

# KETTLE

ESTABLISHED  
IN GERMANY



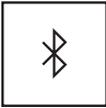
CHILD  
PROTECTION FIELD



PREMIUM  
TFT DISPLAY



KETT  
CARDIOCONNECT



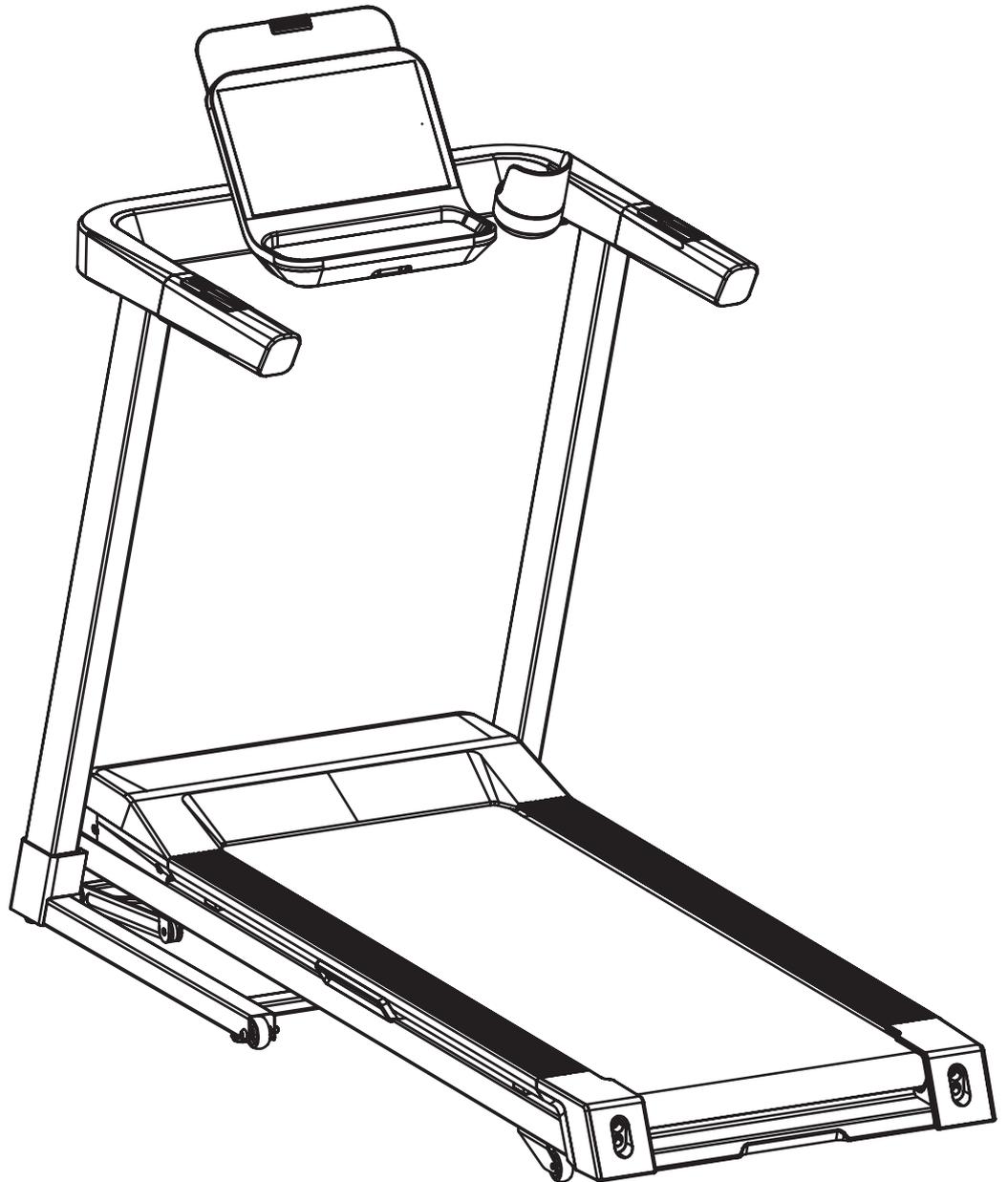
BLUETOOTH



KETT INTERACTIVITY  
WITH SMART GYM



**kinomap**



# Air R1

## Treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



## ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНОЛОГИИ	6
3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ	7
4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER AIR RI	8
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	9
5.1 Комплектация	9
5.2 Набор инструментов и крепежа	10
5.3 Инструкция по сборке KETTLER AIR RI	11
6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	14
6.1 Размещение тренажёра	14
6.2 Смазка бегового полотна	14
6.3. Регулировка натяжения и центровка бегового полотна	15
6.4 Управление беговой дорожкой	16
6.5 Датчики пульса	16
6.6 Ключ аварийной остановки	16
6.7 Система складывания	17
6.8 Перемещение тренажёра	17
7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	18
7.1 Основные разделы меню	18
7.2 Персональные настройки	20
7.3 Описание тренировок.	22
7.4 Предустановленные программы тренировок.	23
7.5 Контроль сердечного ритма (HRC)	30
7.6 Персональный	30
7.7 Раздел «Мои активности»	31
7.8 Использование системы беспроводного измерения пульса	32
7.9 Подключение мобильных устройств для использования мобильных приложений	33
7.10 Напоминание о техническом обслуживании	34
8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	35
8.1 Определение уровня физической подготовки	35
8.2 Измерение пульса	35
8.3 Организация тренировочного процесса	35
8.4 Разминка и восстановление	37
9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	42
9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	42
9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	42
9.3 Ремонт тренажёра	42
9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	43
10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	44
10.1 Транспортировка тренажёра	44
10.2 Условия хранения тренажёра	44
10.3 Утилизация тренажёра	44

