



TRACK R9 | 7886-777

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	12
3.1	Система складывания	12
3.2	Перемещение тренажера	14
3.3	Регулировка и центровка бегового полотна	15
3.4	Смазка бегового полотна	16
4	Рекомендации по проведению тренировок	17
4.1	Указания по технике безопасности	17
4.2	Планирование и управление тренировками	17
4.3	Указания по измерению пульса	17
4.4	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	17
4.5	Биомеханика — беговая дорожка	18
4.6	Дополнительные указания по проведению тренировок	19
4.7	Описание тренировочного компьютера	19
4.8	Использование системы беспроводного измерения пульса	33
5	Управление тренажером с планшетов и смартфонов на базе Android и iOS	34
5.1	Управление при помощи мобильного приложения Fit+ (Fit Plus)	34
5.2	Использование онлайн сервиса Interactive Health Partner (IHP)	36
6	Подetailная схема тренажера	40
7	Перечень комплектующих	42
8	Технические характеристики	45

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

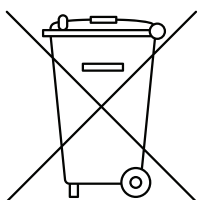
- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (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.

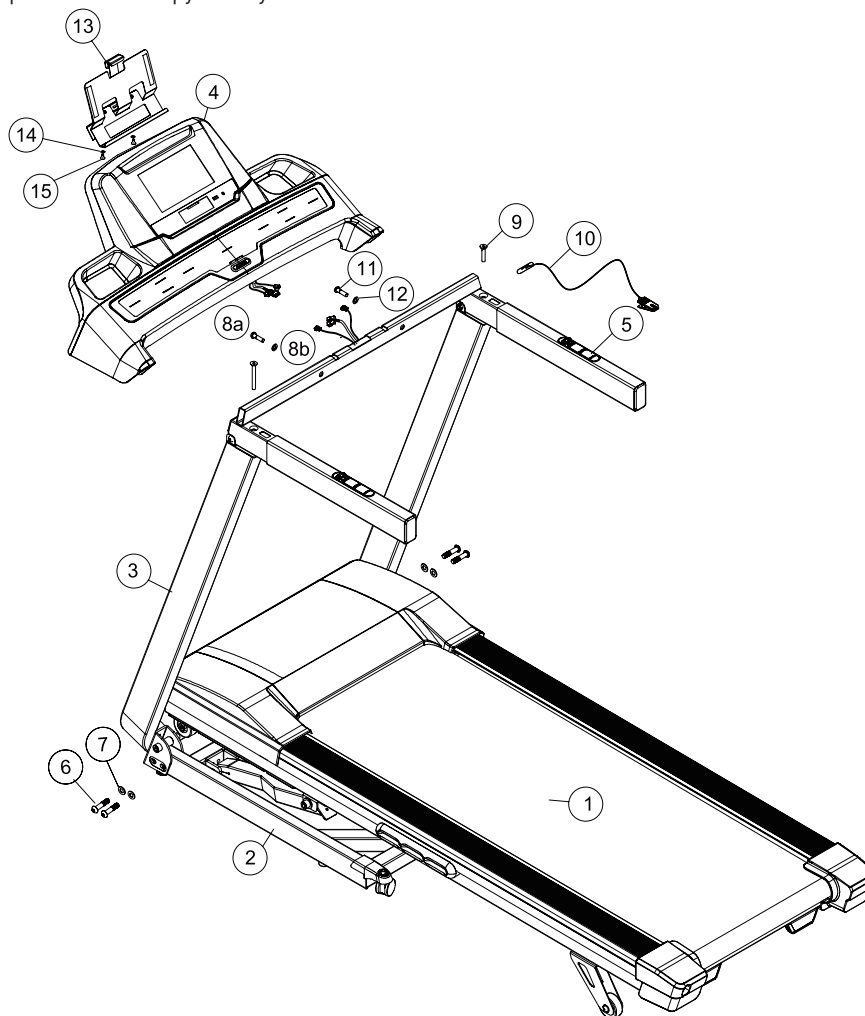
Транспортировка тренажера

- 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

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

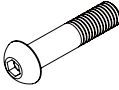
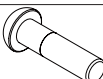


№	Наименование	Кол-во
1	Рама основная	1
2	Основание	1
3	Рама со стойками	1
4	Консоль в сборе	1
5	Поручни	1
6	Болт M10*50L	4
7	Шайба Ø10	4
8a	Провода консоли (верхняя часть)	1 к-т
8b	Провода консоли (нижняя часть)	1 к-т
9	Болт с плоской шляпкой M8*70L	2
10	Ключ безопасности	1
11	Винт M8*35L	2
12	Шайба Ø8	2
13	Держатель для мобильных устройств	1
14	Шайба Ø4	2
15	Винт M4x10L	2

Крепежные изделия и инструменты, упакованные отдельно

№	Изображение	Описание	Кол-во
9		Болт с плоской шляпкой M8*70L	2
		Шестигранный ключ M6	1
		Шестигранный ключ M5	1

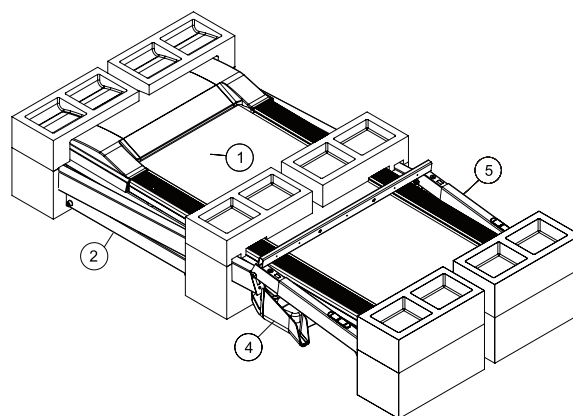
Крепежные изделия, предварительно установленные на тренажере

№	Изображение	Описание	Кол-во
6		Болт M10*50L	4
7		Шайба Ø10	4
11		Винт M8*35L	2
12		Шайба Ø8	2
14		Шайба Ø4	2
15		Винт M4x10L	2

2.2 Сборка тренажера

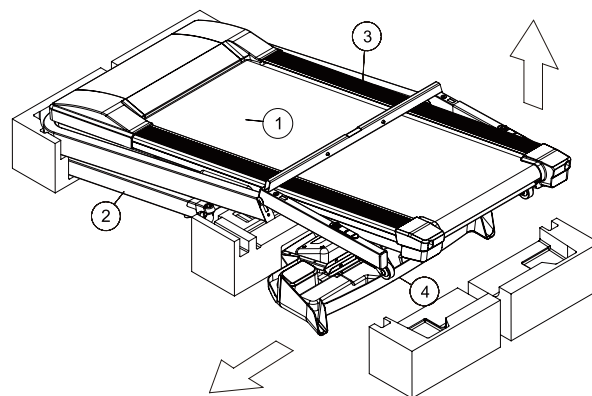
Шаг 1

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



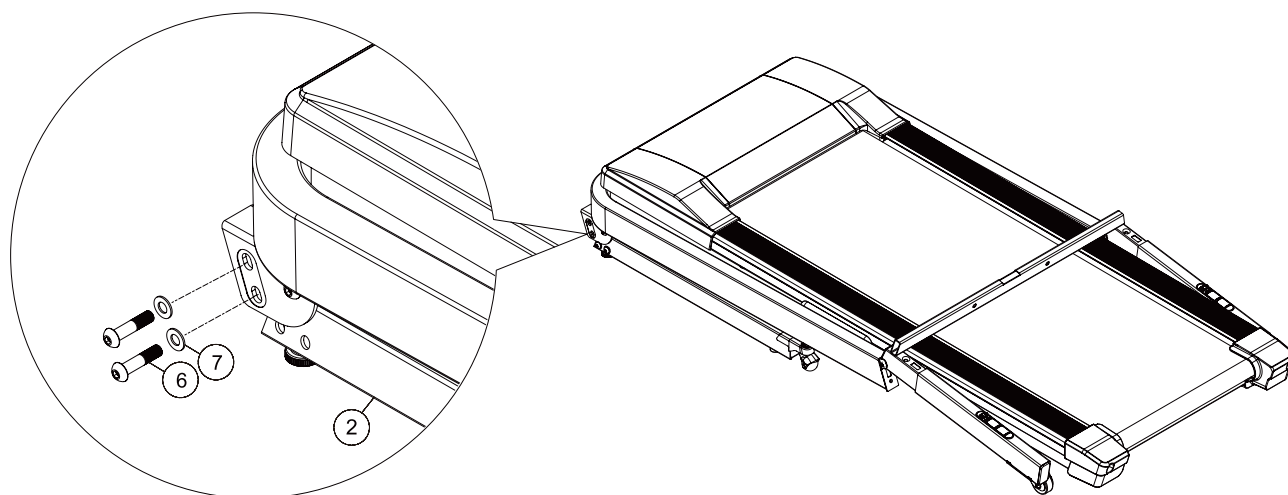
Шаг 2

1. Приподнимите заднюю часть тренажера.
2. Приподняв раму, достаньте из под нее консоль (4).



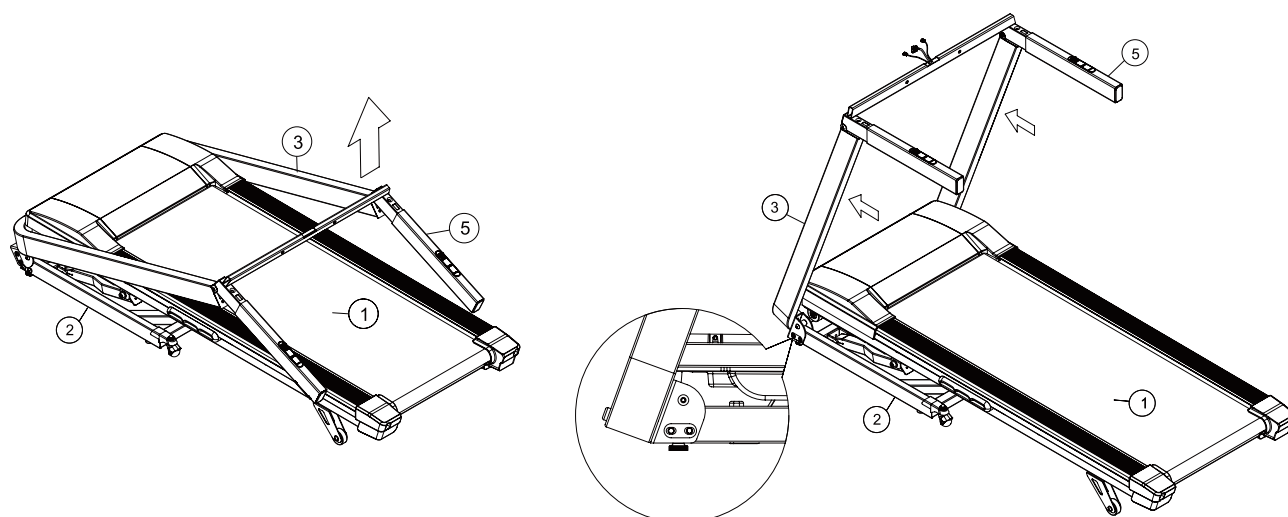
Шаг 3

1. Удалите упаковочный полиэтилен и пенопласт и аккуратно поместите основную раму на пол.
2. Отвинтите 2 болта (6) с шайбами (7) от основания (2).
3. Прodelайте аналогичные действия с другой стороны тренажера и сохраните болты и шайбы для последующего применения.



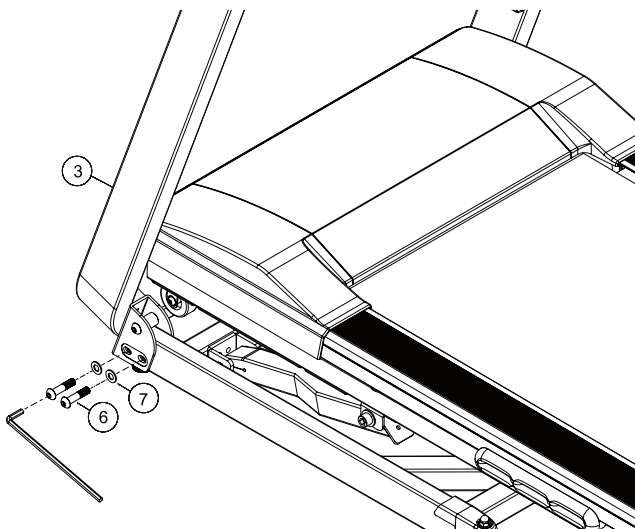
Шаг 4

1. Медленно поднимите стойки тренажера (3), как показано на рисунке.
2. Совместите отверстия рамы со стойками (3) с соответствующими отверстиями основания (2).



