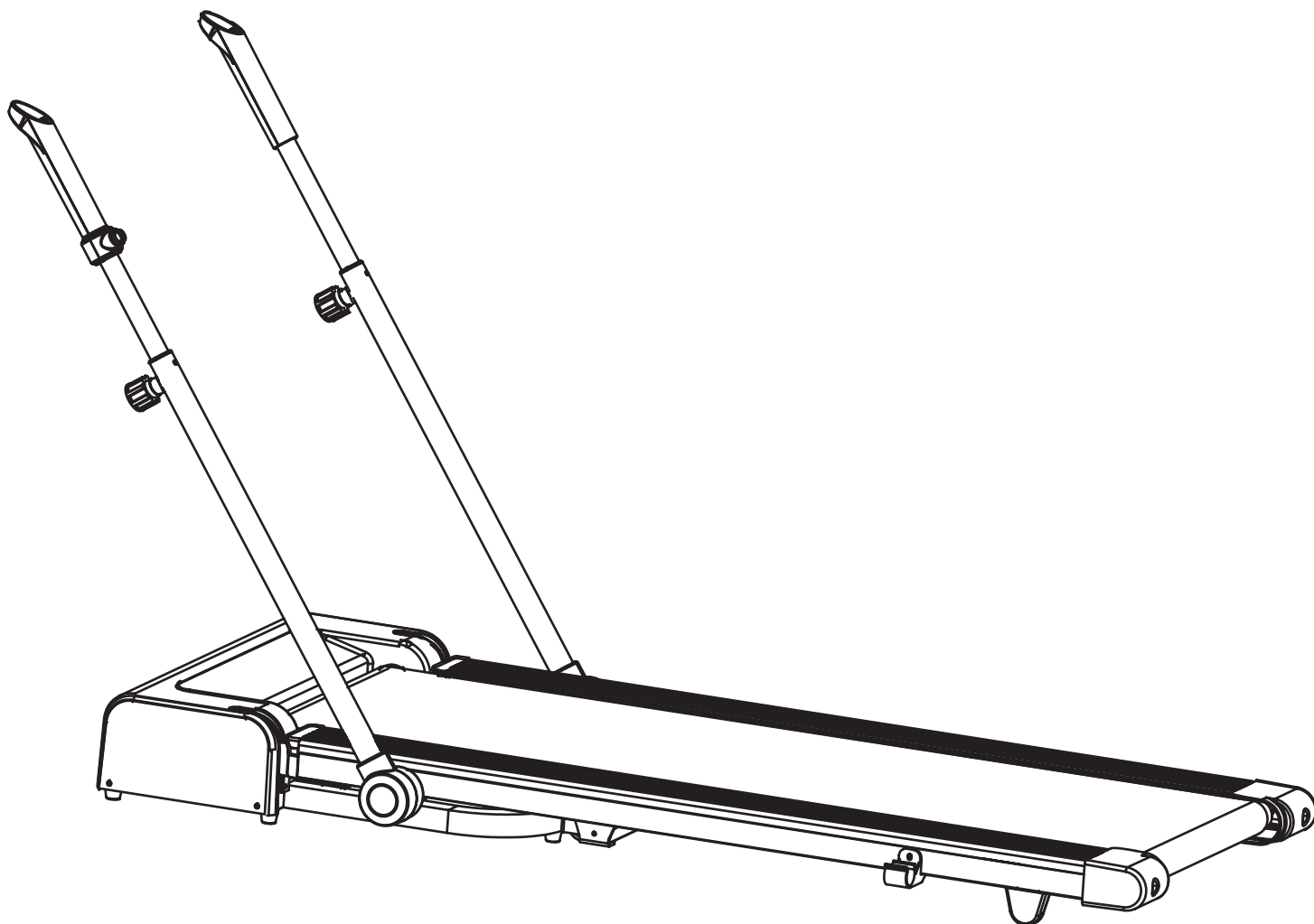
ESTABLISHED
IN GERMANY



STEPS
PROGRESS



NO ASSEMBLY



Smart W2

Walking treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ДОРОЖКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	3
2	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	7
2.1	Проверка комплектности тренажера	7
2.2	Сборка тренажера	8
3	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	10
3.1	Складывание тренажера	10
3.2	Перемещение тренажера	11
3.3	Регулировка и центровка бегового полотна	12
3.4	Очистка бегового полотна	12
3.5	Смазка бегового полотна	13
4	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	14
4.1	Указания по технике безопасности	14
4.2	Планирование и управление тренировками	14
4.3	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	14
4.4	Биомеханика — беговая дорожка	15
4.5	Дополнительные указания по проведению тренировок	15
4.6	Описание тренировочного компьютера	16
5	НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ	19
6	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	20
7	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	21
8	ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ	23

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!** 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.

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

 **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.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Дети не должны играть с тренажером. Чистка и техническое обслуживание не должны проводиться детьми без присмотра взрослых.
- Если кабель питания поврежден, его необходимо заменить оригинальным кабелем, или произвести ремонт специалистами сервисной службы.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера. Используйте тренажер только по назначению так, как описано в данном руководстве.
- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении где находится тренажер.
- Регулярно проверяйте работу всех деталей. Немедленно заменяйте неисправные детали и / или не используйте оборудование пока не будет произведен ремонт. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей.
- Установите тренажер на ровную поверхность таким образом, чтобы с каждой стороны тренажера оставалось свободным расстояние не менее 1,0 м. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите под тренажер коврик.
- Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении где используется тренажер была хорошая вентиляция.
- Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и / или порчи вашей вещи.
- Для занятий на тренажере надевайте удобную одежду; одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Надевайте удобную спортивную обувь во время тренировок.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера.
- Если вы обнаружили, что ваш тренажер работает ненормально — появился нехарактерный нормальный работе механизмов звук, заедания подвижных деталей или другое, незамедлительно прекратите его использование, и обратитесь в сервисную мастерскую.
- Не тренажере одновременно может заниматься только один человек.

Для тренажеров подключаемых к сети 230 Вольт:

- Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.
- Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе.

