



SMART W1

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	7
3.1	Перемещение тренажера	7
3.2	Регулировка и центровка бегового полотна	8
3.3	Очистка бегового полотна	8
3.4	Смазка бегового полотна	9
4	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	10
4.1	Указания по технике безопасности	10
4.2	Планирование и управление тренировками	10
4.3	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	10
4.4	Биомеханика — беговая дорожка	11
4.5	Дополнительные указания по проведению тренировок	11
4.6	Описание тренировочного компьютера	12
5	НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ	14
6	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	15
7	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	16
8	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	17

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 HC 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 продукции 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 пакетике 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.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °С, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не 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.

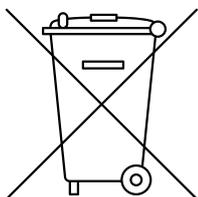
Уход и обслуживание

- 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 отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

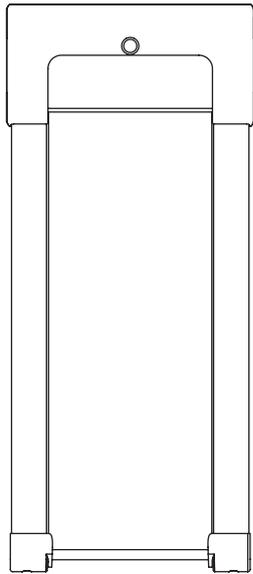
Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской 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.

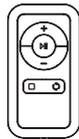
2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

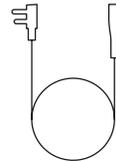
Прежде чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже.



