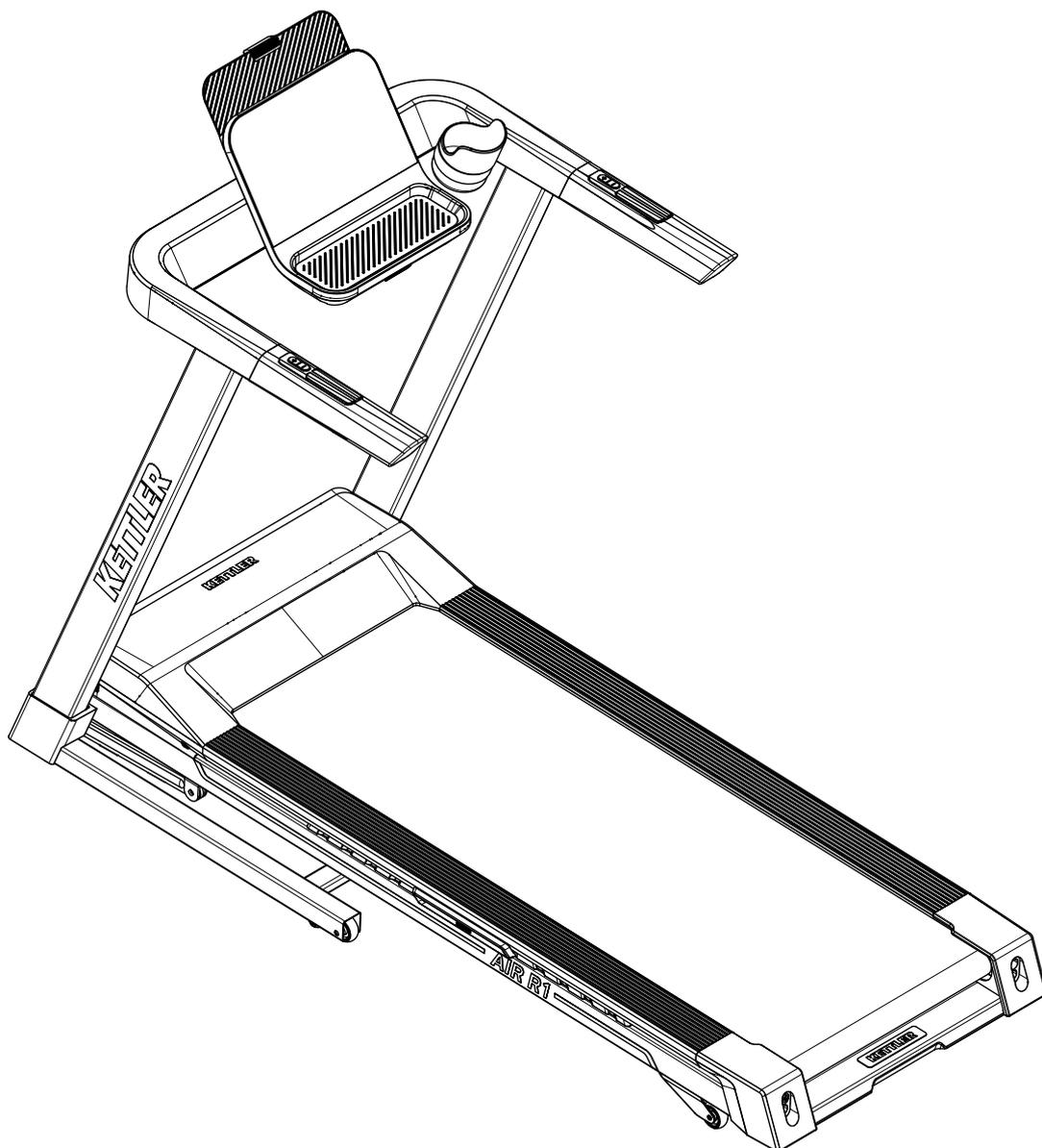


# KETTLE

ESTABLISHED  
IN GERMANY



CHILD  
PROTECTION FIELD



# Air R1

Treadmill

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	8
3	ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	10
3.1	Система складывания	10
3.2	Перемещение тренажера	10
3.3	Регулировка и центровка бегового полотна	11
3.4	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	Измерение пульса	21
4.9	Общие неисправности и методы устранения неполадок:	21
5	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	23
6	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	24
7	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	27

# 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!** 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.
- Домашний тренажер соответствует классу НВ. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае обнаружения неисправностей тренажера по всем вопросам обращайтесь в сервисную службу продавца.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки.
- 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 осмотрите тренажер, убедитесь в отсутствии поврежденных элементов, проверьте надежность резьбовых соединений.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы постоянно совершенствуем качество своей продукции поэтому, оставляем за собой право вносить изменения в конструкцию отдельных узлов и деталей тренажера, не ухудшающих качество изделия, без предварительного уведомления.
- Установите тренажер на твердую ровную поверхность таким образом, чтобы свободное пространство до тренажера составляло (не менее): 1 метр с каждой стороны тренажера. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной твердой поверхности. Для снижения уровня вибраций во время занятий, вы можете использовать специальные подкладки или маты устанавливаемые под тренажер.

## Указания по монтажу

**⚠ 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 изучите чертежи и соберите устройство в последовательности, представленной на рисунках.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

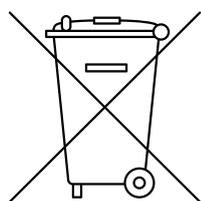
## Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- 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 °С, 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 меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
- При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.