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.
- Не меняйте самостоятельно вилку или кабель питания тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.
- 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 явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные его повредить.
- Не допускайте, чтобы кабель питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение питания.

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 пакетике 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.
- 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

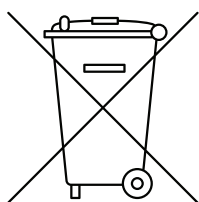
- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только 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.



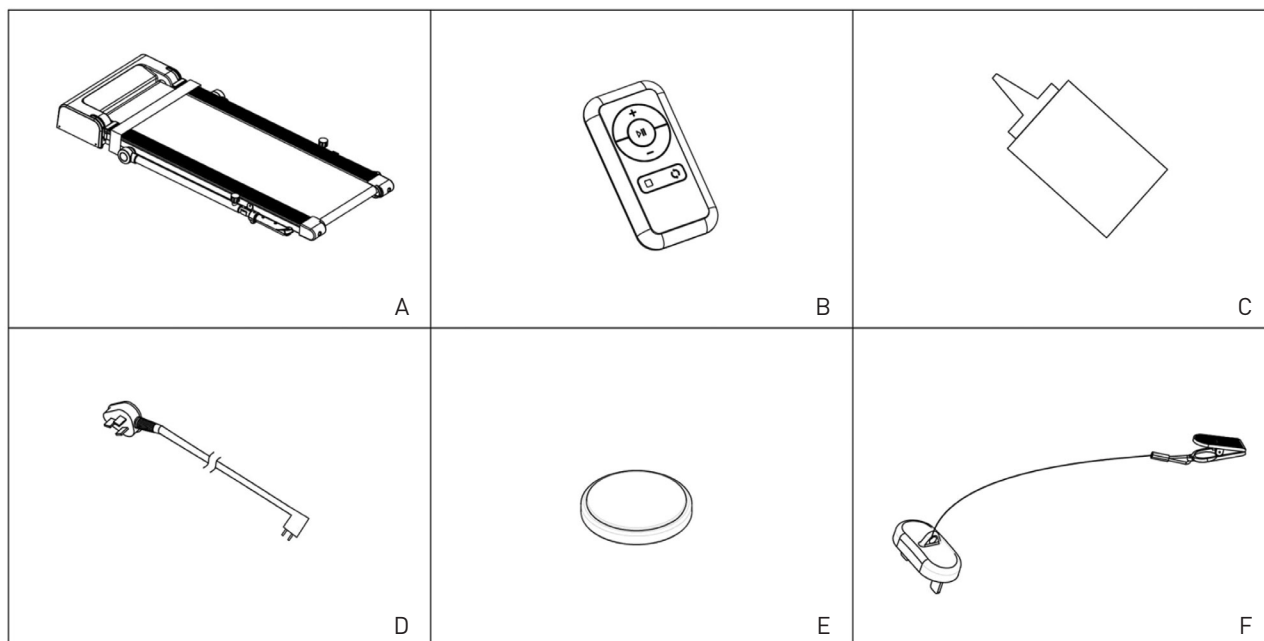
Транспортировка тренажера

- 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

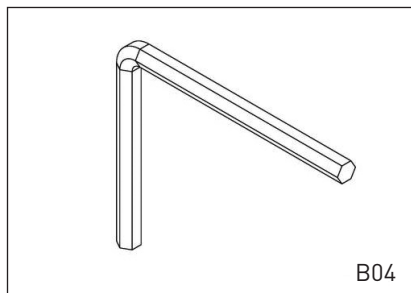
2.1 Проверка комплектности тренажера

Прежде чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже.



№.	Описание	Размер	Кол-во
A	Беговое полотно		1
B	Пульт дистанционного управления		1
C	Силиконовая смазка	20 мл	1
D	Провод питания		1
E	Батарейка	CR2032	1
F	Ключ безопасности		1

Инструменты

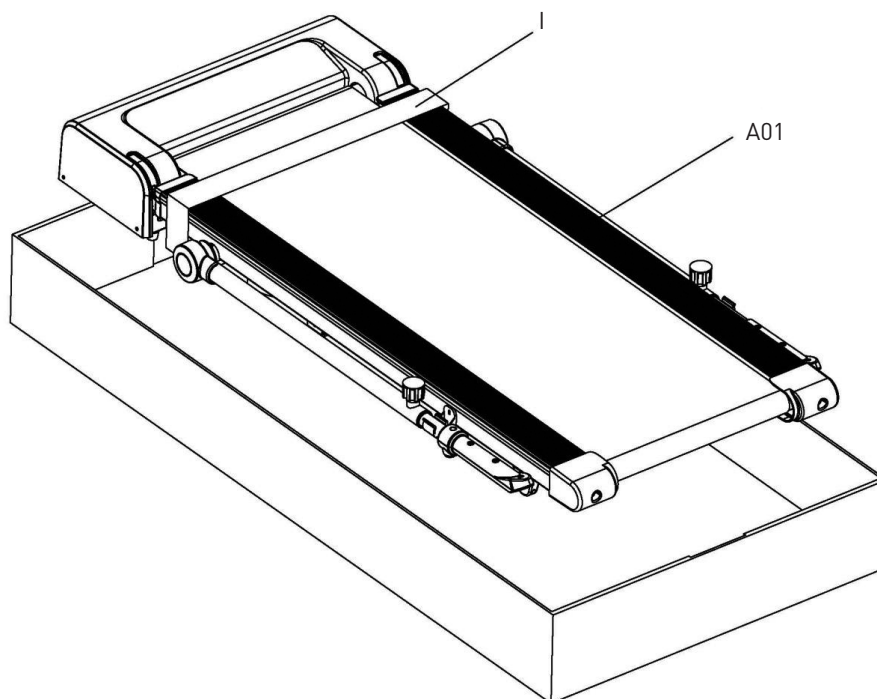


Шестигранный ключ (5мм)

