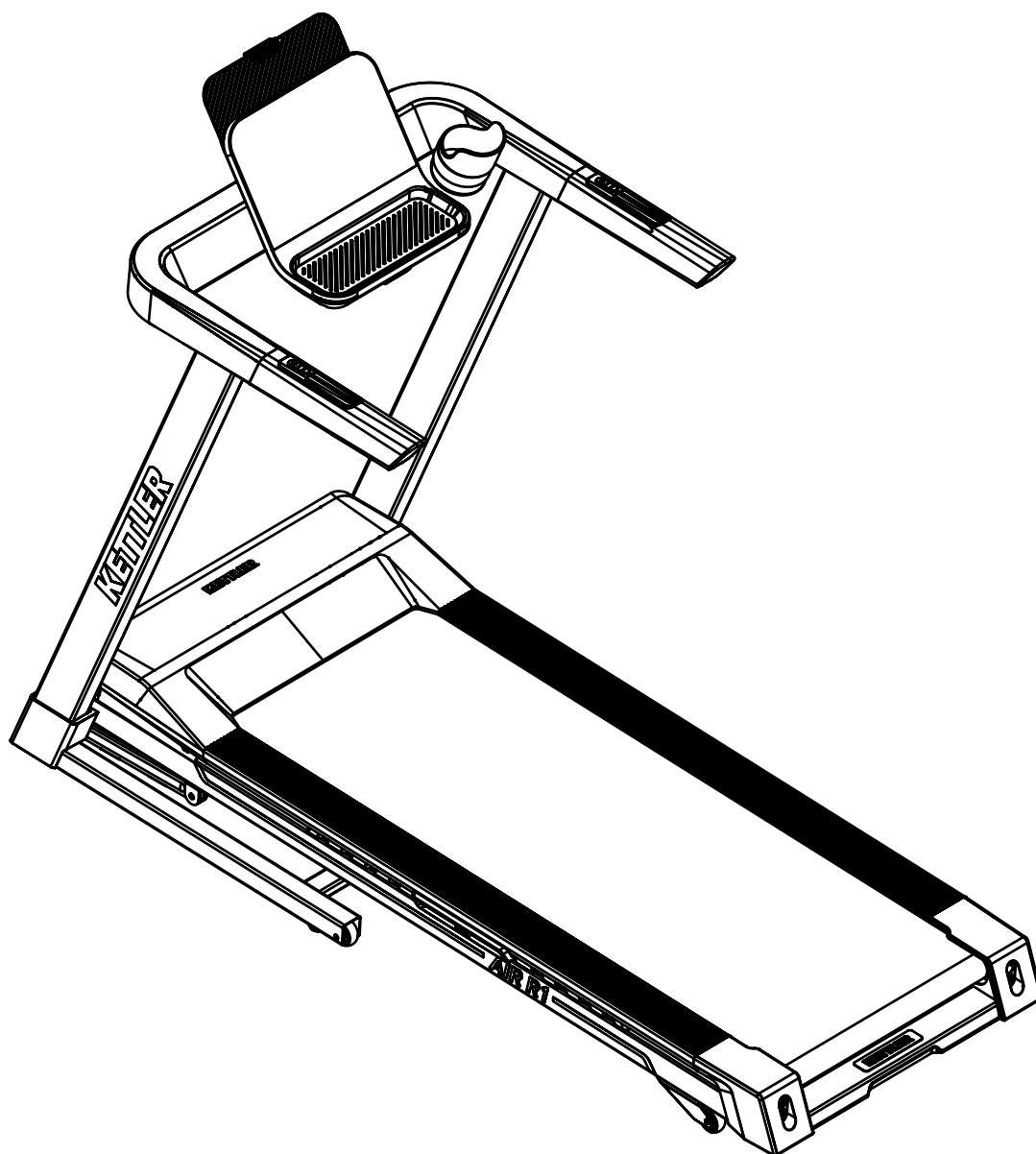


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



CHILD
PROTECTION FIELD



Air R1

Treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНОЛОГИИ	5
3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ	6
4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER AIR R1	7
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	8
5.1 Комплектация	8
5.2. Набор инструментов и крепежа	9
5.3 Инструкция по сборке KETTLER AIR R1	10
6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	13
6.1 Размещение тренажёра	13
6.2 Смазка бегового полотна	13
6.3. Регулировка натяжения и центровка бегового полотна	14
6.4 Управление беговой дорожкой	15
6.5 Датчики пульса	15
6.6 Ключ аварийной остановки	15
6.7 Система складывания	15
6.8 Перемещение тренажёра	17
7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	18
7.1 Функции кнопок тренировочного компьютера	18
7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	19
7.3 Ключ аварийной остановки	19
7.4 Быстрый старт	19
7.5 Режим обратного отсчёта (целевые тренировки)	20
7.6 Предустановленные программы (P1 - P36)	20
7.7 Пользовательские программы	22
7.8 Индекс массы тела (BMI)	23
7.9 Система энергосбережения	23
7.10 Измерение пульса	23
8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	24
8.1 Определение уровня физической подготовки	24
8.2 Измерение пульса	24
8.3 Организация тренировочного процесса	24
8.4 Разминка и восстановление	26
9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	31
9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	31
9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	31
9.3 Ремонт тренажёра	31
9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	32
10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	34
10.1 Транспортировка тренажёра	34
10.2 Условия хранения тренажёра	34
10.3 Утилизация тренажёра	34

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE началась 15 января 1949 года, когда Хайнц Кеттлер основал небольшую металлургическую фабрику в городе Энзе на западе Германии. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, и 25 октября 1966 года была зарегистрирована торговая марка KETTLE. В 1968 году на фабрике было запущено производство спортивных тренажёров. Это направление, наряду с другими, сделало бренд KETTLE одним из самых узнаваемых в Германии и по всему миру. За свою продукцию производитель не раз был номинирован на престижные международные премии.

С 2009 по 2011 гг. на премии Plus X Award® компания KETTLE трижды получала специальную награду «Самый инновационный бренд». При определении номинантов премии учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии. В 2013 году на премии ISPO® велоэргометр KETTLE Racer S стал лидером в номинации «Золотой победитель» среди товаров для здоровья и фитнеса. В 2017 году велоэргометр KETTLE ERGO C10 был удостоен премии German Design Award Special® в номинации «Превосходный дизайн».

За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни — благодаря продукции KETTLE несколько поколений пользователей превратили регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания KETTLE продолжает вдохновлять людей по всему миру регулярно заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и повышать качество жизни.

Благодарим вас за покупку нашего тренажёра. Беговая дорожка KETTLER AIR R1 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на беговой дорожке в комфортной домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Внимание!**

Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с включённым тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.
- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма во время тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра. Для беговых дорожек: прикрепите к одежде ключ аварийной остановки, если он предусмотрен производителем.
- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность. Для электрических беговых дорожек: перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

- Для электрических беговых дорожек: запрещается ходить или бежать по движущемуся беговому полотну в направлении его движения.
 - Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
 - Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
 - На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
 - Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
 - Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
 - Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
 - Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под коврами, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку кабеля питания на предмет повреждений.
- Не допускайте перегрева двигателя электрической беговой дорожки. После 60 минут непрерывного использования остановите дорожку и дайте ей остыть в течение 30 минут.
 - Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
 - Для электрических беговых дорожек: не пытайтесь самостоятельно вскрывать крышку электродвигателя. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны. Для беговых дорожек: обеспечьте дополнительное свободное пространство позади беговой дорожки на расстоянии не менее 1,5 м. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
 - Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
 - Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
 - Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10°C до +35°C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, остановите тренировку, отключите тренажёр от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной силиконовой смазкой (приобретается отдельно).
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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.

