



FOLD TRACK F1 | 7888-900

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Правила эксплуатации тренажера	3
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	Обслуживание тренажера	10
3.1	Система складывания	10
3.2	Перемещение тренажера	11
3.3	Регулировка и центровка бегового полотна	12
3.4	Смазка бегового полотна	13
4	Рекомендации по проведению тренировок	14
4.1	Указания по технике безопасности	14
4.2	Планирование и управление тренировками	14
4.3	Указания по измерению пульса	14
4.4	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	14
4.5	Биомеханика — беговая дорожка	15
4.6	Дополнительные указания по проведению тренировок	16
4.7	Описание тренировочного компьютера	16
4.8	Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений	20
4.9	Функция HRC	21
5	Подetailная схема тренажера	22
6	Перечень комплектующих	23
7	Технические характеристики	25

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



Внимание!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т.д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.

Указания по монтажу

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

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

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

Обращение с устройством

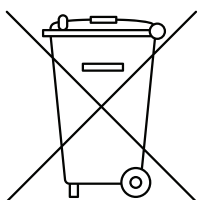
- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости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

Уход и обслуживание

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

- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров. Для чистки тренажера можно использовать хлопчатобумажную салфетку, смоченную в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



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

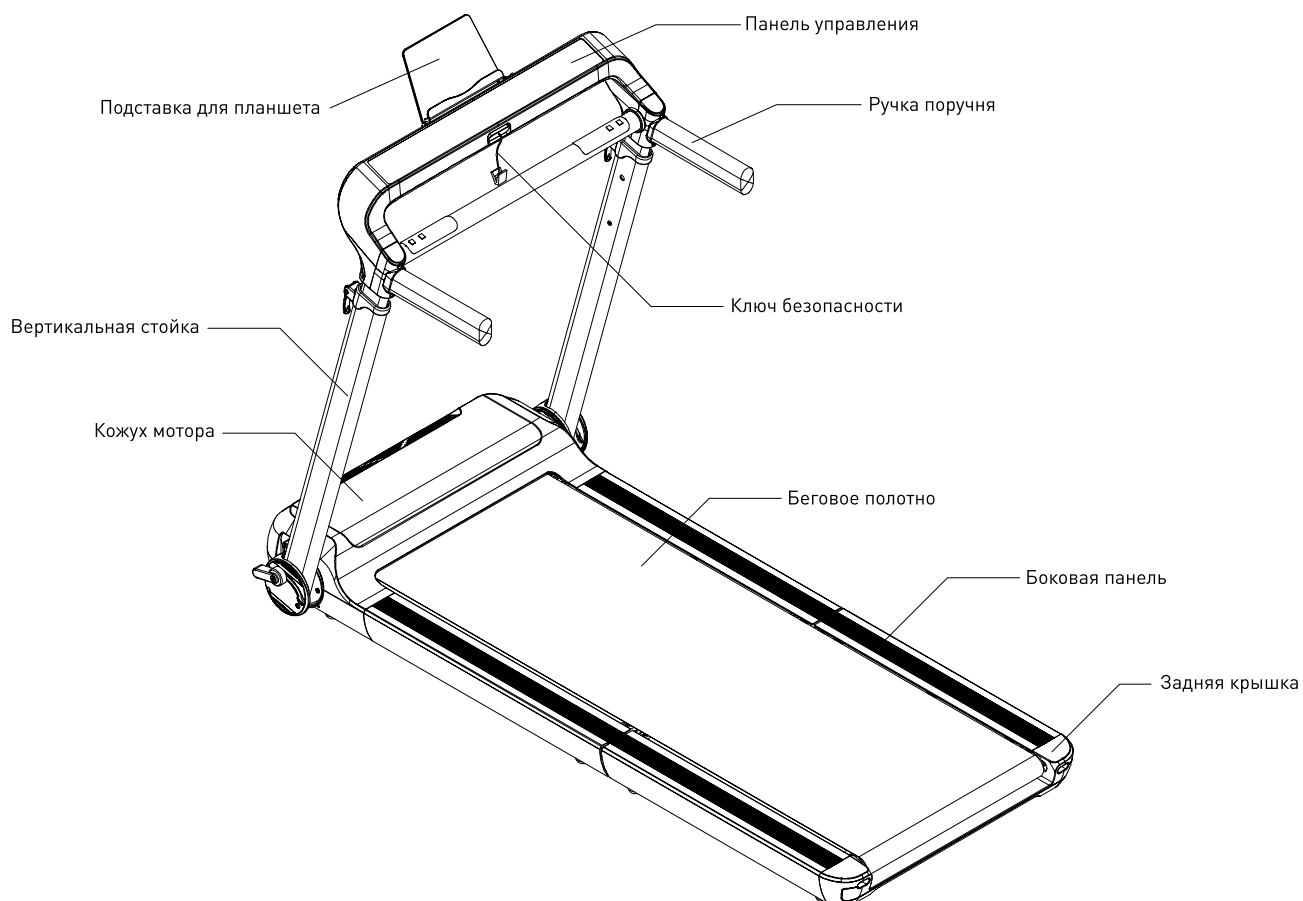
Транспортировка тренажера

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

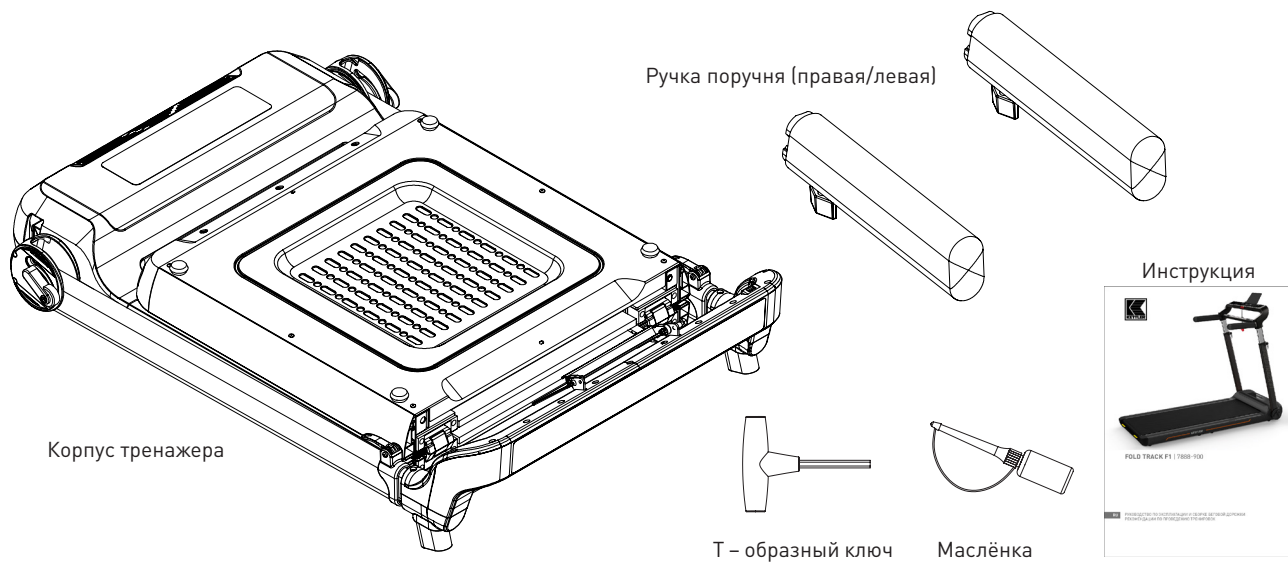
2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

Расположите тренажер на расстоянии как минимум 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.