Беговая дорожка



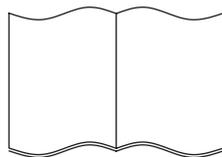
Пульт ДУ



Сетевой адаптер



Клипса безопасности



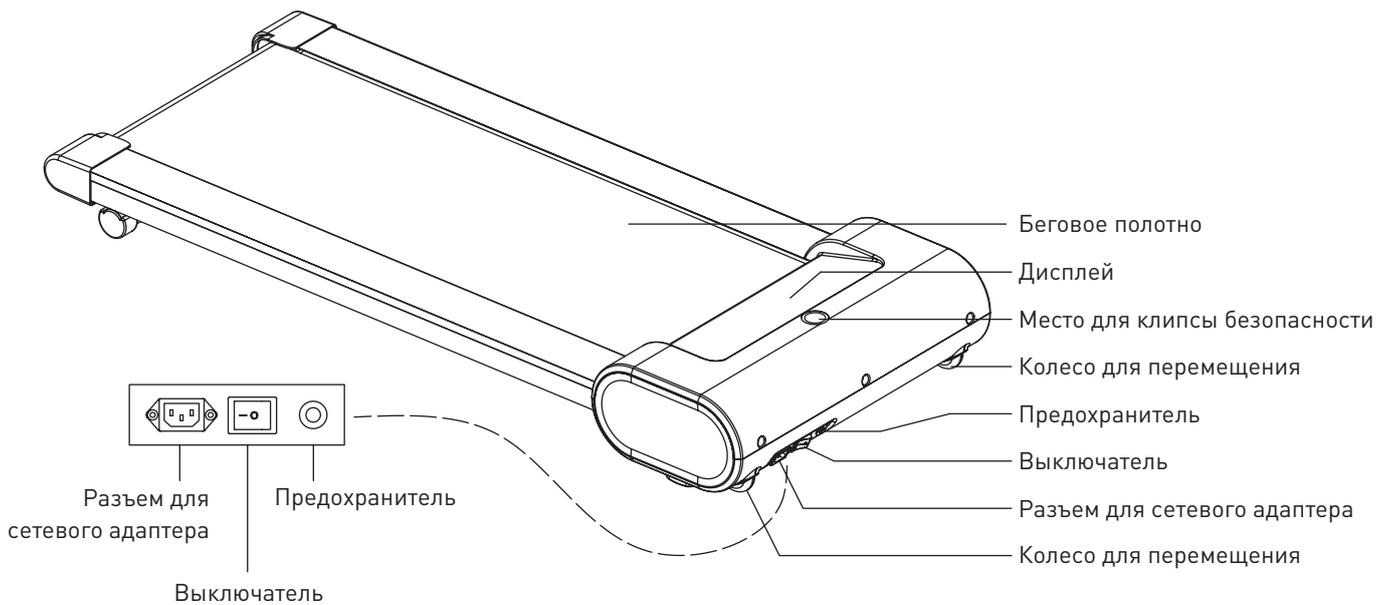
Инструкция по эксплуатации



Ключ

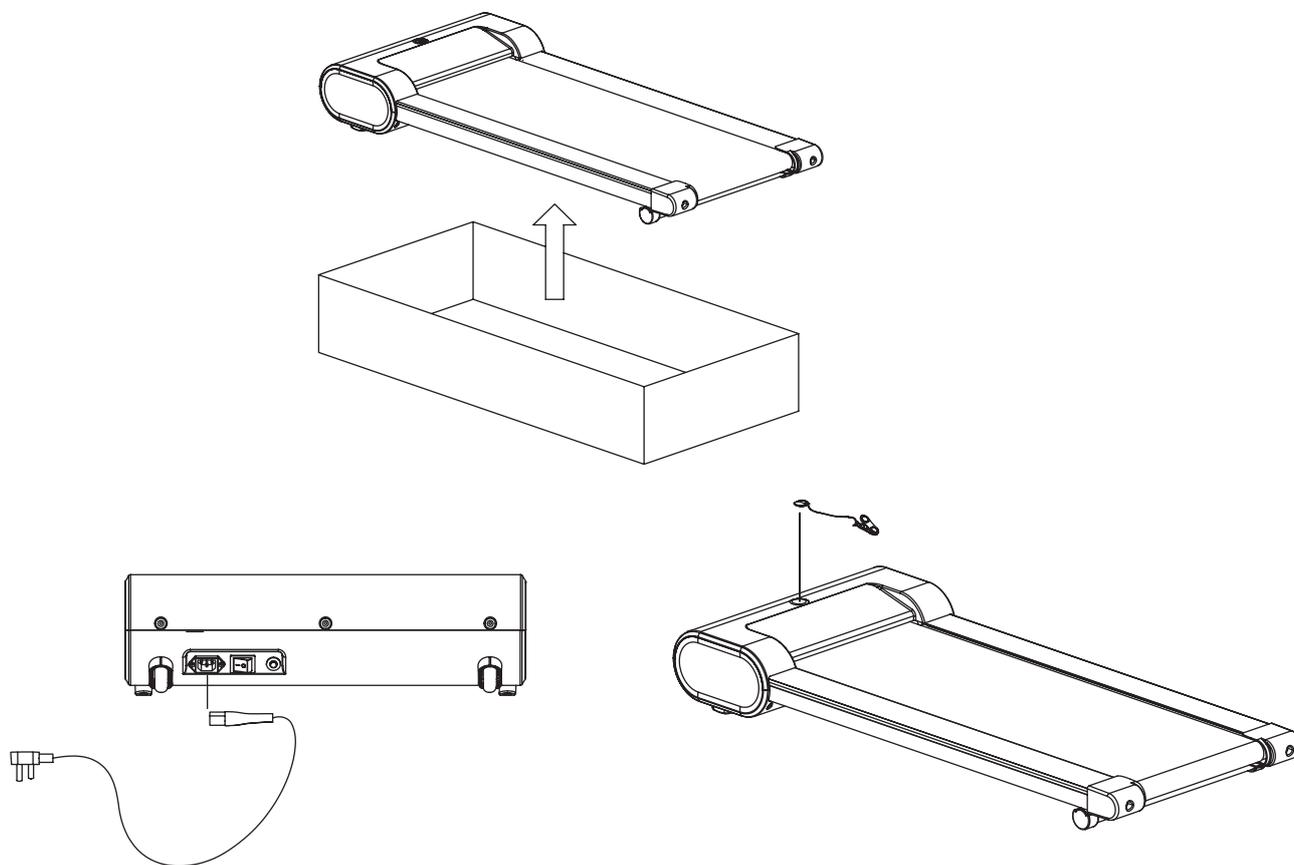


Средство для смазки
20мл масла



2.2 Сборка тренажера

Ваша беговая дорожка поставляется в собранном виде и требует минимальной распаковки.