## Уход и обслуживание

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

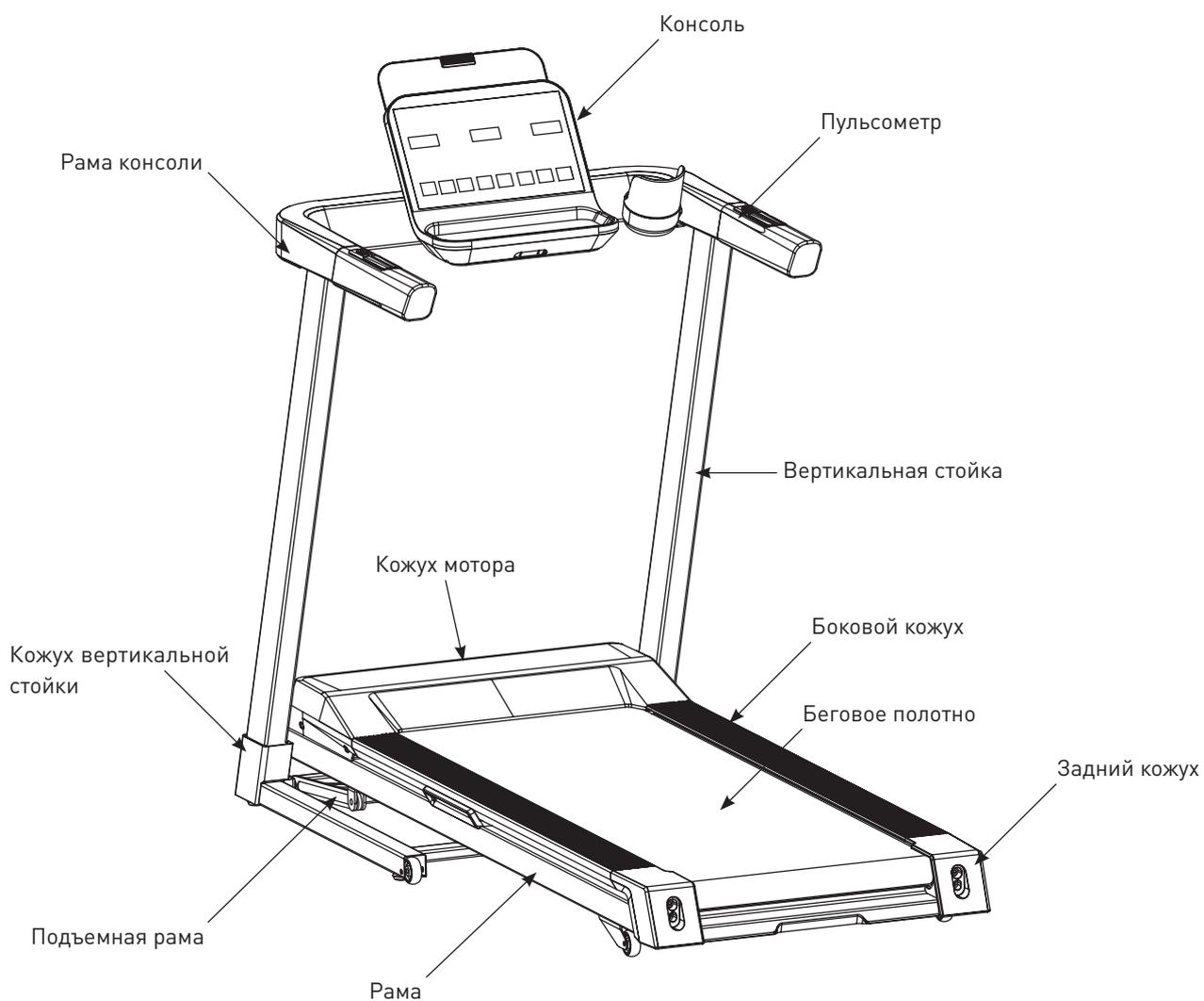
- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть чувствительные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

## 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.

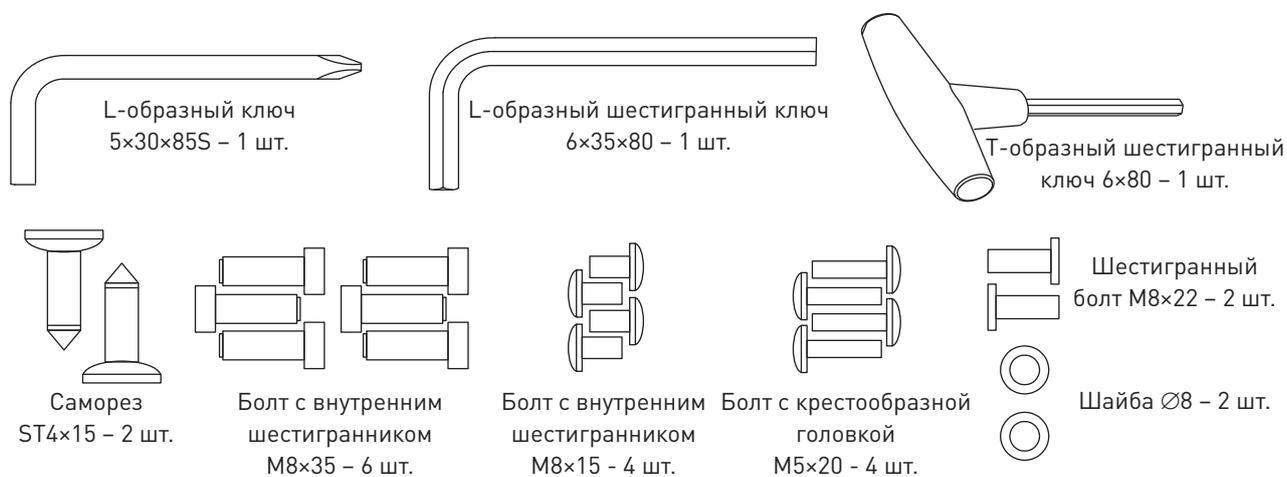
#### Комплектующие беговой дорожки:



## Перечень упаковки



## Пользовательский набор инструментов и крепежей



## Основные детали



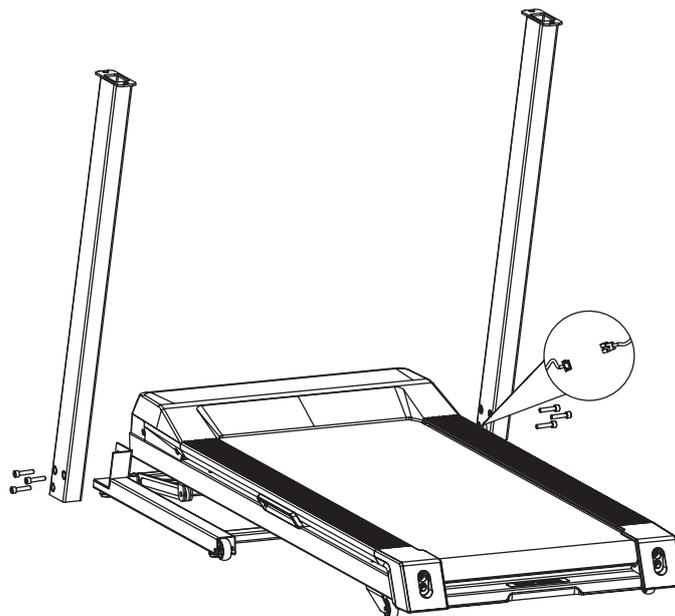
## 2.2 Сборка тренажера

Убедитесь в целостности упаковки.

Откройте коробку.

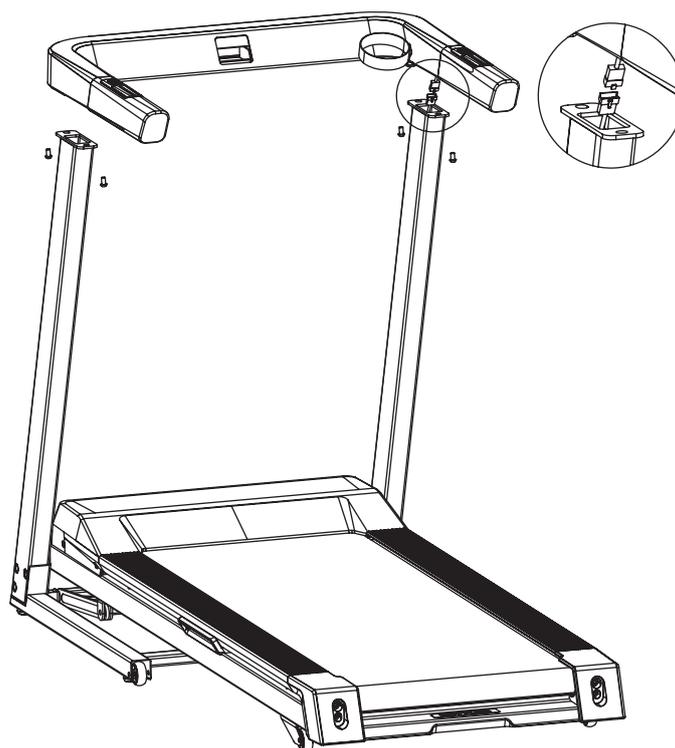
### Шаг 1

Извлеките из коробки беговую дорожку и поставьте ее на пол. Сначала соедините коммуникационный провод правой вертикальной стойки с коммуникационным проводом основной рамы, затем поместите правую вертикальную стойку в соответствующее положение основной рамы, как показано на рисунке, и зафиксируйте ее с помощью 3 внутренних шестигранников M8×35. Левая вертикальная стойка должна быть собрана таким же образом, как и правая.



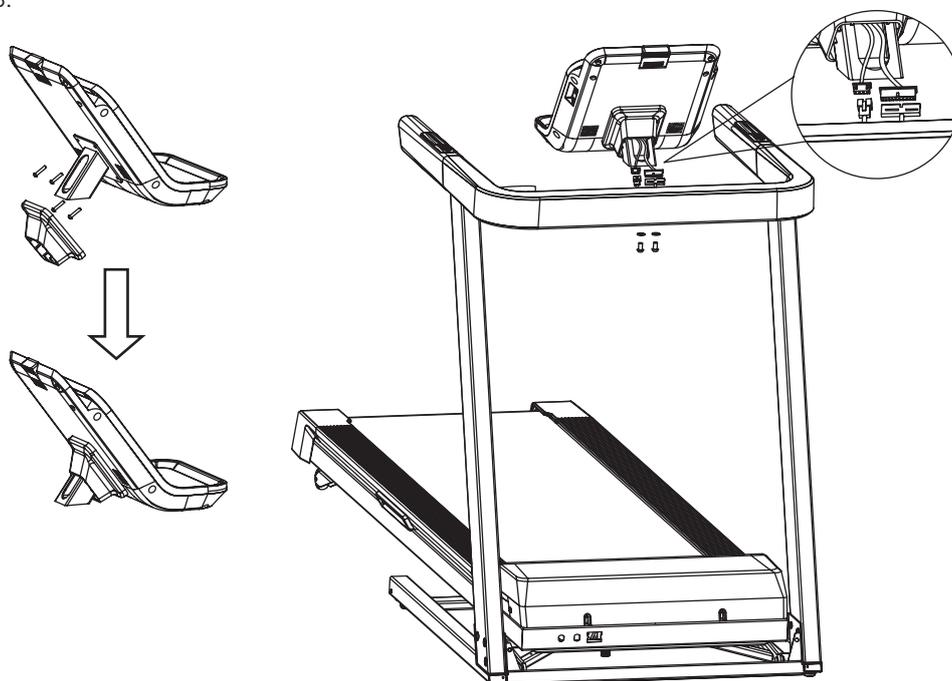
### Шаг 2

Соедините коммуникационный провод правой стойки с рамой консоли в соответствующее положение согласно рисунку, а затем зафиксируйте ее с помощью 4 болтов с внутренним шестигранником M8×15.