2.2 Сборка тренажера

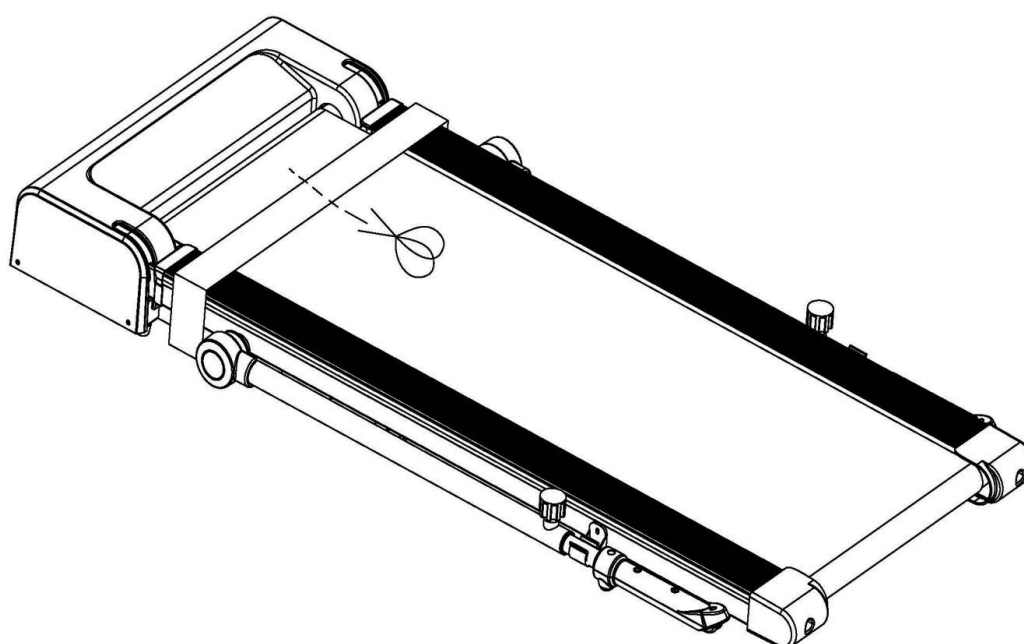
Шаг 1

Убедитесь в целостности упаковки. Откройте коробку и достаньте тренажер из коробки, положите его на ровную поверхность.



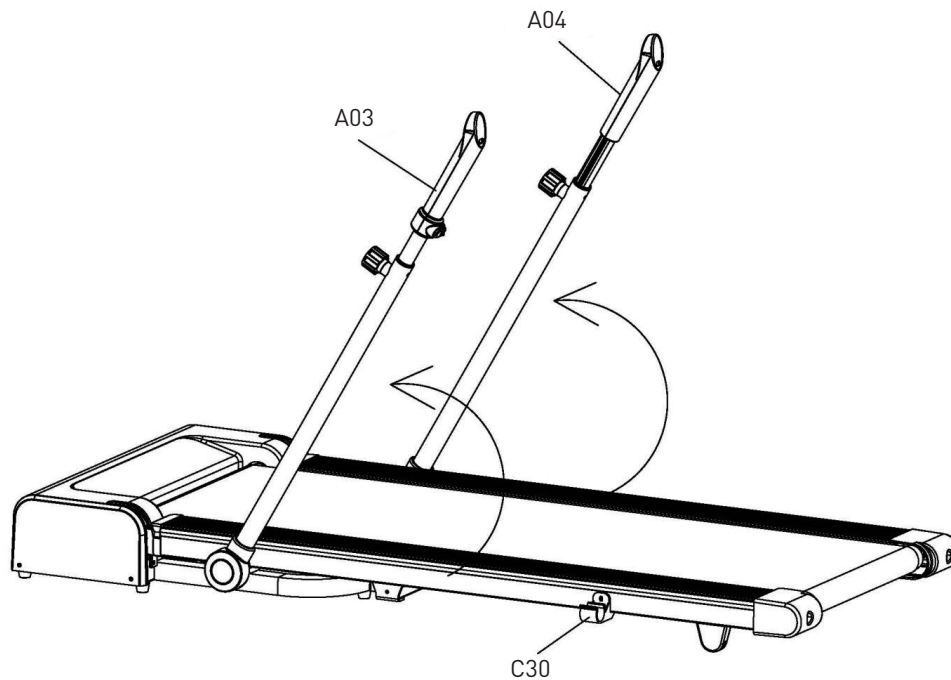
Шаг 2

Удалите транспортировочную ленту с беговой дорожки.

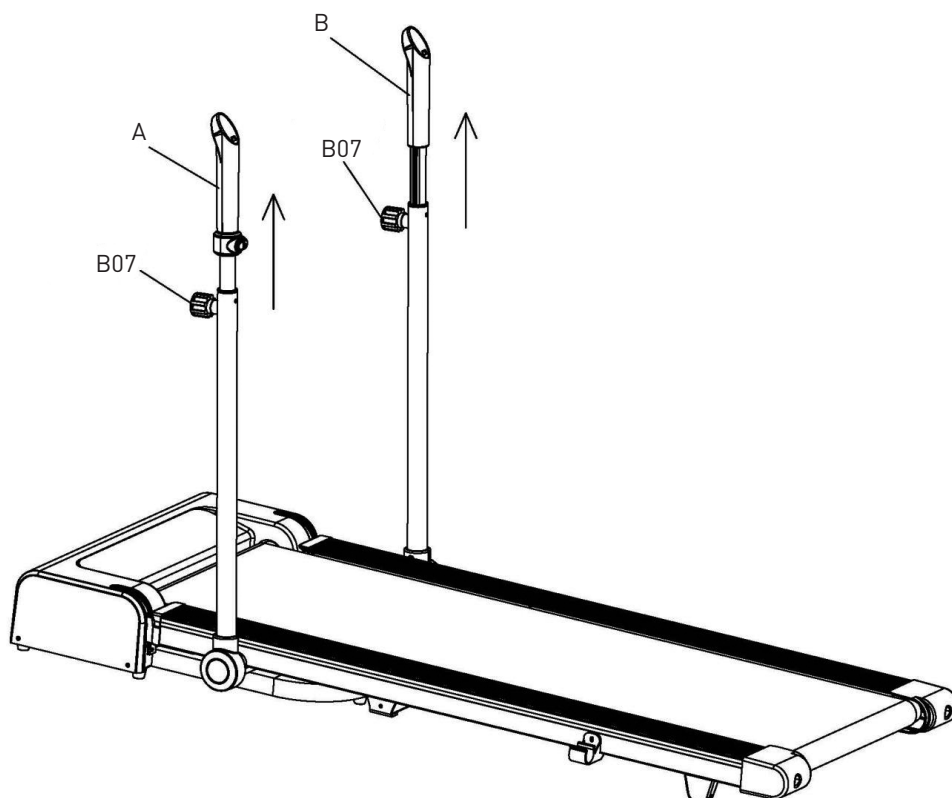


Шаг 3

Достаньте палки для скандинавской ходьбы из креплений и установите их в вертикальном положении, как показано на изображении.