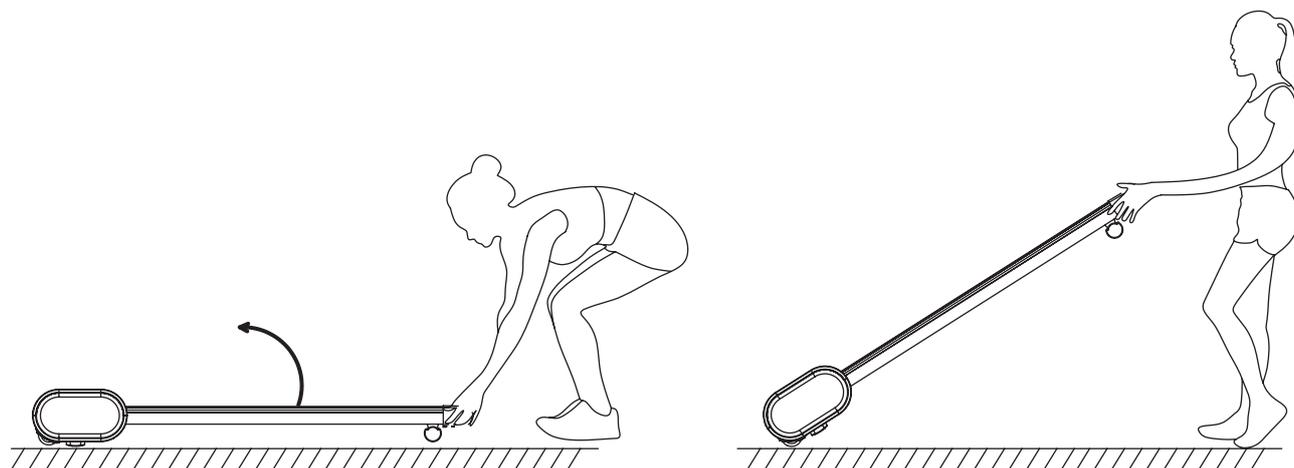


3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Перемещение тренажера

После тренировки тренажер легко перемещается в нужное место благодаря продольным транспортировочным роликам. Плоская конструкция позволяет экономить место при хранении.

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



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

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

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

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

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

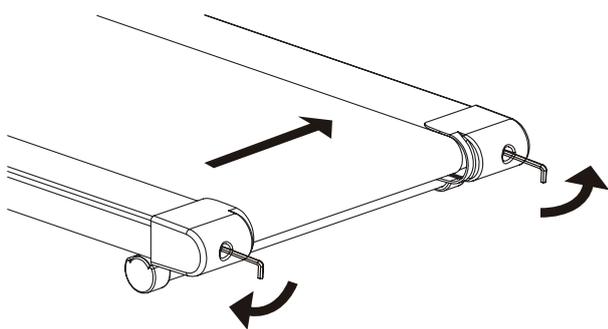
Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1/4 оборота против часовой стрелки.

После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

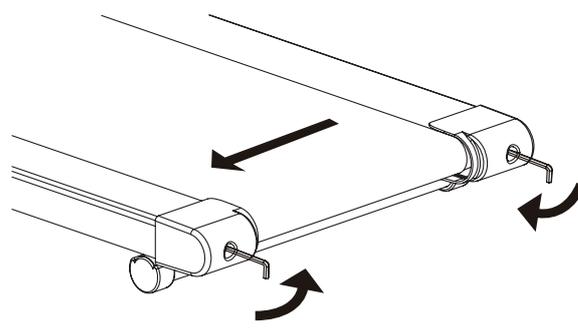
Если вышеуказанные процедуры не приносят результата, то нужно сначала натянуть беговое полотно (см. выше).