## **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 были номинирован на престижные международные премии.

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

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

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

**Внимание!**

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

## 1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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

- Для электрических беговых дорожек: запрещается ходить или бежать по движущемуся беговому полотну в направлении его движения.
  - Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
  - Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
  - На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
  - Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
  - Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
  - Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
  - Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку кабеля питания на предмет повреждений.
- Не допускайте перегрева двигателя электрической беговой дорожки. После 240 минут непрерывного использования остановите дорожку и дайте ей остыть в течение 30 минут.
  - Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
  - Для электрических беговых дорожек: не пытайтесь самостоятельно вскрывать крышку электродвигателя. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны. Для беговых дорожек: обеспечьте дополнительное свободное пространство позади беговой дорожки на расстоянии не менее 1,5 м. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
  - Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
  - Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
  - Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10°C до +35°C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

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

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

## 2 ТЕХНОЛОГИИ



### CHILD PROTECTION FIELD

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



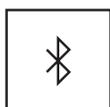
### PREMIUM TFT DISPLAY

TFT-дисплей обеспечивает яркую, чёткую и контрастную картинку, а также широкий угол обзора, что делает информацию легко читаемой даже под разными углами. Благодаря сенсорному управлению, настройка тренажёра становится более удобной и интуитивно понятной, а быстрый отклик экрана позволяет динамично отображать данные, такие как пульс, скорость или пройденная дистанция.



### KETT CARDIOCONNECT

Технология приёма/передачи беспроводного сигнала кардиодатчика. Обеспечивает измерение пульса во время тренировки и отражение результатов на тренировочном компьютере без использования проводов.



### BLUETOOTH

Встроенный модуль, который позволяет быстро и удобно соединить компьютер тренажёра с внешними устройствами.



### KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM

Современная технология, позволяющая подключаться к популярным фитнес-приложениям на выбор пользователя, таким как Kinomap, Zwift, Rouvy, Fulgaz, RGT cycling и другим. Пользователи могут выбрать любую из известных платформ, адаптируя тренировки под свои предпочтения. В зависимости от выбранного приложения, технология обеспечивает интерактивные возможности, включая автоматическую регулировку нагрузки и наклона на беговых дорожках, а также автоматическую настройку сопротивления на эллиптических тренажёрах, велосипедах и гребных тренажёрах, соответствующую выбранной онлайн-тренировке. Данная функция делает тренировки более увлекательными и адаптированными под индивидуальные цели, улучшая общую эффективность занятий.