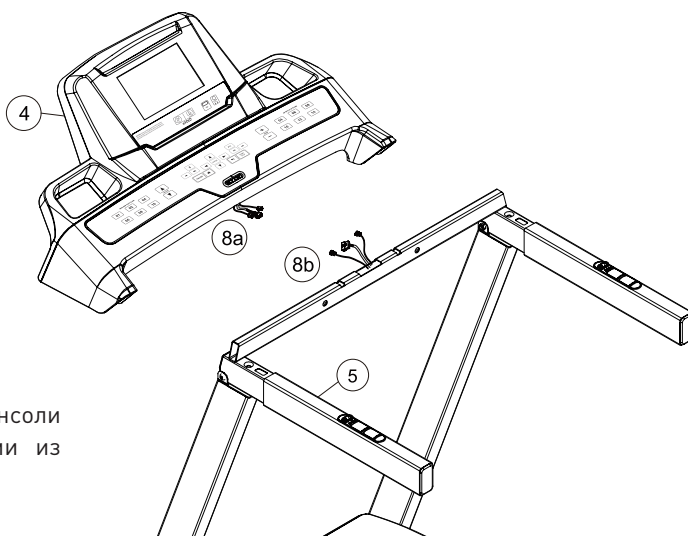
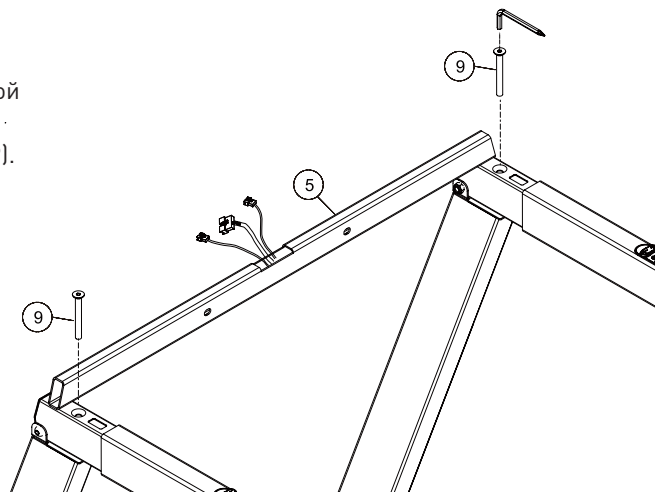
Шаг 5

1. Закрепите стойки на основании тренажера с помощью 4-х болтов M10x55L (6) и шайб Ø10 с правой и левой стороны тренажера, используя шестигранный ключ M6.



Шаг 6

1. Достаньте из упаковки с крепежом 2 болта с плоской шляпкой (9) и шестигранный ключ M5.
2. Закрепите поручни (5) на стойках с помощью болтов (9).

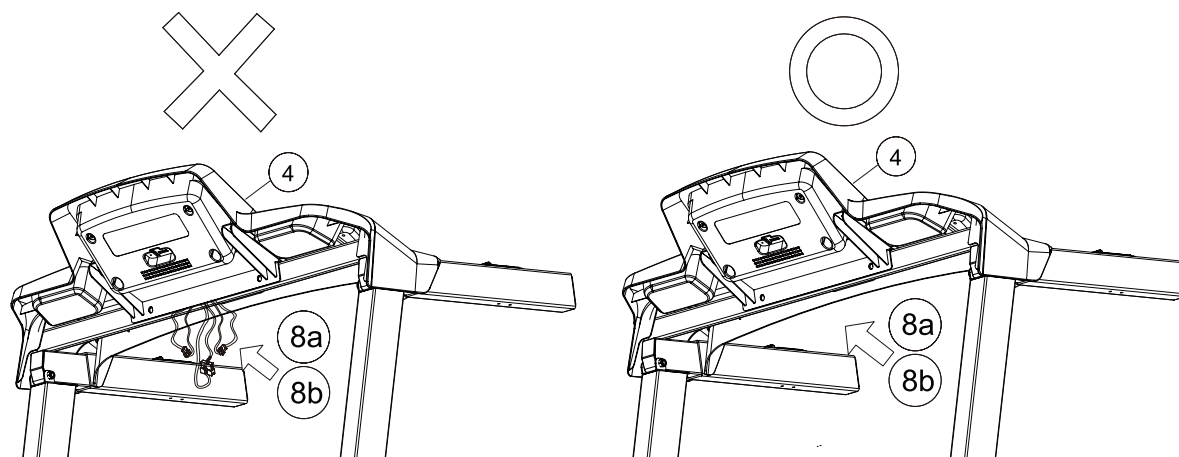


Шаг 7

1. Соедините разъемы проводов, выходящих из консоли (8a) с соответствующими разъемами, выходящими из рамы с поручнями (8b).
2. Установите консоль (4) на раму (5).

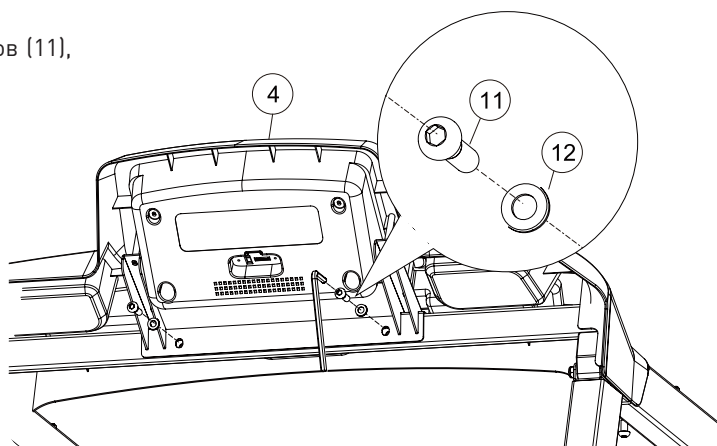
Шаг 8

Поместите провода в задней части консоли, чтобы они не висели.



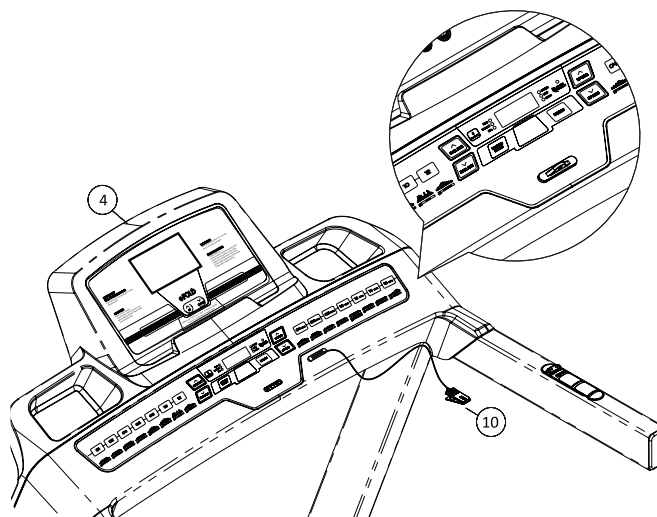
Шаг 9

Закрепите консоль на раме с помощью 2х винтов (11), шайб (12) и шестигранного ключа M5.



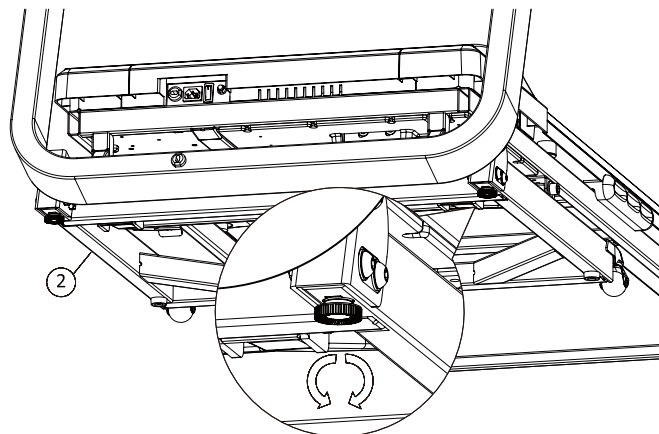
Шаг 10

Поместите ключ безопасности (10) на консоль (4).



Шаг 11

Вы можете отрегулировать компенсаторы неровности пола, расположенные в нижней части тренажера, для обеспечения стабильного положения тренажера на полу.



3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Система складывания

Ваша дорожка оснащена системой автоматического складывания для 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 благодаря четырем транспортировочным роликам.

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



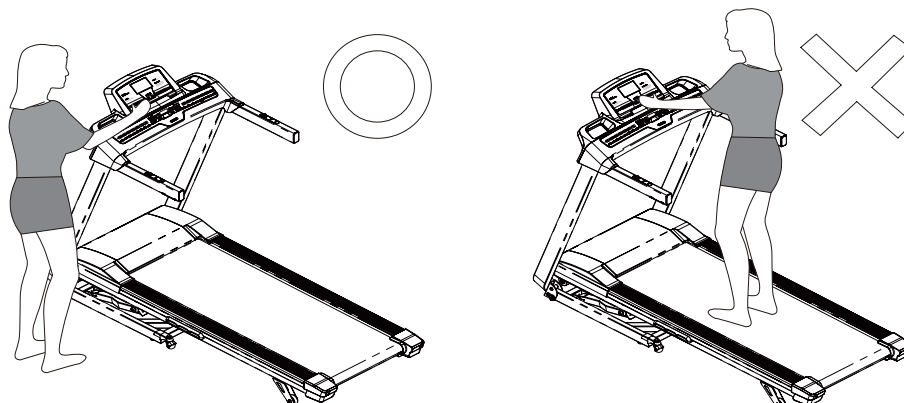
Ваша беговая дорожка оснащена функцией автоматического складывания и раскладывания (AUTO FOLD), что полностью избавляет вас от нагрузки на позвоночник, при поднятии и опускании беговой поверхности. Вам нужно только нажать на кнопку UP или DOWN, чтобы запустить механизм AUTO FOLD. При этом ваши руки будут абсолютно свободны!

⚠ Внимание:

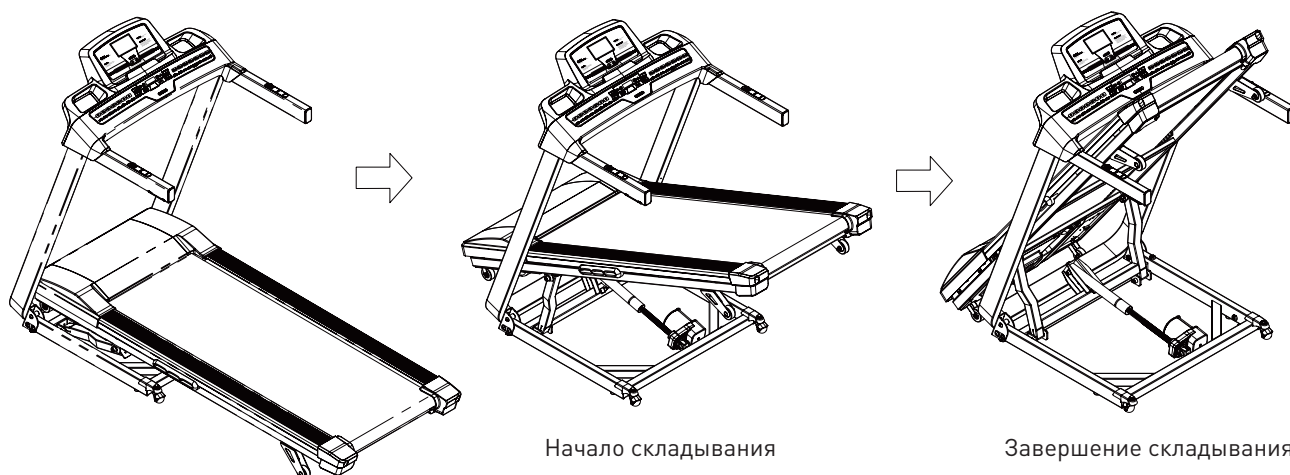
Перед тем, как сложить дорожку:

1. Приведите беговую поверхность в горизонтальное положение (установите нулевой уровень наклона).
2. Остановите движение бегового полотна. Механизм автоматического складывания будет работать только в режиме ожидания с неработающим мотором.

Для складывания дорожки:



Не стойте на беговой поверхности во время использования функции автоматического складывания.

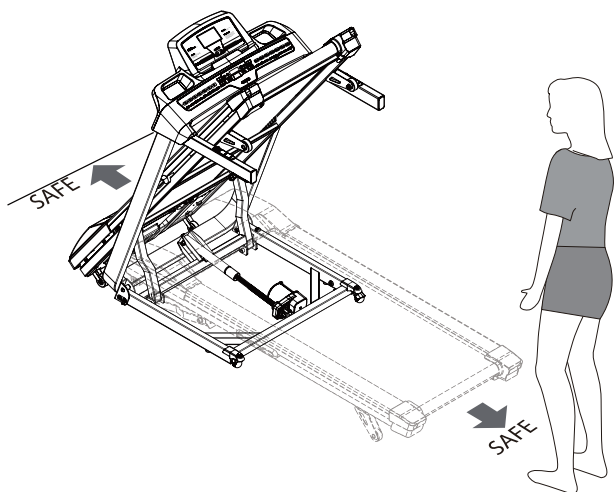


Нажмите и удерживайте клавишу **AUTO FOLD UP** в течение 3 секунд, чтобы запустить функцию автоматического складывания. Складывание будет сопровождаться звуковыми сигналами каждые 2–3 секунды во время движения беговой поверхности и остановится автоматически после его завершения.

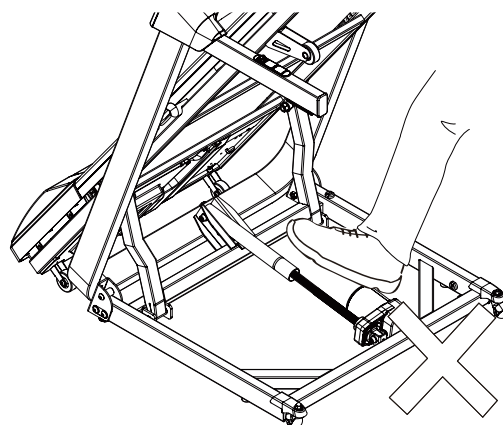
⚠ Внимание:

- Работа механизма складывания/раскладывания сопровождается звуковыми и сигналами и не прекращается до завершения операции.
- В случае временного отключения питания во время складывания, снова включите питание и повторите операцию.
- В экстренном случае, нажмите клавишу **СТОП** или удалите ключ безопасности с консоли, чтобы остановить работу механизма автоматического складывания (**AUTO FOLD**).