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 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

3.3 Очистка бегового полотна

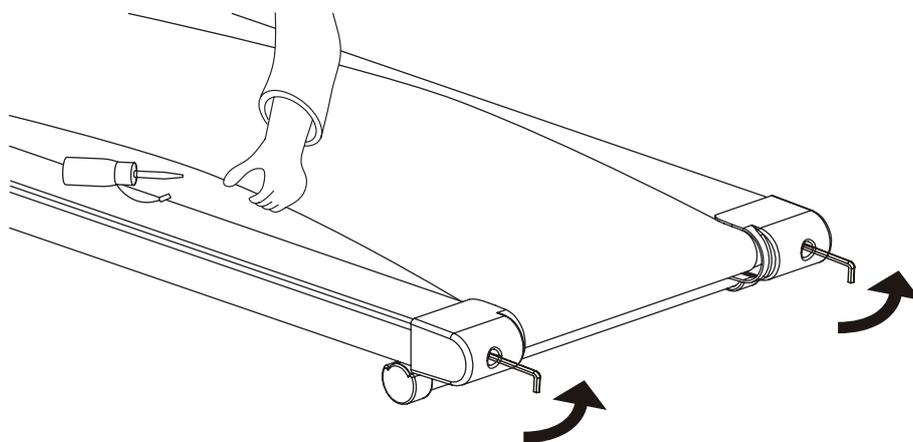
Генеральная уборка поможет продлить срок службы и производительность вашей беговой дорожки. Держите устройство в чистоте и поддерживайте его в рабочем состоянии, регулярно вытирая пыль с компонентов. Очистите обе стороны бегового полотна, чтобы предотвратить накопление пыли под ним.

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. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 300 км или 30 часов пробега полотна. Когда придет время смазки, беговая дорожка оповестит вас звуковыми сигналами каждые 10 секунд работы и надписью на дисплее «OIL». 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 нанесения смазки ослабьте натяжение полотна и нанесите 2-3 полоски силиконовой смазки на центральную часть деки поперек движения полотна. Если вы используете смазку в виде аэрозоля, равномерно распылите его по центральной части деки. После этого отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 3.2.



4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

4.1 Указания по технике безопасности

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

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

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.

4.2 Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

4.3 Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

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

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

Пульс нагрузки:

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.

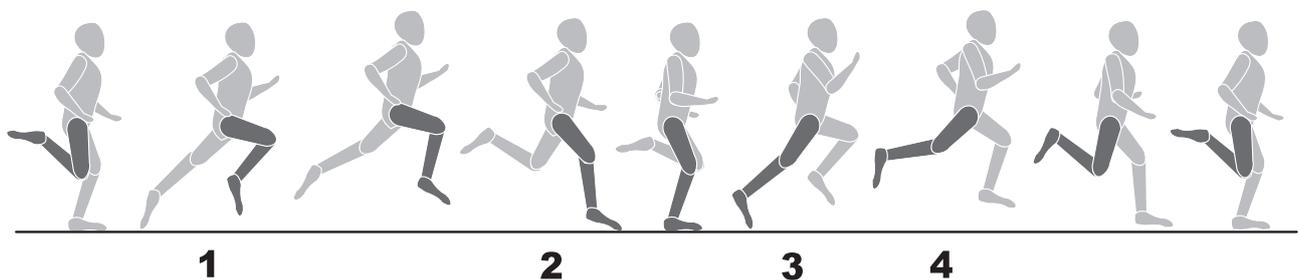
Охлаждение

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.

4.4 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 выдвиганием 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	



4.5 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.
- 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.
- По возможности старайтесь бежать в равномерном темпе.
- Тренируйтесь только в средней части беговой поверхности.

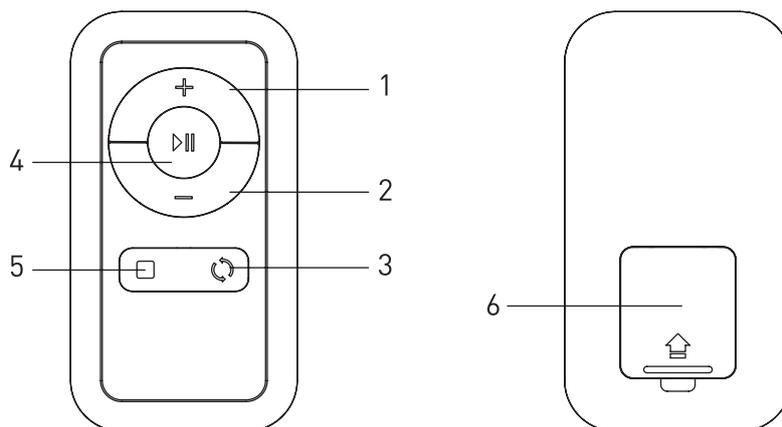
4.6 Описание тренировочного компьютера

Дисплей демонстрирует показатели поочередно каждые 5 секунд.