**kinomap**

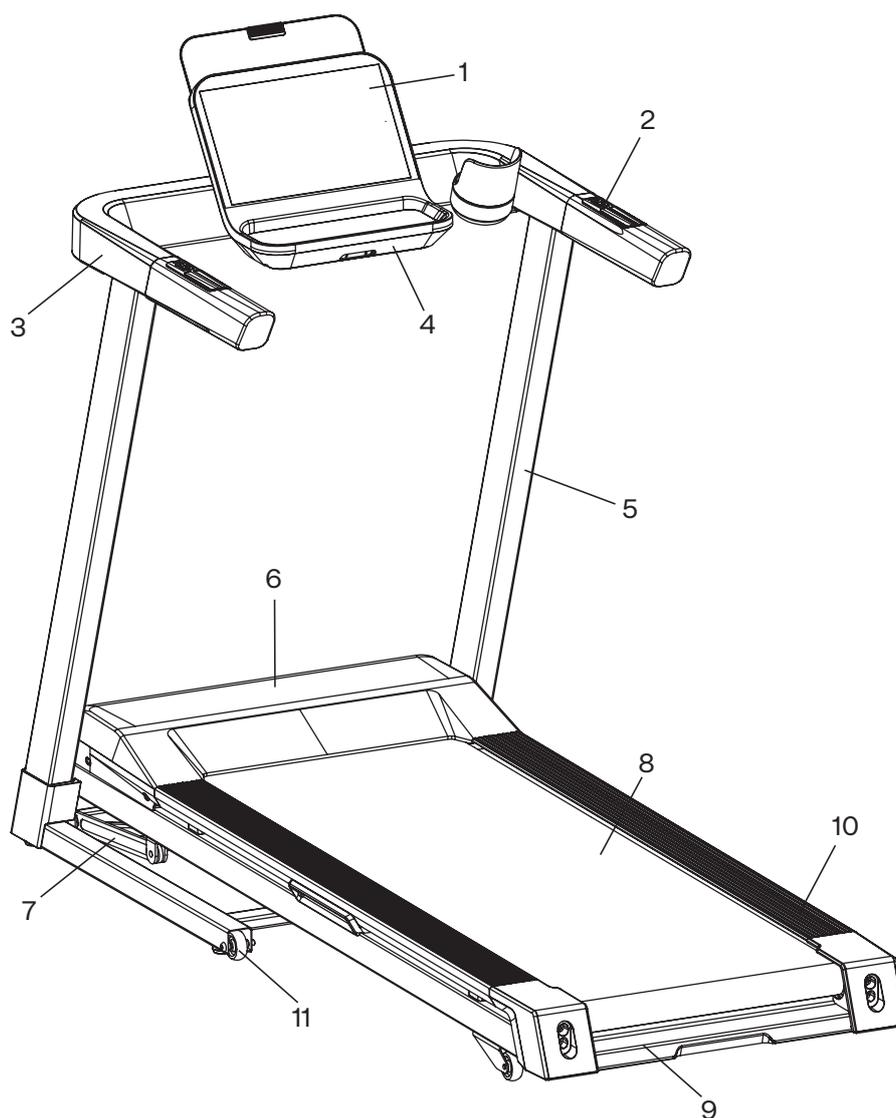
### KINOMAP

Технология, обеспечивающая подключение тренажёра к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTLER собран в отдельное меню приложения. Дополнительно продумана синхронизация данных с результатами тренировок из приложения Kinomap с различными сводными приложениями по отслеживанию физической активности: история, тренировки, прогресс и др. Например, с FITNESS App (IOS). Данные о тренировке и физической активности автоматически интегрируются через приложение Kinomap в приложение FITNESS App через смарт-часы.

Само приложение Kinomap для смартфона/планшета (IOS, Android) превращает тренажёр в развлекательный комплекс для занятий фитнесом, создаёт виртуальную симуляцию тренировки с регулируемой нагрузкой и позволяет загружать собственный видео-контент для тренировок.

**3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ**

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



#### 4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER AIR RI

Модель тренажёра	AIR RI
Класс	НВ
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба, бег
Мощность двигателя	2 ЛС (пиковая 3 ЛС)
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	1320 Вт
Скорость	1.0-16 км/ч
Наклон бегового полотна	12 %
Регулировка наклона	12 уровней, автоматическая регулировка
Датчики пульса	На поручне
Приёмник сигнала кардиодатчика	Да
Кнопки управления на поручнях	Да
Динамики	Да
Система складывания	Да
Амортизация	6 демпферов
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размер в рабочем состоянии	1625×750×1280 мм
Размер бегового полотна	445×1245 мм
Размер в сложенном состоянии	1060×750×1338 мм
Размер упаковки	1705×810×253 мм
Вес	59 кг
Вес в упаковке	67 кг
Тренировочный компьютер	Планшет с сенсорным управлением
Количество тренировочных программ	25 предустановленных программ; 4 пользовательских программы; быстрый старт; целевые тренировки; HRC; BMI; Recovery
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; скорость; наклон бегового полотна; дистанция; графический профиль нагрузки; калории; частота пульса
Доступные приложения	Kinomap; Zwift; BitGym; Кинопоиск; Браузер; Яндекс Музыка; Иви; Okko; VK; YouTube
Особенности конструкции	Система складывания; держатель для мобильных устройств; держатель для бутылки; компенсаторы неровностей пола; транспортировочные ролики; съёмный кабель питания.
Дополнительно	Bluetooth; ключ аварийной остановки; держатель для мобильных устройств; держатель для бутылки
Гарантийный срок	3 года на тренажёр, 7 лет на раму

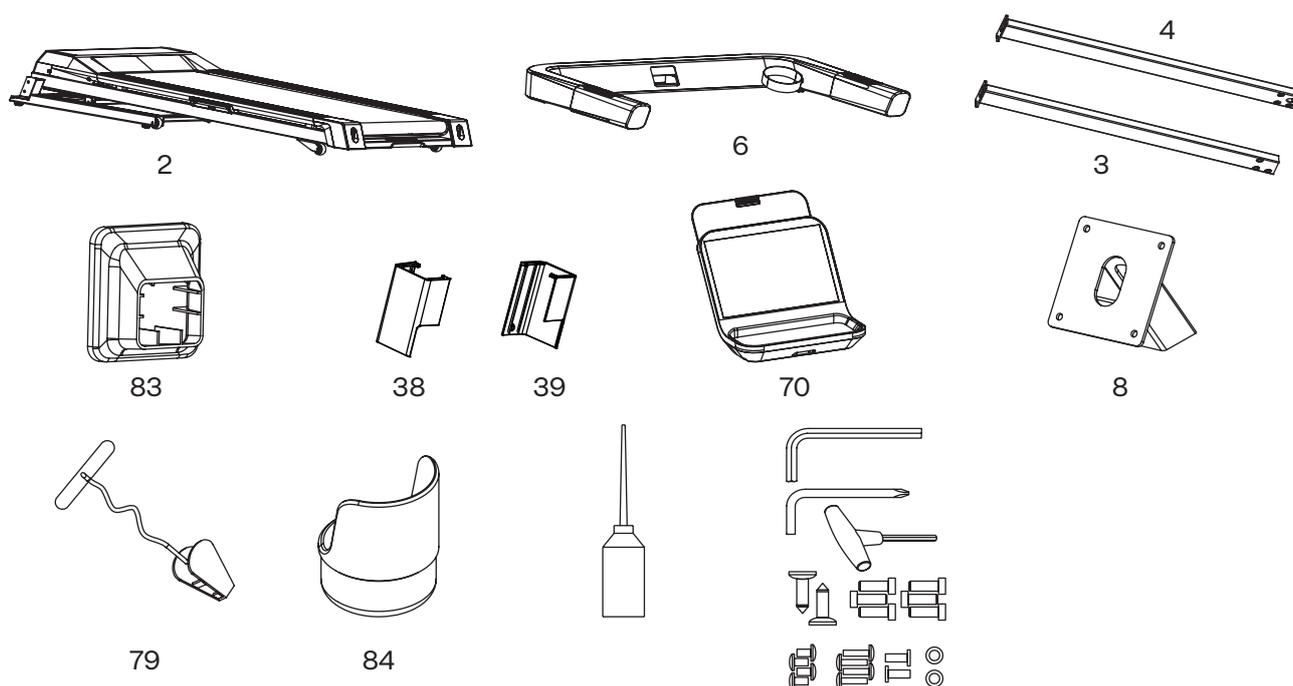
## 5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