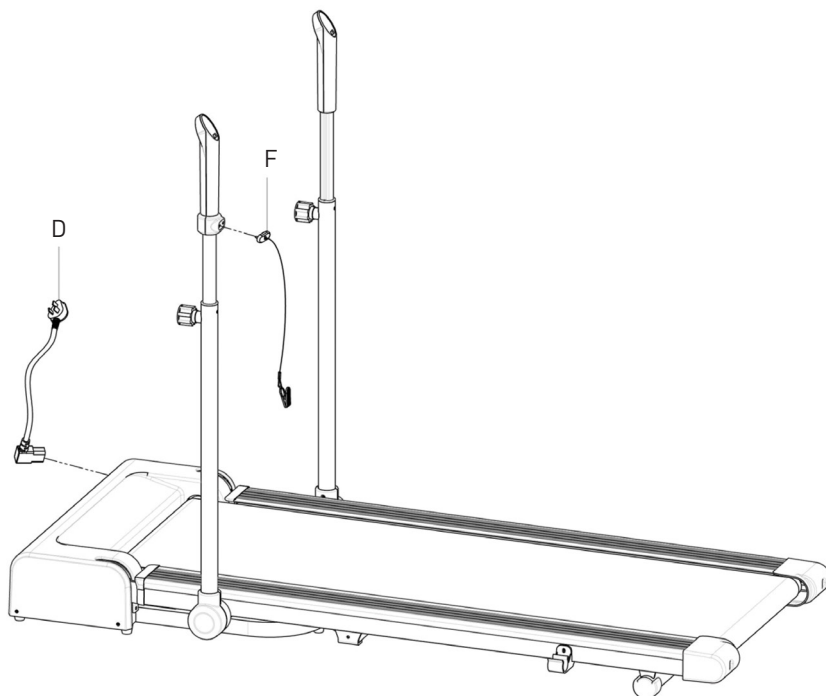
**Шаг 4**

С помощью фиксаторов расположите поручни на удобной для Вас высоте. При правильно подобранной длине скандинавской палки, рука, удерживающая палку за рукоять, должна быть согнута в локте на 90 градусов.

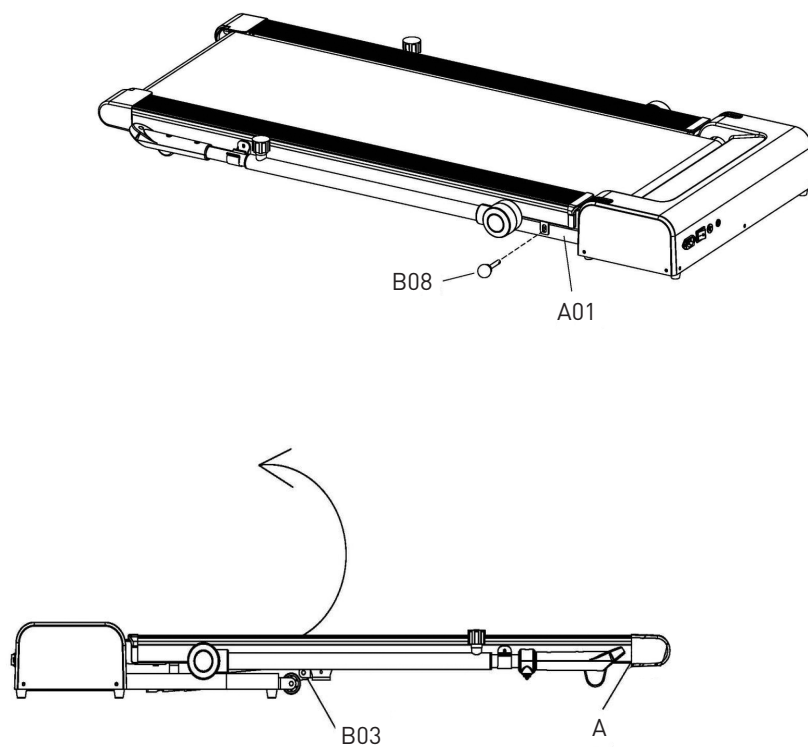


Шаг 5

Прикрепите ключ безопасности к левому поручню и начинайте тренировку.

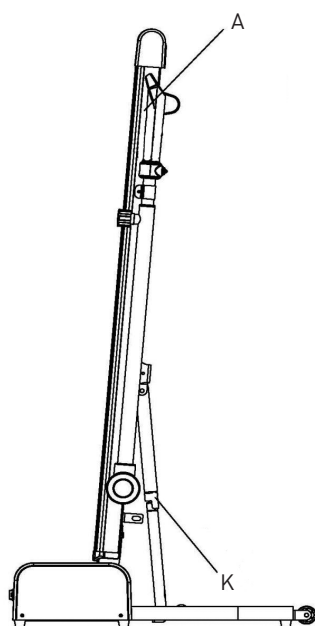
**3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА****3.1 Складывание тренажера**

СКЛАДЫВАНИЕ:



⚠ **ВНИМАНИЕ!** При складывании тренажера следует держаться за корпус беговой дорожки, а не за палки для скандинавской ходьбы.