Для раскладывания дорожки:



1. Удостоверьтесь в наличии достаточного места для раскладывания беговой дорожки.
2. Оставьте безопасное расстояние 100 см от беговой дорожки до стен и других объектов.
3. Нажмите и удерживайте клавишу **AUTO FOLD DOWN** в течение 3 секунд, чтобы запустить функцию автоматического раскладывания беговой поверхности. Раскладывание будет сопровождаться звуковыми сигналами каждые 2–3 секунды во время опускания беговой поверхности и остановится автоматически после его завершения.



1. Во время складывания или раскладывания, удостоверьтесь в отсутствии людей или животных на беговом полотне или под ним.
2. Не наступайте на мотор подъема или цилиндр.



Функция аварийной остановки

Ваша беговая дорожка оснащена специальными сенсорами, благодаря которым беговая поверхность остановится во время ее опускания, если под ней будут обнаружены какие-либо объекты.

3.2 Перемещение тренажера

1. Сложите тренажер, как указано выше, используя функцию автоматического складывания.
2. Отключите тренажер от сети и выньте вилку из розетки.
3. Возьмитесь руками за поручни и перемещайте тренажер.

Конструкция вашей беговой дорожки построена таким образом, что в сложенном состоянии она стоит на всех четырех транспортировочных роликах (технология 4 wheel drive). Кроме того, задние ролики могут вращаться на 360 градусов. Таким образом, 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:

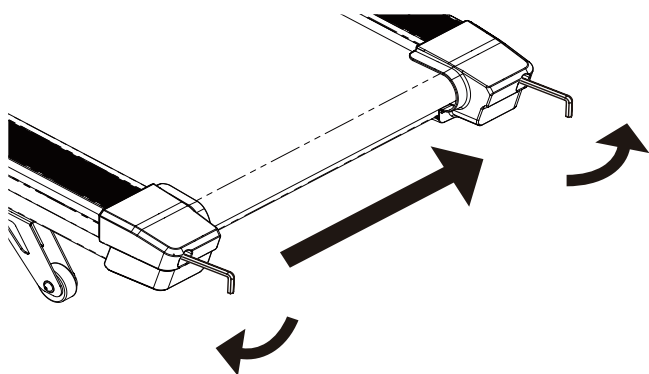
если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/4 оборота против часовой стрелки.

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

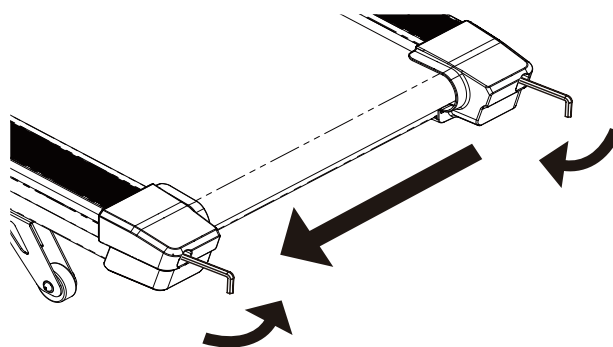
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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.

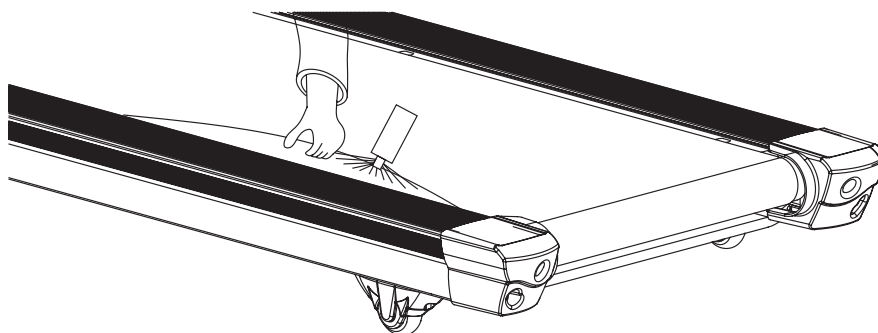
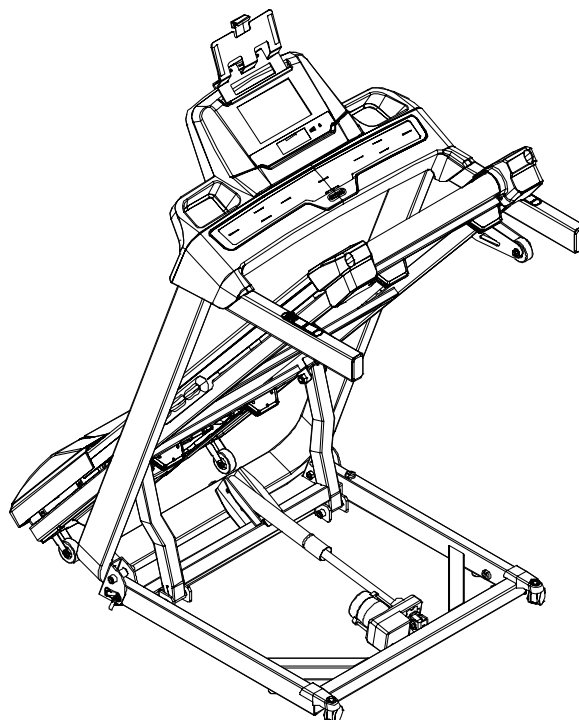
Наносите смазку с обратной стороны бегового полотна. Не наносите ее на беговую поверхность.

Для этого сложите беговую дорожку (см. п. 3.1) и нанесите смазку с внутренней стороны бегового полотна.

Для этого вы можете просунуть 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 полосы силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. (Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки). После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 3.3.



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 (см. диаграмму).

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

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

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

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

Разминка

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

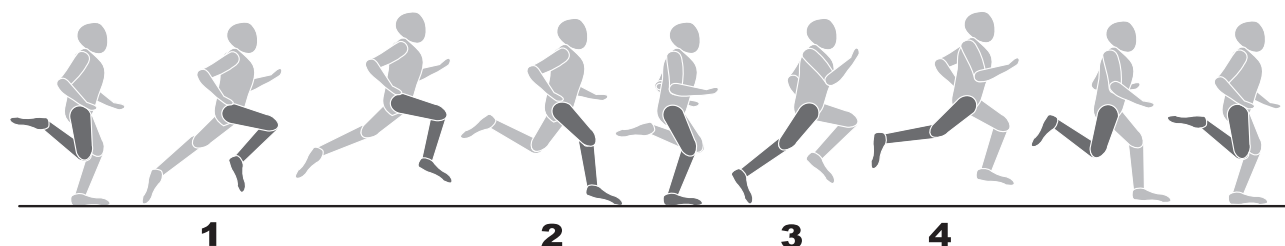
Охлаждение

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

4.5 Биомеханика — беговая дорожка

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

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



4.6 Дополнительные указания по проведению тренировок

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

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

4.7 Описание тренировочного компьютера

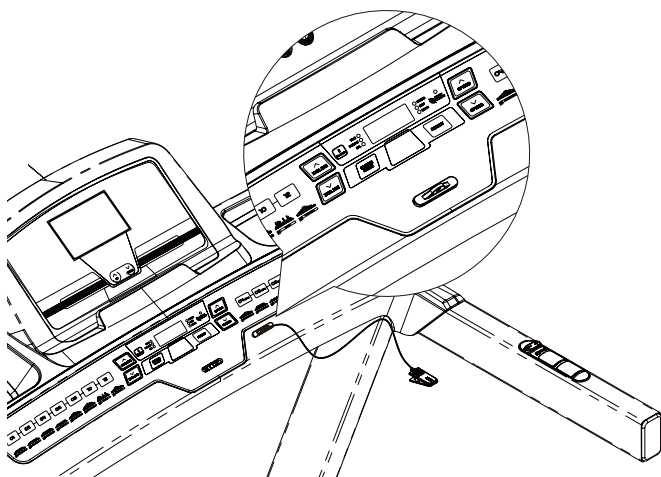
Описание клавиш и информационных окон дисплея



Функции клавиш

Ключ безопасности: Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. При занятиях на беговой дорожке всегда закрепляйте свободный конец шнура на одежде с помощью клипсы.

Если ключ безопасности не установлен на место, тренировка будет невозможна. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.



START
STOP

Клавиша быстрого запуска тренировки без установки параметров (быстрый старт)
Клавиша быстрого запуска тренировки с установленными параметрами.

Если в режиме тренировки вы нажмете клавишу PAUSE, чтобы сделать паузу в тренировке (скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными). Чтобы возобновить тренировку, нажмите клавишу START.

Нажмите и удерживайте клавишу в течение 2 секунд, чтобы включить дисплей, если он находится в спящем режиме.

PAUSE

В режиме тренировки нажмите клавишу, чтобы сделать паузу в тренировке (скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными). Чтобы возобновить тренировку, нажмите клавишу START. В случае отсутствия нажатия клавиш в течение 90 секунд, компьютер перейдет из режима паузы в обычный режим, сбросив достигнутые параметры.

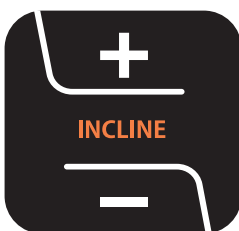


Клавиши прокрутки (со стрелочками) и ENTER

Прокручивание меню

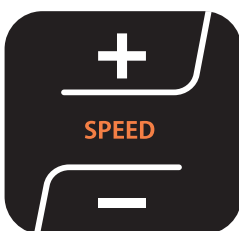
Выбор программы тренировки и других функций в информационных окнах дисплея

Установка параметров тренировки, уровня нагрузки, времени тренировки, веса пользователя и т.д.



Увеличение / уменьшение угла наклона беговой поверхности в режиме тренировки.

В режиме установки используйте данные клавиши для выбора программы тренировки, установки значений параметров тренировки, уровня нагрузки, времени тренировки, веса пользователя и т.д.



Увеличение / уменьшение скорости движения бегового полотна в режиме тренировки.

В режиме установки используйте данные клавиши для выбора программы тренировки, установки значений параметров тренировки, уровня нагрузки, времени тренировки, веса пользователя и т.д.



Клавиши прямого выбора скорости (4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 км/ч)



Клавиши прямого выбора угла наклона (1, 2, 4, 6, 8, 10%)



Возврат к основному меню



Регулировка громкости



Активация Bluetooth



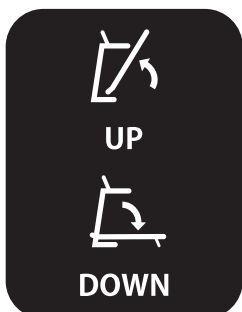
Возврат к предыдущей странице



Переключение между треками вперед/назад



Воспроизведение (или пауза) музыкальных файлов в USB-накопителя



Нажмите и удерживайте клавишу DOWN в течение 3 секунд, чтобы запустить функцию автоматического раскладывания беговой поверхности. Раскладывание будет сопровождаться звуковыми сигналами каждые 2–3 секунды во время опускания беговой поверхности и остановится автоматически после его завершения.

Нажмите и удерживайте клавишу UP в течение 3 секунд, чтобы запустить функцию автоматического складывания. Складывание будет сопровождаться звуковыми сигналами каждые 2–3 секунды во время движения беговой поверхности и остановится автоматически после его завершения.

⚠ Внимание!

Ваша беговая дорожка оснащена специальными сенсорами, благодаря которым беговая поверхность остановится во время ее опускания, если под ней будут обнаружены какие-либо объекты. При этом, тренажер будет издавать звуковые сигналы. Чтобы продолжить раскладывание беговой поверхности, удалите объекты из под бегового полотна и нажмите клавишу DOWN еще раз.

Примечание: данные сенсоры работают только во время опускания беговой поверхности.



USB-порт



Гнездо для подключения наушников

Описание информационных окон дисплея



Дисплей вашей беговой дорожки оснащен несколькими информационными окнами, которые в зависимости от ситуации отображают следующие значения:

[Time]	время тренировки истекшей либо оставшейся, если установлен обратный отсчет (мин);
[Incline]	угол наклона в диапазоне 0–15 (15 уровней);
[Speed]	скорость в диапазоне 0.8–20.0 км/ч с шагом 0,1 км/ч;
[Distance]	дистанция в диапазоне 0.0–999.9 км;
[Calories]	израсходованные калории в диапазоне 0–9999 Ккал;
[Heart Rate]	пульс
[Steps]	количество шагов

Индикация на дисплее	Параметр	Формат	Диапазон значений	Шаг измерения
Distance	Пройденная дистанция, км	XXX.X	0.0–999.9	0.1
Time	Время тренировки, мин	XX: XX	00:00–99:59	0.01
Calories	Расход калорий, ккал	XXX.X	0–9999	1
Incline	Угол наклона, %	XX	0–15	1
Speed	Скорость, км/ч	XX.X	0.8–20.0	0.1
Heart Rate	Пульс, уд/мин	XXX	50–180	1
Steps	Шаги	XXXX	-	1

Назначение информационных окон дисплея

1. Отображение **параметров тренировки** в верхней строке дисплея (см. таблицу выше)
2. Окно с **профилями программ и графикой** — делят программы тренировок на сегменты с различными уровнями интенсивности. Эти программы могут отображаться по уровням изменения скорости и угла наклона беговой поверхности.
3. **Music / Movies** (Музыка/Кино) — Вы можете подключить USB накопитель в соответствующий порт на консоли, который может проигрывать MP3/WAV форматы для музыкальных файлов и MP4/WKV/MOV/AVI/FLV/3GP форматы для видео файлов.
4. **HRC** — две пульсозависимые программы предустановлены в консоль: HRC1 — программа целевого пульса и HRC2 — программа целевого интервала пульса. Во время выполнения данных программ компьютер тренажера должен получать сигнал пульса постоянно (с совместимого нагрудного кардиопояса и либо датчиков на поручнях).
5. **Виртуальные симуляции** — имеется 6 предустановленных видеопрограмм в которых скорость дорожки совпадает со скоростью видео с бегом/ходьбой в различных живописных местах.
7. **Workout** (Тренировка) — вы можете выбрать «Preset program» (встроенные программы) или «Challenge» (Состязание). Всего 17 встроенных программ «Preset program» и 12 программ «Challenge», которые позволят пользователю состязаться с компьютером.