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

### 5.1 Комплектация

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

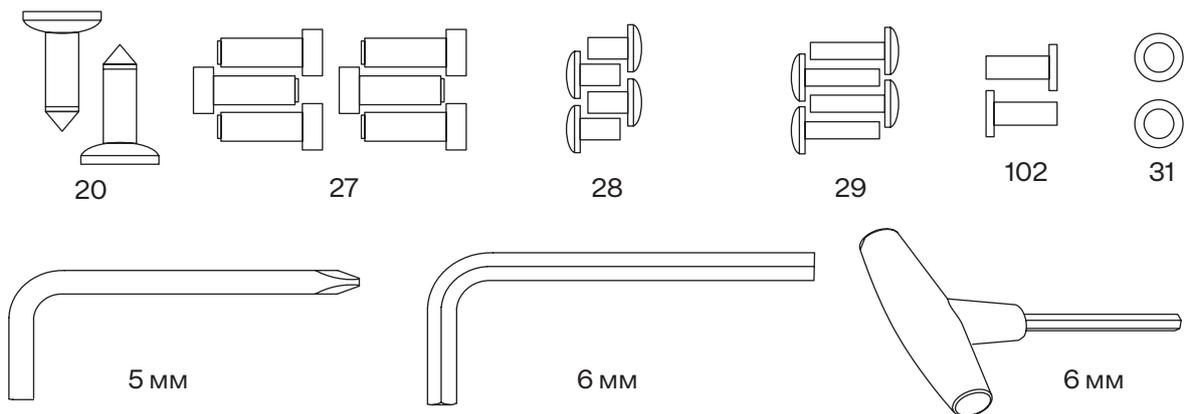
Нумерация производителя	Наименование	Количество
2	Основная рама	1 шт.
3	Стойка поручня левая	1 шт.
4	Стойка поручня правая	1 шт.
6	Поручень	1 шт.
8	Держатель тренировочного компьютера	1 шт.
38	Кожух декоративный левый	1 шт.
39	Кожух декоративный правый	1 шт.
70	Тренировочный компьютер	1 шт.
79	Ключ аварийной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



## 5.2 Набор инструментов и крепежа

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



### 5.3 Инструкция по сборке KETTLER AIR RI

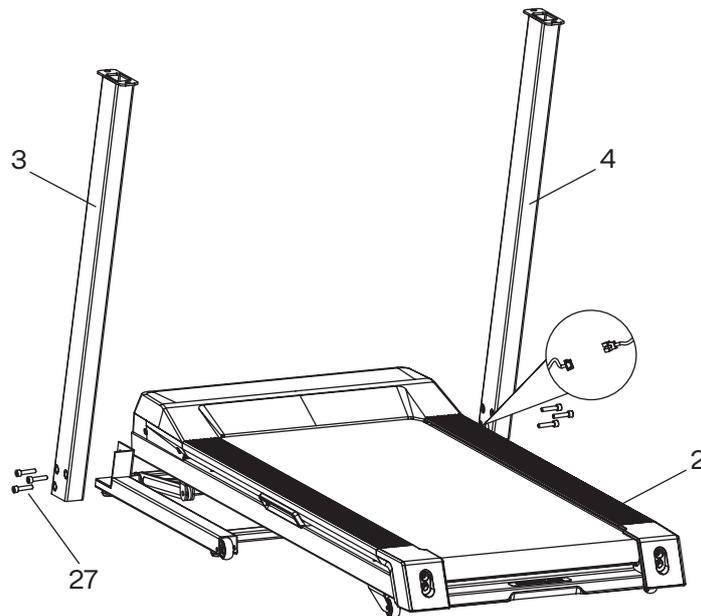
#### Шаг 1

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

#### Шаг 2

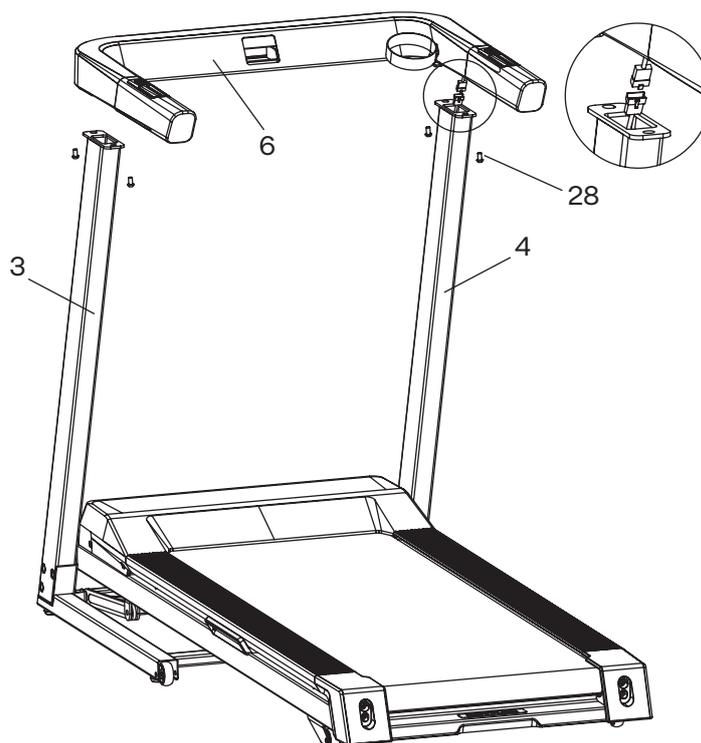
Соедините коммуникационный провод из правой стойки (4) с коммуникационным проводом из основной рамы (2). Затем установите правую стойку (4) на основную раму, как показано на изображении, и закрепите с помощью трёх болтов с внутренним шестигранником (27).