2 ТЕХНОЛОГИИ

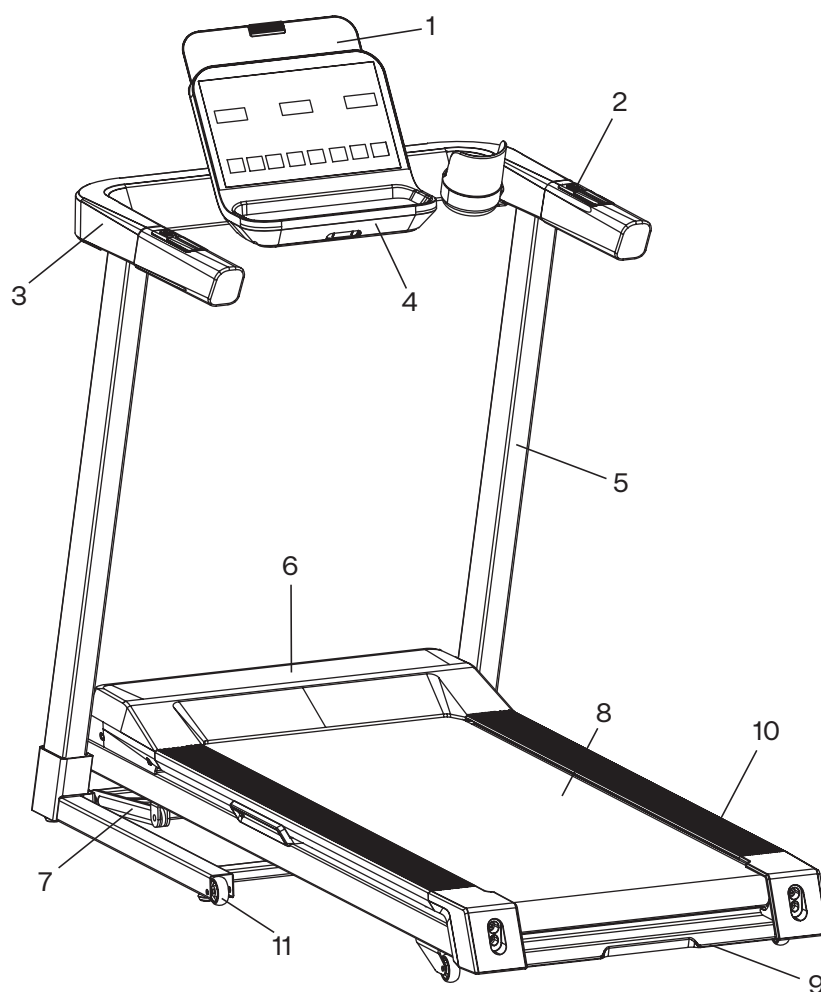


CHILD PROTECTION FIELD

Дополнительная защитная платформа, расположенная в задней части тренажёра. Предотвращает попадание предметов под беговое полотно при случайном включении беговой дорожки. Эта технология обеспечивает дополнительную безопасность, что особенно важно для семей с детьми и домашними животными.

3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ

№	Наименование
1	Тренировочный компьютер
2	Датчики пульса
3	Поручень
4	Держатель для мобильных устройств
5	Стойки
6	Крышка моторного отсека
7	Подъёмный механизм
8	Беговое полотно
9	Защитный экран
10	Боковой кожух
11	Транспортировочные ролики



4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER AIR R1

Модель тренажёра	AIR R1
Класс	НВ
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба, бег
Мощность двигателя	2.0 л.с. (пиковая мощность 3 л.с.)
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	2300 Вт
Скорость	1-16 км/ч
Наклон бегового полотна	12 %
Регулировка наклона	12 уровней, автоматическая регулировка
Датчики пульса	На поручне
Приёмник сигнала кардиодатчика	Да
Кнопки управления на поручнях	Да
Система складывания	Да
Максимальный вес пользователя	110 кг
Размер в рабочем состоянии	1625×750×1320 мм
Размер бегового полотна	1250×450 мм
Размер в сложенном состоянии	1060×750×1338 мм
Размер упаковки	1705×810×253 мм
Вес	63 кг
Вес в упаковке	73 кг
Программы	Предустановленные программы; ручная настройка; Recovery; BMI; пользовательские программы; целевые тренировки
Количество предустановленных тренировочных программ	36
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; скорость; наклон бегового полотна; дистанция; калории; частота пульса; обратный отсчёт
Особенности конструкции	Система складывания; защитный экран; компенсаторы неровностей пола; транспортировочный ролик
Дополнительно	Ключ аварийной остановки; держатель для мобильных устройств; держатель для бутылки
Гарантийный срок	3 года на тренажёр, 7 лет на раму

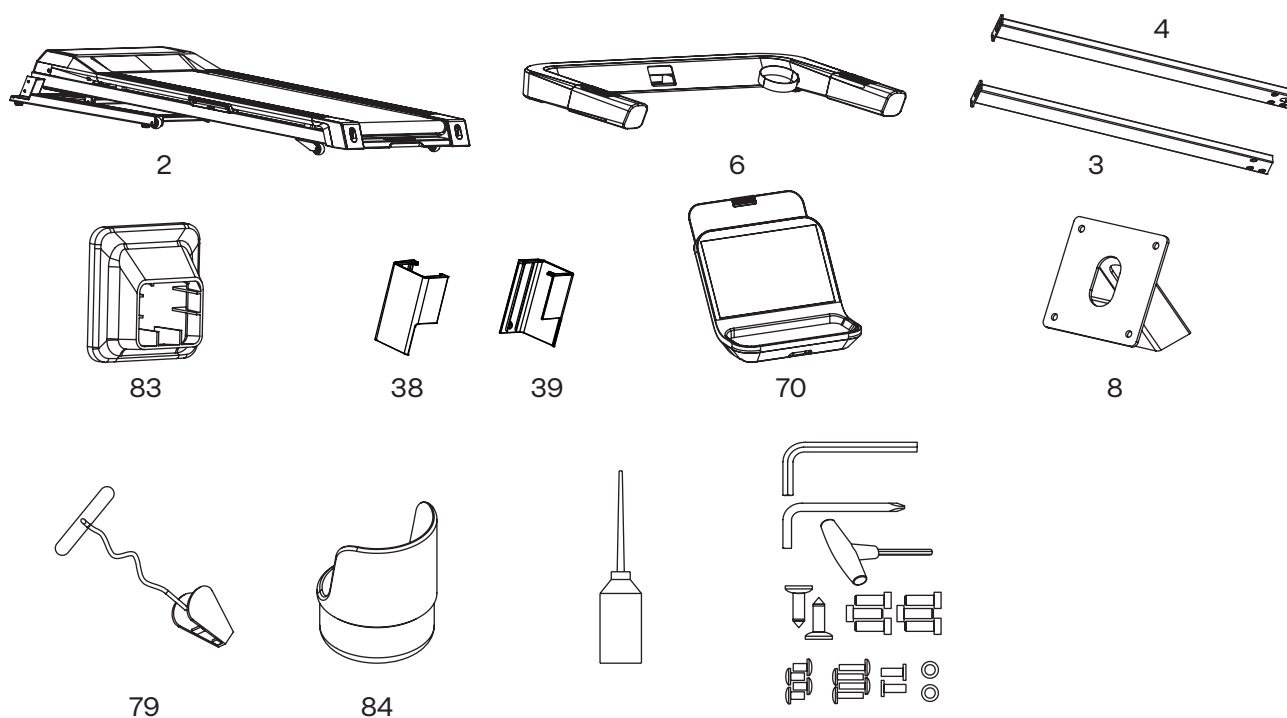
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

- ⚠ ВНИМАНИЕ! Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.
- ⚠ Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.
- ⚠ Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