8. **User Program** (пользовательские программы) — позволяют создать 20 собственных персональных программ тренировок под свои цели.

9. **User Settings** (настройки) — позволяют установить язык, систему измерений (английскую или метрическую), яркость экрана.

Для вашего удобства консоль беговой дорожки оснащена подставкой для мобильных устройств (планшетов). Когда на данной подставке установлен планшет или телефон, то он не будет закрывать дисплей, так как будет расположен над ним (см. рисунок).



Режим энергосбережения

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

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

Начало использования тренажера

1. Включите беговую дорожку в сеть и приведите выключатель в положение (I) (включено).

2. Установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли.

3. Опустите беговое полотно дорожки, как описано в п. 3.1.

Прозвучит звуковой сигнал и все информационные окна отобразят нулевые значения параметров. Дорожка находится в режиме готовности к тренировке.

Быстрый старт

Для быстрого начала тренировки приведите дорожку в состояние готовности к тренировке, как описано выше и нажмите клавишу START. После 3-х секундного обратного отсчета, беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч.

Изменить скорость вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки скорости на правом поручне (шаг 0,1 км/ч), а также с помощью соответствующих клавиш на консоли.

Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки угла наклона на левом поручне, а также с помощью соответствующих клавиш на консоли.

Дисплей консоли будет отображать параметры тренировки: время (Time), дистанцию (Distance), скорость (Speed), расход калорий (Calories), угол наклона беговой поверхности (Incline) и частоту пульса (Heart Rate), если вы положите ладони на сенсорные датчики на поручнях.

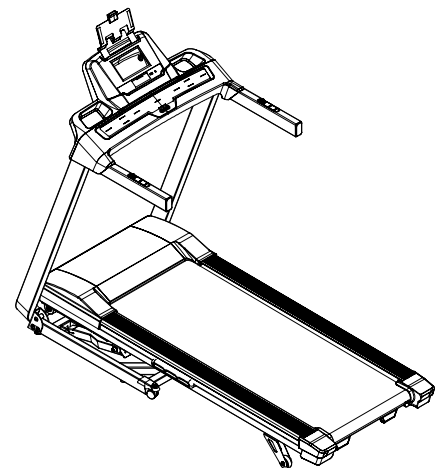
Для временного прерывания тренировки нажмите клавишу PAUSE. После этого вы можете возобновить тренировку с помощью клавиши START, при этом все параметры продолжают изменяться с последних достигнутых значений. Для прекращения тренировки и возврата в состояние готовности к тренировке нажмите клавишу STOP.

После этого, на дисплее появится статистика результатов тренировки, включающая следующие параметры: время тренировки (Time), пройденную дистанцию (Distance), расход калорий (Calories), среднюю скорость (Average speed), количество шагов (Steps), средний угол наклона беговой поверхности (Average incline).

Для возврата в основное меню нажмите соответствующую клавишу (см. Описание клавиш)

User Data			
🕒	Time:	1 min 55 sec	
📍	Distance:	0.03	km
🔥	Calories:	3	kcal
🚶	Average Speed:	1.1	km/h
👣	Steps	63	
⚙️	Average Incline:	0	%

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



Использование встроенных видео симуляций

Для запуска встроенных виртуальных видео симуляций:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Используя клавиши со стрелочками, выберите **Virtual simulations** и нажмите **ENTER** (Ввод).
3. С помощью клавиш со стрелочками выберите одну из шести возможных программ.
4. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку.

После 3-х секунд обратного отсчета, беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч. Изменить скорость вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки скорости на правом поручне (шаг 0,1 км/ч), а также с помощью соответствующих клавиш на консоли.

Изменить угол наклона беговой поверхности вы можете с помощью клавиш быстрой регулировки угла наклона на левом поручне, а также с помощью соответствующих клавиш на консоли.

При этом скорость движения в видео симуляции визуально будет совпадать со скоростью движения бегового полотна, а на дисплее будет отображаться вид, пример которого показан ниже.



Изменение наклона на видео симуляции не влияет угол наклона полотна беговой дорожки. Иногда навстречу могут попадаться автомобили; вам не нужно ничего делать, чтобы избежать их.

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

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

Краткое описание:

Snow Mountain Road:	Шоссе через равнину с горами на удалении.
Across the Valley:	Извилистая горная дорога иногда с автомобилями.
Kajun Village of Tibet:	Шоссе через холмистую местность.
Anjiulashan Lake:	Прогулка через маленькие провинциальные городки.
Across the Canyon:	Шоссе через холмистую местность с немногочисленными мостами и подпорными стенами фасадов.
Xiamen huandao road:	Холмы размером с горы.

Использование встроенных программ тренировки (Program)

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 17 встроенных программ тренировки (с 3 уровнями интенсивности в каждой), в течение которых скорость движения полотна и угол наклона беговой поверхности будут изменяться по запрограммированному графику. Для облегчения выбора, все программы разделены на 3 основные группы: Спортивная тренировка, Здоровый образ жизни, Сжигание жира. Каждая встроенная программа (P01 ...-P17) состоит из 3 частей: разминка, основная тренировка, заминка. Данные программы были разработаны профессиональными физиологами для достижения вами различных фитнес-целей.

Для запуска встроенных программ:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Используя клавиши со стрелочками, выберите **Workouts** и нажмите **ENTER** (Ввод). Затем в открывшемся меню выберите Program и нажмите **ENTER**.
3. В открывшемся меню выберите желаемую программу из 17 возможных (описание данных программ приведено ниже). Используя клавиши со стрелочками, вы можете переходить от одной программы к другой. При этом на дисплее будет отображаться название выбранной программы и ее графический профиль нагрузки. Когда вы найдете желаемую программу, нажмите клавишу **ENTER**.
4. Выберите режим изменения нагрузки **Speed** или **Incline** с помощью клавиш со стрелочками. Если вы выберете режим **Speed**, то скорость движения бегового полотна будет меняться по запрограммированному графику в течение всей выбранной программы. Если вы выберете режим **Incline**, то угол наклона беговой поверхности будет меняться по запрограммированному графику в течение всей выбранной программы. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы подтвердить свой выбор.
5. Используя клавиши со стрелочками, выберите уровень интенсивности (**STRENGTH**: 1, 2 или 3). Уровень 1 наиболее легкий, уровень 3 — наиболее сложный. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы подтвердить свой выбор.
6. Используя клавиши со стрелочками, выберите Time (продолжительность тренировки). Время по умолчанию зависит от выбранной программы, но вы можете его изменить на желаемое. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы подтвердить выбранное значение.
7. Нажмите клавишу **START** для начала тренировки. Во время выполнения программы вы можете произвольно изменять скорость и угол наклона для текущего сегмента, при этом профиль изменения нагрузки будет меняться соответственно. После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение времени достигнет 00:00, то беговое полотно остановится.



Профили встроенных (предустановленных) программ тренировки

Ниже приведены описания, таблицы значений скорости и угла наклона для каждой из встроенных (предустановленных) программ по уровням интенсивности (L1, L2 и L3).

Спортивная тренировка

P01 Ходьба/бег на длинную дистанцию (Long Slow Distance)



Продолжительность по умолчанию: 40 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Прекрасно подходит для всех! Начинающие могут включить данную программу в свои тренировки, как минимум раз в неделю, чтобы максимизировать общее развитие выносливости при кардиотренировках. Также данная программа подойдет и для опытных пользователей, чтобы выполнять более тяжелые тренировки с более высокой нагрузкой.

P02 Короткие интервалы (Short Interval)



Продолжительность по умолчанию: 20 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Идеальна для начинающих, которые желают использовать преимущества интервальных тренировок, но еще не готовы для более тяжелых и интенсивных тренировок. Также данная программа подойдет и для опытных пользователей при анаэробных тренировках. Короткие интервалы доставят удовольствие после того, как вы несколько дней тренировались в ходьбе или беге в медленном темпе в течение продолжительного времени. Помните, что важно вносить разнообразие в интенсивность и продолжительность тренировок, чтобы максимизировать общее физическое развитие. Поэтому необходимо включать в фитнес-программу интервальные тренировки, как минимум раз или два в неделю.

P03 Умеренные интервалы (Moderate Interval)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Когда вы начнете тренироваться на регулярной основе и почувствуете улучшение вашей физической формы, вы будете готовы начать тренировки с использованием интервальной программы умеренной интенсивности. вы можете начать с небольшого уровня интенсивности, а затем прогрессировать до более напряженного уровня интенсивности, но не слишком тяжелого. Помните, в данной тренировке нужно чередовать интервалы с легким восстановлением, за которым следуют интервалы с более высоким уровнем интенсивности. Поэтому вы должны чувствовать себя комфортно, занимаясь интенсивно во время тяжелых интервалов, так как далее будет следовать более легкий интервал, в течение которого вы сможете восстановиться. Данная тренировочная программа способствует общей аэробной выносливости, а также максимизирует ваш анаэробный фитнес.

P04 Длинные интервалы (Long Interval)



Продолжительность по умолчанию: 40 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Прекрасно подойдет для сжигания калорий и развития вашего анаэробного фитнеса, вашей способности тренироваться интенсивнее, на высоком уровне нагрузки. По аналогии с умеренными интервалами, помните, что вы будете иметь период восстановления после каждого интервала с высокой интенсивностью. Поэтому вы должны чувствовать себя комфортно, и заставлять себя заниматься интенсивно во время тяжелых интервалов с прогрессирующей нагрузкой.

P05 Негативные интервалы-1 (Negative Interval 1)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Обеспечит вас всеми преимуществами тренировки с постоянной нагрузкой, но мотивирует вас равномерно увеличивать нагрузку, а затем постепенно ее уменьшать. Поскольку ваше общее физическое состояние и фитнес подготовка будут улучшаться, вы можете постепенно и комфортно увеличивать нагрузку в данной тренировочной программе, мотивируя себя на прогресс в тренировках.

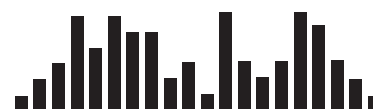
P06 Негативные интервалы-2 (Negative Interval 2)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Данная тренировка начинается с небольшого увеличения интенсивности, затем продолжается с постоянной интенсивностью, после этого происходит такое же постепенное снижение интенсивности. Данная тренировочная программа с увеличением интенсивности нагрузки в начале и постепенным снижением нагрузки в конце идеальна для укрепления общей аэробной кардио выносливости. Тренировка со снижением интенсивности также идеальна для сжигания калорий, но оказывает наибольший эффект при большей продолжительности от 40 до 50 минут.

P07 Фартлек (Fartlek)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Внесите разнообразие в ваши тренировки с помощью интервальной тренировки постоянно изменяющейся интенсивностью, которая начинается в постепенного возрастания нагрузки, а затем увеличивается до средней и более интенсивной. Данная программа добавит приятного разнообразия в ваши тренировки. вы даже не заметите, как быстро будет протекать ваша тренировка, оказывая положительное влияние на ваше тело и разум. Исследования показали, что постоянно изменяющаяся интенсивность во время тренировок оказывает благотворное влияние на головной мозг, развивает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Здоровый образ жизни

P08 Подъем на холм (Uphill Climb)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Постепенно увеличивайте интенсивность вашей тренировки с помощью программы "Подъем на холм". Целью данной программы является стимулировать вас на укрепление вашей сердечно-сосудистой системы и максимизировать развитие мышечных клеток в рабочих мышечных группах. Данная программа начинается с очень медленного и постепенного увеличения нагрузки до своего пика и затем постепенного снижения нагрузки к концу тренировки. Способствует максимальному сжиганию калорий на пиковых уровнях, вместе с тем позволяет снижать нагрузку к концу тренировки и возвращаться к исходному уровню интенсивности.

P09 Подъем на пирамиду (Pyramid Climb)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Постепенное увеличение интенсивности вашей тренировки идеально для укрепления вашей сердечно-сосудистой системы и развития мышечных клеток в рабочих мышечных группах. Данная программа начинается с очень медленного и комфортного увеличения интенсивности до своего пика и затем постепенного снижения интенсивности к концу тренировки. Способствует максимальному сжиганию калорий на пиковых уровнях увеличенной продолжительности, вместе с тем, позволяя снижать нагрузку к концу тренировки и возвращаться к исходному уровню интенсивности.