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



#### Шаг 3

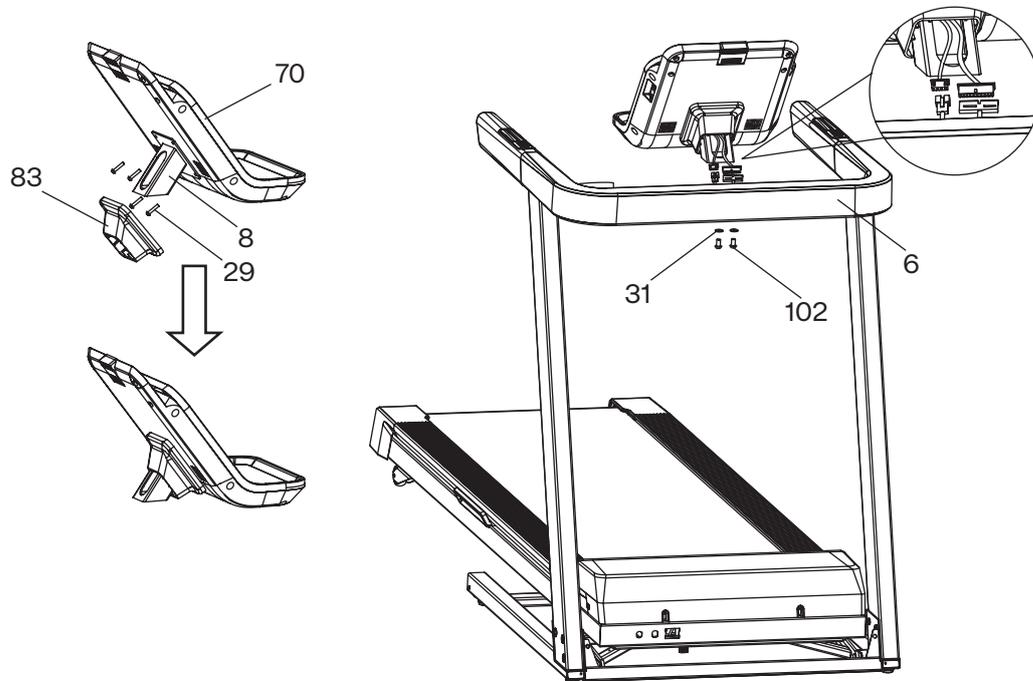
Соедините кабель из поручня (6) с кабелем правой стойки (4). Установите поручень (6) на стойки (3) (4) и закрепите с помощью четырёх болтов с внутренним шестигранником (28).



**Шаг 4**

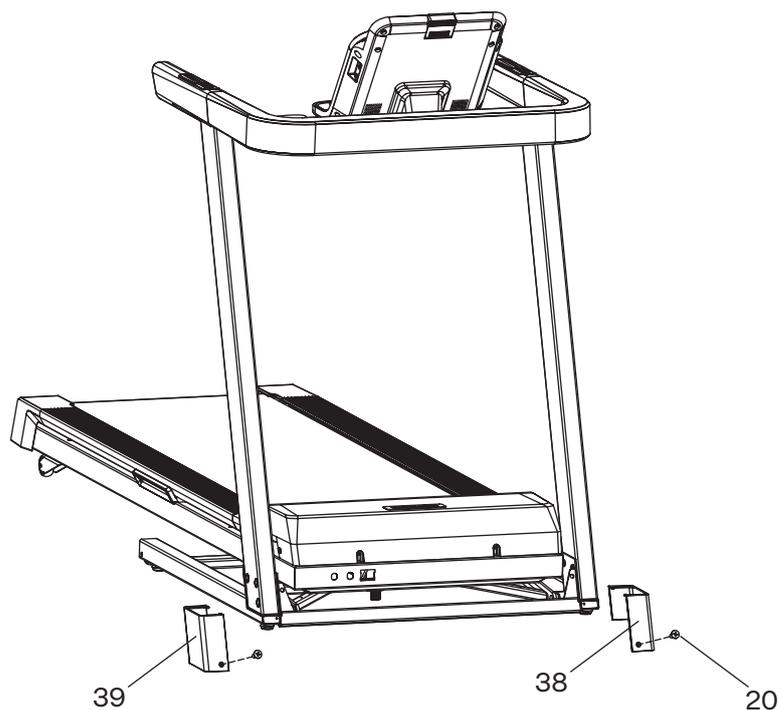
На держатель тренировочного компьютера (8) установите тренировочный компьютер (70) и наденьте кожух (83). Закрепите тренировочный компьютер и кожух на держателе с помощью четырёх винтов (29).

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

**Шаг 5**

Затяните все крепёжные соединения, выполненные в предыдущих шагах.