5.1 Комплектация

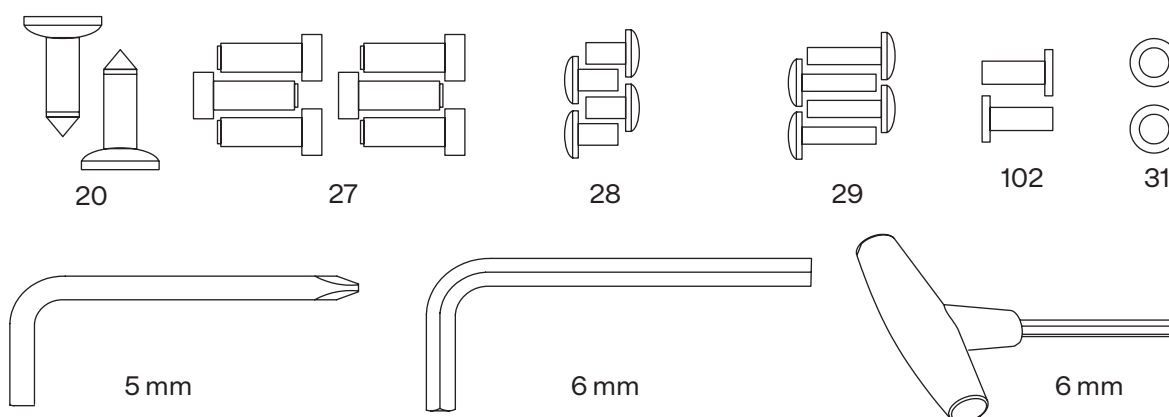
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Нумерация производителя	Наименование	Количество
2	Основная рама	1 шт.
3	Стойка поручня левая	1 шт.
4	Стойка поручня правая	1 шт.
6	Поручень	1 шт.
8	Держатель тренировочного компьютера	1 шт.
38	Кожух декоративный левый	1 шт.
39	Кожух декоративный правый	1 шт.
70	Тренировочный компьютер	1 шт.
79	Ключ аварийной остановки	1 шт.
83	Кожух тренировочного компьютера	1 шт.
84	Держатель для бутылки	1 шт.
	Флакончик с силиконовой смазкой	1 шт.
	Набор инструментов и крепежа	1 набор
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



5.2. Набор инструментов и крепежа

Нумерация	Наименование	Количество
20	Саморез ST4×15	2 шт.
27	Болт с внутренним шестигранником M8×35	6 шт.
28	Болт с внутренним шестигранником M8×15	4 шт.
29	Винт M5×20	4 шт.
31	Шайба d8	2 шт.
102	Шестигранный болт M8×22	2 шт.
	Шестигранный ключ, 5 мм	1 шт.
	Шестигранный ключ, 6 мм	1 шт.
	Т-образный шестигранный ключ, 6 мм	1 шт.



5.3 Инструкция по сборке KETTLER AIR R1

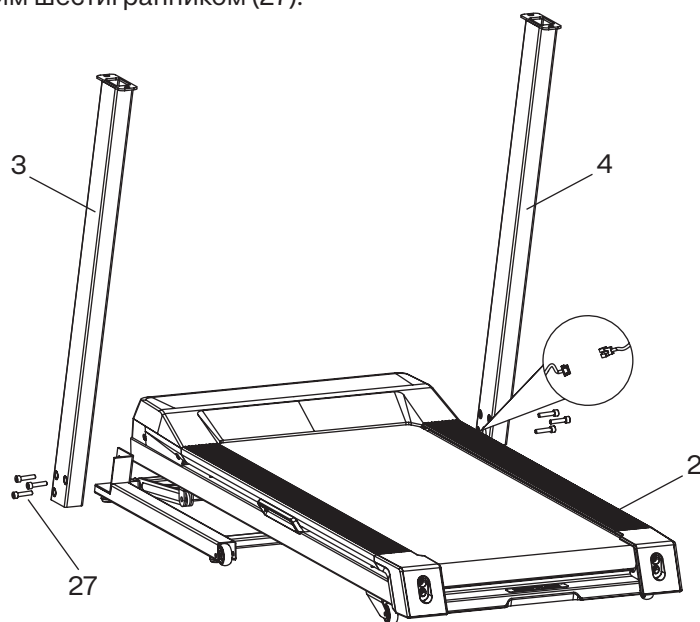
Шаг 1

Аккуратно извлеките основную раму тренажёра (2) из коробки, воспользовавшись помощью напарника. Извлеките остальные детали из упаковки и проверьте комплектность.

Шаг 2

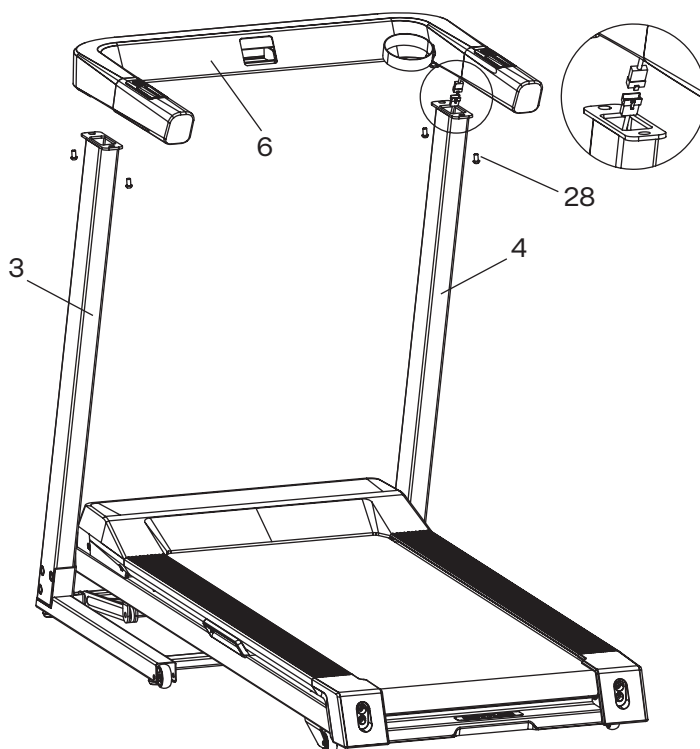
Соедините коммуникационный провод из правой стойки (4) с коммуникационным проводом из основной рамы (2). Затем установите правую стойку (4) на основную раму, как показано на изображении, и закрепите с помощью трёх болтов с внутренним шестигранником (27).

Установите левую стойку (3) на основную раму, как показано на изображении, и закрепите с помощью трёх болтов с внутренним шестигранником (27).



Шаг 3

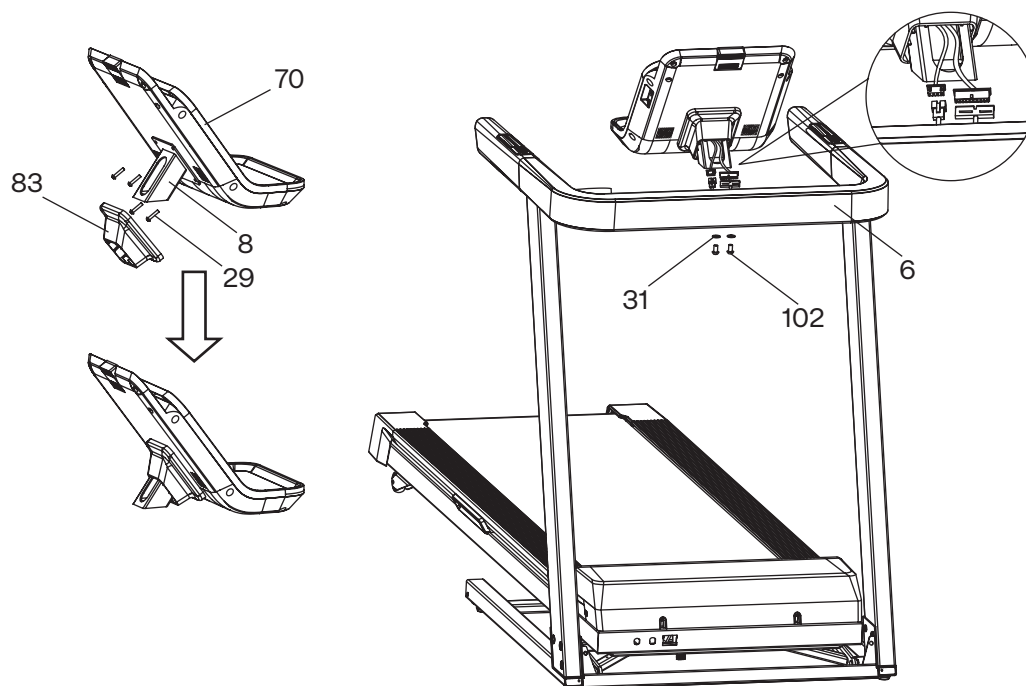
Соедините кабель из поручня (6) с кабелем правой стойки (4). Установите поручень (6) на стойки (3) (4) и закрепите с помощью четырёх болтов с внутренним шестигранником (28).