РАСКЛАДЫВАНИЕ:



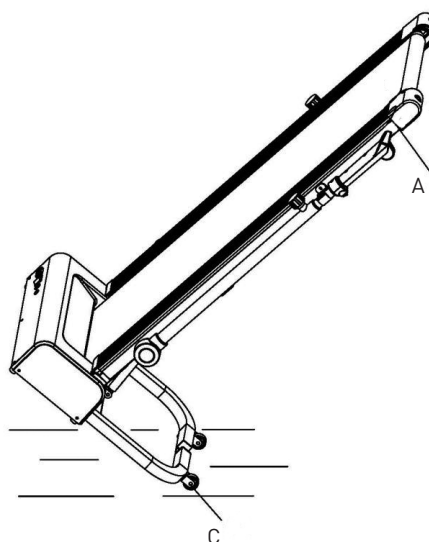
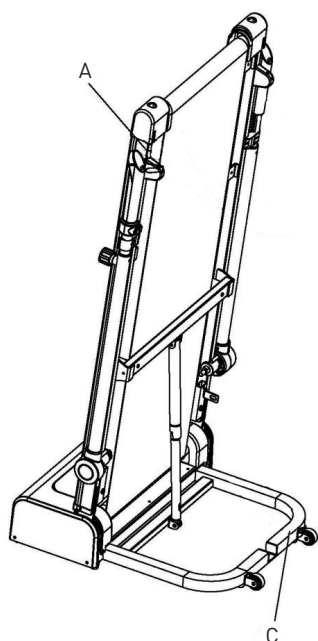
Надавите ногой на доводчик для механизма раскладывания.

3.2 Перемещение тренажера

После тренировки тренажер легко перемещается в нужное место благодаря продольным транспортировочным роликам. Плоская конструкция позволяет экономить место при хранении.

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

⚠ **ВНИМАНИЕ!** при перемещении дорожки держитесь за корпус дорожки, а не за палки для скандинавской ходьбы.



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 5 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 и проверьте, чтобы полотно не сползало. 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 5 мм следующим образом:

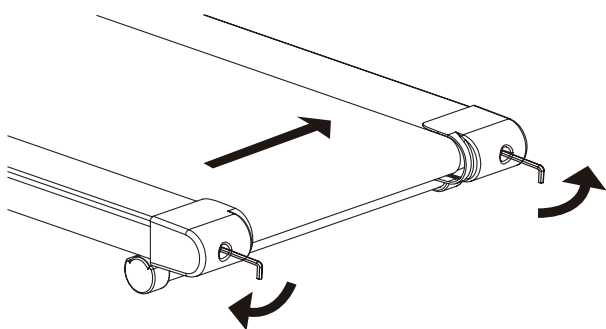
Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/4 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

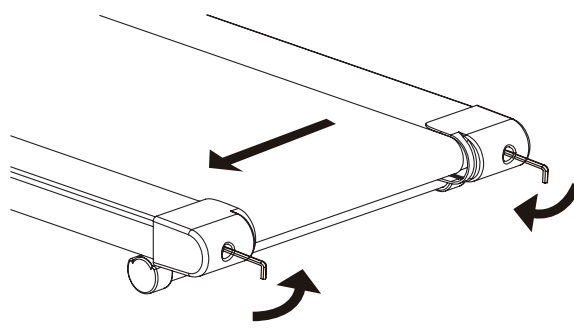
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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 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

3.4 Очистка бегового полотна

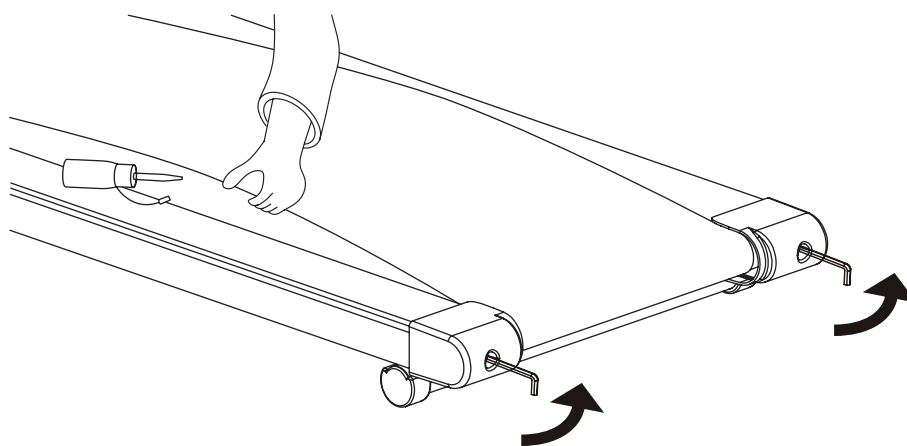
Генеральная уборка поможет продлить срок службы и производительность вашей беговой дорожки. Держите устройство в чистоте и поддерживайте его в рабочем состоянии, регулярно вытирая пыль с компонентов. Очистите обе стороны бегового полотна, чтобы предотвратить накопление пыли под ним.

3.5 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. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна. Когда придет время смазки, беговая дорожка оповестит вас звуковыми сигналами каждые 10 секунд работы и надписью на дисплее «OIL». 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 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

⚠ 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 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:

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.

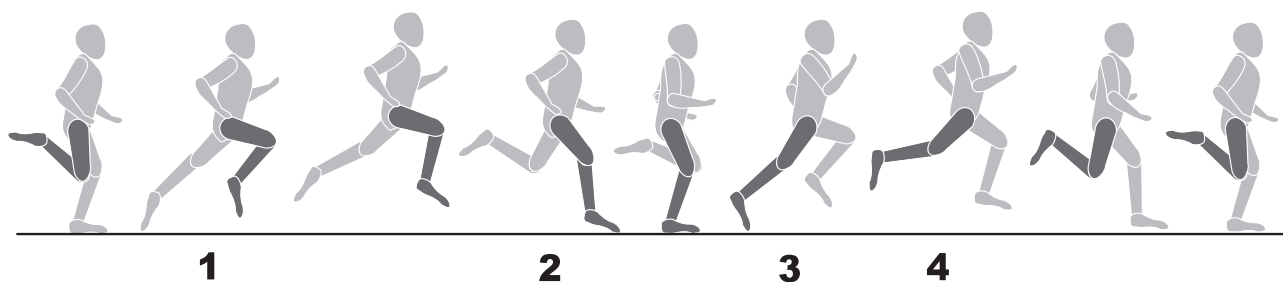
Охлаждение

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.