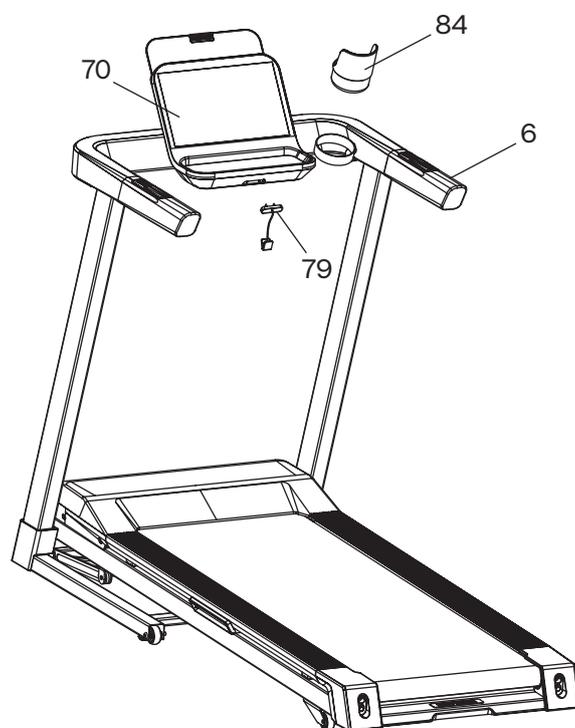
Установите левый и правый декоративные кожухи (38) (39) на нижнюю часть стоек, как показано на изображении, и закрепите с помощью саморезов (20).



**Шаг 6**

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

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



**Тренажёр готов к работе.**

Желаем вам отличных тренировок!

## 6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

### 6.1 Размещение тренажёра



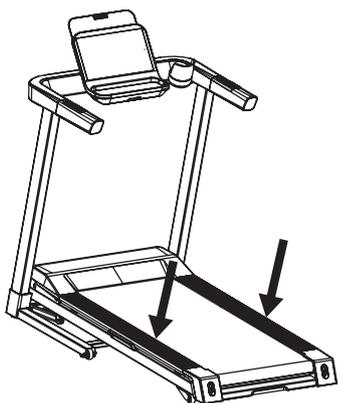
**ВНИМАНИЕ!** Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0,5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 1.5 м позади тренажёра.

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

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



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



### 6.2 Смазка бегового полотна



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

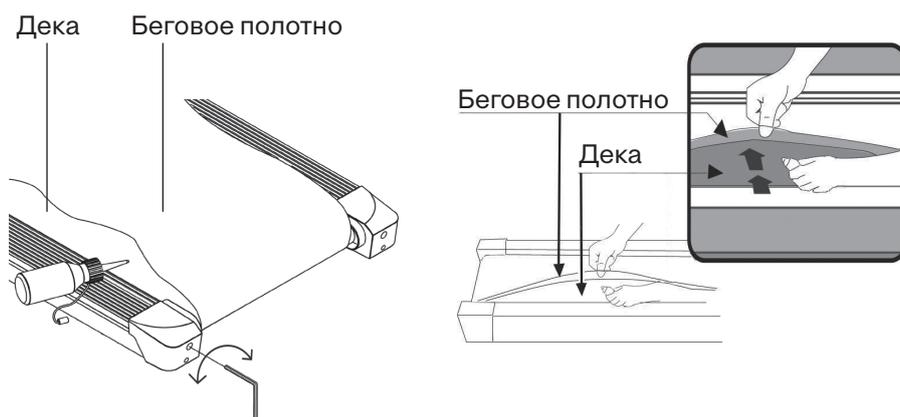
Для снижения нагрузки на электродвигатель беговой дорожки и более плавного движения полотна, его необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем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

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

**Порядок нанесения смазки на беговое полотно.**

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

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



### 6.3. Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

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

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

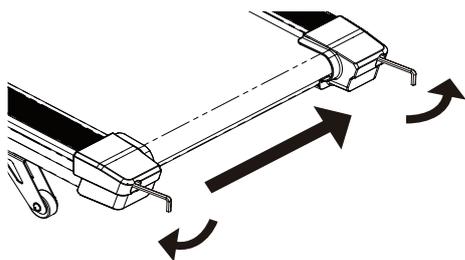
**Чтобы натянуть беговое полотно**, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/8 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Удостоверьтесь, что задний ролик остается перпендикулярным раме тренажёра. Повторите вышеуказанные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

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

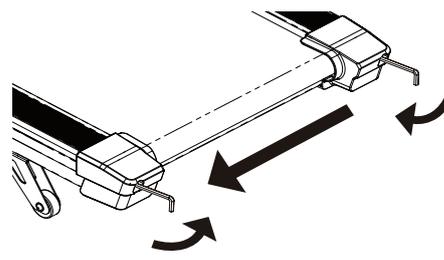
**Если полотно беговой дорожки смещается из центрального положения**, отрегулируйте положение бегового полотна с помощью шестигранного ключа следующим образом: если полотно смещается **влево**, поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый — на 1/8 оборота против часовой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

Если полотно смещается **вправо**, то сделайте обратные процедуры.

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



Чтобы сместить беговое полотно вправо



Чтобы сместить беговое полотно влево

## 6.4 Управление беговой дорожкой

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

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку СТАРТ на сенсорном экране тренировочного компьютера или кнопку СТАРТ/СТОП на поручнях. Беговое полотно придёт в движение.

Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку СТОП или ПАУЗА на сенсорном экране тренировочного компьютера или кнопку СТАРТ/СТОП на поручнях. Беговое полотно замедлится и остановится.