TIME 3:35 SPD 3.0 KM 0.88 KCAL 20.8 STEP 00035

Надпись на дисплее	Параметр	Диапазон значений
TIME	Время тренировки	0:00 – 59:59 мин 1:00 – 18:00 час
SPD	Скорость, км/ч	0.8 - 6.0
KM	Пройденная дистанция, км	0.0 – 99.9
KCAL	Сожженные калории, ккал	0 - 9999
STEP	Шагомер, шагов	0 - 99999

Пульт ДУ



1	Кнопка « + »: Нажимайте данную кнопку для увеличения скорости беговой дорожки.
2	Кнопка « - »: Нажимайте данную кнопку для уменьшения скорости беговой дорожки.
3	Кнопка переключения дисплея: Когда беговая дорожка работает, нажимайте данную кнопку для переключения между параметрами дисплея (время тренировки, скорость, пройденная дистанция, шагомер, сожженные калории).
4	Кнопка «СТАРТ/ПАУЗА»: Нажимайте данную кнопку для начала или временной приостановки тренировки.
5	Кнопка «СТОП»: Нажимайте данную кнопку для остановки тренировки.
6	Крышка отсека для батарейки.

⚠ ВНИМАНИЕ!

При отсутствии связи между пультом ДУ и беговой дорожкой, необходимо нажать кнопку СТАРТ/ПАУЗА и удерживать в течении 5 секунд.

⚠ ВАЖНО: Если Вы сошли с беговой дорожки, но не приостановили тренировку, беговая дорожка автоматически выключится через 10 секунд. Для возобновления тренировки заново включите беговую дорожку соответствующей кнопкой.

Ключ безопасности

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Напоминание о смазке

Ваша беговая дорожка нуждается в смазке каждые 300 км. Система будет издавать звуковой сигнал каждые 10 секунд и отображать значок "OIL" на вашем дисплее, чтобы напомнить вам, когда пришло время. Пожалуйста, прочтите раздел СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА, чтобы узнать, как правильно смазывать ваш тренажер. Нанесите смазочное масло на середину ходовой палубы с обеих сторон. После нанесения нажмите и удерживайте кнопку СТОП в течение 3 секунд, чтобы очистить напоминание.