4.4 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	

**4.5 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.
- 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.
- По возможности старайтесь бежать в равномерном темпе.
- Тренируйтесь только в средней части беговой поверхности.

4.6 Описание тренировочного компьютера



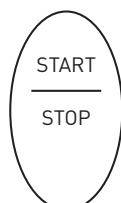
Дисплей демонстрирует показатели поочередно каждые 5 секунд.

Надпись на дисплее	Параметр	Диапазон значений
TIME	Время тренировки	0:00–59:59 мин 1:00–18:00 час
SPD	Скорость, км/ч	0.8–6.0
KM	Пройденная дистанция, км	0.0–99.9
KCAL	Сожженные калории, ккал	0–9999
STEP	Шагомер, шагов	0–99999

Функции консоли:

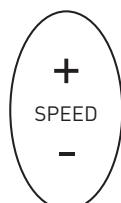
1. Режим ожидания. В данном режиме тренажер не выполняет какие-либо действия и ожидает команды пользователя. Вы можете перейти в режим управления при помощи пульта дистанционного управления.
2. Режим управления. С помощью пульта дистанционного управления вы можете запустить тренировку, поставить на паузу или полностью остановить тренировку, а также настраивать скорость беговой дорожки.

Описание клавиш на поручнях:



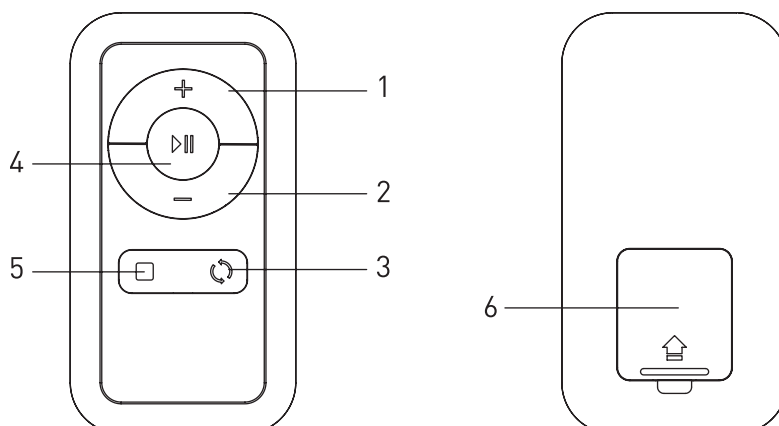
Нажмите клавишу START для запуска дорожки. Во время тренировки вы можете использовать данную кнопку, чтобы поставить дорожку на паузу.

Нажмите клавишу STOP чтобы завершить тренировку. Ранее сохраненные данные о текущем прогрессе будут удалены, и дорожка вернется к заводским параметрам



Нажмите клавишу +, чтобы увеличить скорость на 0.1 км/ч.

Нажмите клавишу -, чтобы уменьшить скорость на 0.1 км/ч.

Пульт ДУ

1	Кнопка « + »: Нажимайте данную кнопку для увеличения скорости беговой дорожки.
2	Кнопка « - »: Нажимайте данную кнопку для уменьшения скорости беговой дорожки.
3	Кнопка переключения дисплея: Когда беговая дорожка работает, нажимайте данную кнопку для переключения между параметрами дисплея (время тренировки, скорость, пройденная дистанция, шагомер, сожженные калории).
4	Кнопка «СТАРТ/ПАУЗА»: Нажимайте данную кнопку для начала или временной приостановки тренировки.
5	Кнопка «СТОП»: Нажимайте данную кнопку для остановки тренировки.
6	Крышка отсека для батарейки.

⚠ ВНИМАНИЕ! При отсутствии связи между пультом ДУ и беговой дорожкой выполните следующие действия:

1. Выключите дорожку выключателем
2. Нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку СТАРТ до появления сигнала от дорожки
3. Отпустите кнопку
4. Включите дорожку выключателем.

⚠ ВАЖНО: Если Вы сошли с беговой дорожки, но не приостановили тренировку, беговая дорожка автоматически выключится через 10 секунд. Для возобновления тренировки заново включите беговую дорожку соответствующей кнопкой.

⚠ ВНИМАНИЕ! Минимальный вес пользователя, которую считывает беговая дорожка, составляет 40 кг.

Занятия со скандинавскими палками

Поручни тренажера позволяют заниматься скандинавской ходьбой. Скандинавская ходьба является самым простым и эффективным физическим упражнением, помогающее задействовать при тренировке все группы мышц в теле человека, а также оказывает полезную нагрузку на суставы и на общее состояние организма в целом.

За счет давления на палки при тренировке нагрузка в том числе распределяется на мышцы спины и рук, чего нет, к примеру, при простом беге. А за счет регулирования скорости ходьбы и длины палок можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку.

Польза скандинавской ходьбы:

- улучшение кровообращения;
- тренировка плечевого пояса;
- улучшение дыхания и профилактика легочных заболеваний;
- профилактика остеохондрозов: укрепление мышц, уменьшение нагрузки на позвоночник.

Основные правила при занятиях скандинавской ходьбой:

- при ходьбе движения рук и ног должны быть в противоход друг к другу;
- локти и колени остаются мягкими, но при этом прямыми;
- руки работают от плеча, как маятник;
- спортсмен должен помнить про осанку и сведенные сзади лопатки;
- движение стоп должно быть плавным. Нога выносится вперед и ставится на пятку, постепенно переходит на центр стопы и через центр на пальцы. Не следует забывать про толчок пальцами стопы от опоры. Соблюдайте равномерное распределение нагрузки.

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 полотно остановится.

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

⚠ ВНИМАНИЕ! Во время нажатия клавиши (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.