Шаг 4

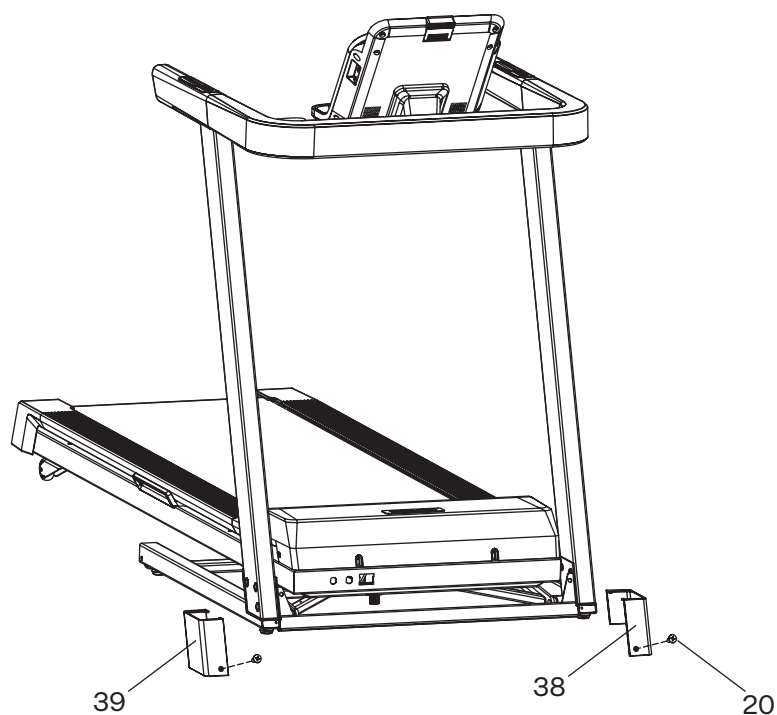
На держатель тренировочного компьютера (8) установите тренировочный компьютер (70) и наденьте кожух (83). Закрепите тренировочный компьютер и кожух на держателе с помощью четырёх винтов (29).

Установите держатель тренировочного компьютера (8) на поручень (6) и закрепите с помощью болтов (102) и шайб (31).

**Шаг 5**

Затяните все крепёжные соединения, выполненные в предыдущих шагах.

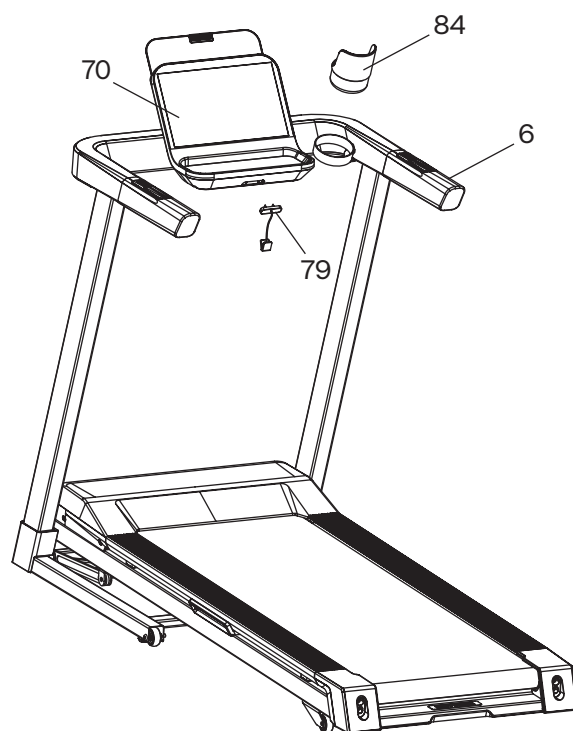
Установите левый и правый декоративные кожухи (38) (39) на нижнюю часть стоек, как показано на изображении, и закрепите с помощью саморезов (20).



Шаг 6

Установите держатель для бутылок (84) на поручень (6).

Установите ключ аварийной остановки (79) в гнездо ключа аварийной остановки, расположенное на тренировочном компьютере (70).



Тренажёр готов к работе.

Желаем вам отличных тренировок!

6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

6.1 Размещение тренажёра



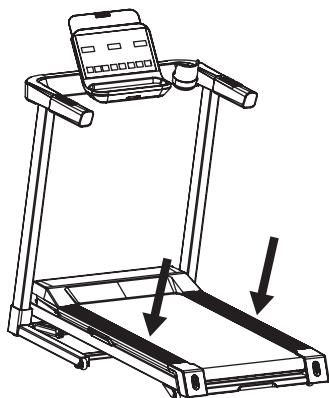
ВНИМАНИЕ! Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0,5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 1.5 м позади тренажёра.

Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твёрдой, ровной поверхности. При необходимости отрегулируйте положение дорожки, используя компенсаторы неровности пола.

Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Переведите выключатель питания в положение Вкл, если он предусмотрен в конструкции данной модели. Прозвучит звуковой сигнал, беговая дорожка готова к началу тренировки.



ВНИМАНИЕ! Перед нажатием кнопки СТАРТ/ПАУЗА встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.



6.2 Смазка бегового полотна



ВНИМАНИЕ! Несмотря на то, что беговая дорожка имеет заводскую смазку, рекомендуем смазать беговое полотно перед началом использования беговой дорожки.

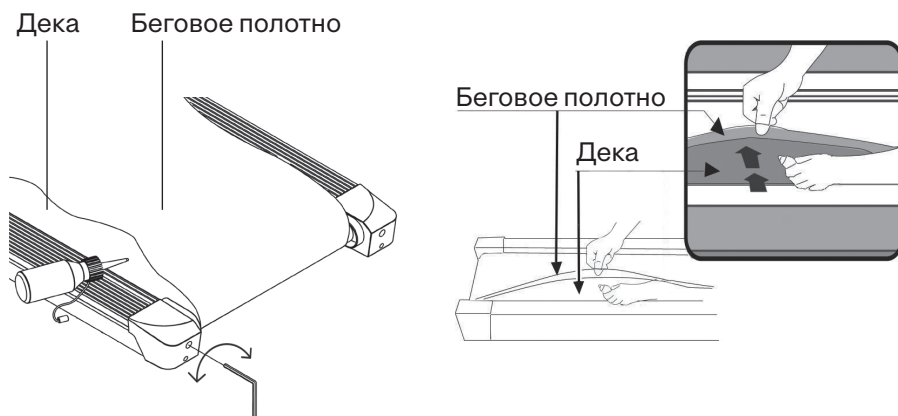
Для снижения нагрузки на электродвигатель беговой дорожки и более плавного движения полотна, его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 25–30 часов пробега полотна или каждые 1–2 месяца ~ 30–40 мл смазки. Если дорожка не использовалась длительное время, перед возобновлением использования тренажёра также рекомендуем нанести смазку на беговое полотно, во избежание поломки тренажёра и перегрева двигателя.

Наносите смазку на деку, под полотном. Нельзя наносить смазку на беговую поверхность.

Порядок нанесения смазки на беговое полотно.

1. Остановите движение бегового полотна, дождитесь полной остановки бегового полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.
2. Ослабьте натяжение бегового полотна при помощи шестигранного ключа из комплекта поставки, как показано на рисунке.

3. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку — опорную часть беговой дорожки, по которой скользит беговое полотно. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети.
5. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы беговое полотно пришло в движение. После того как беговое полотно пройдёт полтора оборота, остановите движение полотна, отключите тренажёр от электрической сети.
6. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 15–20 мл смазки.



6.3. Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

Беговое полотно вашего тренажёра предварительно отрегулировано на заводе. Однако, в процессе эксплуатации, может потребоваться регулировка и центровка бегового полотна.

Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, вы можете ощущать рывки при движении, слышать шум, полотно может провисать. Чтобы исключить другие причины этих неисправностей, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 6.2. Если вы продолжаете ощущать неравномерное движение полотна под ногами, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна с помощью входящего в комплект поставки шестигранного ключа.