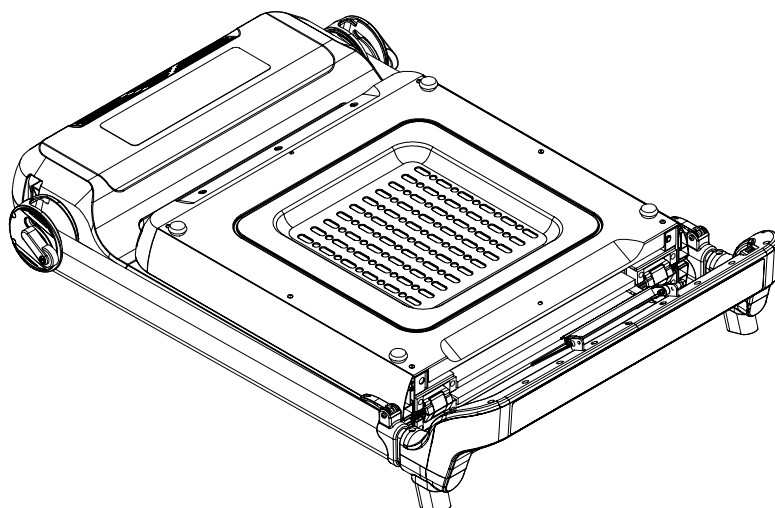
Комплектация тренажера



2.2 Сборка тренажера

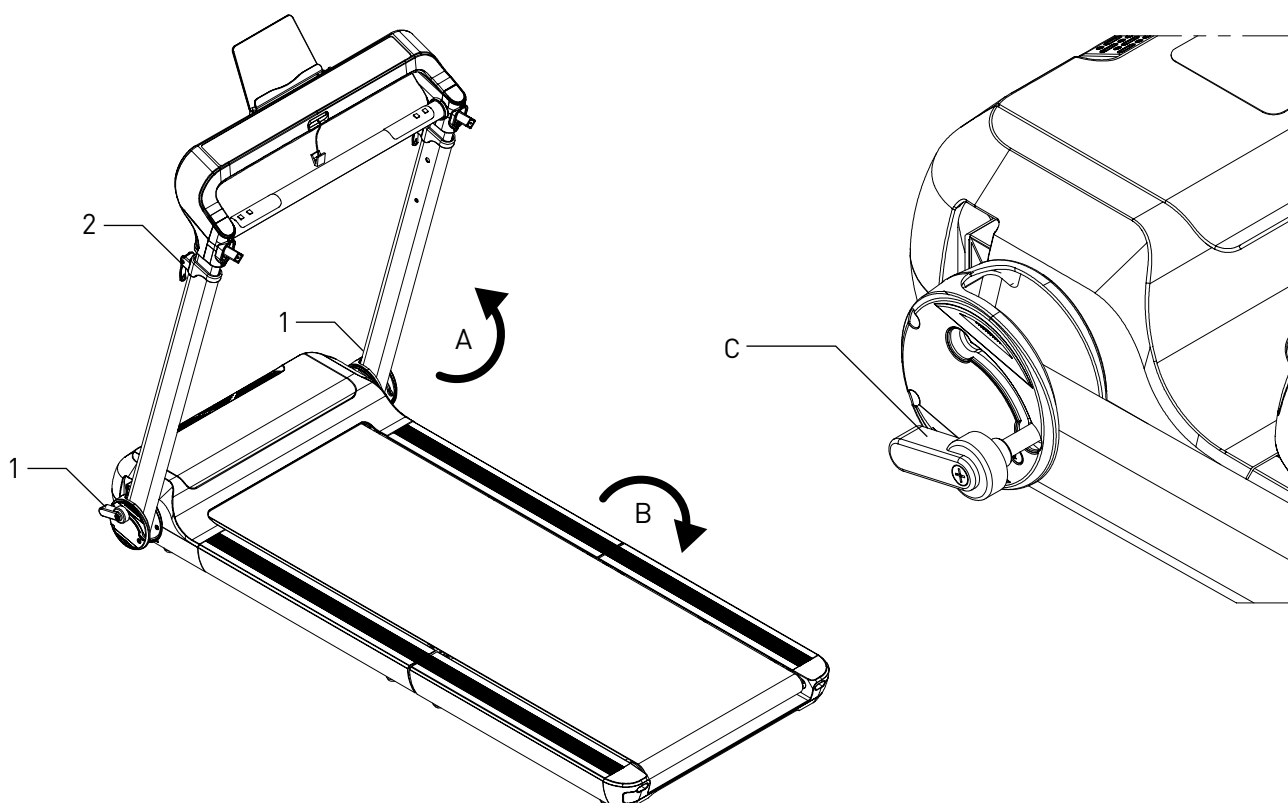
Шаг 1

Извлеките тренажер из коробки и положите на ровный пол. Удалите все полиэтиленовые пакеты и ленты, используемые для упаковки тренажера.



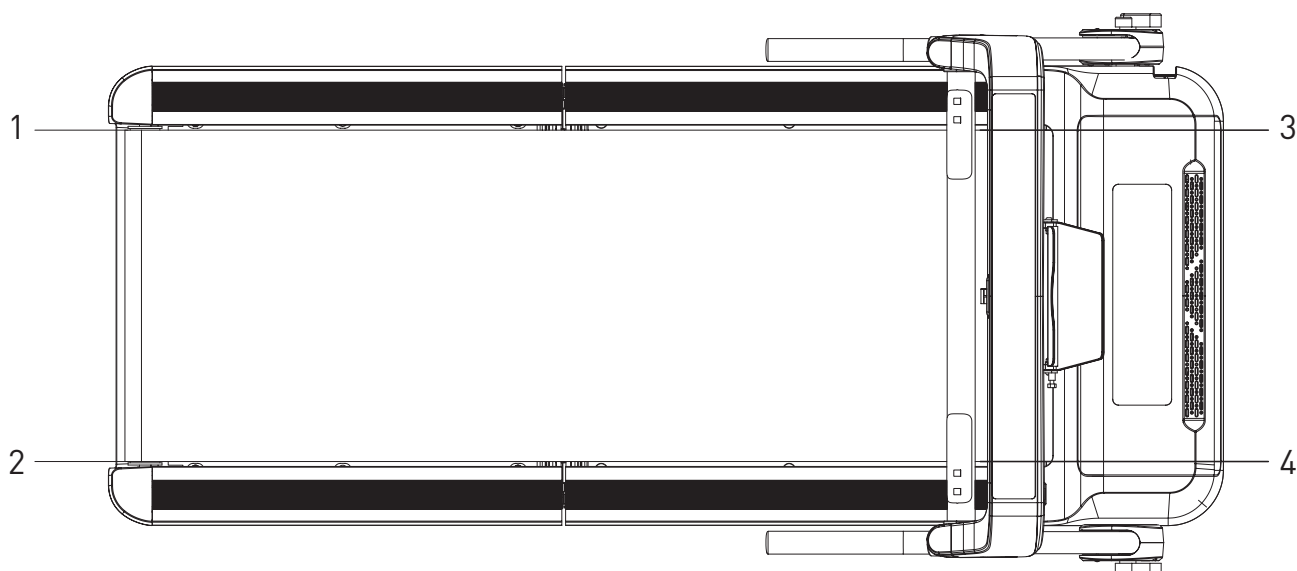
Шаг 2

1. Вращайте L-образные ручки (1) против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление (С) (чтобы сложить дорожку, выполните аналогичные действия).
2. Полностью разложите беговую дорожку в направлении стрелки А и поверните по часовой стрелке L-образные ручки (1), чтобы зафиксировать беговую дорожку в разложенном положении.
3. Отрегулируйте поручень в соответствии с высотой пользователя и зафиксируйте его, опустив ручку фиксации вниз (2).
4. Полностью разложите беговую дорожку в направлении стрелки В. Пожалуйста, убедитесь, что тренажер установлен на ровном полу, а беговое полотно расположено по центру.