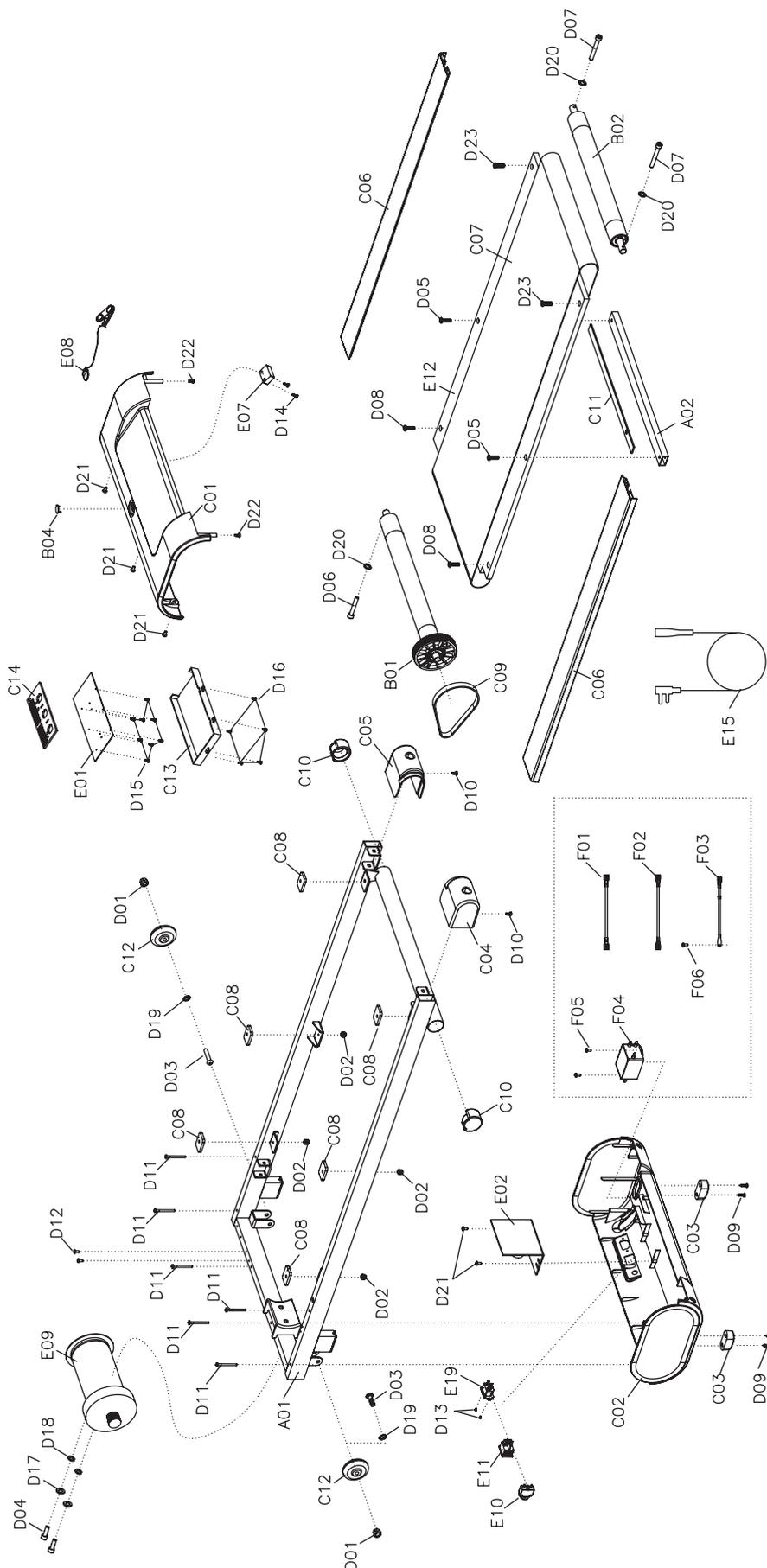
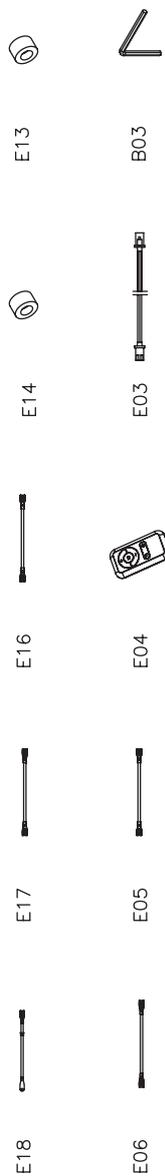
Функция энергосбережения

Когда беговая дорожка простаивает в течение 10 минут, она переходит в режим энергосбережения. Пока беговая дорожка находится в этом режиме, оконный дисплей компьютера будет выключен. Чтобы снова включить его, нажмите любую кнопку.

5 НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Проблема	Возможная неисправность	Рекомендуемое решение
Беговая дорожка не включается	Дорожка не включена в сеть	Подсоедините сетевой шнур в розетку питания
	Ключ безопасности не вставлен	Вставьте ключ безопасности
Беговое полотно не отцентрировано	Неправильная регулировка болтов натяжения полотна слева или справа	Отцентрируйте полотно с помощью регулировочных болтов согласно инструкции
Дисплей не работает	Соединительные провода между дисплеем и блоком управления	Проверить соединительные провода и разъемы между дисплеем и блоком управления
	Сетевой адаптер поврежден	Если сетевой адаптер поврежден и не работает, обратитесь в сервисную службу
Ошибка 0001: Ошибка соединения	Провода между дисплеем и блоком управления не соединены	Проверить соединительные провода и разъемы между дисплеем и блоком управления. Если они повреждены, их необходимо заменить. Если проблема не исчезла, необходимо заменить блок управления.
Ошибка 0002: Нет питания	Напряжение в сети менее 50% от необходимого.	Проверьте, что напряжение в сети соответствует рабочему напряжению дорожки
Ошибка 0005: Защита от короткого замыкания	Напряжение в сети слишком низкое/высокое. Поврежден блок управления	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте корректность напряжения в сети. Проверьте блок управления. Если он поврежден – его необходимо заменить.
	Подвижные части беговой дорожки заклинило и поэтому мотор не может работать корректно.	Проверьте подвижные части беговой дорожки, корректно ли они работают. Прислушайтесь к работе мотора – нет ли посторонних шумов в его работе или постороннего запаха. Если необходимо, замените мотор.
Ошибка 0006: Неисправность мотора	Провода питания мотора или сам мотор повреждены.	Проверьте провода питания мотора на правильность подключения. Если провода повреждены – их необходимо заменить. Если проблема не решена, возможно, необходимо заменить мотор.
Ошибка 0008: Неисправность блока управления	Блок управления не подключен.	Проверьте верхний и средний провод блока управления, чтобы убедиться, что питание есть. Если провода повреждены, их необходимо заменить. Если проблема не решена, возможно, необходимо заменить блок управления.
Ошибка 0009: Неправильное положение дорожки	Дорожка установлена неправильно или не горизонтально	Поставьте беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность.
		Провода питания блока управления не подключены, блок питания неисправен.

