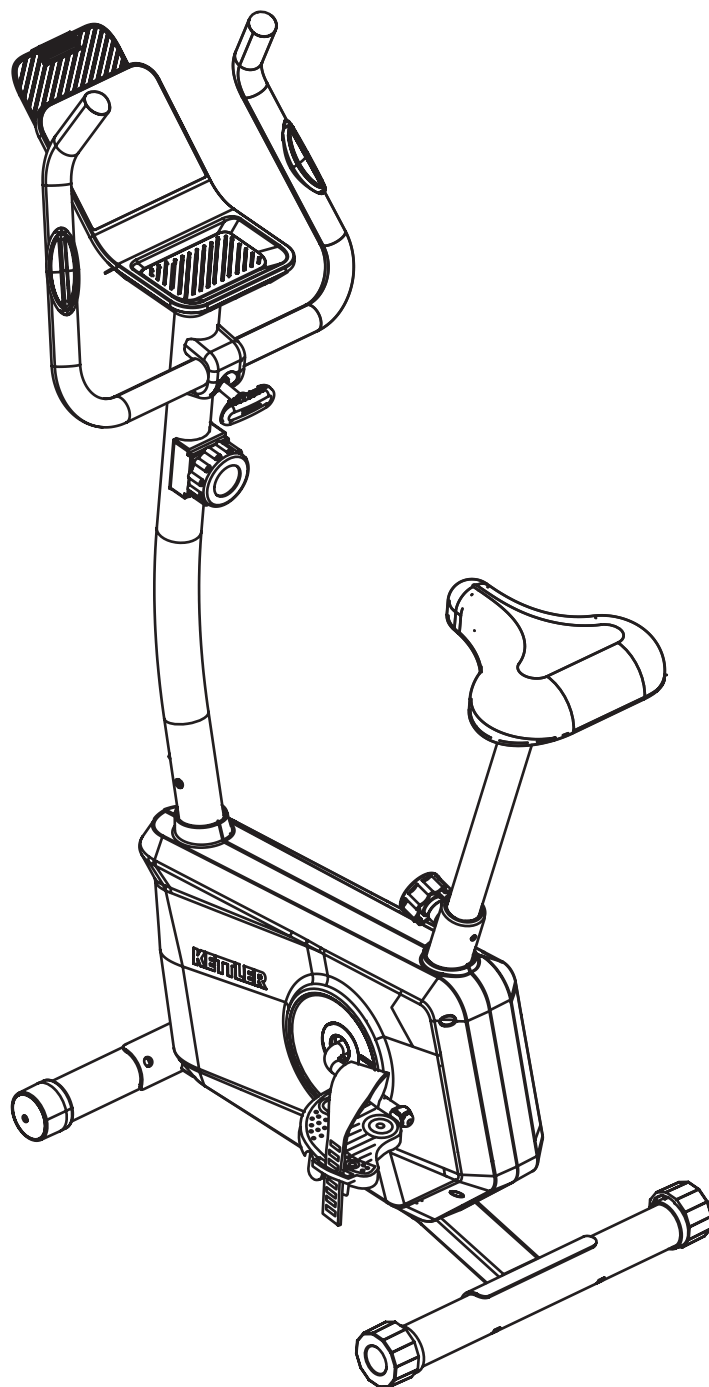


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



AIR C1

Exercise Bicycle

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ВЕЛОТРЕНАЖЁРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER AIR C1	5
3 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	6
3.1 Комплектация	6
3.2 Набор крепежа и инструментов	8
3.3 Инструкция по сборке KETTLER AIR C1	9
4 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	15
4.1 Регулировка угла наклона поручня	15
4.2 Регулировка высоты седла	15
4.3 Регулировка нагрузки	15
4.4 Датчики пульса	15
4.5 Регулировка положения тренажёра на полу	16
4.6 Перемещение тренажёра	16
5 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	17
5.1 Функции кнопок	17
5.2 Отображение информации на дисплее тренировочного компьютера	17
5.3 Начало тренировки	18
5.4 Настройка целевых значений	18
5.5 Измерение пульса	19
5.6 Функция RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	19
5.7 Режим сна	19
5.8 Замена элементов питания тренировочного компьютера	19
6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	20
6.1 Определение уровня физической подготовки	20
6.2 Измерение пульса	20
6.3 Организация тренировочного процесса	20
6.4 Разминка и восстановление	22
6.5 Базовые упражнения для разминки и растяжки	22
7 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	26
7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	26
7.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	26
7.3 Ремонт тренажёра	26
8 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	27
8.1 Транспортировка тренажёра	27
8.2 Условия хранения тренажёра	27
8.3 Утилизация тренажёра	27

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

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

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

Благодарим Вас за покупку нашего тренажёра. Велотренажёр KETTLER AIR C1 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на велотренажёре в комфортной домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Внимание!**

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

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.
- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с включённым тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма во время тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.
- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.

- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
- Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0.5 м с каждой стороны.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, немедленно остановите тренировку. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Разряженные элементы питания, обеспечивающие работу электронных устройств тренажёра, необходимо извлекать из батарейного отсека и, при необходимости, заменять на новые. Оставленные внутри батарейного отсека разряженные элементы питания могут нарушить работу электронных устройств.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной силиконовой смазкой (приобретается отдельно).
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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

2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER AIR C1

Модель тренажёра	AIR C1
Класс	HA
Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	3.5 кг
Регулировка нагрузки	Ручная
Уровни нагрузки	8
Питание тренировочного компьютера	Элементы питания, тип AA×2 (в комплекте)
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Размеры тренажёра	95×52×126 см
Размеры упаковки	74.5×28.5×54 см
Вес	21.5 (±1) кг
Вес в упаковке	24 (±1) кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Дисплей тренировочного компьютера	LCD дисплей
Данные, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки, скорость, пройденная дистанция, количество оборотов в минуту, калории, частота пульса, контроль целевого пульса, обратный отсчёт, скорость восстановления
Дополнительные функции	Регулировка наклона поручня, регулировка положения седла по вертикали, держатель для мобильных устройств, транспортировочные ролики, компенсаторы неровностей пола
Гарантийный срок	3 года на тренажёр, 7 лет на раму