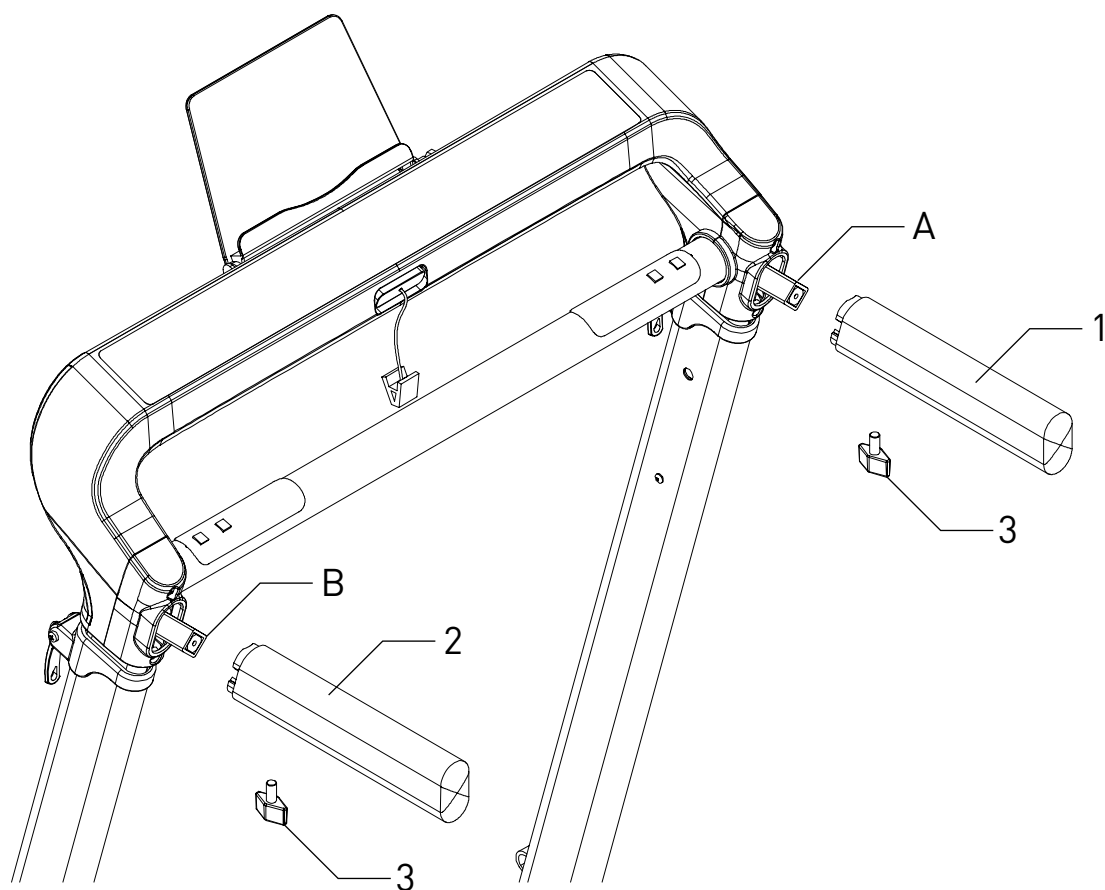
Шаг 3

Проверьте положение бегового полотна, оно должна находиться в пределах отметок (1) (2) (3) (4) на рисунке. Если беговое полотно смещено, следуйте инструкции по эксплуатации, чтобы отцентрировать его. Проверяйте положение бегового полотна перед каждым использованием тренажера.



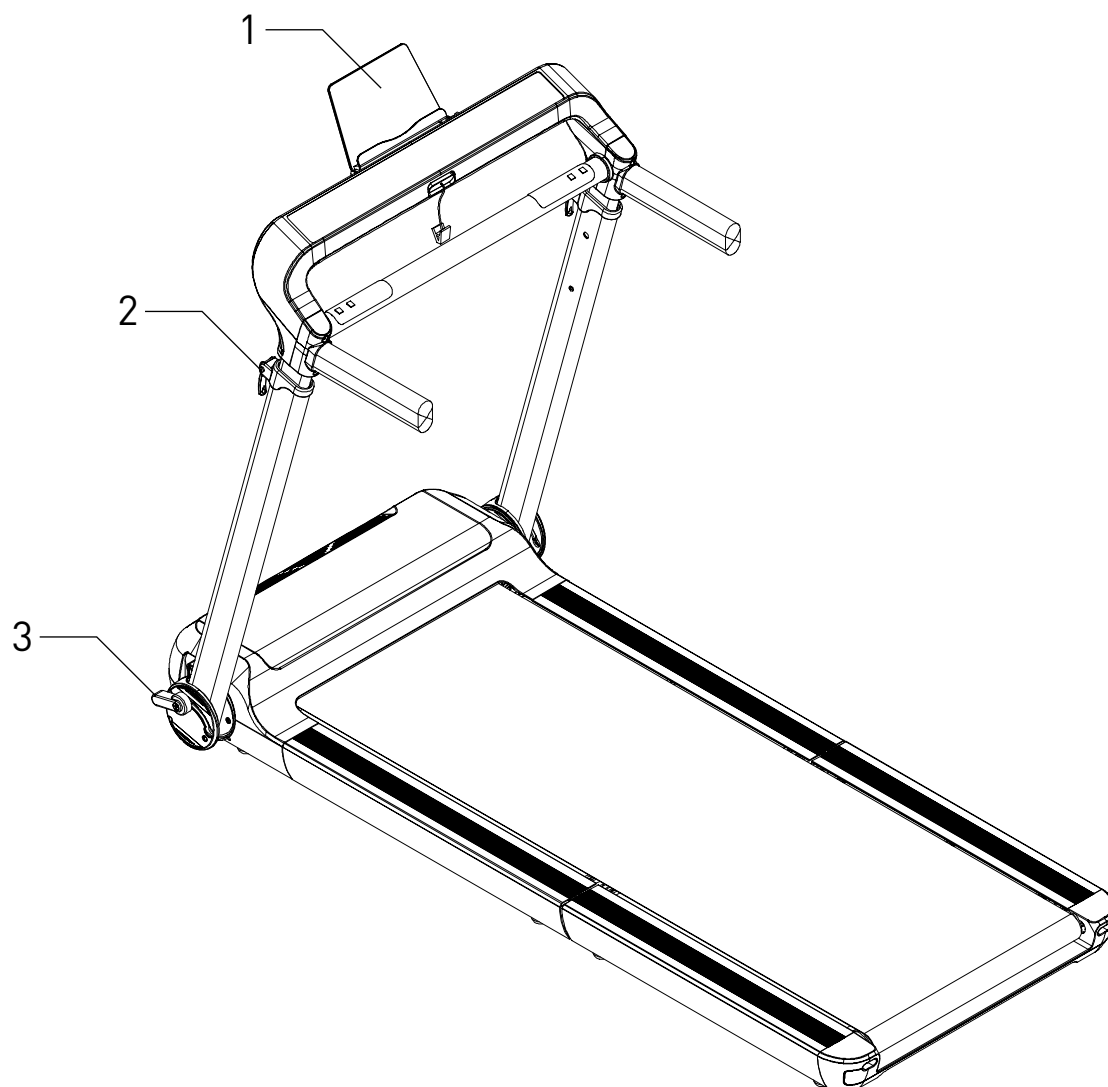
Шаг 4

Вставьте ручку поручня (1) в держатель A и зафиксируйте ее с помощью ключа-барашка (3). Повторите эти действия, чтобы установить вторую ручку.