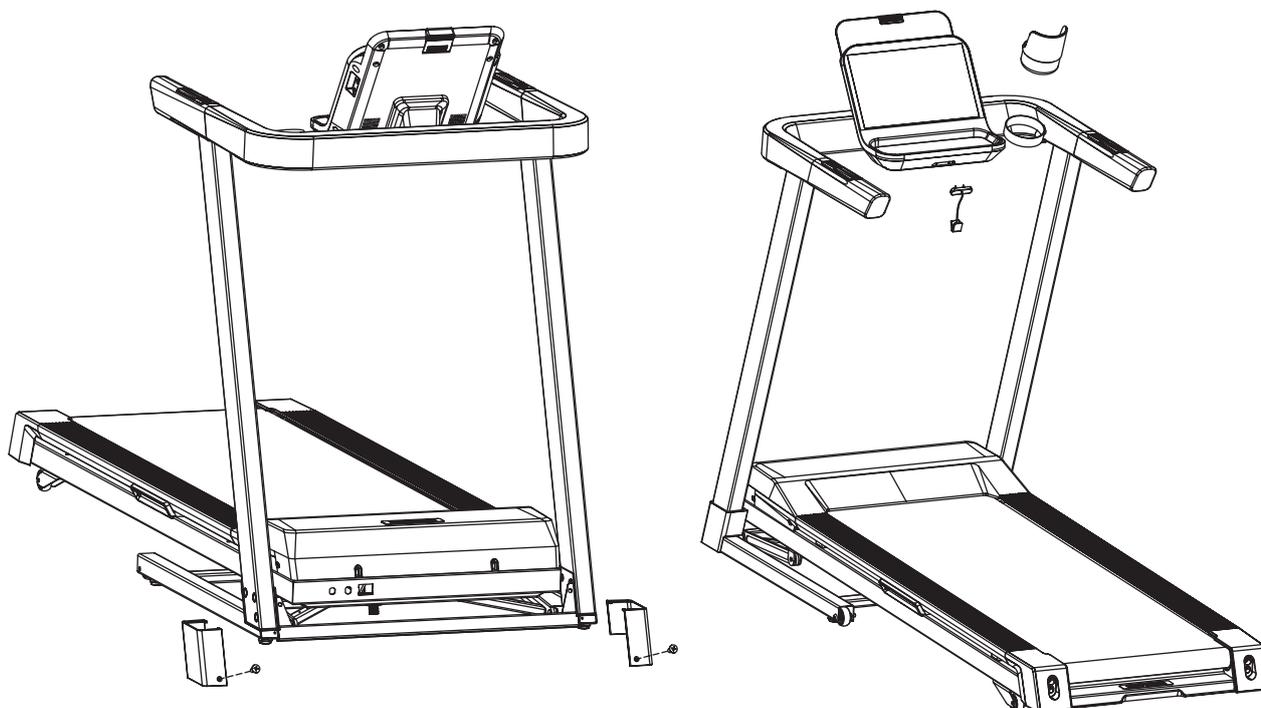


**Шаг 3**

Как показано на рисунке, установите консоль на пластину консоли 4 болтами M5×20 совместно с кожухом консоли. Подключив сигнальные провода, закрепите консоль на раму консоли 2 болтами M8×22 с шестигранной головкой и шайбами Ø 8.

**Шаг 4**

1. Наконец, убедитесь, что все вышеперечисленные болты затянуты. Вставьте левый и правый кожухи стоек рамы соответственно и зафиксируйте их 2 саморезами ST4×15.
2. Вставьте стакан под бутылку в подстаканник.
3. Установите ключ безопасности в соответствующее гнездо и подключите в сеть беговую дорожку.



Сборка окончена.

**Тренажер готов к работе.**

Желаем вам отличных тренировок!

## 3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

### 3.1 Система складывания

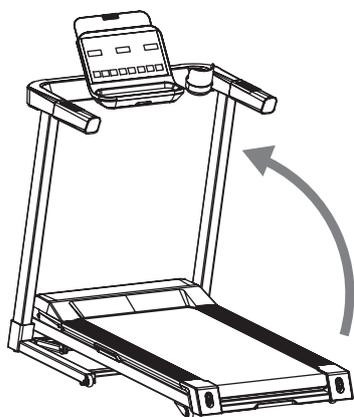
Ваша дорожка оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

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

#### ⚠ ВНИМАНИЕ!

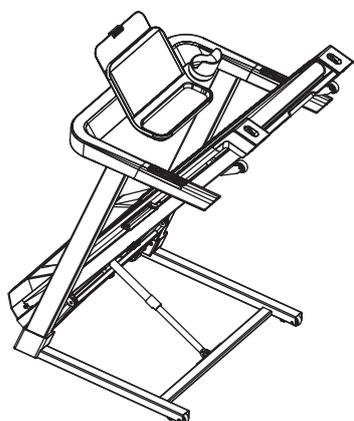
Перед тем, как сложить дорожку:

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



#### Для складывания дорожки:

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



#### Для раскладывания дорожки:

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

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

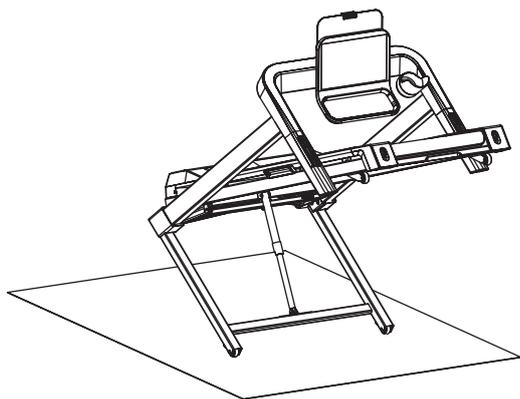
Повреждение амортизатора опускания беговой поверхности может привести к резкому падению тяжелого основания дорожки на пол при её раскладывании и, как следствие, к повреждению пола и дорожки.

### 3.2 Перемещение тренажера

Для того чтобы переместить тренажер в другое место, наклоните его на себя, держась за верхние поручни стойки. Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.

Одной рукой возьмитесь за край платформы, а другой рукой за подлокотник с той же стороны и наклонитесь к груди на 30°-40°, чтобы медленно перемещать тренажер.

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



Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что:

1. Питание устройства выключено;
2. Вилка питания находится не в розетке;
3. Беговое полотно сложено.