Напоминание о смазке

Ваша беговая дорожка нуждается в смазке каждые 300 км. Система будет издавать звуковой сигнал каждые 10 секунд и отображать значок "OIL" на вашем дисплее, чтобы напомнить вам, когда пришло время. Пожалуйста, прочтите раздел СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА, чтобы узнать, как правильно смазывать ваш тренажер. Нанесите смазочное масло на середину ходовой палубы с обеих сторон. После нанесения нажмите и удерживайте кнопку СТОП в течение 3 секунд, чтобы очистить напоминание.

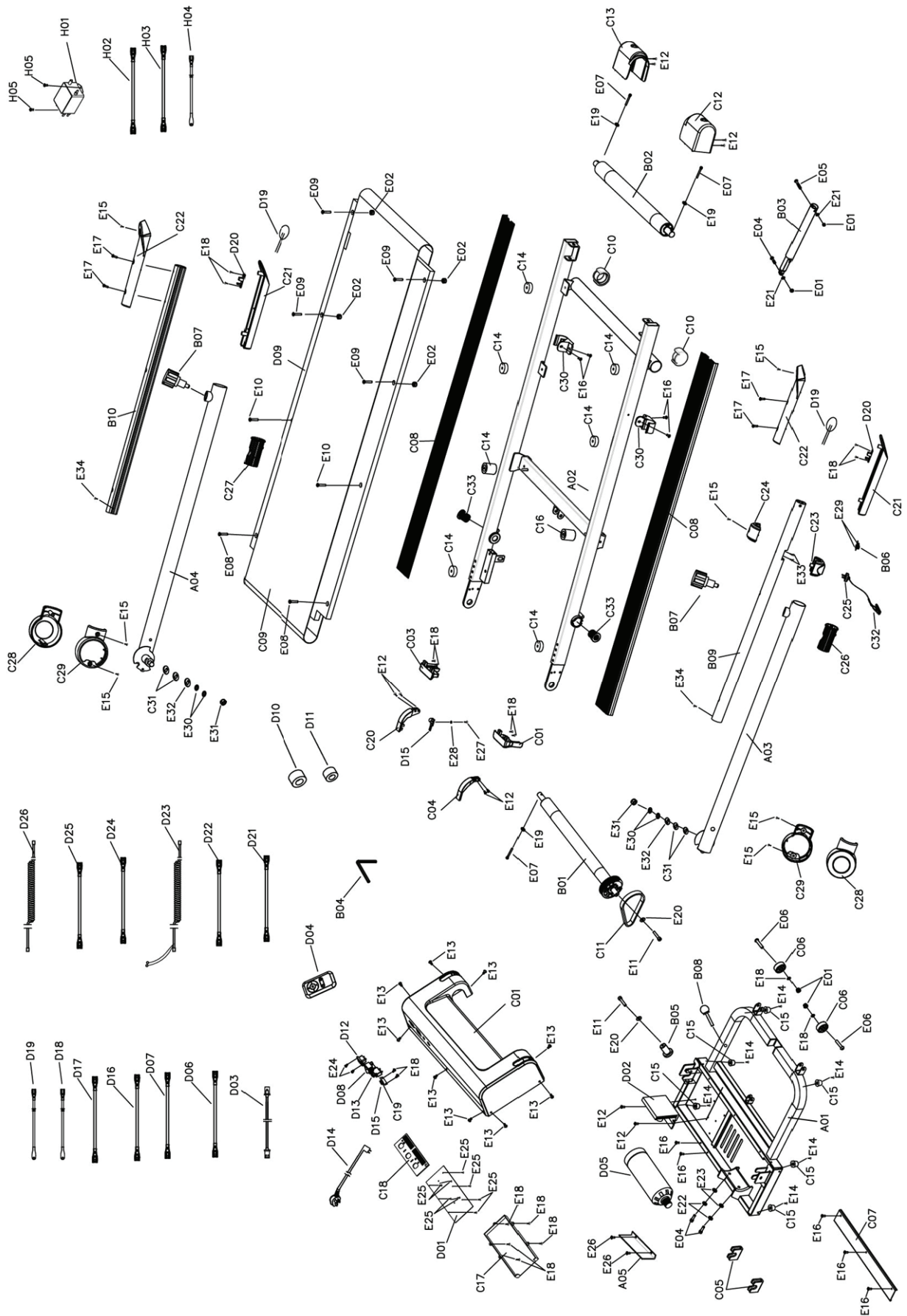
Функция энергосбережения

Когда беговая дорожка простаивает в течение 10 минут, она переходит в режим энергосбережения. Пока беговая дорожка находится в этом режиме, оконный дисплей компьютера будет выключен. Чтобы снова включить его, нажмите любую кнопку.

5 НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Проблема	Возможная неисправность	Рекомендуемое решение
Беговая дорожка не включается	Дорожка не включена в сеть	Подсоедините сетевой шнур в розетку питания
	Ключ безопасности не вставлен	Вставьте ключ безопасности
Беговое полотно не отцентрировано	Неправильная регулировка болтов натяжения полотна слева или справа	Отцентрируйте полотно с помощью регулировочных болтов согласно инструкции
Дисплей не работает	Соединительные провода между дисплеем и блоком управления	Проверить соединительные провода и разъемы между дисплеем и блоком управления
	Сетевой адаптер поврежден	Если сетевой адаптер поврежден и не работает, обратитесь в сервисную службу
Ошибка E01 или E13: Ошибка соединения	Провода между дисплеем и блоком управления не соединены	Проверить соединительные провода и разъемы между дисплеем и блоком управления. Если они повреждены, их необходимо заменить. Если проблема не исчезла, необходимо заменить блок управления.
Ошибка E02: Нет питания	Напряжение в сети менее 50% от необходимого.	Проверьте, что напряжение в сети соответствует рабочему напряжению дорожки
Ошибка E05: Защита от короткого замыкания	Напряжение в сети слишком низкое/высокое. Поврежден блок управления	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте корректность напряжения в сети. Проверьте блок управления. Если он поврежден — его необходимо заменить.
	Подвижные части беговой дорожки заклинило и поэтому мотор не может работать корректно.	Проверьте подвижные части беговой дорожки, корректно ли они работают. Прислушайтесь к работе мотора — нет ли посторонних шумов в его работе или постороннего запаха. Если необходимо, замените мотор.
Ошибка E06: Неисправность мотора	Провода питания мотора или сам мотор повреждены.	Проверьте провода питания мотора на правильность подключения. Если провода повреждены — их необходимо заменить. Если проблема не решена, возможно, необходимо заменить мотор.
Ошибка E08: Неисправность блока управления	Блок управления не подключен.	Проверьте верхний и средний провод блока управления, чтобы убедиться, что питание есть. Если провода повреждены, их необходимо заменить. Если проблема не решена, возможно, необходимо заменить блок управления.
Ошибка E09: Неправильное положение дорожки	Дорожка установлена неправильно или не горизонтально	Поставьте беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность.
		Провода питания блока управления не подключены, блок питания неисправен.
Ошибка E10	Двигатель поврежден или произошло застревание деталей в двигающихся частях дорожки и двигатель не может вращаться должным образом	Проверьте движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что они работают правильно. Возможно потребует замена двигателя.