Шаг 5

Приведите держатель для планшета (1) в рабочее положение, как показано на рисунке, и проверьте, хорошо ли затянуты соединения (2) и (3).

**Шаг 6**

Проверьте, все ли винты хорошо затянуты. Включите беговую дорожку, чтобы проверить центровку бегового полотна. В случае необходимости отрегулируйте его, как указано в инструкции по обслуживанию. Не используйте тренажер, если беговое полотно не отцентрировано.

3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой складывания для максимально компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в перерывах между тренировками.

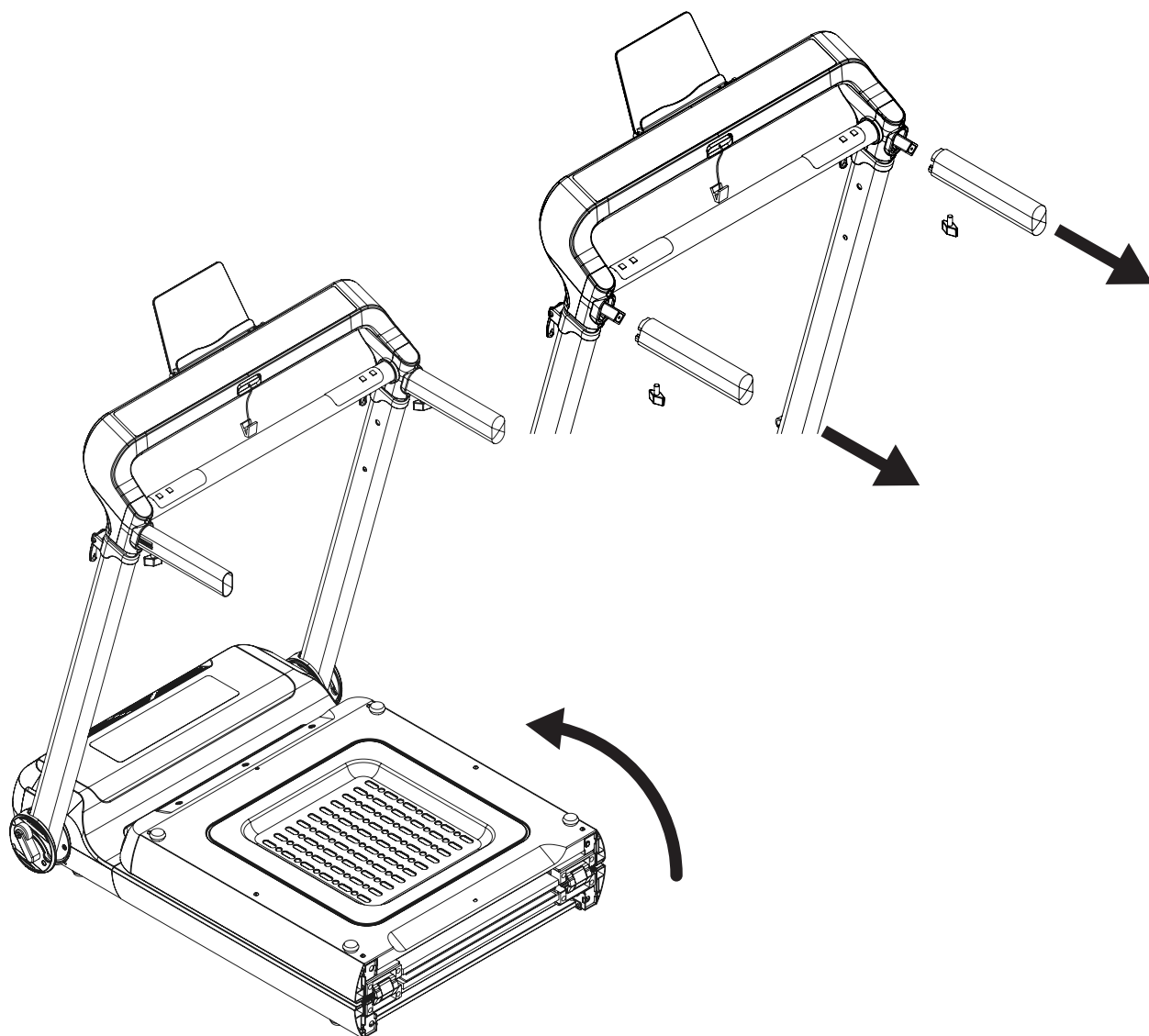
В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения.

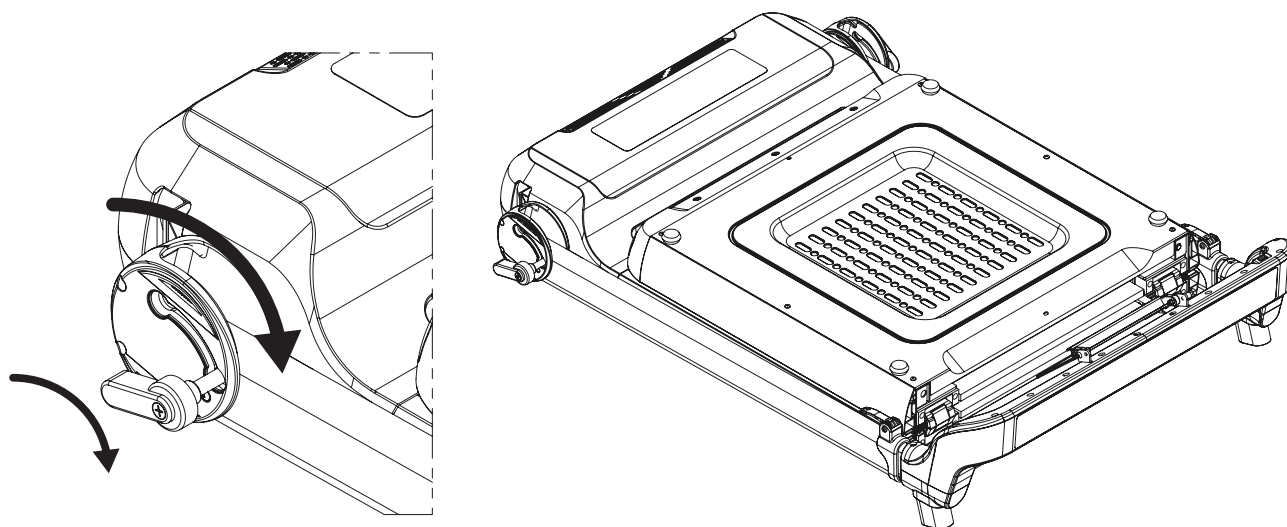
Для складывания дорожки:

1. Снимите поручни убрав фиксирующий ключ-барашек.
2. Поднимите и положите заднюю часть полотна беговой дорожки на переднюю.
3. Поверните рычаг, расположенный внизу стоек, по часовой стрелке и опустите стойки вниз. Для этого вращайте L-образные ручки-рычаги против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление стоек, а затем поверните их по часовой стрелке чтобы зафиксировать беговую дорожку в сложенном положении.