P10 Подъем на плато (Plateau Climb)



Продолжительность по умолчанию: 40 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Обеспечит вас всеми преимуществами тренировки с постоянной нагрузкой, но мотивирует вас равномерно увеличивать нагрузку до стабилизации на более высоком уровне интенсивности. Поскольку ваше общее физическое состояние и фитнес подготовка будут улучшаться, вы можете постепенно и комфортно увеличивать нагрузку в данной тренировочной программе и увеличивать продолжительность тренировки, мотивируя себя на прогресс. Помните, что если вы встаете на беговую дорожку и тренируетесь с той же самой интенсивностью и продолжительностью, то ваш организм может к этому привыкнуть. Ваши результаты тренировок будут прогрессировать только в том случае, если вы будете постепенно увеличивать интенсивность тренировок, толкая себя на достижение новых целей. Для прогресса в фитнесе вам нужно менять ваши тренировочные программы, чтобы не проводить одинаковые тренировки в течение одной и той же недели, в тоже время увеличивая общую интенсивность и продолжительность тренировок.

P11 Лестница (Ladder)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Одним из выдающихся преимуществ данной программы является эффективная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Данная программы была разработана, чтобы обеспечить вас кардиотренировкой с помощью нагрузки с прогрессивно нарастающей интенсивностью, которая развивает вашу общую аэробную выносливость, а также стимулирует анаэробную выносливость.

Помните, что в процессе выполнения данной тренировочной программы, она будет требовать усилий для преодоления ее отдельных сегментов, но нагрузка в данной программе аккуратно дозирована, а также имеются интервалы на восстановление после интервалов с высокой нагрузкой, поэтому вы можете чувствовать себя комфортно побуждая себя на прогресс в вашей кардио фитнес подготовке.

P12 Интервал с подъемами (Uphill Interval)



Продолжительность по умолчанию: 20 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Уникальна тем, что совмещает в себе преимущества интервальных тренировок с дополнительными преимуществами постепенного увеличения нагрузки на уровнях с максимальной интенсивностью. В данной тренировочной программе вам нужно начинать с комфортного для себя уровня нагрузки, постепенно увеличивая интенсивность нагрузки на интервалах с максимальной интенсивностью каждый раз, зная, что у вас будет интервал с низкой интенсивностью для восстановления сразу после интервала с высокой интенсивностью. Данная тренировка способствует сжиганию калорий во время интервалов с высокой интенсивностью, в то же время развивая вашу анаэробную выносливость.

Сжигание жира

P13 Равномерный шаг (Steady Pace)



Продолжительность по умолчанию: 40 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Прекрасно подходит для выработки выносливости. Большинство тренировочных программ с равномерным шагом сфокусированы на поддержании одинакового уровня интенсивности в течение всей тренировки. В начале тренировки вы начинаете с низкого уровня интенсивности, затем увеличиваете до среднего уровня интенсивности и поддерживаете этот уровень в течение всей тренировки. Ваша цель — быть уверенными, что вы, начиная с низкого уровня интенсивности, достигаете умеренного уровня интенсивности во время тренировки.

P14 Ходьба/бег на длинную дистанцию (Long Slow Distance 2)



Продолжительность по умолчанию: 40 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Прекрасно подходит для всех! Начинающие могут включить данную программу в свои тренировки, как минимум раз в неделю, чтобы максимизировать общее развитие выносливости при кардиотренировках. Также данная программа подойдет и для опытных пользователей, чтобы выполнять более тяжелые тренировки с более высокой нагрузкой.

P15 Кардио бег (Cardio Run)



Продолжительность по умолчанию: 20 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Это тренировочная программа с более высокой интенсивностью по сравнению с предыдущей. Больше подходит для пользователей среднего и высокого уровня фитнес подготовки. Мотивирует вас на достижение и поддержание высокого уровня интенсивности на протяжении всей тренировки. Прекрасно подойдет для подготовки к специальным спортивным мероприятиям, связанным с бегом, выносливостью.

P16 Короткие интервалы 2 (Short Interval 2)



Продолжительность по умолчанию: 20 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

Данная программа хорошо подойдет для тех, кто желает увеличить сжигание жира и развить выносливость. Чередование нагрузки от среднего уровня до высокого с определенными интервалами способствует увеличению количества сжигаемых калорий. Второе преимущество данной программы — это сохранение поддержания высокого уровня нагрузки в течение всей тренировки. Так как вы будете иметь период восстановления после каждого интервала с высокой интенсивностью, то вы должны чувствовать себя комфортно, и заставлять себя заниматься интенсивно во время тяжелых интервалов с прогрессирующей нагрузкой.

P17 Подъем на холм (Uphill Walk)



Продолжительность по умолчанию: 30 мин 3 уровня интенсивности (1, 2 и 3)

В данной программе интенсивность постепенно увеличивается и доходит до своего пика на высоком уровне интенсивности.

Целью данной программы является стимуляция вашего организма на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также тренировка задействованных в ней мышц. Тренировка в данной программе начинается с медленного темпа, комфортного для ходьбы, затем интенсивность постепенно увеличивается и после достижения своего пика быстро снижается до уровня восстановления (с низкой интенсивностью).

Использование программ тренировки с элементами состязания (Challenge)

Тренировочный компьютер вашей беговой дорожки имеет 12 встроенных программ тренировки, в течение которых вы будете состязаться в условном сопернике. Данные программы предлагают 3 уровня интенсивности в рамках следующих видов тренировки: Special forces (Спецназ), Olympic game (Олимпийские игры), Professional game (Профессиональные игры), Outdoor running (Бег).

Краткое описание ниже:

	Special forces - 1
	Special forces - 2
	Special forces - 3
	Olympics game - 1
	Olympics game - 2
	Olympics game - 3
	Professional game - 1
	Professional game - 2
	Professional game - 3
	Outdoor running - 1
	Outdoor running - 2
	Outdoor running - 3

Для запуска тренировки с элементами состязания:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. Используя клавиши со стрелочками, выберите **Workouts** и нажмите **ENTER** (Ввод). Затем в отрывшимся меню выберите **Challenge** и нажмите **ENTER**.
3. В открывшемся меню выберите желаемую программу из 12 возможных. Используя клавиши со стрелочками, вы можете переходить от одной программы к другой. При этом на дисплее будет отображаться название выбранной программы и ее графический профиль нагрузки. Когда вы найдете желаемую программу, нажмите клавишу **ENTER**.
4. Используя клавиши со стрелочками, выберите **Time** (продолжительность тренировки). Время по умолчанию — 42 минуты, но вы можете его изменить на желаемое.
5. Нажмите клавишу **START** для начала тренировки. Во время выполнения программы на дисплее будет отображаться условное обозначение вашего положения и положения соперника на дистанции. Вы можете произвольно изменять скорость движения, чтобы догнать соперника. По желанию, вы также можете произвольно изменять угол наклона бегового полотна.

После начала тренировки, компьютер автоматически начнет обратный отсчет от установленного времени. После того, как значение времени достигнет 00:00, то беговое полотно остановится.

Тренировка с использованием пульсозависимых программ (HRC)

Ваша беговая дорожка оснащена пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню либо заданному интервалу. Периодически компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым

и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах рекомендуется использование нагрудного кардиодатчика (см. пункт 4.8).

⚠ Внимательность: Во время выполнения данных программ компьютер тренажера должен получать сигнал пульса постоянно (с совместимого нагрудного кардиопояса и либо датчиков на поручнях).

HRC1 (программа целевого пульса): пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости или угла наклона бегового полотна для поддержания целевого пульса, заданного пользователем. При этом целевой пульс устанавливается в % от максимального пульса, который рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$.

HRC2 (программа целевого интервала пульса): пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости или угла наклона бегового полотна для поддержания целевого интервала пульса, заданного пользователем. При этом верхняя и нижняя границы целевого интервала пульса устанавливаются в % от максимального пульса, который рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$.

Рекомендации по выбору целевого пульса см. в пункте 4.4.

Для запуска пульсозависимой программы HRC1 (программа целевого пульса):

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. В основном меню выберите программы **HRC**, используя клавиши со стрелочками. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы войти в меню данных программ.
3. Используя клавиши со стрелочками, выберите программу **HRC1**. Примечание: **HRC1** — программа целевого пульса и **HRC2** — программа целевого интервала пульса.
4. Выберите режим изменения нагрузки **Speed** или **Incline** с помощью клавиш со стрелочками. Если вы выберете режим **Speed**, то скорость движения бегового полотна будет меняться автоматически для поддержания целевого пульса, заданного вами, в течение всей выбранной программы. Если вы выберете режим **Incline**, то угол наклона беговой поверхности будет меняться автоматически для поддержания целевого пульса, заданного вами, в течение всей выбранной программы.
5. Используя клавиши со стрелочками, установите свой возраст (**Age**).
6. В строке целевого пульса (**Target Heart Rate**) на дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш со стрелочками в зависимости от ваших целей тренировки (см. в пункт 4.4).
7. В строке выбора времени тренировки (**Target Time**) установите желаемое время тренировки, используя клавиши со стрелочками. Обратите внимание, что помимо установленного времени в программу будут включены 3 минуты на разминку.
8. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость или угол наклона). Кроме того, во время выполнения программы вы можете произвольно изменять скорость и угол наклона вручную. Чтобы сделать паузу в тренировке, нажмите клавишу **PAUSE**, чтобы прекратить ее, нажмите клавишу **STOP**.

Для запуска пульсозависимой программы HRC2 (программа целевого интервала пульса):

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке.
2. В основном меню выберите программы **HRC**, используя клавиши со стрелочками. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы войти в меню данных программ.
3. Используя клавиши со стрелочками, выберите программу **HRC2**. Примечание: **HRC1** — программа целевого пульса и **HRC2** — программа целевого интервала пульса.
4. Выберите режим изменения нагрузки **Speed** или **Incline** с помощью клавиш со стрелочками. Если вы выберете режим **Speed**, то скорость движения бегового полотна будет меняться автоматически для поддержания целевого пульса, заданного вами, в течение всей выбранной программы. Если вы выберете режим **Incline**, то угол наклона беговой поверхности будет меняться автоматически для поддержания целевого пульса, заданного вами, в течение всей выбранной программы.
5. Используя клавиши со стрелочками, установите свой возраст (**Age**).
6. В строке целевого пульса (**Target Heart Rate**) на дисплее отобразится целевой интервал пульса, рассчитанный исходя из вашего возраста, введенного в предыдущем шаге.
7. В строке целевого пульса (**Target Heart Rate**) на дисплее отобразится верхняя граница целевого интервала пульса, рассчитанная исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 70\%$, т.е. 70% от максимального возрастного пульса. вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш со стрелочками в зависимости от ваших целей тренировки (см. в пункт 4.4).
8. На дисплее отобразится нижняя граница целевого интервала пульса, рассчитанная исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как Пульс = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса. вы можете принять это

значение либо установить иное с помощью клавиш со стрелочками в зависимости от ваших целей тренировки (см. в пункт 4.4).

9. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость или угол наклона). Кроме того, во время выполнения программы вы можете произвольно изменять скорость и угол наклона вручную. Чтобы сделать паузу в тренировке, нажмите клавишу **PAUSE**, чтобы прекратить ее, нажмите клавишу **STOP**.

Создание собственных пользовательских программ (User Program)

Программы **User Program-1 — User Program-20** — это 20 пользовательских программ, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировок под свои цели. Пользователь может создавать свои собственные программы тренировок, задавая параметры тренировки в следующем порядке: Speed (Скорость) и Incline (Угол наклона) в каждом из 20 сегментов, Time (Время тренировки). Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение скорости и угла наклона при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры. Данные программы отличаются от предустановленных тем, что в них, как скорость так и угол наклона могут изменяться одновременно по заранее запрограммированному графику. При этом на дисплее будут одновременно отображаться профили изменения скорости (справа) и угла наклона (слева).

Управление:

1. Находясь в режиме готовности к тренировке, с помощью клавиш со стрелочками выберите в основном меню **User Program** (Пользовательские программы). Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы войти в пользовательские программы.

2. Выберите одну из 20 пользовательских программ **User Program-1 — User Program-20** с помощью клавиш прокрутки и нажмите клавишу **ENTER**, чтобы войти в режим ее установки.

3. Сегмент 1 мигает на дисплее, и вы можете установить желаемое значение скорости клавишами регулировки скорости на правом поручне либо клавишами **+ / — SPEED** на консоли в диапазоне 1,0–12,0 км/ч. Справа на дисплее отображается профиль изменения скорости. Также вы можете установить желаемое значение угла наклона в первом сегменте клавишами регулировки угла наклона на левом поручне либо клавишами **+ / — INCLINE** на консоли в диапазоне 1–15. Слева на дисплее отображается профиль изменения угла наклона полотна.

Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы подтвердить введенные значения скорости и угла наклона в первом сегменте и перейти к установке следующего сегмента.

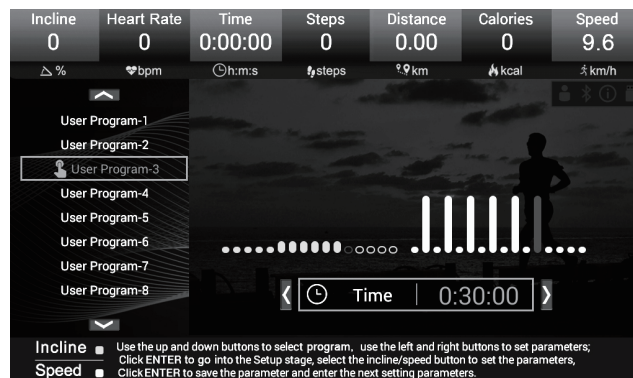
4. Повторяйте пункт 3 для остальных сегментов до завершения установки скорости и угла наклона во всех 16 сегментах.