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№.	Описание	Размеры	Количество
A01	Основная рама		1
A02	Усиленная планка бегового полотна		1
B01	Передний ролик		1
B02	Задний ролик		1
B03	Шестигранный ключ	5 mm	1
B04	Датчик ключа безопасности		1
C01	Крышка моторного кожуха		1
C02	Кожух моторный		1
C03	Ножки		2
C04	Задняя левая заглушка		1
C05	Задняя правая заглушка		1
C06	Боковые пороги		2
C07	Беговое полотно		1
C08	Резиновые прокладки		6
C09	Приводной ремень		1
C10	Задние накладки на ножки		2
C11	Резиновая накладка		1
C12	Транспортировочные колеса		2
C13	Панель для дисплея		1
C14	Трафарет дисплея		1
D01	Втулка 8 мм	M8	2
D02	Втулка 6 мм	M6	4
D03	Болт	M8x40 мм	2
D04	Болт	M8x15 мм	2
D05	Болт	M6x46 мм	2
D06	Болт	M6x45 мм	1
D07	Болт	M6x55 мм	2
D08	Болт	M6x28 мм	2
D09	Болт	M5x16 мм	4
D10	Болт	M5x12 мм	2
D11	Саморез	4.2x50 мм	6
D12	Саморез	4.2x12 мм	2
D13	Саморез	2.9x8.0 мм	2
D14	Саморез	2.9x8.0 мм	2
D15	Саморез	2.5x6.0 мм	8
D16	Саморез	2.9x6 мм	5
D17	Контршайба	8 мм	2
D18	Плоская шайба	8 мм	2
D19	Шайба	8 мм	2
D20	Шайба	6 мм	3
D21	Саморез со шляпкой	4.2x12 мм	5
D22	Саморез	4.2x20 мм	2
D23	Болт	M6x25 мм	2
E01	Дисплей		1
E02	Блок управления		1
E03	Шлейф подключения дисплея		1
E04	Пульт ДУ		1
E05	Синий провод питания		1
E06	Коричневый провод питания		2
E07	Датчик скорости		1
E08	Ключ безопасности		1

№.	Описание	Размеры	Количество
E09	Мотор		1
E10	Предохранитель		1
E11	Выключатель питания		1
E12	Беговая дэка		1
E13	Магнитное кольцо		1
E14	Магнитный сердечник		1
E15	Сетевой шнур		1
E16	Синий провод питания	Blue	1
E17	Коричневый провод питания	Brown	1
E18	Провод заземления		1
E19	Разъем для сетевого шнура		1
F01	Провод питания	Опция	1
F02	Провод питания	Опция	1
F03	Провод заземления	Опция	1
F04	Фильтр	Опция	1
F05	Саморез	4.2x12 мм Опция	2
F06	Саморез	4.2x12 мм Опция	1

8 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность двигателя	1 ЛС
Размеры в разложенном виде	1260x545x165 мм
Размеры бегового полотна	1000x360 мм
Вес брутто	30 кг
Вес нетто	25 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Рекомендуемый возраст пользователя	14-60 лет
Рекомендуемый рост пользователя	Ограничений нет
Минимальная скорость бега	0,8 км/ч
Максимальная скорость бега	6 км/ч



Торговая марка: KETTLER

Модель: SMART W1

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

A22TKTCM005