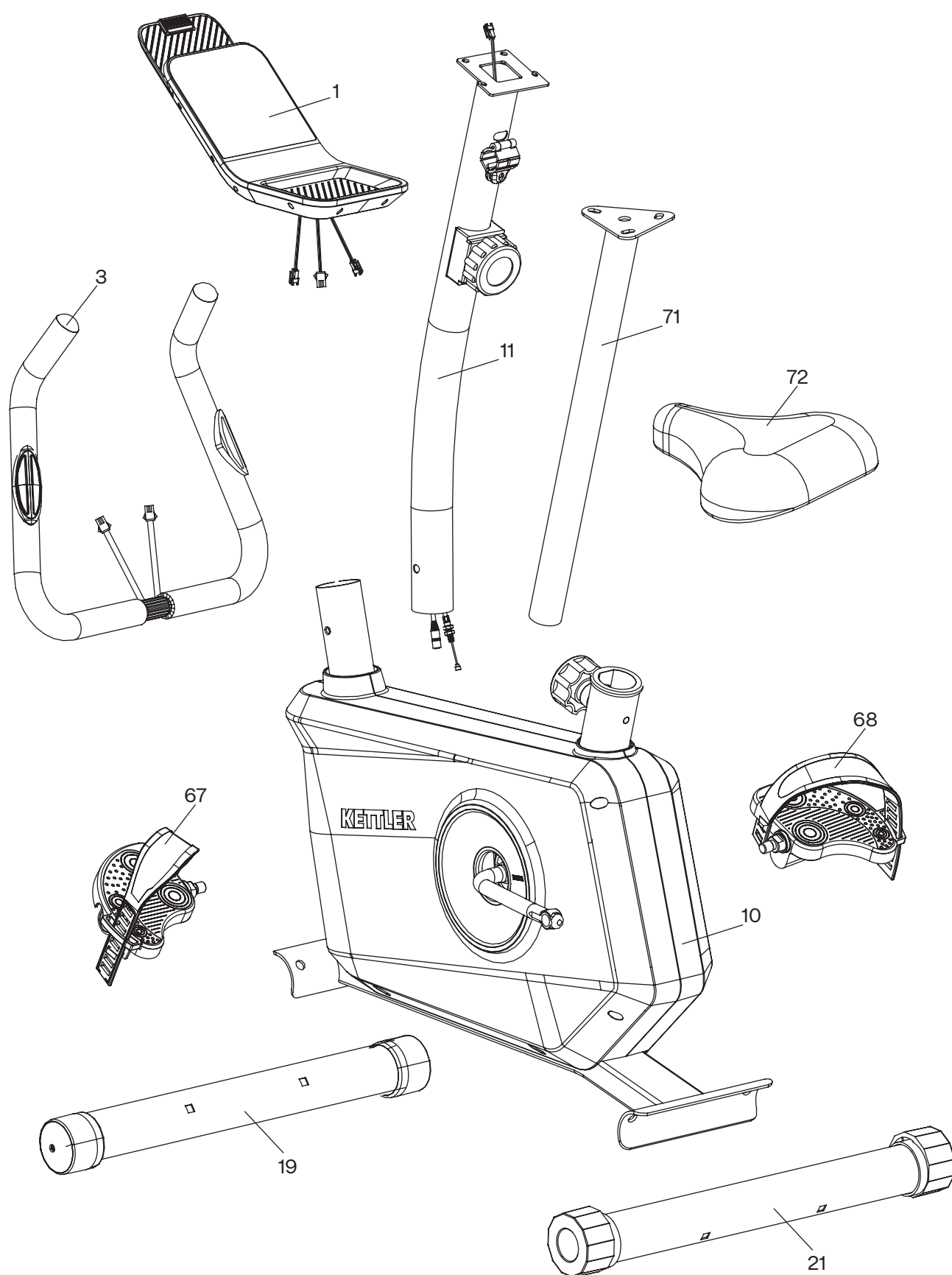
3 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

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

3.1 Комплектация

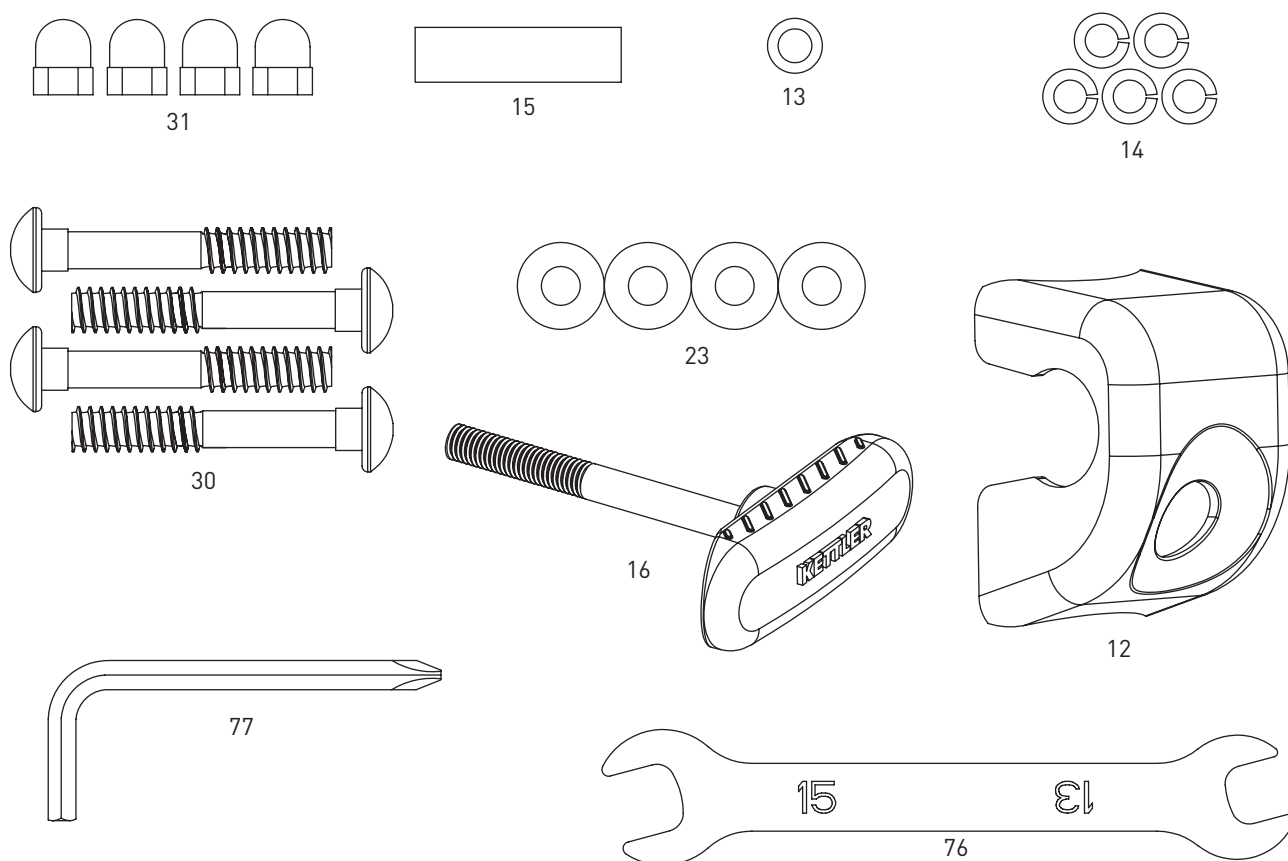
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание,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