Для раскладывания дорожки:

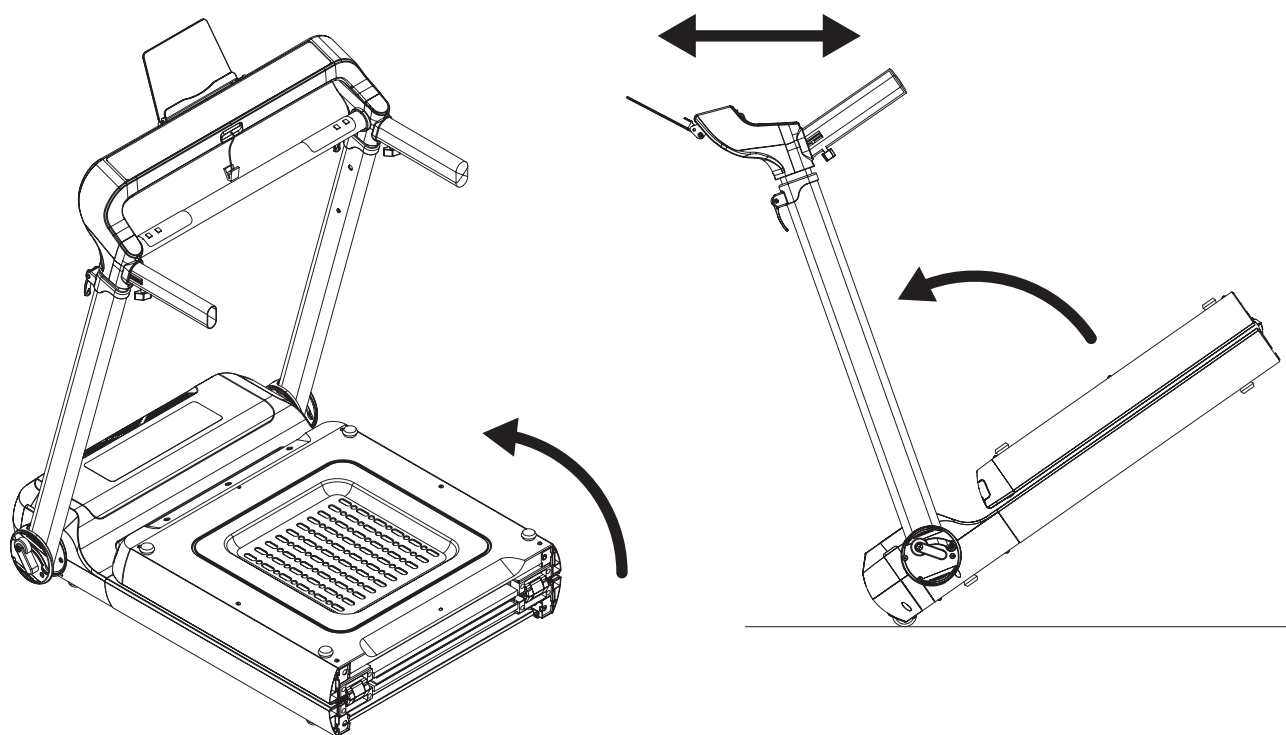
1. Вращайте L-образные ручки (1) против часовой стрелки, чтобы ослабить крепление стоек.
2. Полностью разложите беговую дорожку в направлении стрелки и поверните по часовой стрелке L-образные ручки, чтобы зафиксировать беговую дорожку в разложенном положении.
3. Разложите беговое полотно.
4. Зафиксируйте поручни на стойке фиксирующими ключами-барашками.





3.2 Перемещение тренажера

1. Отключите тренажер от сети и выньте вилку из розетки.
2. Сложите тренажер, положив заднюю часть бегового полотна на переднюю
3. Возьмитесь руками за ручки и перемещайте тренажер. В сложенном состоянии тренажер очень удобно перемещать без значительных усилий.



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 сползало. Удостоверьтесь, что задний вал остается перпендикулярным раме тренажера. Если проблема остается, то повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто. Не поворачивайте регулировочные винты более чем на 2 полных оборота.

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

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

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

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

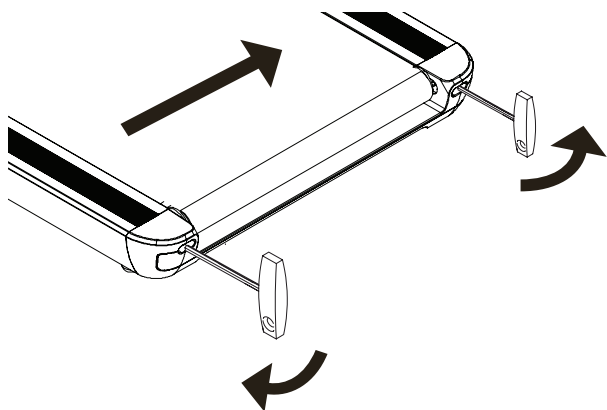
если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/4 оборота против часовой стрелки.

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

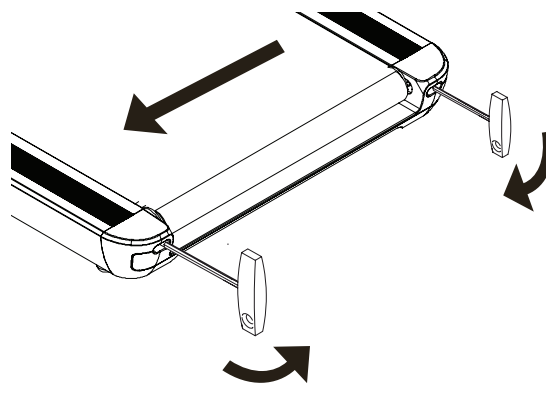
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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.

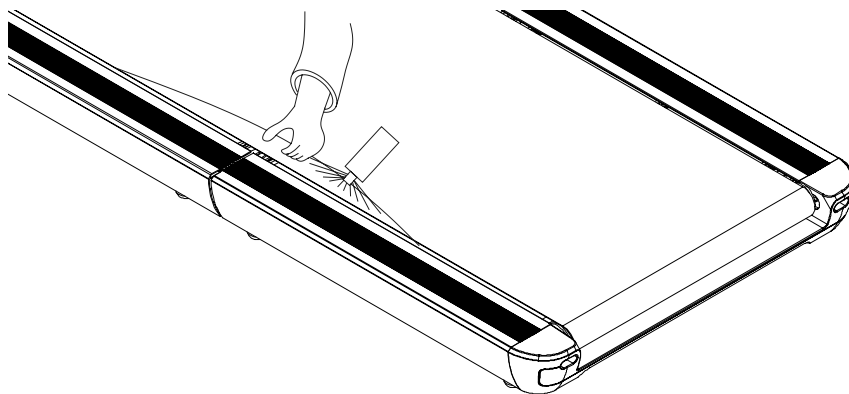
Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Для этого частично сложите беговую дорожку, приподняв и положив заднюю часть беговой дорожки на переднюю и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна.

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

Кроме того, смазку бегового полотна можно произвести указанным ниже способом.

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 3.3.