### 3.3 Регулировка и центровка бегового полотна

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

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

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

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

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

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

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

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

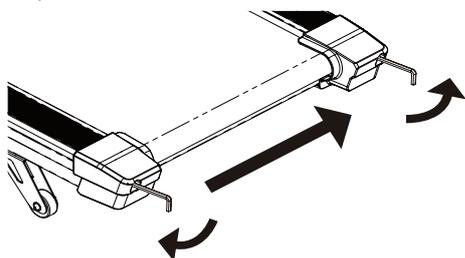
**Если полотно смещается влево**, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/4 оборота против часовой стрелки.

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

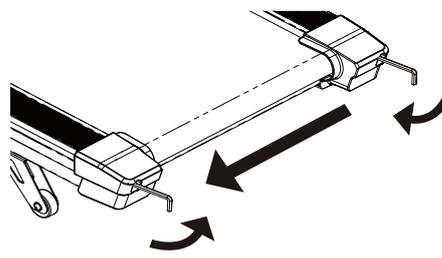
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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

При эксплуатации дорожки полотно не обязательно должно находиться строго по центру, важно, чтобы оно не смещалось из занимаемого положения, 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 Смазка бегового полотна

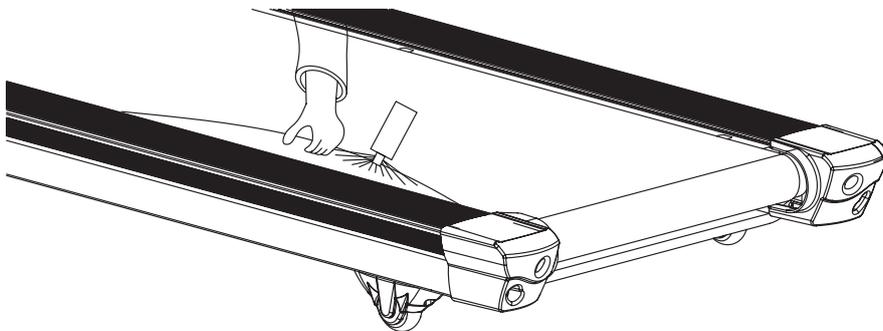
Для снижения нагрузки на электромотор беговой дорожки и более плавного движения полотна его необходимо периодически смазывать 100% силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. После начала использования беговой дорожки рекомендуется наносить 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 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 Указания по измерению пульса

Датчики пульса на поручнях, помогают измерять пульс. 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.

### 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  $220 - \text{возраст}$  ударам в минуту.

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.

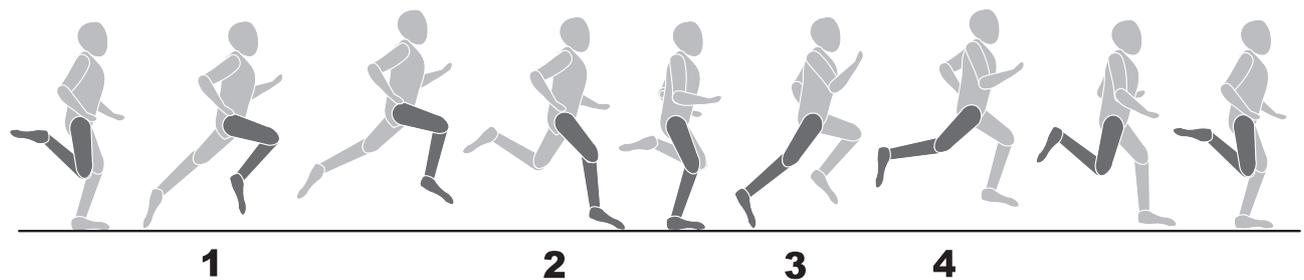
**Охлаждение**

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.

**4.5 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
<b>Передняя маховая фаза</b>	<b>Опорная нога под центром тяжести тела</b>	<b>Приземление ноги</b>	На этом этапе выполняется максимальный подъем колена с последующим выдвиганием ноги вперед. При приземлении ноги в течение 10–20 мс происходит пассивное торможение в крайней нижней точке.
<b>Передняя опорная фаза</b>	<b>Приземление ноги</b>	<b>Удержание тела в вертикальном положении</b>	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.
<b>Задняя опорная фаза</b>	<b>Удержание тела в вертикальном положении</b>	<b>Толчок ноги</b>	В конечной фазе нога вытягивается и происходит толчок с помощью большого пальца.
<b>Задняя маховая фаза</b>	<b>Толчок ноги</b>	<b>Удержание тела в вертикальном положении</b>	



## 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:

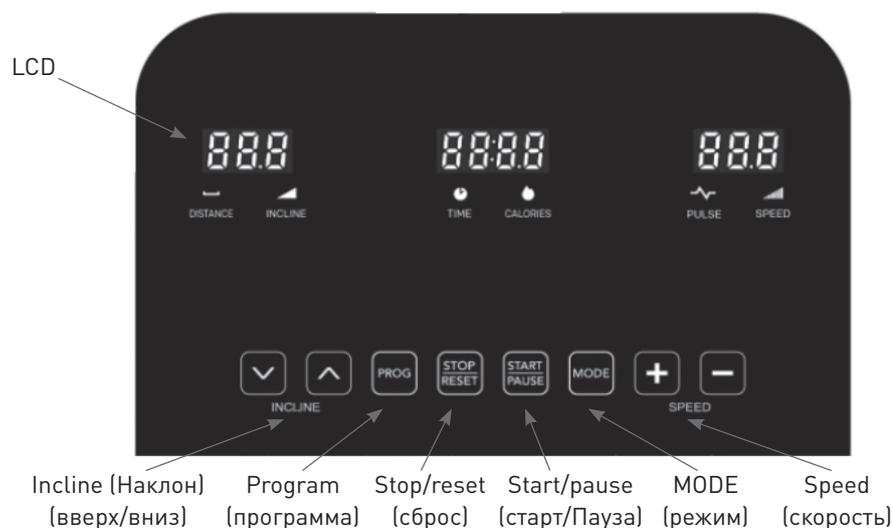
- Перед тренировкой обязательно проверяйте правильность сборки и положение тренажера.
- Становитесь и уходите с тренажера только тогда, когда он полностью остановится, при этом крепко держитесь за поручень.
- Перед запуском беговой дорожки надежно прикрепите шнур ключа безопасности к одежде.
- На время 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

### Основы управления

Сразу после включения дисплея отображается индикация меню. Здесь можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и посмотреть результаты тренировки. Индикация меню выглядит следующим образом:



## Описание информационных окон дисплея



**START /PAUSE:** кнопка «Старт/Пауза», когда беговая дорожка находится в состоянии остановки, включить беговую дорожку, когда беговая дорожка работает, остановить беговую дорожку. Но когда беговая дорожка подключена к функции Bluetooth, функция паузы отсутствует.