Нумерация производителя	Наименование	Количество
1	Тренировочный компьютер	1 шт.
3	Поручень	1 шт.
10	Основная рама	1 шт.
11	Стойка поручня	1 шт.
19	Передняя опора	1 шт.
21	Задняя опора	1 шт.
67	Педаль левая	1 шт.
68	Педаль правая	1 шт.
71	Подседельная труба	1 шт.
72	Седло	1 шт.
	Набор крепежа и инструментов	1 набор
	Элементы питания, тип AA	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

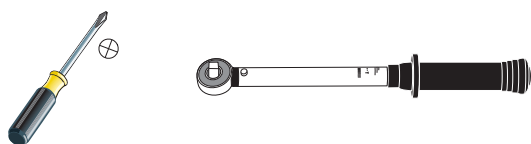


3.2 Набор крепежа и инструментов

Нумерация производителя	Наименование	Количество
12	Крышка крепления поручня	1 шт.
13	Шайба плоская d8×D14×2T	1 шт.
14	Шайба пружинная d8.5×D13.5×2.5T	5 шт.
15	Втулка	1 шт.
16	Резьбовой фиксатор	1 шт.
23	Шайба d8×D19×2T	4 шт.
30	Болт с квадратным подголовником M8×1.25×65L	4 шт.
31	Гайка колпачковая M8	4 шт.
76	Ключ рожковый, 13/15 мм	1 шт.
77	Ключ шестигранный, 6 мм	1 шт.



Необходимый инструмент (не входит в комплект поставки).



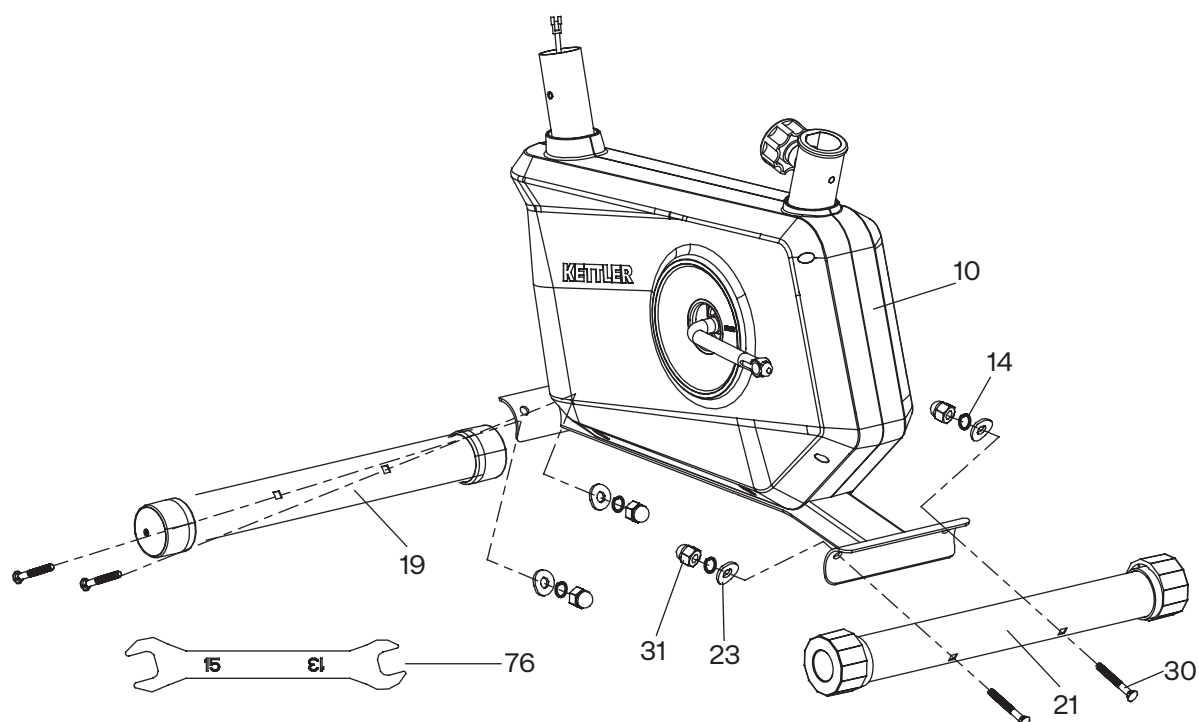
3.3 Инструкция по сборке KETTLE AIR C1

Шаг 1

Закрепите заднюю опору (без транспортировочных роликов) (21) к задней части основной рамы (10) с помощью болтов (30), шайб (23), пружинных шайб (14) и гаек (31), используя рожковый ключ (76).

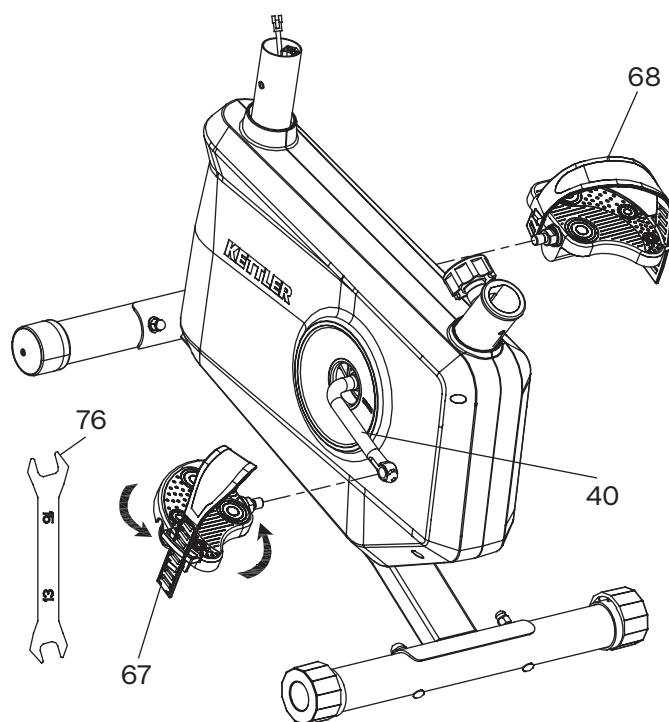
По аналогии закрепите переднюю опору с транспортировочными роликами (19) к передней части основной рамы (10) с помощью болтов (30), шайб (23), пружинных шайб (14) и гаек (31), используя рожковый ключ (76).

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



Шаг 2

Педали промаркированы: L – левая (67), R – правая (68). Закрепите педали (67) (68) к шатунам (40), используя рожковый ключ (76). Обратите внимание, что левая педаль имеет левую резьбу.