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

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

4.4 Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

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

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

Пульс нагрузки:

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

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

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

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

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

Разминка

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

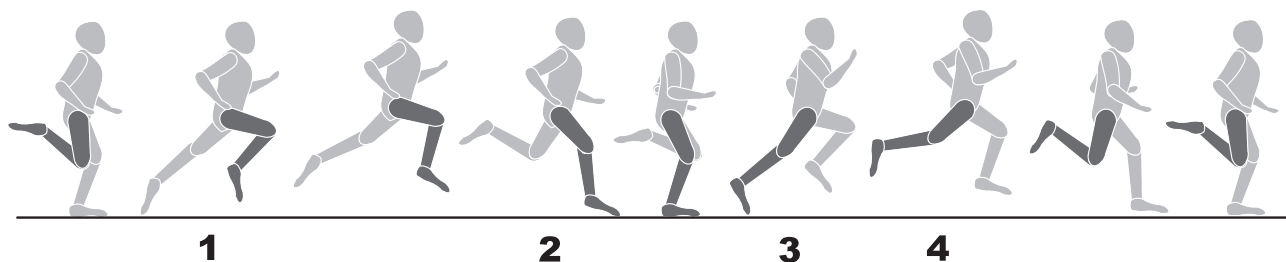
Охлаждение

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

4.5 Биомеханика — беговая дорожка

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

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



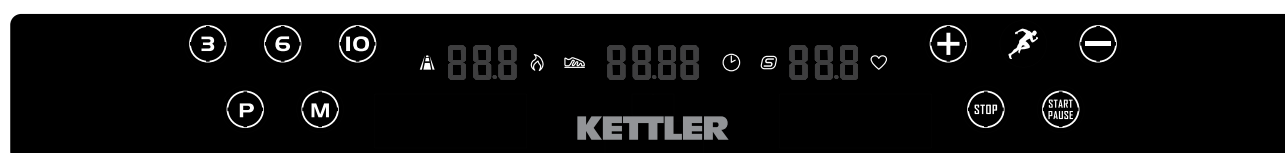
4.6 Дополнительные указания по проведению тренировок

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

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

4.7 Описание тренировочного компьютера

Описание клавиш и информационных окон дисплея



Назначение клавиш и инструкция по использованию панели управления

Отображение параметров тренировки:

[DIS]	Отображение пройденной дистанции.
[CAL]	Отображение расхода калорий.
[TIME]	Отображение продолжительности тренировки.
[PULSE]	Отображение частоты пульса.
[SPEED]	Отображение текущей скорости.
[STEP]	Отображение количества шагов.

Функциональные кнопки:

Кнопка "P": Программы тренировок. При включении питания, нажмите клавишу P для циклического выбора предустановленных программ P01-P36, пользовательских программ U1-U3 и функции жиросжигателя (Fat).

Кнопка "M": Режим тренировок. Когда включите питание, нажмите клавишу M для циклического выбора времени обратного отсчета → обратный отсчет расстояния → обратный отсчет калорий → нормальный режим.

Когда вы подтвердите выбранный режим, нажимайте кнопки +/-, чтобы установить желаемое значение, затем нажмите кнопку запуска. Включится обратный отсчёт.

Кнопка "START/PAUSE": Нажмите эту клавишу, чтобы начать тренировку. Нажмите на клавиши во время тренировки чтобы сделать паузу.

Кнопка "STOP": Когда беговая дорожка работает или в режиме паузы, нажмите эту кнопку, беговая дорожка остановится, все данные обнулятся.

Кнопка "+/-": Нажмите кнопку «+/-» для увеличения или уменьшения значения при настройке. Во время бега нажмите «+/-», чтобы отрегулировать скорость.

Кнопки быстрого выбора скорости 3, 6, 10. Во время бега нажмите одну из кнопок 3, 6, 10, чтобы выбрать желаемую скорость.

Описание программ

1. Ручная программа P0: нормальный режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, режим обратного отсчета калорий.
2. 36 базовых программ: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36.
3. 3 пользовательские программы U01~U03.
4. FAT – функция жиросожига.

Включение и выключение тренажера

1. Вставьте вилку шнура питания в розетку с заземлением, включите питание, экран электронных часов включится с коротким звуковым сигналом, а затем активируйте предохранитель.
2. Вставьте ключ безопасности в разъем на панели управления и закрепите второй конец на одежде.
3. Индикация панели управления будет включена в течение 2 секунд, затем введите ручную программу.
4. Нажмите кнопку запуска. На дисплее будет отображаться таймер обратного отсчета в сопровождении звуковых сигналов. После 5-ти секундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч.
5. Во время работы беговой дорожки нажмите кнопку остановки, чтобы остановить беговую дорожку, данные беговой дорожки будут обнулены.
6. Выключение тренажера. Вы можете выключить тренажер в любом режиме работы с помощью кнопки питания, это никак не повлияет на дальнейшую работоспособность изделия.

Программное обеспечение тренажера постоянно контролирует безопасность. Если обнаружена какая-либо неисправность, беговое полотно остановится. На экране появится сообщение и раздастся звуковой сигнал.

⚠ ВНИМАНИЕ! При нажатии кнопки запуска стойте на антискользящих подставках для ног с правой и левой стороны от бегового полотна, широко расставив ноги, и держитесь за поручни. Только после начала движения бегового полотна встаньте на беговую поверхность и начните движение по ней.

Функция ключа безопасности

Ключ безопасности состоит из тактового переключателя, зажима и нейлонового шнура, который может отключить беговую дорожку во время аварийной ситуации. Если ключ безопасности установлен неправильно, тренажер автоматически остановится, панель управления будет не доступна, и на мониторе отобразится «---» - ключ безопасности отключится с предупреждающим звуком. После того, как пользователь вернёт ключ безопасности, тренажер будет работать нормально.

Тренировка по целевому параметру (ручной режим)

Ваша беговая дорожка имеет встроенную возможность тренировки по целевому параметру – времени, дистанции или расходу калорий.

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, нажав кнопку запуска. На дисплее будет отображаться таймер обратного отсчета в сопровождении звуковых сигналов. После 5-ти секундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч.
2. С помощью кнопки MODE выберите один из возможных целевых параметров: время тренировки (TIME), пройденную дистанцию (DIST), расход калорий (CAL). При выборе соответствующий параметр начнет мигать на дисплее.
3. Установите значение целевого параметра с помощью клавиш +/-.
4. Нажмите клавишу START для начала тренировки. Полотно начнет двигаться с минимальной скоростью. Вы можете управлять скоростью с помощью клавиш +/-, а также с помощью клавиш быстрого выбора скорости (см. описание клавиш).

Диапазоны настройки целевых параметров:

	Минимум	Предустановленное значение	Диапазон настройки	Диапазон дисплея
Время	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость	0.0	1.0	1.0-12.0	1.0-12.0
Дистанция	0.00	1.00	1.00-99.9	0.00-99.9
Калории	0.0	50.0	20.0-990	0.0-999

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. В режиме остановки нажмите кнопку P, чтобы выбрать 1 из 36 программ. Для входа в выбранную программу нажмите M.
2. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах с помощью клавиш +/- (по умолчанию – 30 мин., диапазон 5-99 мин., шаг – 1 мин).
3. Нажмите клавишу запуска для начала тренировки. После 5-ти секундного обратного отсчета беговое полотно начнет двигаться.
4. Предустановленные программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин.
5. При переключении между сегментами раздастся звуковой сигнал.
6. Если хотите прервать тренировку, нажмите кнопку START/PAUSE, все параметры будут сохранены.
7. По окончании тренировки скорость постепенно снизится до полной остановки полотна. На дисплее появится сообщение об окончании тренировки и раздастся звуковой сигнал.
8. Для экстренной остановки полотна извлеките ключ безопасности. На дисплее появятся символы "-- --" и раздастся звуковой сигнал.

Профили изменения скорости для встроенных программ

Программа \ Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость, км/час	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Скорость, км/час	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Скорость, км/час	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Скорость, км/час	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Скорость, км/час	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Скорость, км/час	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Скорость, км/час	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Скорость, км/час	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Скорость, км/час	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Скорость, км/час	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Скорость, км/час	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Скорость, км/час	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Скорость, км/час	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Скорость, км/час	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Скорость, км/час	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Скорость, км/час	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Скорость, км/час	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Скорость, км/час	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Скорость, км/час	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Скорость, км/час	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Скорость, км/час	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Скорость, км/час	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Скорость, км/час	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Скорость, км/час	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2

Программа \ Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P25	Скорость, км/час	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Скорость, км/час	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Скорость, км/час	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Скорость, км/час	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Скорость, км/час	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Скорость, км/час	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Скорость, км/час	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Скорость, км/час	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Скорость, км/час	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Скорость, км/час	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Скорость, км/час	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Скорость, км/час	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

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 пользовательских программы.