**STOP /RESET** Стоп/Сброс

1. В рабочем состоянии нажмите кнопку STOP, беговая дорожка остановится;
2. Когда на дисплее появится сообщение ERR, нажмите кнопку остановки, чтобы очистить ERR: 4.



SPEED

**SPEED** Ручная кнопка СКОРОСТЬ «+» и «-»: регулировка скорости, в состоянии остановки и BMI (ИМТ), эта кнопка предназначена для регулировки значения; в рабочем состоянии это кнопка для регулировки скорости.



INCLINE

Ручная кнопка INCLINE (НАКЛОН) «+» и «-».



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



Выбор режима тренировки: по времени (TIME), дистанции (DISTANCE), расходу калорий (CALORIES), обычный режим. Значение времени по умолчанию равно 30 минутам.



Надпись на дисплее	Параметр	Диапазон значений
<b>SPEED</b>	Отображение текущей скорости, км/ч	1.0-16.0
<b>TIME</b>	Отображение времени тренировки / продолжительности программы, мин	00:00-99:00
<b>DISTANCE</b>	Отображение пройденной/общей дистанции, км	0.0-99.0
<b>CALORIES</b>	Отображение расхода калорий, ккал	0-9990
<b>INCLINE</b>	Уровень наклона беговой поверхности	1-12
<b>PULSE</b>	Отображение частоты пульса (необходимо положить ладони на датчики пульса)	-

**Ключ безопасности**

Ключ безопасности состоит из сенсорного выключателя, прищепки и нейлоновой веревки, которая может предотвратить аварийное отключение.

Каждый раз, когда вы устанавливаете ключ безопасности, экран отображается в течение 2 секунд, а затем переходит в рабочее состояние системы по умолчанию.

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

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

**⚠ Внимание!**

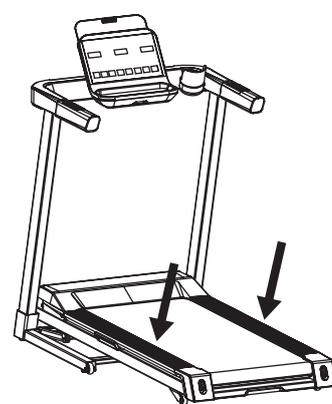
При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.

**Включение тренажера**

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

**⚠ ВНИМАНИЕ!**

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

**Быстрый старт**

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

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

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

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

**Тренировка по целевому параметру (ручной режим)**

Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность тренировки по целевому параметру - времени, дистанции или расходу калорий. Во время выполнения этой программы вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш Плюс/Минус.

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). Кроме того, вы можете изменять угол наклона беговой поверхности с помощью клавиш Плюс и Минус (INCLINE).

### Использование предустановленных программ тренировки

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

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

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

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

**Таблица скоростей P1-P36**

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость (SPEED)	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	Скорость (SPEED)	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	Скорость (SPEED)	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	Скорость (SPEED)	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	Скорость (SPEED)	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	Скорость (SPEED)	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	Скорость (SPEED)	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	Скорость (SPEED)	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	Скорость (SPEED)	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	Скорость (SPEED)	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	Скорость (SPEED)	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	Скорость (SPEED)	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P13	Скорость (SPEED)	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	Скорость (SPEED)	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	Скорость (SPEED)	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	Скорость (SPEED)	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	Скорость (SPEED)	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	Скорость (SPEED)	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	Скорость (SPEED)	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	Скорость (SPEED)	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	Скорость (SPEED)	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	Скорость (SPEED)	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	Скорость (SPEED)	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	Скорость (SPEED)	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	Скорость (SPEED)	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	Скорость (SPEED)	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	Скорость (SPEED)	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	Скорость (SPEED)	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	Скорость (SPEED)	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	Скорость (SPEED)	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	Скорость (SPEED)	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	Скорость (SPEED)	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	Скорость (SPEED)	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	Скорость (SPEED)	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	Скорость (SPEED)	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	Скорость (SPEED)	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

### Создание собственных пользовательских тренировочных программ

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

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

#### Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, выберите одну из пользовательских программ U01/U02/ U03 с помощью клавиши **PROGRAM**.
2. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенное время и перейти к установке скорости и угла наклона для первого сегмента.
3. Скорость (SPEED) и угол наклона полотна (INCLINE) мигают на дисплее для сегмента 01 (S-01), и вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости **Плюс** и **Минус (SPEED)**. Также вы можете установить желаемое значение угла наклона бегового полотна с помощью клавиш **Плюс** и **Минус (INCLINE)**. Нажмите клавишу **MODE**, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента (S-02).
4. Повторяйте пункт 3 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 10 сегментах.
5. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку. При переходе от одного сегмента к другому, компьютер тренажера издаст предупреждающий сигнал. Во время тренировки вы можете изменить скорость и угол наклона бегового полотна для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту скорость и угол наклона будут изменены на значения заданные созданной вами программой. Данная программа сохранится в памяти тренировочного компьютера. В дальнейшем, вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную пользовательскую программу либо использовать её без изменений, нажав клавишу **START** непосредственно после выбора программы.