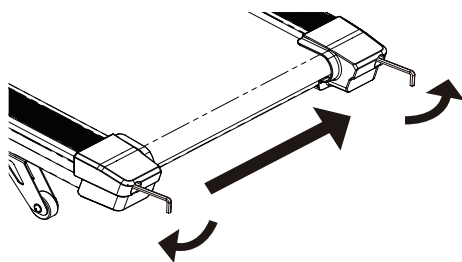
Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик остается перпендикулярным раме тренажёра. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна. Рекомендуется поворачивать регулировочные винты только на 1/8 оборота каждый раз во избежание перетяжки бегового полотна, т.к. перетянутое полотно может вызвать повреждение деки.

Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна.

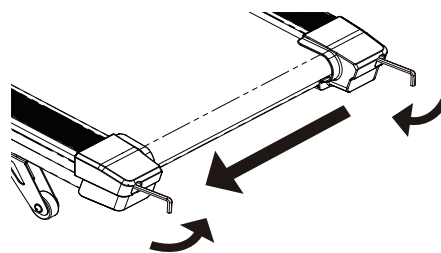
Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения, отрегулируйте положение бегового полотна с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/8 оборота против часовой стрелки. После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно смещается вправо, то сделайте обратные процедуры.

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



Чтобы сместить беговое полотно вправо



Чтобы сместить беговое полотно влево

6.4 Управление беговой дорожкой

Управление беговой дорожкой осуществляется с помощью тренировочного компьютера, а также с помощью дополнительных кнопок на поручнях.

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА) тренировочного компьютера или кнопку СТАРТ/СТОП на поручнях. Беговое полотно придёт в движение.

Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку STOP/RESET (СТОП/СБРОС) тренировочного компьютера или кнопку СТАРТ/СТОП на поручнях. Беговое полотно замедлится и остановится.

Скорость движения бегового полотна регулируется кнопками СКОРОСТЬ +/- тренировочного компьютера или кнопками СКОРОСТЬ +/- на поручнях.

6.5 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины на поручне. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать плёнку, препятствующую измерению. Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.



ВНИМАНИЕ! Данный тренажёр не является медицинским прибором, показания сенсорных датчиков пульса и портативного кардиодатчика следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

6.6 Ключ аварийной остановки

Ключ аварийной остановки состоит из магнитного выключателя, прищепки и нейлонового шнура.



ВНИМАНИЕ! Во время тренировки ключ аварийной остановки всегда должен быть вставлен в специальный разъём для ключа аварийной остановки, а прищепка должна быть надёжно прикреплена к одежде пользователя.

Если ключ аварийной остановки не закреплён в специальном разъёме, раздаётся звуковой сигнал, и тренировочный компьютер блокирует начало тренировки. В случае отсоединения ключа от тренировочного компьютера во время тренировки, беговое полотно экстренно прекращает своё движение, чтобы предотвратить возможное возникновение травм при падении.

6.7 Система складывания

Беговая дорожка KETTLER Air R1 оснащена удобной системой складывания. Тренажёр не займет много места в помещении между тренировками. В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.



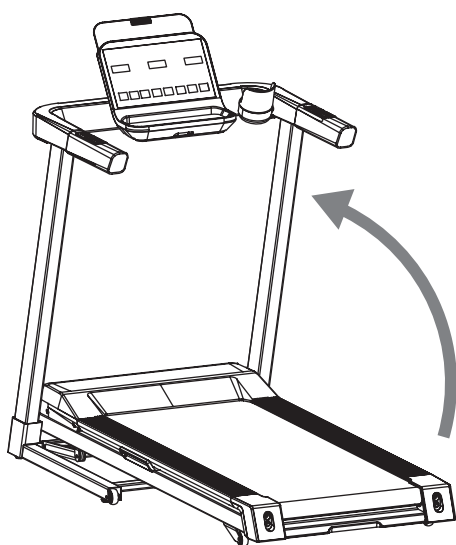
ВНИМАНИЕ! Перед тем как сложить беговую дорожку, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети и убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось.

Чтобы сложить беговую дорожку

Установите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона бегового полотна). В противном случае дорожка может быть повреждена! Остановите движение бегового полотна. Отсоедините ключ аварийной остановки от рамы тренировочного компьютера. Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети.

Возьмитесь рукой за раму беговой поверхности под задним роликом. Держа спину прямой, плавно поднимайте беговую поверхность за счет разгибания ног.

Убедитесь, что беговая поверхность надёжно зафиксирована в вертикальном положении.

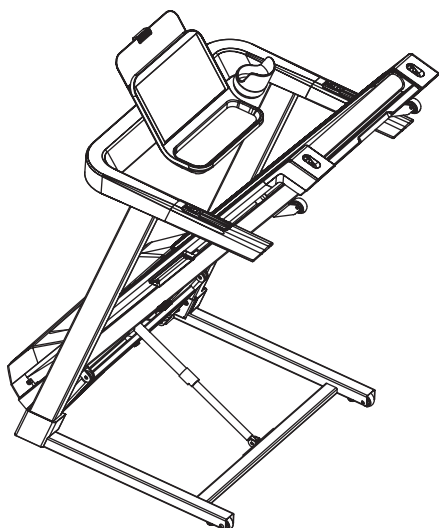


Чтобы разложить беговую дорожку

Придерживайте рукой беговую поверхность.

Нажмите ногой на кнопку, расположенную посередине цилиндра, освобождая беговую поверхность (возможно, при этом придется слегка толкнуть беговую поверхность от себя).

Аккуратно отпустите беговую поверхность, амортизатор плавно доведёт её до горизонтального положения.

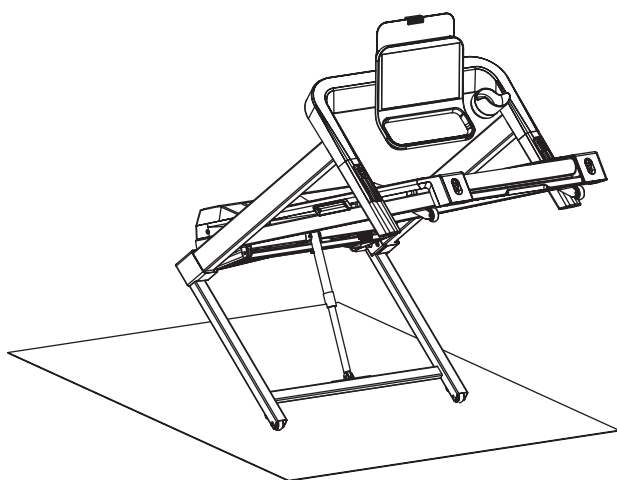


6.8 Перемещение тренажёра

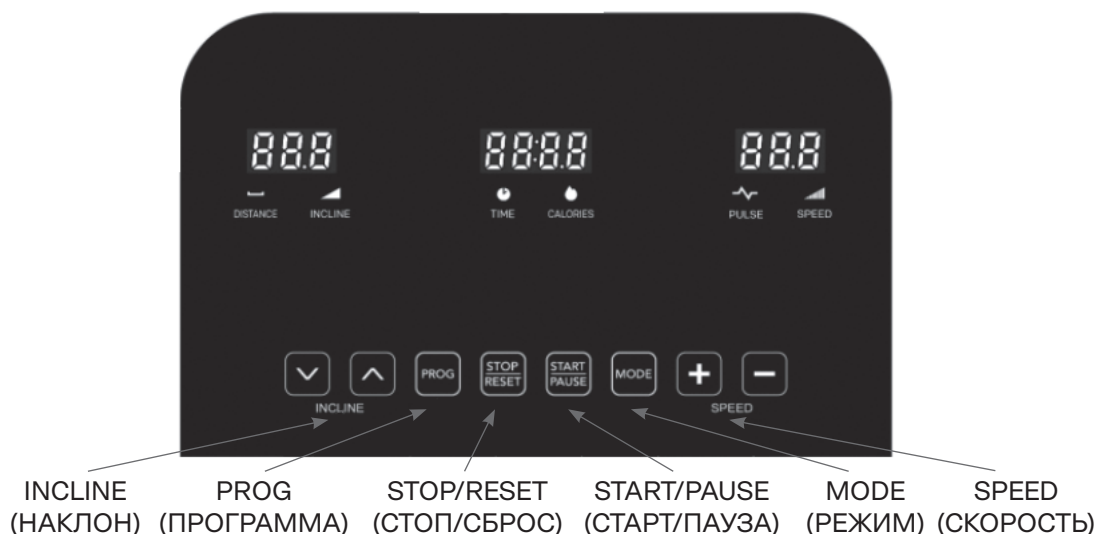
Наличие транспортировочных роликов позволит переместить сложенный тренажёр в любое место квартиры без лишних усилий. Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети. Сложите беговую дорожку. Возьмитесь за поручень и наклоните беговую дорожку на себя, как показано на изображении. Убедитесь, что транспортировочные ролики коснулись поверхности пола и переместите беговую дорожку в желаемое место для хранения.