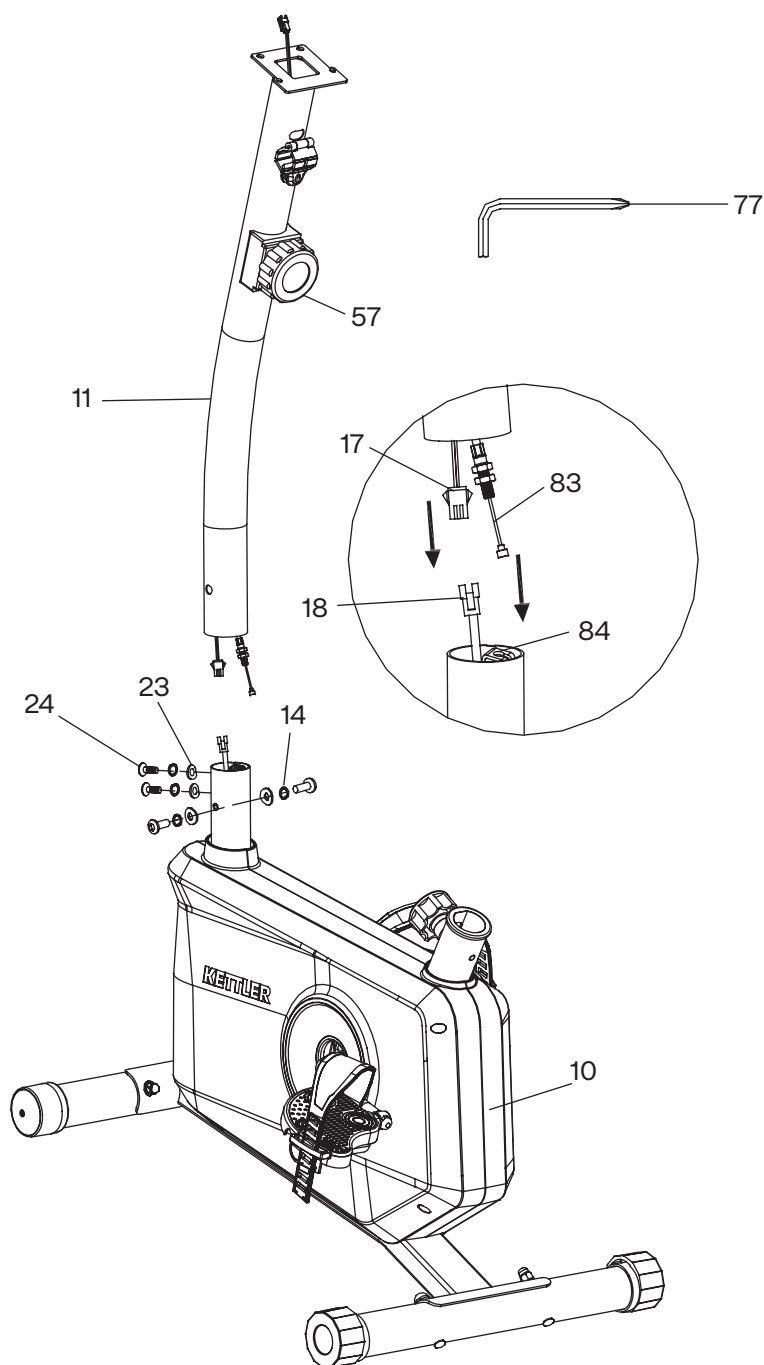
Шаг 3

Установите регулятор нагрузки (57) в максимальное положение. Удалите предохранительную вставку из основания троса регулировки нагрузки (84).

Выкрутите предустановленные болты (24) и снимите пружинные шайбы (14) и шайбы (23). Соедините между собой сигнальные кабели (17) (18). Соедините две части троса регулировки нагрузки (83) (84). Поместите стойку поручня (11) на основание стойки поручня, расположенное на основной раме (10).

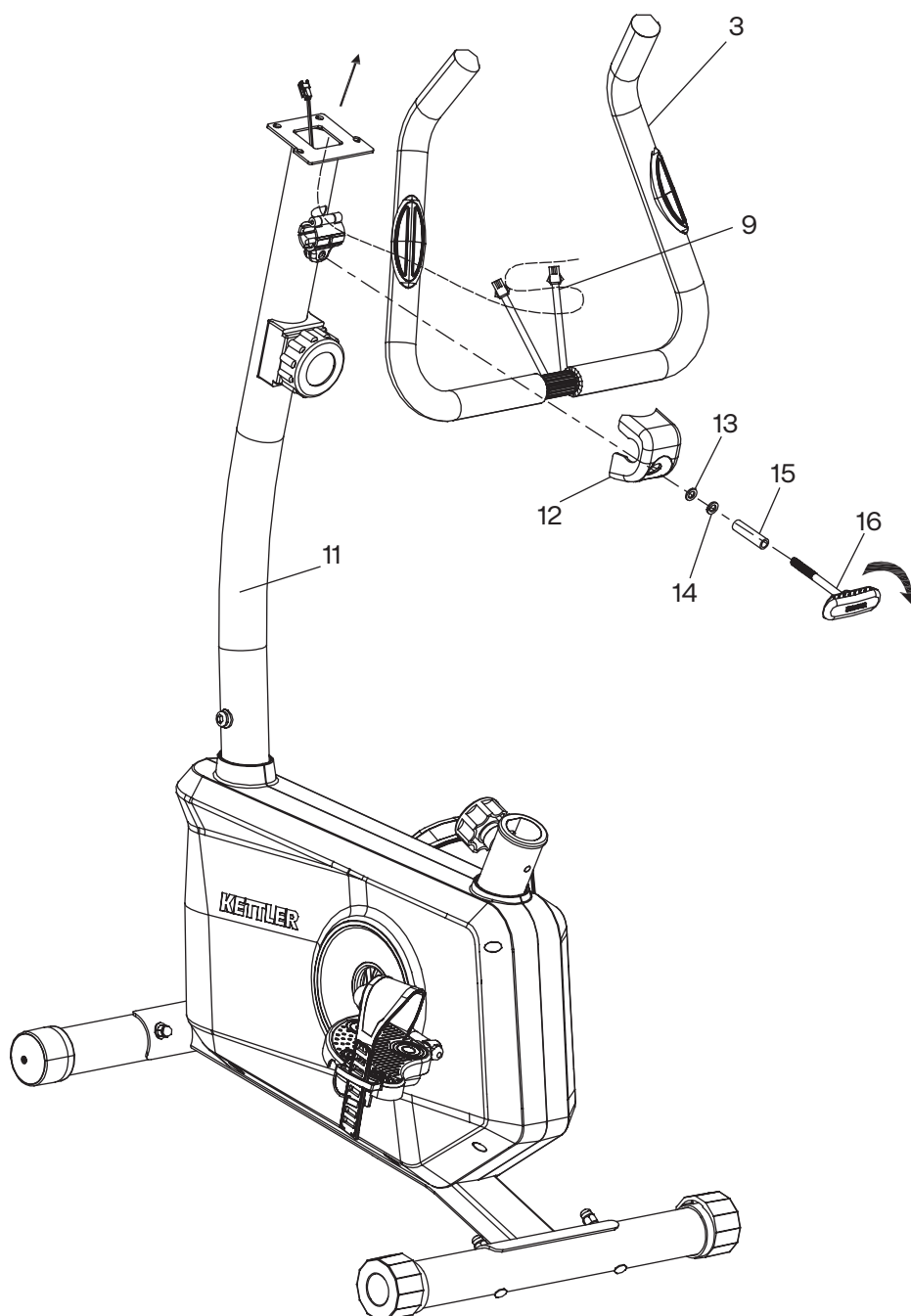
Закрепите стойку поручня (11) к основной раме (10) с помощью болтов (24), пружинных шайб (14) и шайб (23), используя шестигранный ключ (77). Не допускайте попадания кабелей и троса между стойкой и рамой.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