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

### Использование функции Жироанализатора (F 1)

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

#### Порядок действий

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

#### Значения измерений:

Значение BMI	Описание
18 и меньше	Недостаточная масса тела
18–24	Норма
25–28	Избыточная масса тела
29 и больше	Ожирение

### Система энергосбережения Energy Efficient

С целью экономии электроэнергии, компьютер беговой дорожки автоматически выключится и перейдет в спящий режим через 10 минут после окончания тренировки.

**Нажмите и удерживайте клавишу START в течение 2 секунд, чтобы вывести компьютер из режима энергосбережения и включить дисплей.**

### 4.8 Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать:

1. Пульсометр на ручных

Пульс — важная характеристика для спортсмена, на основании которой выбирается оптимальный режим тренировок, нагрузок, контролируется состояние организма и определяется длительность перерывов. Тренажеры с пульсометром позволяют отслеживать нагрузку на организм и контролировать интенсивность занятий.

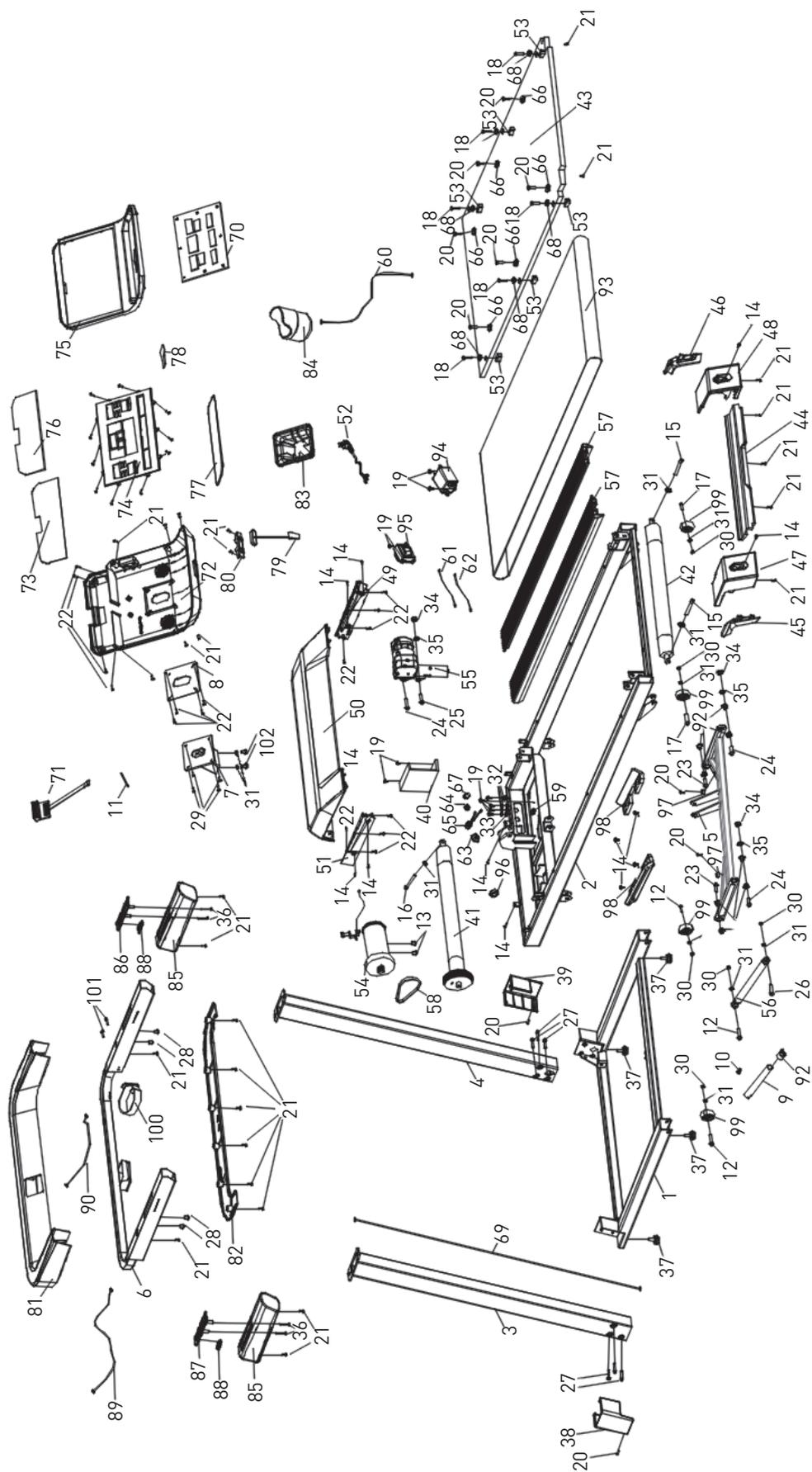
Чтобы измерить пульс во время тренировки, необходимо поставить обе ладони на рукоятки и дождаться появления информации на экране в окне ПУЛЬС, где будет отображаться текущее значение ЧСС

### 4.9 Общие неисправности и методы устранения неполадок:

Ошибка	Причина	Решение
<b>Система не работает</b>	Питание не подключено или не включено.	Подключите источник питания или поверните выключатель питания в положение «ON»
	Ключ безопасности не находится в правильном месте.	Поместите ключ безопасности в правильное положение.
	Консоль не включена	Замените контроллер или головку электронного счетчика.
	Плохой контакт линии.	Проверьте входные и выходные клеммы системы и линии связи.
<b>Внезапная остановка</b>	Ключ безопасности не находится в правильном месте.	Поместите ключ безопасности в правильное положение
	Системная проблема	Уточнить в сервисе
<b>Кнопка не работает</b>	Проблема с кнопкой	1 заменить плату кнопок и линейку клавиатуры 2, заменить материнскую плату 3, заменить консоль
<b>E-01</b>	Плохой контакт линии связи	Снова подключите кабель связи и проверьте, правильно ли вставлен порт, или замените кабель связи
	Неисправная консоль	Замените консоль
	Неисправный контроллер	Замените контроллер
<b>E-02</b>	Неисправность линии двигателя и двигателя	Замените двигатель
	Плохое соединение между проводом двигателя и контроллером	Проверка контроллера и повторное подключение контроллера. Если он по-прежнему не работает, замените контроллер на новый.
<b>E-03</b>	Фотоэлектрический датчик установлен неправильно.	Проверьте и снова подключите фотоэлектрический датчик.
	Неисправность фотоэлектрического датчика	Замените фотоэлектрический датчик
	Фотоэлектрический датчик загрязнен или плохой контакт	Проверьте и снова подсоедините/очистите серый слой и смазку фотодатчика.
	Неисправный контроллер.	Замените контроллер