ВНИМАНИЕ! не перемещайте тренажёр по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажёра.



7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР



7.1 Функции кнопок тренировочного компьютера



START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА) — нажатием этой кнопки запускается движение бегового полотна. Во время работы дорожки — постановка тренировки на паузу.



STOP/RESET (СТОП/СБРОС) — нажатие этой кнопки останавливает беговое полотно.

Если на дисплее появилось сообщение ERR, нажмите эту кнопку, чтобы очистить ERR: 4.



SPEED (СКОРОСТЬ) +/- — регулировка скорости. Увеличение и уменьшение заданных значений.



INCLINE (НАКЛОН) +/- — ручная регулировка угла наклона бегового полотна.

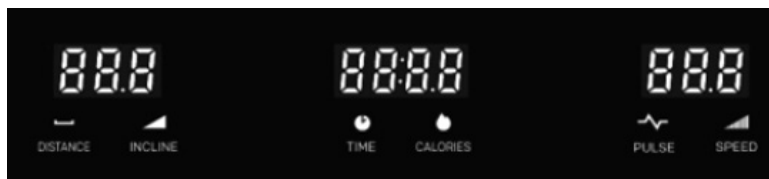


PROG (ПРОГРАММА) — выбор одной из предустановленных программ тренировки P1 — P36, пользовательских программ U01, U02, U03 и функции BMI.



MODE (РЕЖИМ) — выбор режима тренировки: по времени (TIME), дистанции (DISTANCE), расходу калорий (CALORIES), режима быстрого старта. Значение времени по умолчанию равно 30 минутам.

7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера



Параметр	Описание	Диапазон значений
SPEED	Отображение текущей скорости, км/ч.	1.0–16.0
TIME	Отображение времени тренировки / продолжительности программы, мин.	5:00–99:00
DISTANCE	Отображение пройденной/общей дистанции, км.	1.0–99.0
CALORIES	Отображение расхода калорий, ккал.	20–9990
INCLINE	Уровень наклона беговой поверхности.	1–12
PULSE	Отображение частоты пульса (необходимо положить ладони на датчики пульса).	-

7.3 Ключ аварийной остановки

Ключ аварийной остановки состоит из сенсорного выключателя, прищепки и нейлонового шнура.

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

Ключ аварийной остановки предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. Во время тренировки всегда закрепляйте клипсу ключа аварийной остановки на одежде с таким расчётом, 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 тренировочного компьютера и беговое полотно остановится.

Если ключ аварийной остановки не установлен в гнездо аварийной остановки, тренировка будет невозможна. Если ключ аварийной остановки удалить из гнезда ключа аварийной остановки во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится. Дисплей покажет ошибку «E07».



ВНИМАНИЕ!

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

7.4 Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите кнопку START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА). После 5-секундного обратного отсчёта беговое полотно начнёт движение со скоростью 1 км/ч. Изменить скорость вы можете с помощью кнопок SPEED (СКОРОСТЬ) +/- (шаг 0,1 км/ч) тренировочного компьютера, либо кнопок СКОРОСТЬ +/- на правом поручне. Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью кнопок INCLINE (НАКЛОН) +/- (шаг 1 уровень) тренировочного компьютера, либо с помощью кнопок НАКЛОН +/- на левом поручне.

Информационные окна дисплея начнут 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. Отсчёт времени тренировки, дистанции и расхода калорий будет осуществляться от нулевых значений.

Для временного прерывания тренировки нажмите кнопку START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА). После этого вы можете возобновить тренировку с помощью повторного нажатия кнопки START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА), при этом все параметры продолжат изменяться с последних достигнутых значений.

Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите кнопку STOP/RESET (СТОП/СБРОС).

7.5 Режим обратного отсчёта (целевые тренировки)

Вы можете задавать целевые параметры тренировки — время, дистанцию или расход калорий. Во время целевой тренировки вы можете произвольно менять скорость движения и угол наклона беговой поверхности с помощью кнопок SPEED (СКОРОСТЬ) +/- и INCLINE (НАКЛОН) +/-.

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 кнопки MODE (РЕЖИМ) выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки (TIME), пройденную дистанцию (DISTANCE), расход калорий (CALORIES). При выборе соответствующий параметр начнёт мигать на дисплее.
3. Установите значение целевого параметра с помощью кнопок SPEED (СКОРОСТЬ) +/-.
4. Нажмите кнопку START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА) для начала тренировки. Полотно начнёт двигаться с минимальной скоростью. Вы можете управлять скоростью с помощью кнопок SPEED (СКОРОСТЬ) +/- . Кроме того, вы можете изменять угол наклона беговой поверхности с помощью кнопок INCLINE (НАКЛОН) +/-.

7.6 Предустановленные программы (P1 — P36)

Тренировочный 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 кнопки PROG (ПРОГРАММА) и нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы войти в выбранную программу.
3. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах с помощью кнопок SPEED (СКОРОСТЬ) +/- (по умолчанию — 30 мин., диапазон установки — 5–99 мин., шаг — 1 мин.).
4. Нажмите кнопку START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА) для начала тренировки. После 5-секундного обратного отсчёта беговое полотно начнёт движение.
5. Для временного прерывания тренировки, нажмите кнопку START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА). При этом на дисплее появится надпись PAUS. Для прекращения тренировки и возврата в режим «Готовность к тренировке» нажмите кнопку STOP/RESET (СТОП/СБРОС).

Предустановленные программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин. Если вы установите продолжительность тренировки, отличную от 30 мин., то продолжительность сегментов изменится. При переходе от одного сегмента к другому, тренировочный компьютер 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.

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
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

Программа/сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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

7.7 Пользовательские программы

Программы **U01, U02, U03** — это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных 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 кнопок. 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 продолжительность сегментов изменится.

Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, выберите одну из пользовательских программ U01/U02/ U03 с помощью кнопки PROG (ПРОГРАММА).
2. ВРЕМЯ (TIME) мигает на дисплее для сегмента 01 (S-01), и вы можете установить продолжительность тренировки в минутах кнопками SPEED (СКОРОСТЬ) +/- . Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), 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 кнопками SPEED (СКОРОСТЬ) +/- . Также вы можете установить желаемое значение угла наклона бегового полотна с помощью кнопок INCLINE (НАКЛОН) +/- . Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента (S-02).
4. Повторяйте пункт 3 для всех 10 сегментов.
5. Нажмите кнопку START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА), чтобы начать тренировку. При переходе от одного сегмента к другому, тренировочный компьютер 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 кнопку START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА) непосредственно после выбора программы.

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

7.8 Индекс массы тела (BMI)

Функция индекса массы тела (BMI) — это специальная программа, предназначенная для вычисления содержания жировой ткани в организме пользователя.

Порядок действий

1. Приведите дорожку в состояние «Готовность к тренировке».
2. Нажимайте кнопку PROG (ПРОГРАММА) пока на дисплее не появится обозначение **F1** (Пол).
3. Используя кнопки SPEED (СКОРОСТЬ) +/-, выберите Пол (1 — мужской, 2 — женский), нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить введённое значение.
4. На дисплее появится обозначение **F2** (Возраст) и вы можете установить свой возраст, нажимая кнопки SPEED (СКОРОСТЬ) +/- . Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить введённое значение.
5. На дисплее появится обозначение **F3** (Рост) и вы можете установить свой рост, нажимая кнопки SPEED (СКОРОСТЬ) +/- . Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить введённое значение.
6. На дисплее появится обозначение **F4** (Вес) и вы можете установить свой вес, нажимая кнопки SPEED (СКОРОСТЬ) +/- . Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ), чтобы подтвердить введённое 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

7.9 Система энергосбережения

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

Нажмите и удерживайте клавишу START /PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА) в течение 2 секунд, чтобы вывести компьютер из режима энергосбережения и включить дисплей.