Шаг 4

Пропустите кабели датчиков пульса (9) через отверстие в стойке поручня (11). Зафиксируйте кабели к стойке при помощи проволоки, чтобы они не проваливались внутрь. Установите поручень (3) на стойку поручня (11). Закрепите поручень (3) и крышку крепления поручня (12) с помощью резьбового фиксатора (16), втулки (15), пружинной шайбы (14) и шайбы (13).

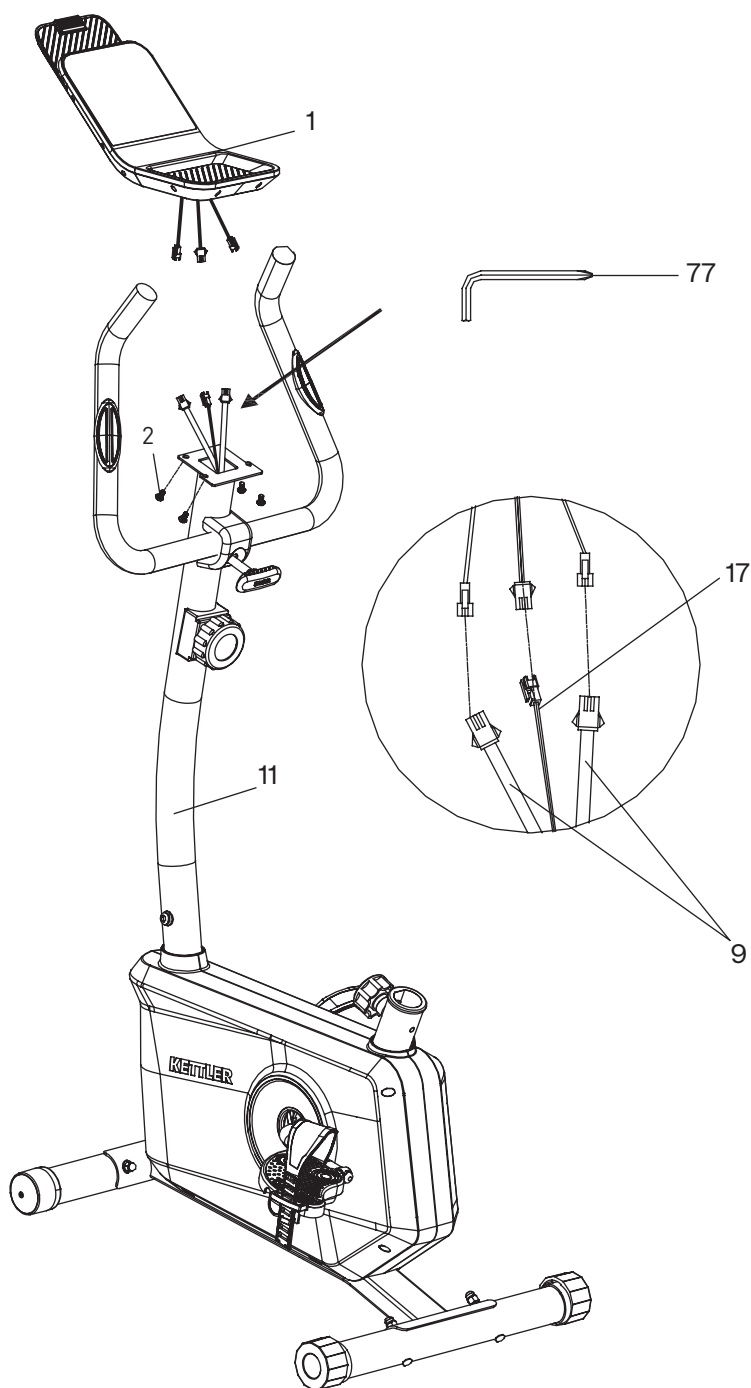


Шаг 5

Выкрутите предустановленные винты (2) из тренировочного компьютера (1) с помощью шестигранного ключа (77).

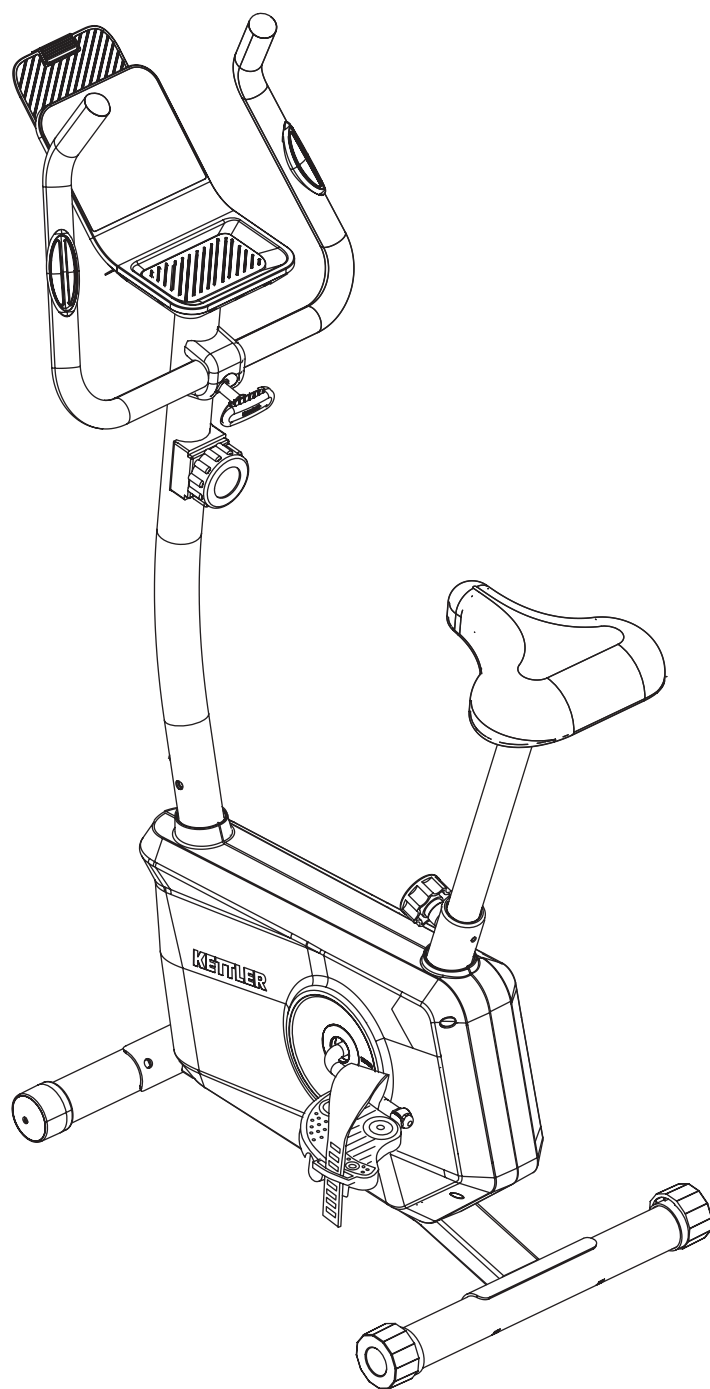
Соедините кабели из стойки поручня (11) с тренировочным компьютером (1) и закрепите тренировочный компьютер на стойке поручня с помощью винтов (2), используя шестигранный ключ (77).