1. Нажмите кнопку P для выбора одной из программ U1~U3.
2. Нажмите кнопку M, чтобы установить определенную скорость для каждого сегмента. Выбирайте нужное значение, используя кнопки +/- или кнопки быстрого выбора скорости. Для перехода к следующей настройке нажимайте M.
3. После введения всех требуемых параметров эксклюзивная пользовательская программа будет сохранена в памяти устройства.
4. Чтобы начать тренировку по индивидуальной программе, выберите нужную программу и нажмите кнопку запуска.

Использование функции Жироанализатора (FAT)

Программа Жироанализатор - это специальная программа, предназначенная для вычисления содержания жировой ткани в организме пользователей. Программа анализирует рост и вес пользователя, не оценивая при этом пропорции тела.

1. Включите дорожку и нажимайте кнопку P, чтобы выбрать функцию FAT.
2. Нажимайте кнопку M для выбора параметра, кнопками +/- выполните необходимые настройки:
 - F1 – пол. Выберите нужное значение. 1 – мужчина, 2 – женщина. По умолчанию установлено значение 1.
 - F2 – возраст в диапазоне 10-99. По умолчанию установлено значение 25.
 - F3 – рост в диапазоне 100-200см, по умолчанию установлено значение 170 см.
 - F4 – вес в диапазоне 20-150 кг, по умолчанию установлено значение 70 кг.
 - F5 означает, что все установки выполнены и устройство перейдет в режим анализа индекса массы тела. Возьмитесь за датчики пульса и подождите 8 секунд, пока на дисплее не появятся результаты.

Значения измерений:

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

4.8 Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений



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

Примечание:

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



1. Загрузите приложение Kinomap **БЕСПЛАТНО** в APP STORE или GOOGLE PLAY.
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве. Откройте приложение и, следуя инструкциям, настройте учетную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель кардиотренажера.
 - Или
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Выберите иконку SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart и выберите «Интерактивный FTMS».Синхронизация займет несколько секунд.
4. Поместите ваш смартфон или планшет на планшетный держатель. Следуйте указаниям на экране консоли.
5. Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Подробнее www.kinomap.com

4.9 Функция HRC

А. Значения параметров HRC

1. Возрастной диапазон установки: 15-80 лет.
2. Сердечный ритм по умолчанию (THR) : 80-180.
3. Максимальная частота пульса пользователя не должна превышать: 220 - возраст.
4. Разница в частоте сердечных сокращений = (целевая частота сердечных сокращений - частота сердечных сокращений пользователя)
5. Уровень наклона не меняется при работе, его можно настроить.

В. Программа

- 1: Не начиная движение, нажмите клавишу "P", чтобы выбрать программу HRC, и появится окно расстояния: HR (1-3). В программе HRC окно скорости показывает Возраст "25" и мигает. Возраст пользователя можно установить нажатием кнопки "speed plus" или "minus", а диапазон настроек 15-80 лет.
- 2: Затем нажмите клавишу "M", в окне времени отобразится значение частоты сердечных сокращений движущейся цели и замигает, чтобы ввести целевую настройку частоты сердечных сокращений. Нажмите кнопку "speed plus" или "minus", чтобы настроить заданное значение движущейся цели, и диапазон установки составит 80 ~ 180.
- 3: Нажмите клавишу "M", чтобы ввести настройку времени, и в окне времени появится время "00:00" и замигает. Нажмите "speed plus" или "minus", чтобы установить время, и диапазон составит 5-99 минут.
- 4: Нажмите клавишу START, чтобы начать работу.

С. HRC

- 1: Нажмите клавишу START, чтобы запустить беговую дорожку, скорость: 1,0 км / ч, наклон: 0.
2. Начните со скорости 1,0 км / ч в течение 1 минуты (независимо от данных о частоте сердечных сокращений).
3. Через 1 минуту разница в частоте сердечных сокращений (целевая частота сердечных сокращений - частота сердечных сокращений пользователя) будет рассчитана и сравнена с показателем 30 для получения следующих данных:

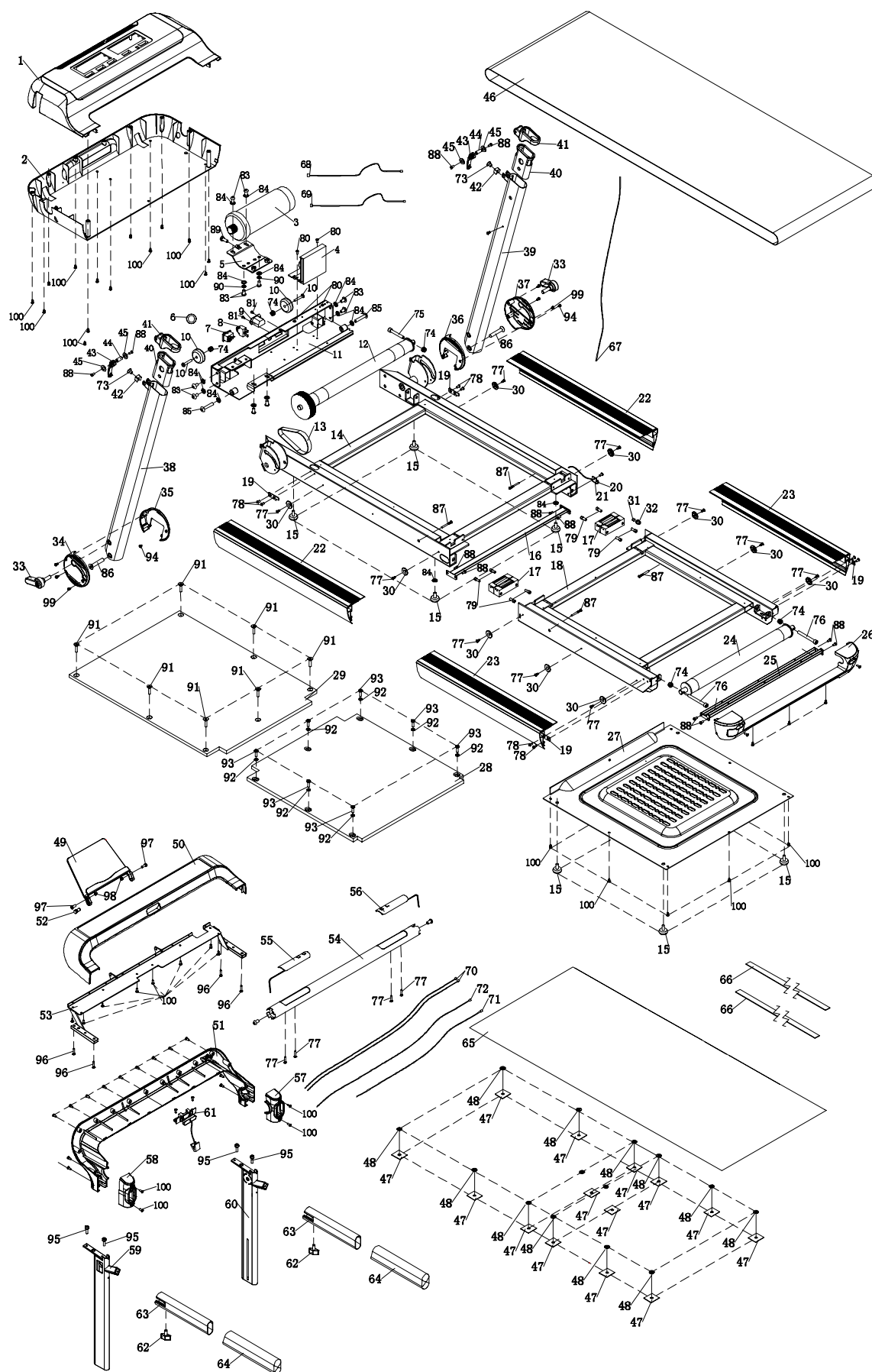
А: (целевая частота сердечных сокращений-частота сердечных сокращений пользователя)>30, скорость увеличивается на 2,0 км /ч (или 1,2 м / ч).