5. Используя клавиши со стрелочками, установите **Time** (Время) — продолжительность тренировки.

6. Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы сохранить созданную программу.

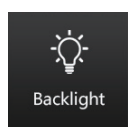
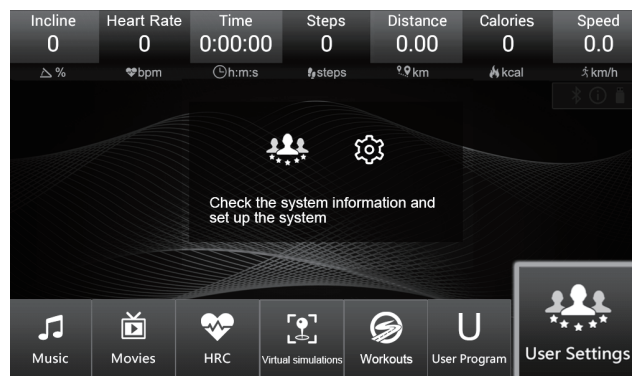
7. Данная программа сохранится в памяти тренировочного компьютера. В дальнейшем, вы сможете вышеуказанным образом внести изменения в ранее созданную пользовательскую программу либо использовать её без изменений, нажав клавишу **START** непосредственно после выбора программы.

8. Нажмите клавишу **START**, чтобы начать тренировку. Во время тренировки, вы также можете изменять текущее значение скорости и угла наклона бегового полотна при помощи клавиш быстрого доступа на поручнях или соответствующих клавиш на консоли для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту значения скорости и угла наклона будут изменены на заданные программой. При этом, перед каждым изменением скорости либо угла наклона, тренажер будет издавать предупреждающие сигналы.



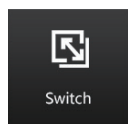
Настройки (User Settings)

Выберите в основном меню **User Settings** (Настройки).
Нажмите клавишу **ENTER**, чтобы войти в настройки.



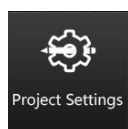
Backlight

Регулировка яркости подсветки дисплея



Switch

Выбор языка и системы мер (английская или метрическая)



Project Settings

Инженерный режим – может использоваться в процессе сервисного обслуживания тренажера в авторизованных сервисных центрах

Информационное окно

Информационное окно отображается в правом верхнем углу дисплея в следующих случаях:



Отображается, когда к консоли подключен USB-накопитель



Требуется сервисное обслуживание – отображается после 300 км пробега



Соединение по Bluetooth

Как остановить беговую дорожку

1. Нажмите клавишу **STOP**, чтобы прекратить тренировку.
2. Нажмите клавишу **PAUSE**, чтобы сделать перерыв в тренировке. Скорость уменьшится до 0, другие параметры останутся неизменными. Для возобновления тренировки нажмите клавишу **START**. В случае отсутствия нажатия клавиш в течение 90 секунд, компьютер перейдет из режима паузы в обычный режим, сбросив достигнутые параметры.
3. Если ключ безопасности удалить с консоли во время тренировки, то прозвучит предупредительный сигнал и беговое полотно остановится.

4.8 Использование системы беспроводного измерения пульса

⚠ Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

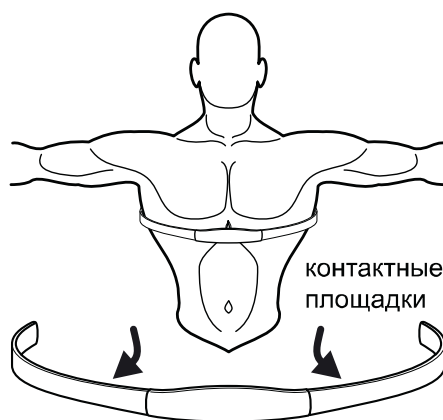
Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полному отсутствию такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



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

Для использования нагрудного передатчика:

- 1) закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 2) наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
- 3) закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 4) через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

5 УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ С ПЛАНШЕТОВ И СМАРТФОНОВ НА БАЗЕ ANDROID И IOS

5.1 Управление при помощи мобильного приложения Fit+ (Fit Plus)



Использование вашего любимого планшета или смартфона на базе Android и iOS во время занятий фитнесом на данной беговой дорожке предоставит вам массу новых возможностей:

- Интерфейс на русском и английском языках
- Большой выбор дополнительных программ тренировок
- Визуальную симуляцию тренировки в любой точке мира с помощью карт Google
- Интеграцию с онлайн сервисом Interactive Health Partner и получение рекомендаций по тренировкам, получение персонального календаря тренировок, запись и синхронизация результатов тренировок и отслеживание прогресса.
- Дополнительную мотивацию и внесение разнообразия в тренировки

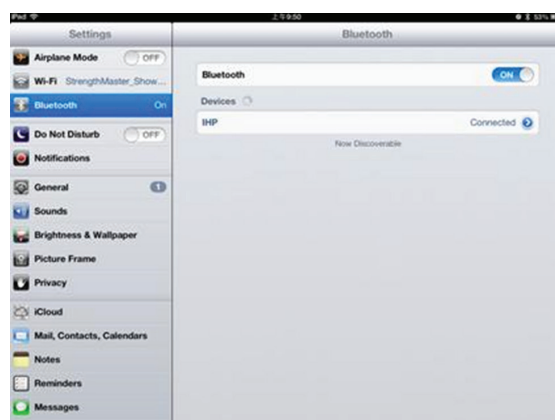
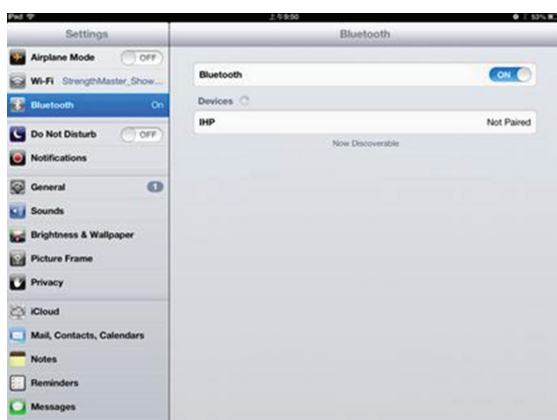
Подключение ваших любимых мобильных устройств к данной беговой дорожке осуществляется посредством:



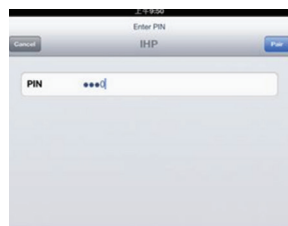
- Таким образом, вы можете управлять беговой дорожкой с вашего планшета или смартфона, используя его в качестве тренировочного компьютера тренажера с помощью простого и удобного интерфейса мобильного приложения Fit Plus.

Порядок действий:

1. Зайдите на App Store и найдите там приложение Fit+ (Fit Plus). Загрузите его на ваше мобильное устройство на базе Android или iOS (Apple).
2. Включите Bluetooth на вашем мобильном устройстве.
3. Нажмите на клавишу Bluetooth на тренировочном компьютере (консоли) беговой дорожки.
4. Выберите в меню подключения Bluetooth вашего планшета/смартфона устройство IHP и подключитесь к нему.



5. Наберите PIN — 0000 при подключении.



6. Войдите в мобильное приложение Fit+ со своего планшета/смартфона.

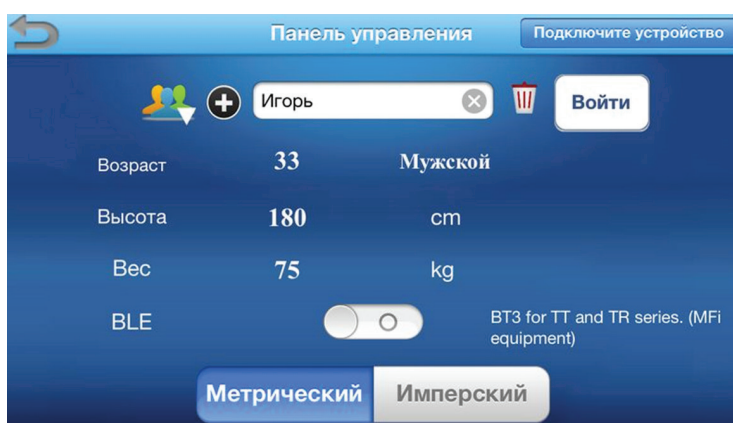
7. При входе в Fit+ программа предложит также войти в ваш аккаунт в IHP (Interactive Health Partner). Если у вас еще нет аккаунта в IHP, то вы можете нажать на "Skip" и продолжить вход в Fit+. Если у вас уже есть аккаунт в IHP, то вы можете в него войти. Это позволит вам синхронизировать и сохранять результаты тренировок с онлайн сервисом IHP, получать рекомендации по тренировкам и выбору программ, использовать тренировочный календарь, составленный IHP для достижения ваших индивидуальных фитнес целей (см. пункт 5.6). Для входа в IHP требуется, чтобы мобильное устройство было подключено к интернету.

8. Далее перед вами откроется меню программы на русском языке, с различными разделами: быстрый старт, программы, спортивный календарь, установки, список с историей тренировок, карты и т.д. При этом, для некоторых разделов меню потребуется соединение с интернетом, либо с IHP.

9. Для быстрого начала тренировки, вы можете выбрать Быстрый старт (тренировка в ручном режиме) или одну из предустановленных программ, которые разделены на следующие группы: потеря веса (5 программ), здоровый образ жизни (5 программ), спортивная подготовка (7 программ), пульсозависимые программы в разделе «HRC» (2 программы), пользовательские программы в разделе «Настроить» (2 программы).

10. Во время тренировки вы можете регулировать скорость движения и угол наклона полотна вручную с помощью регуляторов, которые появятся на экране, если вы коснетесь пальцем рядом со следующими обозначениями «скорость» и «наклон».

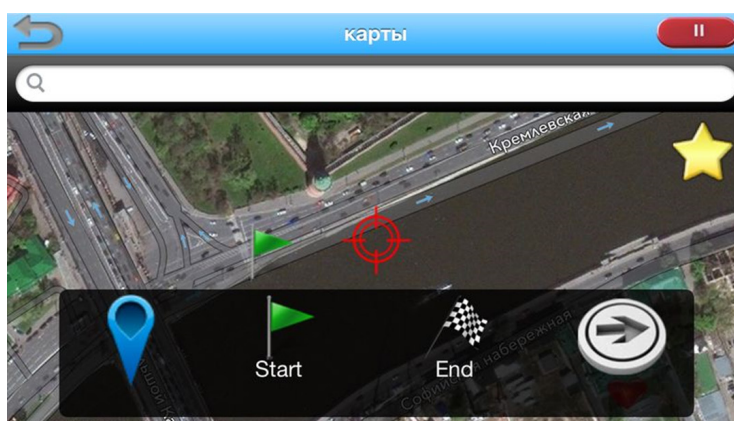
11. В разделе меню «Установка» вы можете ввести свои персональные данные, войти в ваш аккаунт в IHP (Interactive Health Partner) нажав на «Авторизоваться», соединиться с беговой дорожкой по Bluetooth в случае потери соединения, нажав на «Подключить к устройству».



12. С помощью раздела меню «Карты», вы сможете проводить виртуальную тренировку в любой точке мира, доступной для карт Google. Беговая дорожка может автоматически изменять угол наклона бегового полотна в зависимости от рельефа местности. При этом для вас появляются следующие возможности:

- Два режима просмотра маршрута: карта и улица (пейзажи) в движении на протяжении маршрута
- Возможность симуляции тренировки в различных уголках земного шара, не выходя из дома
- Возможность создавать свои любимые маршруты в разных уголках земного шара с помощью простого и удобного интерфейса мобильного приложения
- Отслеживание всех ключевых параметров тренировки во время движения по маршруту
- Возможность ручной регулировки скорости и угла наклона бегового полотна во время движения по маршруту
- Дополнительная мотивация и внесения разнообразия в тренировки
- Визуальная симуляция реальных условий и событий в движении в выбранной точке мира во время тренировки.

Установите начальную точку маршрута на карте с помощью символа «прицела» и нажмите на символ «Старт», аналогично выберите на карте конечную точку маршрута и нажмите на символ «Финиш» (см. рисунок). Затем нажмите на символ со стрелочкой, чтобы начать движение по маршруту.



При движении по маршруту вы можете переключаться с режима карта на режим улица (пейзаж) с помощью символов:



⚠ Внимание: При необходимости вы можете также использовать клавиши консоли беговой дорожки.

5.2 Использование онлайн сервиса Interactive Health Partner (IHP)



В качестве бонуса к Вашей беговой дорожке, прилагается бесплатное членство в онлайн сервисах Interactive Health Partner* и LifeSpan Fitness Club*. Регистрация и получение бесплатного членства в онлайн сервисе Interactive Health Partner, что позволит вам использовать его ресурсы и поддержку для достижения ваших индивидуальных целей в фитнесе и укреплении здоровья.