7.10 Измерение пульса

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.

Тренажёр оборудован датчиками пульса, расположенными на поручне. Для измерения пульса обхватите контактные поверхности датчиков обеими руками и спокойно удерживайте руки в таком положении. Напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается компьютером. Данные о пульсе будут отображаться на дисплее в окне ПУЛЬС.



ВНИМАНИЕ!

Несмотря на то, что система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, тренировочный компьютер не является медицинским прибором и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях!

8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



ВНИМАНИЕ! Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.



ВНИМАНИЕ! Не начинайте занятие на тренажёре если чувствуете усталость, недомогание или боль.
Категорически запрещается заниматься на тренажёре в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и, по возможности, сразу обратитесь к врачу.

8.1 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. Физическое состояние может определить врач с помощью пробного испытания нагрузкой. Результаты испытания должны стать 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 объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

8.2 Измерение пульса

Пульс — важная характеристика для спортсмена, на основании которой выбирается нагрузка, разрабатывается оптимальный режим тренировок, контролируется состояние организма и определяется длительность перерывов между тренировками. Тренажёры с пульсометром позволяют отслеживать нагрузку на организм и контролировать интенсивность занятий. Чтобы измерить пульс во время тренировки, необходимо поставить обе ладони на поручень и дождаться появления информации на дисплее в окне ПУЛЬС, где будет отображаться текущее значение ЧСС.



ВНИМАНИЕ!
Тренажёр не является медицинским прибором и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях! Показания сердечного ритма на дисплее тренировочного компьютера могут расходиться с реальными значениями!

8.3 Организация тренировочного процесса

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой не менее пяти минут.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести. С помощью врача определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального результата тренировок.

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

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

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению вашего возраста, используя следующие формулы:

Для мужчин:

Необходимо вычесть свой возраст из числа 220. Пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать 220–44 или 176 ударов в минуту.

Для женщин:

Необходимо вычесть свой возраст из числа 226. Пример: женщине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать 226–44 или 182 удара в минуту.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Приведенные в разделе формулы являются общими, организм каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только лечащий врач.

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

В приведенной ниже таблице даны средние значения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в процентах от максимального стрессового пульса в зависимости от возраста.

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

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

Например, для среднего 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

Следует помнить, что значения ЧСС не являются единственным показателем состояния здоровья, поэтому при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, включает не менее 3–4 тренировок в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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

8.4 Разминка и восстановление

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

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

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

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

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Базовые упражнения для разминки

- **Шейно-плечевой отдел**
В положении стоя сделайте пять-шесть наклонов головы вперёд и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны.
Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и попеременно.
- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочерёдно поднимите руки вверх и разведите в стороны, слегка отводя назад.
Разведёнными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе.

Вытянув руки вперёд несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем, сжав кулаки, поворачивайте ими в разные стороны.

- **Грудной отдел**

Растяните мышцы груди и спины — сначала округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку.

- **Поясничный отдел**

Сделайте пять-шесть наклонов вперёд, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны.

- **Ноги**

Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой.

Походите на месте высоко поднимая бёдра.

Поворачивайте стопами.

Медленно наклонитесь вперёд, стараясь коснуться пальцами рук кончиков пальцев ног, при этом сохраняя ноги прямыми.

Растяжка после тренировки

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

Во время растяжки:

Работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке.

Делайте все движения плавно и постепенно — не надо пружинить или работать рывками.

Расслабьте мышцы, прежде чем растянуть их.

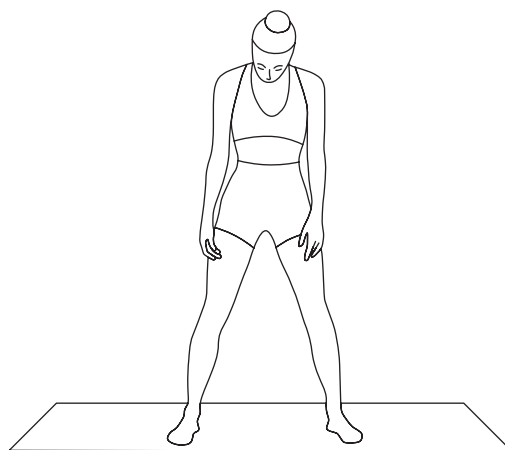
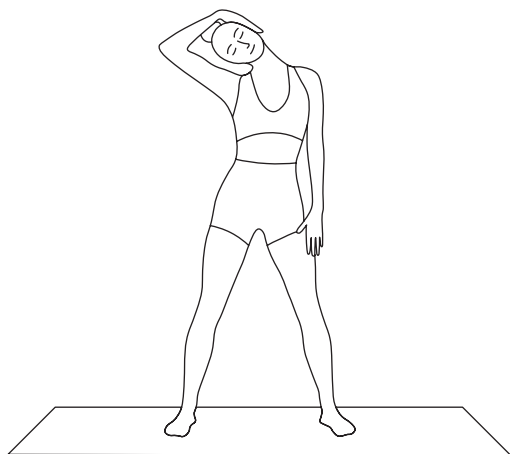
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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

Дышите нормально, не задерживайте дыхание.

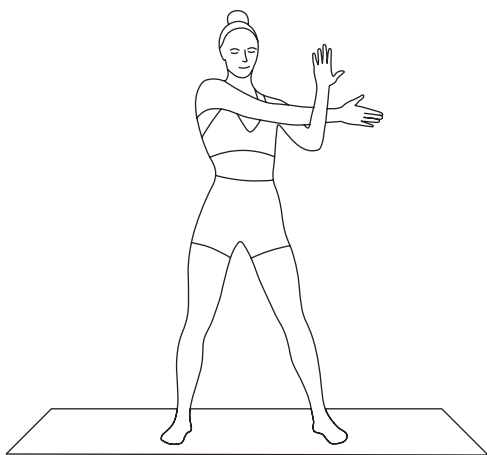
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

Базовые упражнения для растяжки



Шея

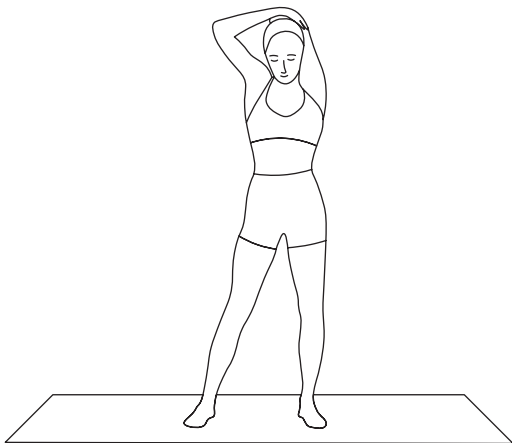
Плавное наклоняйте голову в стороны и вперёд, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

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

**Бицепс**

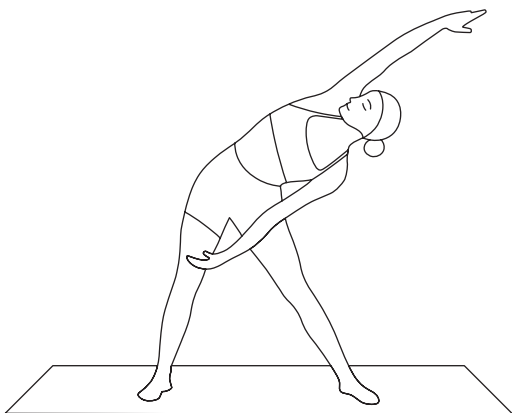
Вытяните руку вперёд, разверните её ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

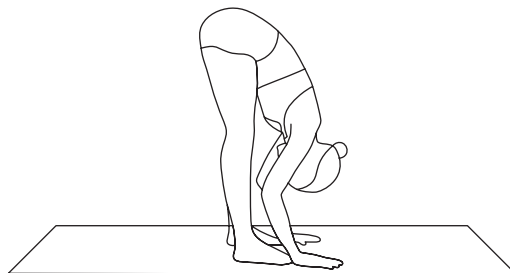
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