В: (целевая частота сердечных сокращений-частота сердечных сокращений пользователя)<30, скорость увеличивается на 1,0 км /ч (или 0,6 м / ч).

С: (частота сердечных сокращений пользователя - целевая частота сердечных сокращений)>30, скорость снижается на 2,0 км/ч (или 1,2 м / ч).

Д: (частота сердечных сокращений пользователя-целевая частота сердечных сокращений)<30, скорость снижается на 1,0 км/ч (или 0,6 м / ч).
4. Повторяйте п. 3 каждые 30 секунд.
5. Если частота сердечных сокращений пользователя превышает: (220-возраст), скорость снижается до 1,0 км /ч (или 0,6 м / ч), затем запускается сигнал тревоги в течение 15 секунд 1 раз в секунду, потом останавливается.
6. Если нет сигнала сердцебиения или если сердцебиение удерживается рукой, скорость остается неизменной. Если нет сигнала сердцебиения в двух 30-секундных точках обнаружения подряд, скорость будет снижена до 1,0 км /ч (или 0,6 м / ч), затем запускается сигнал тревоги в течение 15 секунд 1 раз в секунду, потом останавливается.

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во	Единица
1	Кожух моторного отсека (верхняя часть)	1	шт
2	Кожух моторного отсека (нижняя часть)	1	шт
3	Двигатель	1	шт
4	Контроллер	1	шт
5	Фиксатор мотора	1	шт
6	Магнитное кольцо	1	шт
7	Переключатель	1	шт
8	Переключатель с автосбросом	1	шт
9	Сетевой разъем	1	шт
10	Колесо	2	шт
11	Плата фиксации двигателя	1	шт
12	Передний ролик	1	шт
13	Приводной ремень	1	шт
14	Передняя рама	1	шт
15	Ножки	8	шт
16	Труба поручня	1	шт
17	Шарнир	2	шт
18	Рама платформы задняя	1	шт
19	Платформа для крепления боковых направляющих	4	шт
20	Датчик	1	шт
21	Датчик фиксации	1	шт
22	Передняя боковая направляющая	2	шт
23	Задняя боковая направляющая	2	шт
24	Задний ролик	1	шт
25	Поддерживающая труба	1	шт
26	Задняя крышка	1	шт
27	Задняя уплотнительная пластина	1	шт
28	Задняя беговая платформа	1	шт
29	Передняя беговая платформа	1	шт
30	Направляющая цилиндрической части	10	шт
31	Сильный магнит	1	шт
32	Магнитный фиксатор	1	шт
33	L-образная ручка	2	шт
34	Левый вертикальный кожух (L)	1	шт
35	Левый вертикальный кожух (R)	1	шт
36	Правый вертикальный кожух (L)	1	шт
37	Правый вертикальный кожух (R)	1	шт
38	Корпус консоли (L)	1	шт
39	Корпус консоли (R)	1	шт
40	Втулка	2	шт
41	Кожух стойки	2	шт
42	Подушка	2	шт
43	Ручка фиксации	2	шт
44	Распорная втулка	2	шт
45	Пластиковая панель с клеем	4	шт
46	Беговое полотно	1	шт
47	Наклейка	14	шт
48	Шайба из ПВХ	14	шт
49	Держатель гаджета	1	шт
50	Корпус консоли (верхний)	1	шт
51	Корпус консоли (нижний)	1	шт
52	Пружина	1	шт
53	Рама консоли	1	шт
54	Поручень	1	шт

№	Описание	Кол-во	Единица
55	Рукоятка запуска и остановки фиксации пульса	1	шт
56	Рукоятка регулировки скорости фиксации пульса	1	шт
57	Корпус консоли (R)	1	шт
58	Корпус консоли (L)	1	шт
59	Вытяжная труба (L)	1	шт
60	Вытяжная труба (R)	1	шт
61	Ключ безопасности	1	шт
62	Винт-барашек	2	шт
63	Рукоятка	2	шт
64	Мягкая накладка на рукоятку	2	шт
65	Наклейка на беговую платформу	1	шт
66	Наклейка	2	шт
67	Провод сигнальный 1 SM4PIN /SM4PIN/L-1100mm/26#	1	шт
68	Провод сигнальный L-200/1.5мм 2/6.	1	шт
69	Провод сигнальный L-200/1.5мм 2/6.3	1	шт
70	Провод сигнальный SM5PIN / L-50 мм	2	шт
71	Сигнальный провод 2 SM4PIN/SM4PIN/L-650мм/26#	1	шт
72	Сигнальный провод 3 SM5PIN/SM4PIN/L-500мм/26#	1	шт
73	Внутренние шестигранные болты M8×12	2	шт
74	Шестигранная самоконтрящаяся гайка M8	5	шт
75	Винт с внутренним шестигранником M8×55	1	шт
76	Шестигранный винт M8×75	2	шт
77	Винт-саморез ST4×15	4	шт
78	Винт с внутренним шестигранником M5*10	8	шт
79	Винт с внутренним шестигранником M6×15	8	шт
80	Винт с полной резьбой M4×10	4	шт
81	Винт-саморез ST3×10	2	шт
82	Винт с внутренним шестигранником M8×35×20	2	шт
83	Винт с внутренним шестигранником M8×15	12	шт
84	Шайба Ф8	14	шт
85	Болты M8×45×20	2	шт
86	Болты M10×55×25	2	шт
87	Винт-саморез ST4×45	4	шт
88	Болт с потайной головкой M5×10	13	шт
89	Шестигранный болт M8×20	1	шт
90	Плоская шайба Ф8	2	шт
91	Внутренние шестигранные болты	7	шт
92	Стопорная шайба	7	шт
93	Внутренний шестигранный болт	7	шт
94	Винт-саморез ST4×10	2	шт
95	Шестигранный болт M6*20	4	шт
96	Винт-саморез ST4×20	4	шт
97	Болт с крестообразным желобом M5 × 20	2	шт
98	Шестигранная гайка M5	2	шт
99	Винт-саморез ST4×10	2	шт
100	Винт-саморез ST4 × 12	77	шт

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	1,5 ЛС
Регулировка скорости, км/ч	1.0-12.0 км/ч с шагом 0,1 км/ч
Регулировка угла наклона бегового полотна	нет
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Система складывания	Есть, двойная
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	152×70.5×116
Размеры в первом сложенном состоянии (ДхШхВ), см	152×70.5×21.5
Размеры во втором сложенном состоянии (ДхШхВ), см	107.5×70.5×21.5
Размер коробки, см	115×76×25.5
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	130×44
Вес, кг	55.5
Максимальный вес пользователя, кг	100
Тренировочный компьютер	Дисплей с 3 LED окнами отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденная дистанция, израсходованные калории, пульс. 36 встроенные программы тренировки + 3 пользовательских программы + 1 ручной режим
Дополнительно	Суперкомпактный дизайн Амортизаторы по периметру беговой поверхности Подставка для мобильных устройств Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Система энергосбережения Energy Efficient автоматически выключит консоль тренажера, если он не используется Возможность подключения приложения Kinomap
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

[illegible]



A21TKTCM006



Торговая марка: KETTLER

Модель: FOLD TRACK F1 7888-900

Сделано в Китае

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.