Откройте крышку в задней части тренировочного компьютера (1) и установите элементы питания (идут в комплекте).



Тренажер собран и готов к использованию.

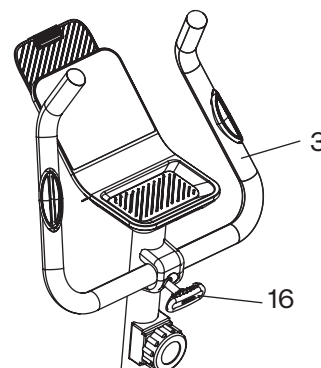
Желаем вам отличных тренировок!



4 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

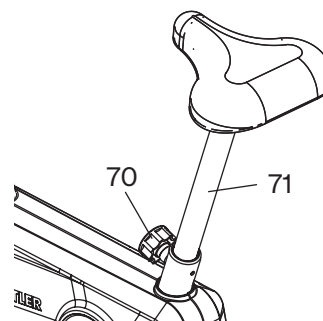
4.1 Регулировка угла наклона поручня

Вы можете отрегулировать угол наклона поручня. Для этого ослабьте фиксатор (16) и выставите нужный вам угол наклона поручня (3). После этого затяните фиксатор (16).



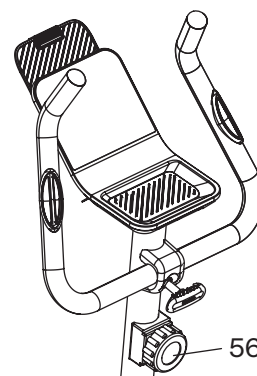
4.2 Регулировка высоты седла

Вы можете настроить тренажёр под свой рост. Для этого требуется отрегулировать высоту седла. Ослабьте фиксатор (70) и отрегулируйте высоту подседельной трубы (71). Затяните фиксатор (70).



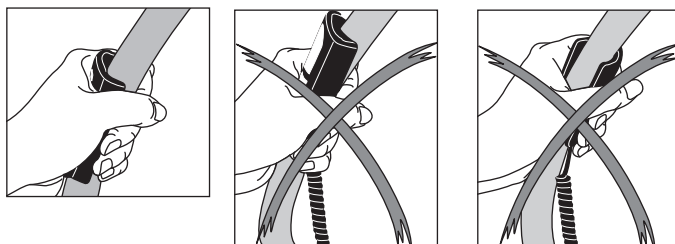
4.3 Регулировка нагрузки

У данной модели предусмотрено 8 уровней нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется за счёт вращения регулятора нагрузки (57), расположенного на стойке поручня тренажёра. Вращайте регулятор нагрузки по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Если нагрузку требуется уменьшить, вращайте регулятор нагрузки против часовой стрелки.



4.4 Датчики пульса

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

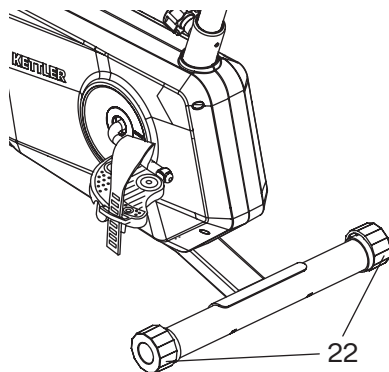


⚠ ВНИМАНИЕ! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

4.5 Регулировка положения тренажёра на полу

Тренажёр оснащён компенсаторами неровностей пола (22), расположенными на задней опоре. Вращая компенсаторы, вы можете отрегулировать положение тренажёра на полу.

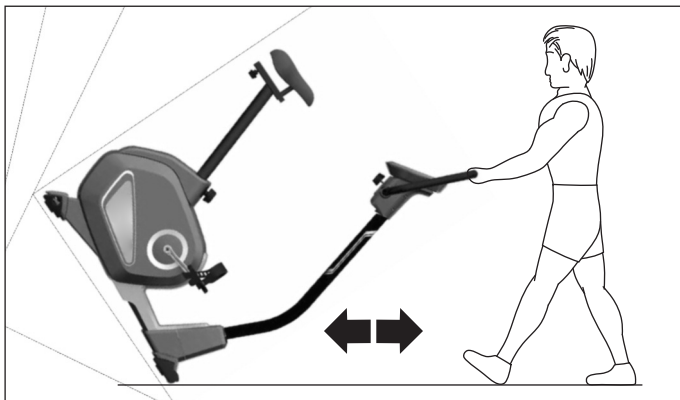
⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр не должен раскачиваться во время тренировки, это может привести к травме или поломке тренажёра.



4.6 Перемещение тренажёра

Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажёр в любое место квартиры без лишних усилий. Возьмитесь руками за поручень. Наклоняйте тренажёр на себя до тех пор, пока он не встанет на транспортировочные ролики. После этого переместите тренажёр к месту хранения.

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



5 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

5.1 Функции кнопок

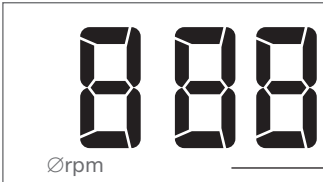


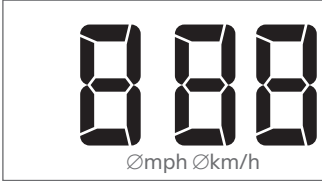
Кнопка	Описание
RECOVERY/ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Измерение скорости восстановления пульса после тренировки. После тренировки нажмите кнопку RECOVERY. Начнется обратный отсчет интервала в одну минуту. По истечении минуты система оценивает физическое состояние пользователя по шкале F1-F6.
MODE/РЕЖИМ	Выбор и подтверждение режима.
▲	Увеличение значения показателя (время, расстояние, калории, пульс).
▼	Уменьшение значения показателя (время, расстояние, калории, пульс).
RESET/СБРОС	Сброс текущих значений.
TOTAL RESET/ ПОЛНЫЙ СБОРС	Перезапуск тренировочного компьютера.