Использование онлайн сервиса IHP позволит вам:

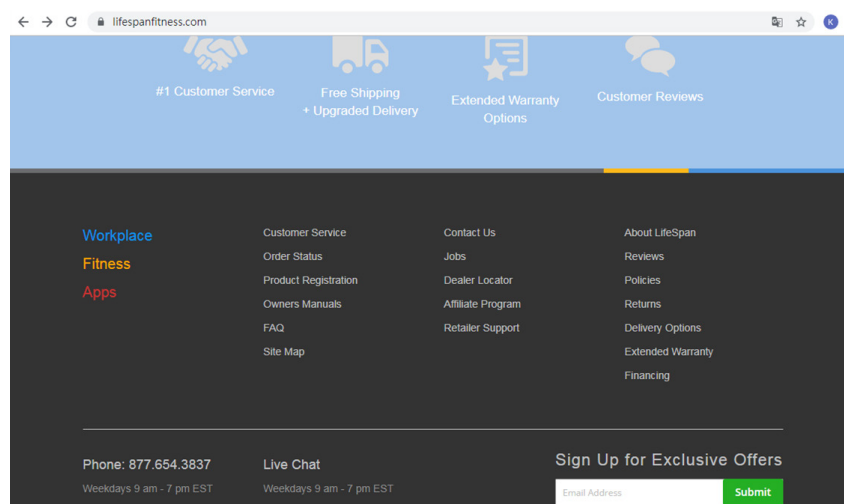
Ввести ваши исходные данные и параметры вашего тела.

Определить цели ваших фитнес тренировок.

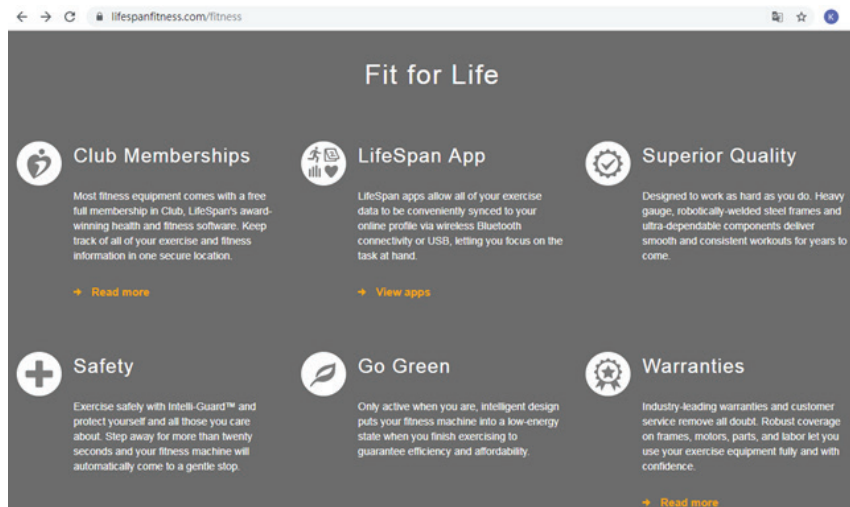
- Построить персональный календарь ваших фитнес тренировок, составленный IHP для достижения ваших индивидуальных фитнес целей и использовать его в режиме онлайн
- Получать рекомендации по тренировкам и выбору тренировочных программ, в том числе и через мобильные приложения для iOS и Android
- Синхронизировать и сохранять результаты тренировок с онлайн сервисом IHP
- Следить за результатами тренировок, изменением параметров вашего тела, отслеживать прогресс в достижении ваших фитнес целей.

Для регистрации:

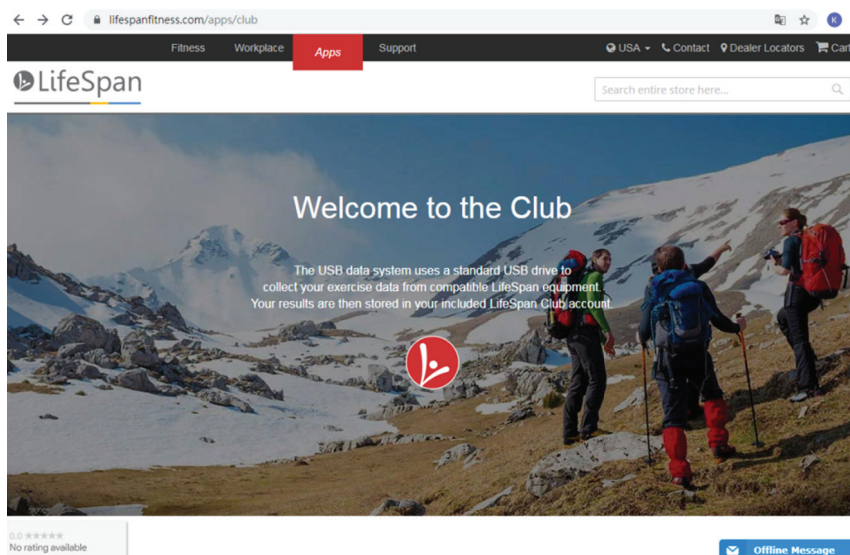
1. Зайдите на сайт <http://www.lifespanfitness.com>
2. Прокрутите вниз страницы и кликните на **Fitness**.



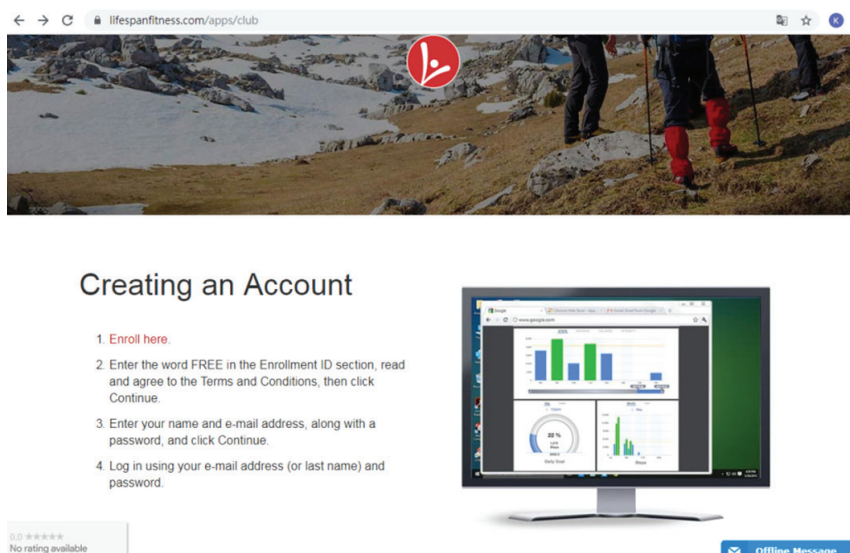
3. На странице Fitness прокрутите вниз до раздела **Fit for Life** и нажмите **Read more** подраздела **Club Memberships**.



4. Затем вы перейдете на страницу ниже.



5. Нажмите Enroll here для регистрации



6. Заполните ячейку с Enrollment ID следующими образом: FREE

← → ↻ 🔒 interactivehealthpartner.com/lifespan-club-enrollment.asp

LifeSpan

Club

Enroll

To get started, enter your Enrollment ID and agree to the terms below.

If you're not yet a LifeSpan customer or are setting up an additional account, enter "free" in the Enrollment ID field.

English

FREE

Already a member?

Terms and Conditions

IMPORTANT: READ CAREFULLY THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS END USER LICENSE AGREEMENT ("LICENSE") BEFORE INSTALLING OR USING THE PRODUCT.

BY CLICKING THE "AGREE" BUTTON, YOU (EITHER AN INDIVIDUAL OR SINGLE ENTITY) CERTIFY THAT YOU ARE NOT A MINOR AND THAT YOU AGREE TO BE BOUND BY ALL OF THE TERMS AND CONDITIONS SET OUT IN THE LICENSE BELOW.

INSTALLING AND/OR USING THE PRODUCT AS DEFINED BELOW WILL BE AN IRREVOCABLE, UNCONDITIONAL ACCEPTANCE OF THE TERMS AND CONDITIONS OF THE LICENSE. IF YOU DO NOT AGREE WITH THE ABOVE, CHOOSE THE "NOT AGREE" BUTTON.

FREE

Already a member?

Terms and Conditions

IMPORTANT: READ CAREFULLY THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS END USER LICENSE AGREEMENT ("LICENSE") BEFORE INSTALLING OR USING THE PRODUCT.

BY CLICKING THE "AGREE" BUTTON, YOU (EITHER AN INDIVIDUAL OR SINGLE ENTITY) CERTIFY THAT YOU ARE NOT A MINOR AND THAT YOU AGREE TO BE BOUND BY ALL OF THE TERMS AND CONDITIONS SET OUT IN THE LICENSE BELOW.

INSTALLING AND/OR USING THE PRODUCT AS DEFINED BELOW WILL BE AN IRREVOCABLE, UNCONDITIONAL ACCEPTANCE OF THE TERMS AND CONDITIONS OF THE LICENSE. IF YOU DO NOT AGREE WITH THE ABOVE, CHOOSE THE "NOT AGREE" BUTTON.

THIS IS A LICENSE, NOT A SALE. THIS PRODUCT IS PROVIDED UNDER THE FOLLOWING END USER LICENSE AGREEMENT WHICH DEFINES WHAT YOU MAY DO WITH THE PRODUCT AND CONTAINS LIMITATIONS ON WARRANTIES AND OR REMEDIES. THIS LICENSE IS GRANTED BY PARK CITY ENTERTAINMENT, INC. and PCE Fitness, Salt Lake City, Utah 84104 U.S.A. (hereafter referred to as "PCE Fitness" or "we" or "us").

INSTALLING, COPYING, OR OTHERWISE USING THIS PRODUCT INDICATES YOUR ACKNOWLEDGMENT THAT YOU HAVE READ THIS LICENSE AND AGREE TO BE BOUND BY AND COMPLY WITH ITS TERMS.

☒ I agree to the terms and conditions as stated above.

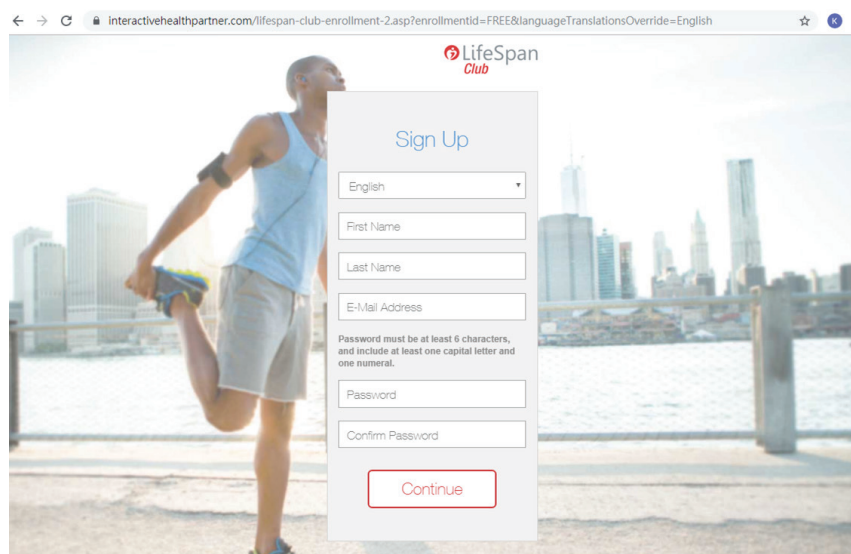
☐ I do NOT agree to the terms and conditions as stated above.

Privacy Statement

Data collected on this website is considered confidential and will be used exclusively in support of the program and associated research. PCE Fitness will not sell or distribute this information to any outside companies, individuals or agencies for sales or marketing purposes.

Continue

8. Зарегистрируйте ваше членство.



← → ↻ 🔒 interactivehealthpartner.com/lifespan-club-enrollment-2.asp?enrollmentid=FREE&languageTranslationsOverride=English ☆ ⓘ ⋮

LifeSpan Club

Sign Up

English ▾

First Name

Last Name

E-Mail Address

Password must be at least 6 characters, and include at least one capital letter and one numeral.