<b>E-05</b>	Неисправный контроллер.	Замените контроллер
	Неисправный двигатель	замените двигатель
	Неисправный тренажер	Проверьте, не заблокировано ли масло бегущей полосы или ролик.
<b>E-07</b>	Сигнал ключа безопасности не обнаружен электронным счетчиком	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консоль не обнаруживает сигнал ключа безопасности Проверьте, находится ли ключ безопасности на месте</li> <li>2. Переустановите механизм ключа безопасности</li> <li>3. Замените консоль</li> </ol>
<b>Отсутствует частота сердечных сокращений</b>	Ручная индукционная линия не вставлена на место или ручная линия не в порядке	Проверьте и подсоедините или замените провод захвата.
	Сбой проводки электрической системы	Замените консоль
<b>На консоли отображаются неполные или отсутствующие метки</b>	Плохая светодиодная трубка или ЖК-экран	Замените материнскую плату или ЖК-экран.
	Неисправная система	замените консоль
<b>Неисправный двигатель наклона</b>	Плохой двигатель наклона	Замените двигатель наклона
	плохой контроллер	замените контроллер
	Ненормальный сигнал контроллера	Нажмите кнопку обучения на контроллере, чтобы узнать значение подъема.

## 5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



## 6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Опорная рама	1
2	Основная рама	1
3	Стойка левая	1
4	Стойка правая	1
5	Рама изменения наклона	1
6	Рама консоли	1
7	Рама моторного отсека	1
8	Пластина консоли	1
9	Соединитель	1
10	Вставка	1
11	Эластичный жгут фиксации пластины	2
12	Болт с внутренним шестигранником	3
13	Болт шестигранный	2
14	Винт	2
15	Болт с внутренним шестигранником	2
16	Болт с внутренним шестигранником	5
17	Болт с внутренним шестигранником	2
18	Винт	6
19	Винт	13
20	Винт	8
21	Винт	33
22	Винт	22
23	Болт с внутренним шестигранником	2
24	Болт с внутренним шестигранником	3
25	Болт с внутренним шестигранником	1
26	Болт с внутренним шестигранником	1
27	Болт с внутренним шестигранником	6
28	Болт с внутренним шестигранником	6
29	Винт	4
30	Гайка самоконтрящаяся	6
31	Шайба	9
32	Шайба эластичная	4
33	Шайба	4
34	Гайка самоконтрящаяся	3
35	Шайба	3

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>Кол-во</b>
36	Винт	4
37	Опоры	4
38	Кожух декоративный левый	1
39	Кожух декоративный правый	1
40	Контроллер	1
41	Вал передний	1
42	Вал задний	1
43	Дека	1
44	Кожух задний	1
45	Задняя боковая накладка левая	1
46	Задняя боковая накладка правая	1
47	Задний кожух левый	1
48	Задний кожух правый	1
49	Кожух моторного отсека правый	1
50	Кожух моторного отсека средний	1
51	Кожух моторного отсека левый	1
52	Провод питания	1
53	Подушка квадратная	6
54	Мотор	1
55	Мотор подъема полотна	1
56	Гидравлический цилиндр	1
57	Боковая накладка	2
58	Приводной ремень	1
59	Клипса	1
60	Провод	1
61	Провод питания	1
62	Провод питания	1
63	Выключатель	1
64	Предохранитель	1
65	Провод питания	1
66	Шайба	6
67	Стяжка кабельная	1
68	Пластиковая проставка	6
69	Кабель	1
70	Консоль	1

№	Описание	Кол-во
71	Фиксатор планшета	1
72	Задний кожух консоли	1
73	Лоток	1
74	Панель	1
75	Передний кожух консоли	1
76	Противоскользящая накладка фиксатора планшета	1
77	Противоскользящая накладка лотка	1
78	Стикер	1
79	Ключ безопасности	1
80	Гнездо ключа безопасности	1
81	Верхний кожух поручня	1
82	Нижний кожух поручня	1
83	Кожух консоли	1
84	Держатель для бутылки	1
85	Отделка поручня	2
86	Сенсор частоты и кнопки управления скоростью	1
87	Сенсор частоты и кнопки управления наклоном	1
88	Кнопка поручня	2
89	Провод поручня	2
90	Провод	1
91	Втулка вала	8
92	Заглушка	1
93	Беговое полотно	1
96	Втулка	1
97	Коническая вставка	1
98	Декоративная вставка	2
99	Ролик транспортировочный	2
100	Держатель для бутылки	1
101	Болт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	3
102	Болт	2

## 7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	2.0 л.с. (пиковая мощность 3 л.с.)
Максимальная потребляемая мощность	2300 Вт
Регулировка скорости, км/ч	1-16
Регулировка уровня нагрузки	Электрическая
Регулировка угла наклона бегового полотна	0-12%
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Нагрудный кардиопояс	опционально
Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (Д×Ш×В), см	162,5×75×132
Размеры бег. полотна (Д×Ш), см	125×45
Размеры в сложенном состоянии (Д×Ш×В), см	106×75×13,38
Вес тренажера, кг	63
Максимальный вес пользователя, кг	110
Тренировочный компьютер	LED дисплей, 36 тренировочных программ Электрическая регулировка угла наклона
Дополнительно	Держатель для планшета с предохранительным зажимом Транспортировочные ролики Держатель для бутылки Нескользящая поверхность Держатель для смартфона/планшета
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



## KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE 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 KETTLE. А в 1968 году KETTLE 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® KETTLE 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 KETTLE многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLE 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: KETTLE

Модель: AIR R1 07886-100

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 техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