5.2 Отображение информации на дисплее тренировочного компьютера

Кнопка SCAN: циклически переключает отображаемые значения (каждое выводится в течение шести секунд) в следующем порядке: SCAN(СКАН)→RPM/SPEED(КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ / СКОРОСТЬ)→TIME(ВРЕМЯ)→DISTANCE(ДИСТАНЦИЯ)→CALORIES(КАЛОРИИ)→PULSE(ПУЛЬС)→SCAN(СКАН)

Отображаемые параметры:

Количество оборотов (об/мин) 0~15~999 об/мин		Индикация среднего значения при постановке тренировки на паузу
Время тренировки Общее время тренировки (мин) после включения или сброса индикации		Значение: 00:00 – 99:59

Дистанция Общая дистанция (мили/км) после включения или сброса индикации		Индикация в милях или километрах Значение: 00.00 – 99.99
Расход энергии в ккал или кДж		Значение: 0 – 999
Пульс Индикация пульса 30~240		Символ сердца (мигает в такт с пульсом)
Скорости Индикация среднего значения при постановке тренировки на паузу		Значение 0 – 99.9 Индикация в милях/час или километрах/час

5.3 Начало тренировки

После установки элементов питания на дисплее тренировочного компьютера отобразятся все параметры в течение 2 секунд, затем компьютер перейдёт в режим ожидания.

В режиме ожидания пользователь может начать тренировку с нажатия педали, компьютер начнёт подсчёт значений параметров с нуля. Также пользователь может задать целевые значения параметров.

5.4 Настройка целевых значений

В режиме ожидания нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в интерфейс настройки значения параметров. При настройке значения выбранного параметра дисплей начнёт мигать. Нажимайте кнопки «▲» и «▼», чтобы установить целевое значение параметра, затем нажмите кнопку «MODE» для подтверждения значения. После чего установите целевое значение следующего параметра. TIME(ВРЕМЯ)→DISTANCE(ДИСТАНЦИЯ)→CALORIES(КАЛОРИИ)→PULSE(ПУЛЬС)

Если целевое значение параметра не установлено, количество значений параметров (кроме значения частоты сердечных сокращений) не превышает верхнего предела диапазона значений. Если задано целевое значение, значение параметра (кроме значения частоты сердечных сокращений) отсчитывается от установленного значения до нуля, а неустановленное значение параметра (кроме значения частоты сердечных сокращений) доходит до верхнего предела диапазона значений.

После того, как обратный отсчёт целевого параметра доходит до нуля, 4 раза раздаётся звуковой сигнал, соответствующее значение параметра мигает, после чего отсчёт начинается с нуля. По значениям других целевых параметров, которые не достигли нуля, компьютер продолжает обратный отсчёт.

При движении данные в окне значений пульса начинают мигать, когда фактическое значение пульса превышает установленное значение.

5.5 Измерение пульса

Для измерения пульса используются датчики пульса на поручне.

Пульс — важнейшая характеристика для спортсмена, на основании которой выбирается оптимальный режим тренировок, нагрузок, контролируется состояние организма и определяется длительность перерывов между тренировками. Тренажёры с датчиками пульса позволяют отслеживать нагрузку на организм и контролировать интенсивность занятий.

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

5.6 Функция RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

После окончания активной части тренировки нажмите на кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Возьмитесь руками за поручень с датчиками пульса. Компьютер начнёт обратный отсчёт времени, длительностью в 1 минуту, значок пульса будет мигать. По истечении этого интервала система оценивает физическое состояние пользователя по шкале от F1 до F6.

Результат	Оценка физического состояния	Скорость восстановления пульса в течение одной минуты
F1	Great (отлично)	> 50
F2	Good (хорошо)	40–49
F3	Normal (нормально)	30–39
F4	General (среднее)	20–29
F5	Need more Exercise (необходимо больше тренировок)	10–19
F6	Too less exercise (слишком мало тренировок)	< 10

5.7 Режим сна

Тренировочный компьютер автоматически выключается через 4 минуты, если тренажёр не используется. Тренажёр можно включить при нажатии любой кнопки или при нажатии на педаль.

5.8 Замена элементов питания тренировочного компьютера

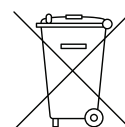
Питание тренировочного компьютера осуществляется за счёт двух элементов питания, типа АА. Для корректной работы тренировочного компьютера необходимо вовремя заменять использованные элементы питания.

Порядок замены:

1. Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне компьютера.
2. Извлеките старые элементы питания.
3. Установите новые элементы питания в соответствии с указанной полярностью.
4. Установите на место крышку батарейного отсека.



Использованные элементы питания нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором. Утилизация использованных элементов питания должна осуществляться согласно местным нормам и правилам по переработке отходов.



6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



ВНИМАНИЕ!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма. Неправильная программа тренировок или чрезмерные нагрузки могут нанести серьёзный вред здоровью.



ВНИМАНИЕ!

Не начинайте занятие на тренажёре если чувствуете усталость, недомогание или боль.

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

6.1 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. Физическое состояние может определить врач с помощью пробного испытания нагрузкой. Результаты испытания должны стать основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

6.2 Измерение пульса

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



ВНИМАНИЕ!

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

6.3 Организация тренировочного процесса

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

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

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

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

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

Для мужчин:

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

Для женщин:

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

Приведенная ниже таблица поможет вам определить оптимальную ЧСС пульса для упражнений.

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

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

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

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

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

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

6.4 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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

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

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

6.5 Базовые упражнения для разминки и растяжки

Базовые упражнения для разминки

- **Шейно-плечевой отдел**
В положении стоя сделайте пять-шесть наклонов головы вперёд и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны.
Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и попеременно.
- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочерёдно поднимите руки вверх и разведите в стороны, слегка отводя назад.
Разведёнными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе.
Вытянув руки вперёд несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем, сжав кулаки, поворачивайте ими в разные стороны.
- **Грудной отдел**
Растяните мышцы груди и спины — сначала округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку.
- **Поясничный отдел**
Сделайте пять-шесть наклонов вперёд, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны.

- Ноги**

Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой.

Походите на месте высоко поднимая бёдра.

Повращайте стопами.

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

Растяжка после тренировки

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

Во время растяжки:

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

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

Расслабьте мышцу, прежде чем растянуть её.