Password

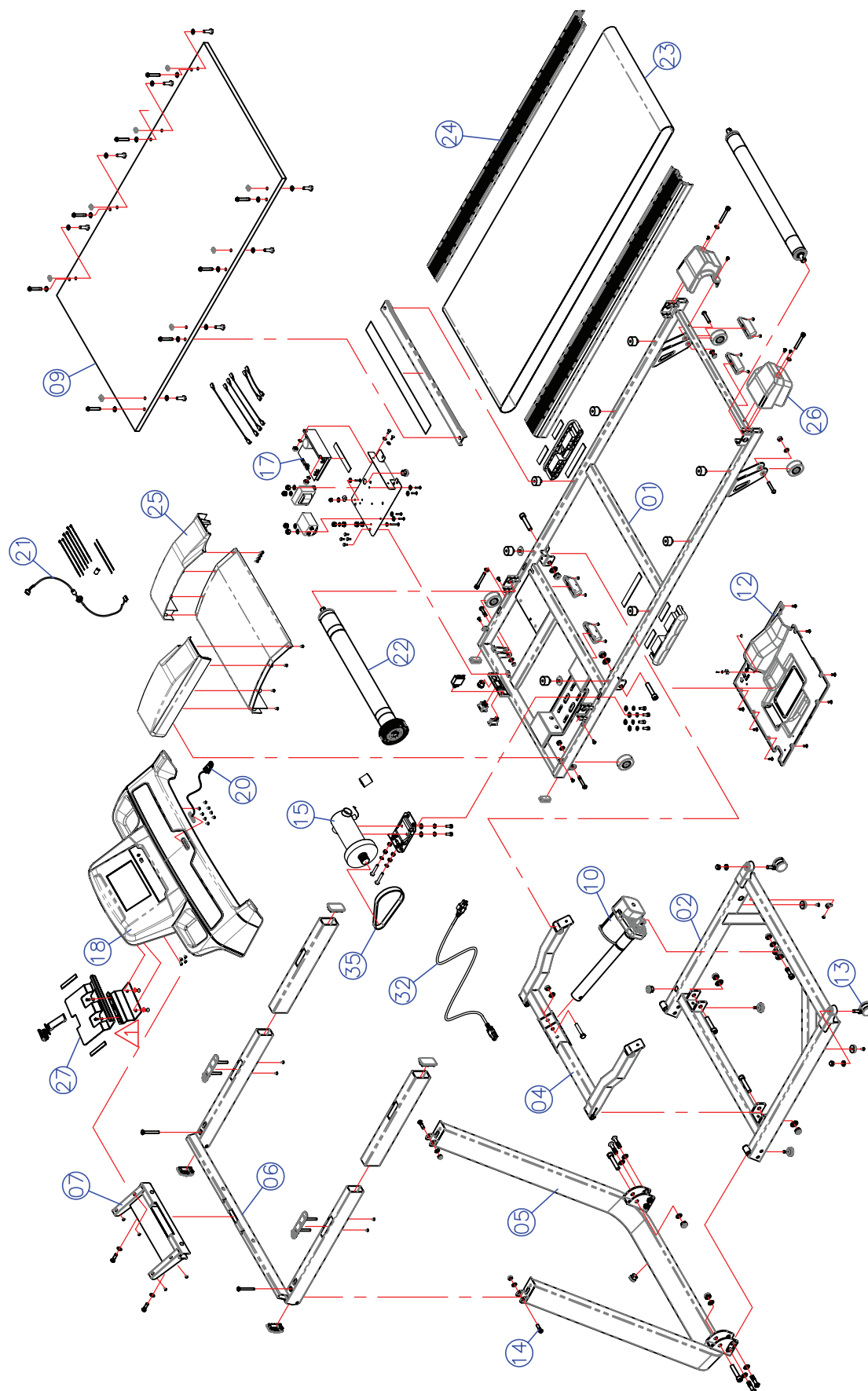
Confirm Password

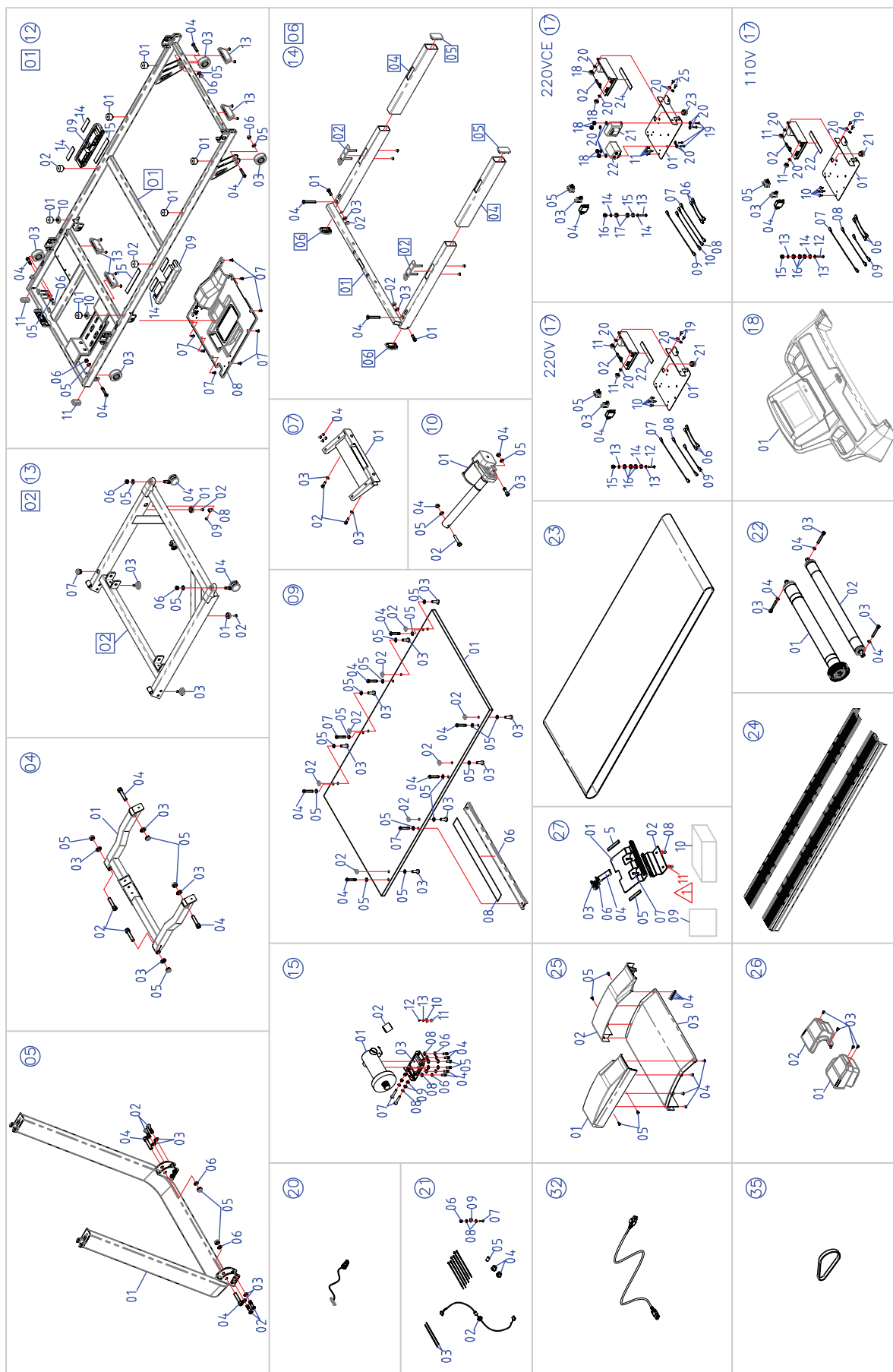
Continue

Следуйте инструкциям онлайн.

*Примечание: онлайн сервисы Interactive Health Partner и LifeSpan Fitness Club доступны только на английском языке. Бесплатное членство в данных сервисах предоставляется в качестве бонуса и не входит в стоимость данной беговой дорожки.

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА





7 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

Группа/№	Описание	Кол-во
(01)	Рама основная	1
(02)	Основание	1
(04)	Механизм подъема (в сборе)	1
04-1	Рама механизма подъема	1
04-2	Болт с полукруглой шляпкой	2
04-3	Шайба	4
04-4	Болт с полукруглой шляпкой	2
04-5	Гайка стопорная	4
(05)	Стойки в сборе	1
05-1	Стойки	1
05-2	Винт	4
05-3	Шайба	4
05-4	Болт	2
05-5	Гайка стопорная	2
05-6	Шайба	2
(06)	Рама с поручнями (в сборе)	1
06-1	Поручни	1
06-2	Датчики пульса	1
06-4	Оплетка поручня	2
06-5	Заглушка	2
06-6	Заглушка	2
(07)	Рама основания консоли (в сборе)	1
07-1	Рама основания консоли	1
07-2	Винт	2
07-3	Шайба	2
07-4	Винт	4
(09)	Дека (в сборе)	1
09-1	Дека	1
09-2	Гайка Т-образная	8
09-3	Винт	8
09-4	Винт	6
09-5	Шайба	16
09-6	Опорный элемент деки	1
09-7	Болт	2
09-8	Лента самоклеющаяся	1
(10)	Мотор подъема (в сборе)	1
10-1	Мотор подъема	1
10-3	Винт	1
10-4	Винт	1
10-5	Гайка стопорная	2
10-6	Шайба	2
(12)	Рама основная (в сборе)	1
12-1	Подушка амортизирующая	6
12-2	Подушка амортизирующая	2
12-3	Колесо	4
12-4	Винт	4
12-5	Шайба	4
12-6	Гайка	4
12-7	Винт	8
12-8	Кожух мотора (нижний)	1
12-9	Амортизатор	2

Группа/№	Описание	Кол-во
12-10	Шайба	2
12-11	Заглушка	2
12-13	Сенсоры (комплект)	1
12-14	Лента самоклеящаяся	4
12-15	Лента самоклеящаяся	2
(13)	Основание (в сборе)	1
13-1	Подушка	2
13-2	Винт	2
13-3	Компенсаторы неровности пола	2
13-4	Транспортировочный ролик	2
13-5	Шайба	2
13-6	Гайка	2
13-7	Уплотнитель для кабеля	2
13-8	Фиксатор	1
13-9	Винт	1
(14)	Крепежные изделия для поручней (комплект)	1
14-1	Винт	2
14-2	Гайка стопорная	2
14-3	Шайба	2
14-4	Винт	2
(15)	Мотор (в сборе)	1
15-1	Мотор	1
15-2	Цилиндр	1
15-3	Держатель мотора	1
15-4	Винт	4
15-5	Винт с полукруглой шляпкой	2
15-6	Шайба пружинная	6
15-7	Винт	2
15-8	Шайба	8
15-9	Гайка	4
15-10	Скоба	1
15-11	Гайка стопорная	1
15-12	Винт с полукруглой шляпкой	1
15-13	Шайба плоская	1
(17)	Контроллер (в сборе)	1
17-1	Плата контроллера	1
17-2	Контроллер-220V	1
17-3	Выключатель переменного тока	1
17-4	Предохранитель	1
17-5	Гнездо электропитания	1
17-6	Провод черный	2
17-7	Провод черный	1
17-8	Провод белый	1
17-9	Провод белый	1
17-10	Провод желтый/зеленый	1
17-11	Винт	4
17-13	Винт	1
17-14	Шайба плоская	2
17-15	Шайба	1
17-16	Гайка стопорная	1
17-17	Гайка	2

Группа/№	Описание	Кол-во
17-18	Гайка стопорная	6
17-19	Винт	4
17-20	Шайба	12
17-21	Дроссель	1
17-23	Уплотнитель провода	1
17-24	Лента самоклеящаяся двухсторонняя	1
17-25	Винт	2
(18)	Консоль в сборе	1
18-1	Консоль	1
(20)	Ключ безопасности	1
(21)	Провода (комплект)	1
21-2	Провод	1
21-3	Зажим	2
21-4	Гнездо	2
21-5	Уплотнитель	2
21-6	Гайка стопорная	1
21-7	Винт	1
21-8	Шайба	2
21-9	Фиксатор	1
(22)	Валы (комплект)	1
22-1	Передний вал (в сборе)	1
22-2	Задний вал (в сборе)	1
22-3	Винт	3
22-4	Шайба	3
(23)	Беговое полотно	1
(24)	Боковая накладка	2
(25)	Кожух мотора (в сборе)	
25-1	Кожух мотора (левая часть)	1
25-2	Кожух мотора (правая часть)	1
25-3	Кожух мотора (средняя часть)	1
25-4	Крепежные элементы	8
25-5	Винт	4
(26)	Подпятники (комплект)	1
26-1	Подпятник задний (левый)	1
26-2	Подпятник задний (правый)	1
26-3	Винт	4
(27)	Держатель (комплект)	1
27-1	Держатель (верхняя часть)	1
27-2	Держатель (нижняя часть)	1
27-3	Зацеп	1
27-4	Лента эластичная (черная)	1
27-5	Лента антискользящая	4
27-6	Лента антискользящая	3
27-7	Винт под шестигранник	2
27-8	Винт крестообразный	2
27-11	Шайба	2
27-9	Пакет	1
27-10	Коробка	1
(32)	Кабель электропитания	1
(35)	Ремень приводной	1

8 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	2.5 ЛС (пиковая 3.0 ЛС)
Регулировка скорости, км/ч	0.8 – 20 с шагом 0,1
Регулировка угла наклона бегового полотна	Электрическая, 0-15% (15 уровней)
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный приемник беспроводного сигнала пульса
Нагрудный кардиодатчик	Опционально
Система складывания	Есть, система автоматического складывания и раскладывания
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	185 x 87 x 135 120 x 87 x 151
Размеры бег. полотна (ДхШ), см	50 x 141
Вес, кг	94
Максимальный вес пользователя, кг	130
Тренировочный компьютер	7" TFT полноцветный графический дисплей отображает следующую информацию: время тренировки, скорость, пройденная дистанция, угол наклона бегового полотна, израсходованные калории, профиль величины нагрузки, пульс, пройденные шаги 58 встроенных программы тренировки + быстрый старт В т.ч. 6 виртуальных симуляций 20 пользовательских программ 2 пульсозависимых программы 17 предустановленных программ, разработанных профессиональными физиологами с 3 уровнями интенсивности в каждой 12 программ тренировки с элементами состязания (Challenge) Общее количество подпрограмм: 143
Дополнительно	Система автоматического складывания и раскладывания (AUTO FOLD) Эффективная система амортизации SOFT DECK включает: - амортизаторы по периметру беговой поверхности - дополнительные удлиненные амортизирующие подушки Подставка для мобильных устройств, книги Отсеки для аксессуаров на консоли Транспортировочные ролики вращаются на 360° В сложенном состоянии тренажер легко перемещается на 4-х транспортировочных роликах (технология 4 wheel drive) Компенсаторы неровности пола Система энергосбережения Energy Efficient автоматически выключит консоль тренажера, если он не используется. Система Intelli-Step™ считает и фиксирует количество шагов, распознавая удары ног по беговой поверхности, выводит показания на дисплей.
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера

[illegible]



Торговая марка: KETTLER

Модель: 7886-777 TRACK R9

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.