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Размеры	Кол-во
A01	Базовая рама		1
A02	Основная рама		1
A03	Левый поручень		1
A04	Правый поручень		1
A05	Перегородка		1
B01	Передний ролик		1
B02	Задний ролик		1
B03	Гидравлический цилиндр		1
B04	Шестигранный ключ	5 мм	1
B05	Фиксатор основания		1
B06	Датчик ключа безопасности		2
B07	Фиксатор пружинный		2
B08	Штифт с шариковым фиксатором		1
B09	Труба левого поручня		1
B10	Труба правого поручня		1
C01	Кожух мотора		1
C02	Заглушка левого бокового кожуха		1
C03	Заглушка правого бокового кожуха		1
C04	Затвор кожуха мотора		1
C05	Изоляционный блок		2
C06	Транспортировочные колеса		2
C07	Передняя накладка		1
C08	Боковой кожух		2
C09	Беговое полотно		1
C10	Опора основной рамы		2
C11	Приводной ремень		1
D15	Привод переключателя		1
D16	Сигнальный провод	Синий	1
D17	Сигнальный провод	Коричневый	1
D18	Заземляющий провод		1
D19	Панель управления		2
D20	Плата панели управления		2
D21	Верхний провод левого поручня		1
D22	Средний провод левого поручня		1
D23	Нижний провод левого поручня		1
D24	Верхний провод правого поручня		1
D25	Средний провод правого поручня		1
D26	Нижний провод правого поручня		1
E01	Гайка	M8	4
E02	Гайка	M6	4
E03	Болт	M8×15	2
E04	Болт	M8×30	1
E05	Болт	M8×45	1
E06	Болт	M8×35	2
E07	Болт	M6×55	3
E08	Болт	M6×50	2
E09	Болт	M6×35	4
E10	Болт	M6×25	2
E11	Болт	M6×15	2
E12	Болт	M5×12	10
E13	Болт	M5×10	9
C12	Левая заглушка		1
C13	Правая заглушка		1
C14	Подушка		6
C15	Опорная ножка		6

№	Описание	Размеры	Кол-во
C16	Подушка		2
C17	Нижний кожух		1
C18	Панель		1
C19	Кнопка переключения		1
C20	Фиксатор моторного кожуха		1
C21	Верхний кожух поручня		2
C22	Нижний кожух поручня		2
C23	Верхний кожух размещения ключа безопасности		1
C24	Нижний кожух размещения ключа безопасности		1
C25	Ключ безопасности		1
C26	Средний кожух левого поручня		1
C27	Средний кожух правого поручня		1
C28	Нижний наружный кожух поручня		2
C29	Верхний наружный кожух поручня		2
C30	Крепление опоры		2
C31	Проставка пластиковая		4
C32	Клипса ключа безопасности		1
C33	Поворотная втулка		2
D01	Дисплей		1
D02	Контроллер		1
D03	Соединительный провод с консолью		1
D04	Пульт управления		1
D05	Электродвигатель		1
D06	Сигнальный провод	Синий, длина 200 мм	1
D07	Сигнальный провод	Коричневый, длина 200 мм	2
D08	Переключатель		1
D09	Дека		1
D10	Магнитное кольцо		1
D11	Магнит		1
D12	Выключатель		1
D13	Защитное покрытие		1
D14	Провод питания		1
E14	Саморез	ST4.2×20	7
E15	Саморез	ST4.2×12	6
E16	Саморез	ST4.2×12	9
E17	Саморез	ST4.2×12	4
E18	Саморез	ST2.9×6.0	15
E19	Стопорная шайба	6	3
E20	Большая шайба	6	2
E21	Стопорная шайба	8	4
E22	Гроверная шайба	8	2
E23	Шайба	8	2
E24	Саморез	ST2.9×8	2
E25	Саморез	ST2×6	8
E26	Болт	M5×25	4
E27	Саморез	ST2.9×8	1
E28	Шайба	3	1
E29	Саморез	ST2.5×6	4
E30	Шайба	Ø10	4
E31	Гайка	M10	2
E32	D-образная шайба	D4	2
E33	Саморез	ST4.2*8	2
E34	Саморез	ST2.9*4	2
H01	Фильтр		1
H02	Сигнальный провод		1
H03	Сигнальный провод		1
H04	Заземляющий провод		1
H05	Болт	M5×12	2

8 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность двигателя	1 л.с.
Потребляемая мощность	850 Вт
Регулировка скорости, км/ч	0.8–6
Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	145х68.6х136
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	64х68.6х134
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	120х40
Вес брутто, кг	46
Вес нетто, кг	39
Максимальный вес пользователя, кг	100
Тренировочный компьютер	LED дисплей Пульт дистанционного управления
Дополнительно	Транспортировочные ролики В сложенном состоянии тренажер легко перемещается на 2-х транспортировочных роликах Компенсаторы неровности пола Специальные рукоятки, выполняющие функцию палок для скандинавской ходьбы
Рекомендуемый рост пользователя	Ограничений нет
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



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: SMART W2 07888-600

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, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