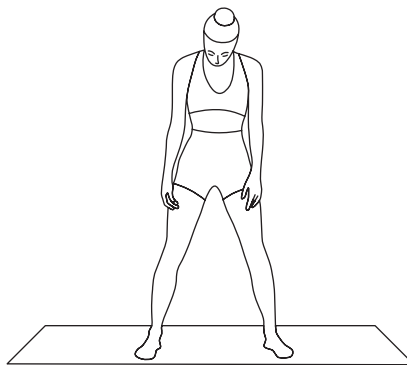
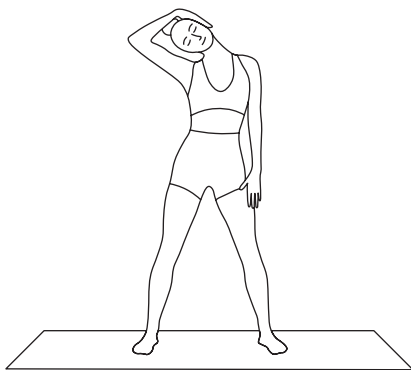
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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

Дышите нормально, не задерживайте дыхание.

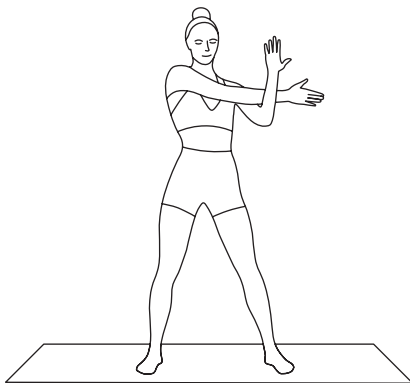
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

Базовые упражнения для растяжки



Шея

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



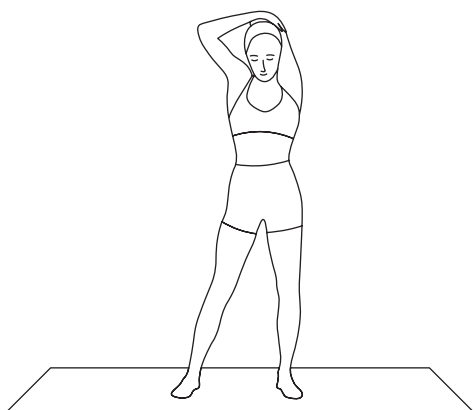
Плечи

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



Бицепс

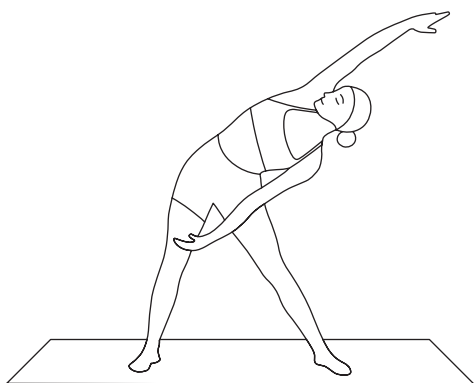
Вытяните руку вперёд, разверните её ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

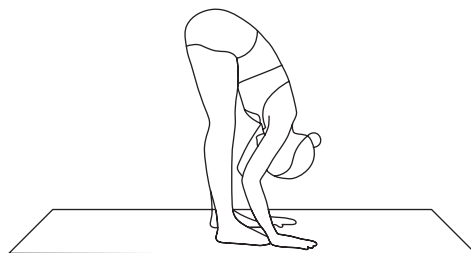
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

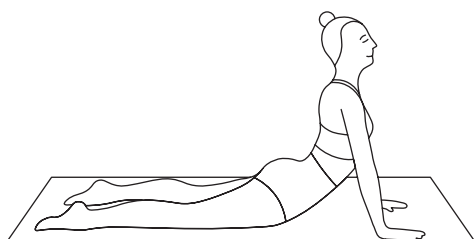
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

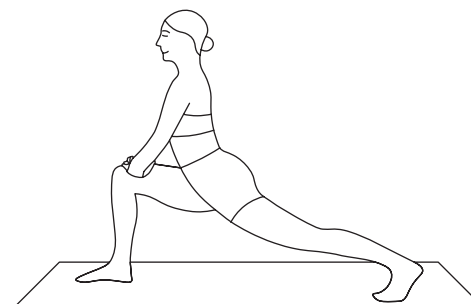
Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.

**Спина и позвоночник**

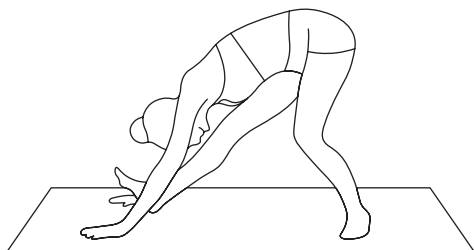
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бёдра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

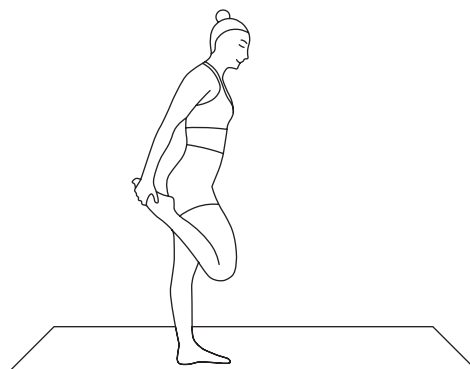
Лягте на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



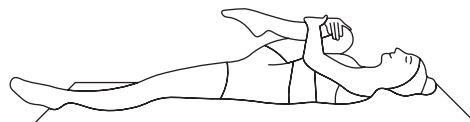
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колени и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



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

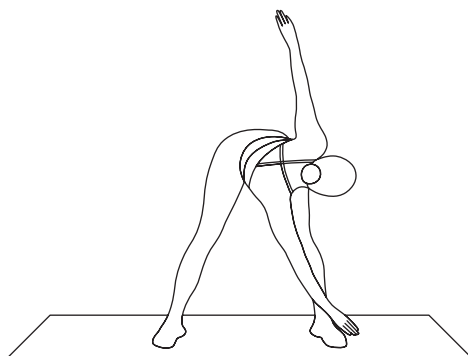


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бёдра и ягодицы

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



Для всего тела

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

7 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



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

7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

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

Ежедневно:

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

Еженедельно:

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

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

7.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

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

7.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLER предоставляется гарантийное обслуживание.

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



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

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

8 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

8.1 Транспортировка тренажёра

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

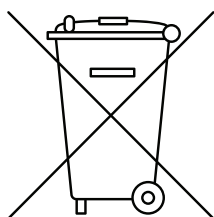
8.2 Условия хранения тренажёра

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

8.3 Утилизация тренажёра



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



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



Торговая марка: KETTLER.

Модель: AIR C1.

Сделано в Китае.

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

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

AIR C1. Руководство по эксплуатации и сборке. V.2.0.1.