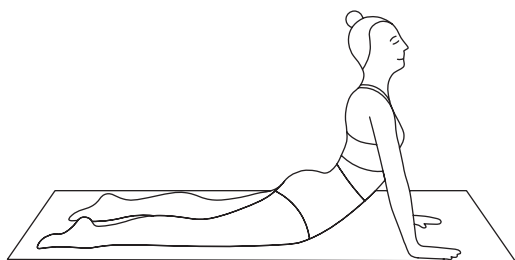
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

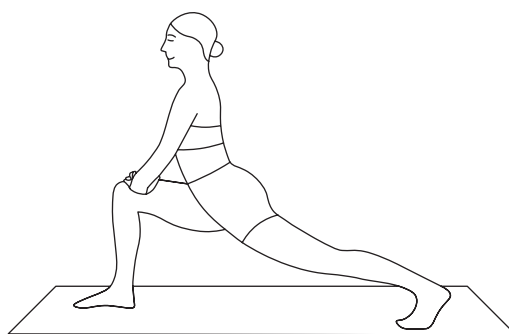
Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.

**Спина и позвоночник**

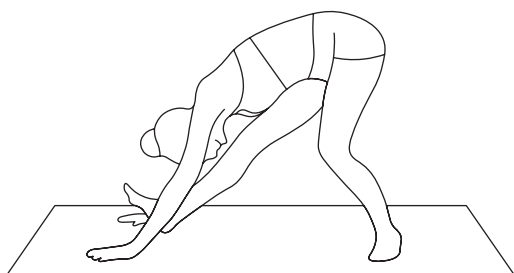
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бёдра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

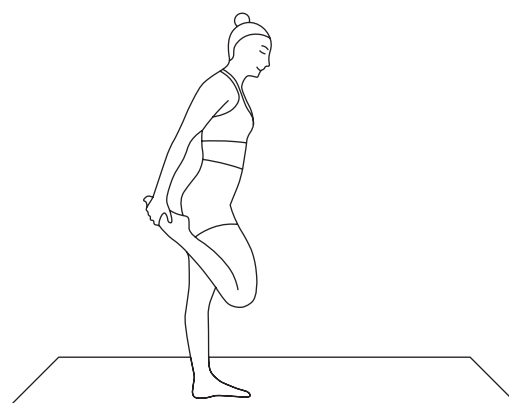
Лягте на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



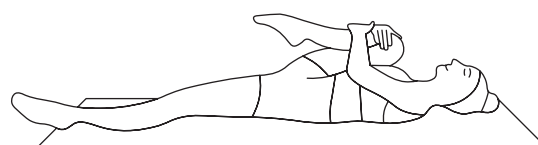
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



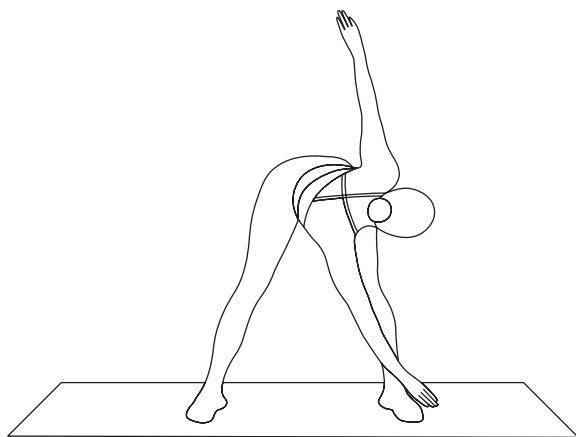
Согните ногу в колене, отведите её назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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

**Бёдра и ягодицы**

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

**Для всего тела**

Мельница — классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперёд и поочерёдно касайтесь пальцев ног пальцами рук (или тянитесь к пальцам ног, если пока не можете прикоснуться).

9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



ВНИМАНИЕ! Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проводите осмотр кабеля питания и вилки кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства поручень, беговое полотно и другие детали тренажёра для удаления пота, жира и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте уровень натяжения и центровку бегового полотна, в случае необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна и его положение относительно центра;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

Раз в два месяца:

- смазывайте беговое полотно дорожки специальной 100 % силиконовой смазкой.

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLER предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Ошибка	Причина	Решение
OIL	Система сообщает о необходимости нанесения смазки на беговое полотно.	Нанесите смазку на беговое полотно, как показано в п. 6.2 Если код ошибки OIL не пропадает после нанесения смазки на беговое полотно, необходимо зажать кнопку STOP минимум на 3 секунды.
Система не работает	Питание не подключено или не включено.	Подключите источник питания или переключите выключатель питания в положение «ON»
	Ключ аварийной остановки не вставлен в гнездо ключа аварийной остановки.	Поместите ключ аварийной остановки в гнездо ключа аварийной остановки.
	Тренировочный компьютер не включен.	Обратитесь в сервисную службу для проверки работы тренировочного компьютера.
	Плохой контакт линии.	Обратитесь в сервисную службу для проверки линии связи.
Внезапная остановка	Ключ аварийной остановки не вставлен в гнездо ключа аварийной остановки.	Поместите ключ аварийной остановки в гнездо ключа аварийной остановки.
	Системная проблема.	Обратитесь в сервисную службу для диагностики системы.
Кнопка не работает	Проблема с кнопкой.	Обратитесь в сервисную службу для проверки работы тренировочного компьютера.
E-01	Плохой контакт линии связи.	Обратитесь в сервисную службу для замены кабеля связи.
	Неисправен тренировочный компьютер.	Обратитесь в сервисную службу для проверки тренировочного компьютера.
	Неисправный контроллер.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E-02	Неисправность линии двигателя и двигателя.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
	Плохое соединение между проводом двигателя и контроллером.	Обратитесь в сервисную службу для проверки контроллера.
E-03	Фотоэлектрический датчик установлен неправильно.	Обратитесь в сервисную службу для проверки фотоэлектрического датчика.
	Неисправность фотоэлектрического датчика.	Обратитесь в сервисную службу для проверки фотоэлектрического датчика.
	Фотоэлектрический датчик загрязнен или плохой контакт.	Обратитесь в сервисную службу для проверки фотоэлектрического датчика.
	Неисправный контроллер.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.

E-05	Неисправный контроллер.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
	Неисправный двигатель.	Обратитесь в сервисную службу для замены двигателя.
	Неисправный тренажёр.	Проверьте, не заблокировано ли беговое полотно. Обратитесь в сервисную службу для проверки тренажёра.
E-07	Сигнал ключа аварийной остановки не обнаружен электронным счётчиком.	Установите ключ аварийной остановки в гнездо ключа аварийной остановки. Обратитесь в сервисную службу для проверки механизма работы ключа аварийной остановки.
Отсутствует частота сердечных сокращений	Ручная индукционная линия не установлена или неисправна.	Обратитесь в сервисную службу для проверки индукционной линии.
	Сбой проводки электрической системы.	Обратитесь в сервисную службу для проверки работы электрической системы и тренировочного компьютера.
На консоли отображаются неполные или отсутствующие метки	Неисправный ЖК-экран.	Обратитесь в сервисную службу для замены материнской платы или ЖК-экрана.
	Неисправная система.	Обратитесь в сервисную службу для замены тренировочного компьютера.
Неисправный двигатель наклона	Неисправный двигатель наклона.	Обратитесь в сервисную службу для замены двигателя наклона.
	Контроллер неисправен.	Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
	Ненормальный сигнал контроллера.	Обратитесь в сервисную службу для проверки контроллера.

10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

10.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

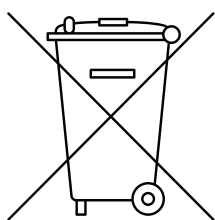
10.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

10.3 Утилизация тренажёра



ВНИМАНИЕ! Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёра его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.



Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.



Торговая марка: KETTLER.

Модель: AIR R1.

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 3 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

AIR R1. Руководство по эксплуатации и сборке. V.1.0.1.