Скорость движения бегового полотна регулируется кнопками СКОРОСТЬ  $\wedge$  /  $\vee$  тренировочного компьютера или кнопками SPEED +/- на правом поручне.

Наклон бегового полотна регулируется кнопками НАКЛОН  $\wedge$  /  $\vee$  тренировочного компьютера или кнопками INCLINE +/- на левом поручне.

## 6.5 Датчики пульса

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

У данной модели предусмотрен приёмник сигнала портативного кардиодатчика. Портативный кардиодатчик не входит в комплект поставки, его необходимо приобрести дополнительно. Более подробно о тренировках с портативным кардиодатчиком написано в разделе Тренировочный компьютер.



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

## 6.6 Ключ аварийной остановки

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



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

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

## 6.7 Система складывания

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



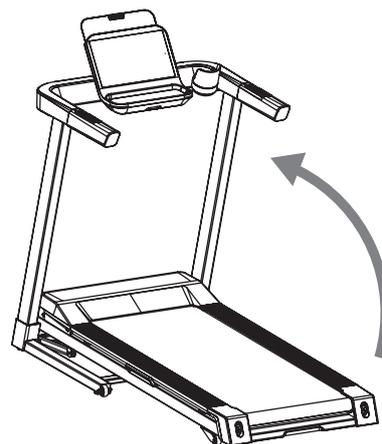
**ВНИМАНИЕ!** Перед тем как сложить беговую дорожку, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети и убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось.

### Чтобы сложить беговую дорожку

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

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

Убедитесь, что беговая поверхность надёжно зафиксирована в вертикальном положении.

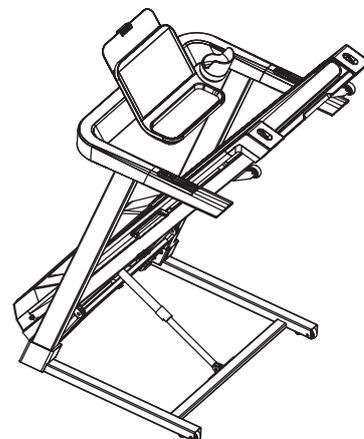


### Чтобы разложить беговую дорожку

Придерживайте рукой беговую поверхность.

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

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

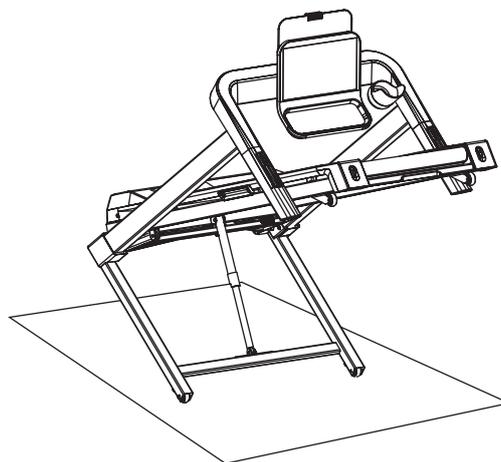


## 6.8 Перемещение тренажёра

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



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



## 7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Тренажёр оснащён современным тренировочным компьютером с сенсорным управлением.

### Технические характеристики дисплея:

Цветной TFT-дисплей, диагональ — 10.1"

### Поддерживаемый формат файлов:

- аудио, видео: MP3, WMA, WAV Видео: AVI, MPG, MP4, MKV, 3GP
- изображение: JPG, TIFF, PNG, BMP

### Язык:

В разделе Настройки вы можете выбрать один из трёх языков: русский, английский или немецкий.

### Запуск тренировочного компьютера:

При включении тренировочного компьютера появляется заставка на несколько секунд.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом тренировок мы рекомендуем обновить программное обеспечение (ПО) до последней версии. Сделать это можно в разделе Настройки, далее раздел Доступ к обновлению ПО (программного обеспечения).

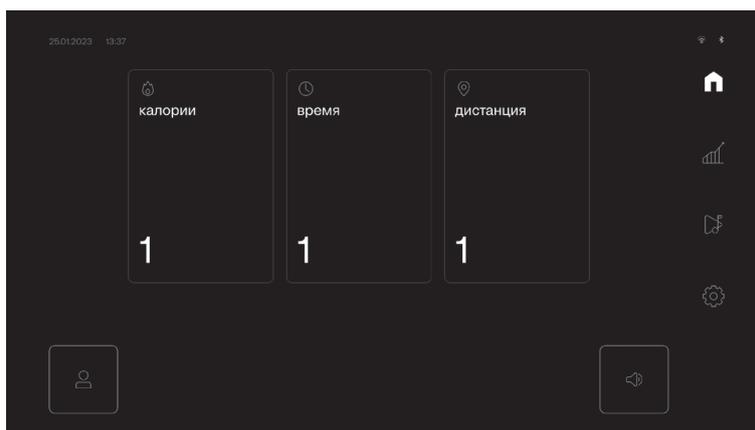


### 7.1 Основные разделы меню

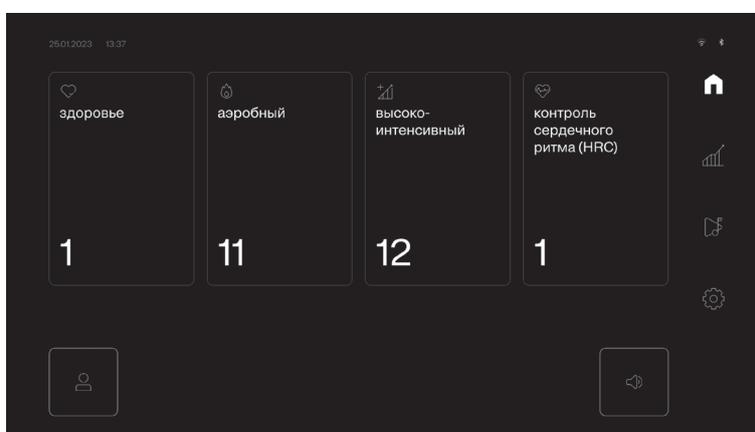
После Заставки отображается Главный экран. С помощью меню Главного экрана можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и посмотреть результаты. Меню выглядит следующим образом и содержит три основных блока:



**Цели** — данный раздел предусматривает возможность выбора целевого режима тренировки: время, дистанция, калории. В зависимости от выбранного режима, пользователь задает цель на тренировку по одному из параметров, и компьютер настраивает тренировку в зависимости от желаемого результата.



**Программы** — раздел, который включает в себя различные программы тренировок с предустановленными параметрами. Для начала тренировки необходимо выбрать программу.



**Персональный** — этот раздел меню позволяет настраивать индивидуальные тренировки. Можно предварительно настроить время тренировки, далее перейти к варианту тренировки (программа с изменением скорости или наклона) и изменить профиль программы в соответствии с пожеланиями пользователя. Законченная программа сохраняется нажатием кнопки СТАРТ. Результаты тренировки можно найти в разделе Мои активности.

**Иконки, размещенные на Главном экране тренировочного компьютера:**

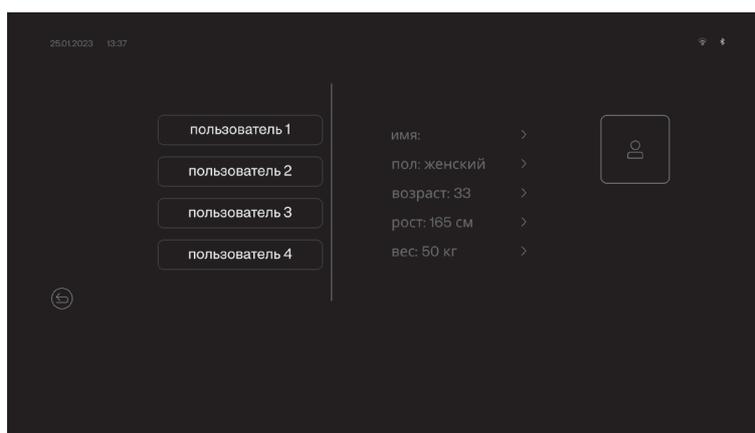
Иконка	Описание	Отображение на экране
	<b>Домой</b> — возврат в главное меню.	
	<b>Мои активности</b> — в данном разделе меню отображаются личные показатели пользователя – информация о последней тренировке, а также обо всех тренировках пользователя.	

Иконка	Описание	Отображение на экране
	<p><b>Медиа</b> — раздел с приложениями для просмотра видео контента, прослушивания музыки, фитнес-приложения, а также браузер для доступа в Интернет.</p>	
	<p><b>Настройки</b> — в данном разделе доступны общие системные настройки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подключение к wi-fi</li> <li>• подключение к Bluetooth</li> <li>• настройка яркости экрана</li> <li>• настройка языка</li> <li>• данные об устройстве</li> <li>• доступ к обновлению ПО (программного обеспечения)</li> </ul>	
	<p><b>Персональные настройки</b> — меню персональных настроек позволяет вводить все персональные настройки пользователя (имя, возраст, данные о пульсе, уровень сложности тренировки).</p>	

## 7.2 Персональные настройки

Доступно четыре индивидуальных персональных профиля.

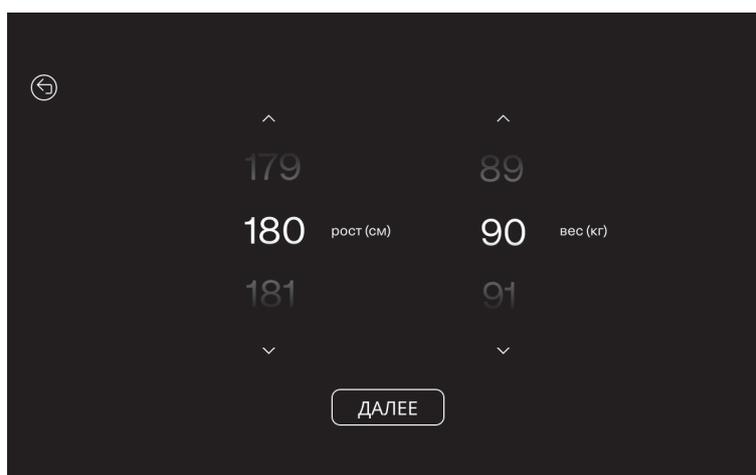
Для настройки профиля выберете один из профилей (1–4).



Задайте имя, укажите пол. Чтобы сохранить данные, нажмите кнопку «ДАЛЕЕ». Чтобы выйти в предыдущее меню, нажмите стрелочку «назад» в левом нижнем углу.



Задайте рост и вес. Чтобы сохранить, нажмите кнопку «ДАЛЕЕ». Чтобы выйти в предыдущее меню, нажмите стрелочку «назад» в левом нижнем углу.



Ваш профиль почти готов.



Для выбора аватара нажмите на иконку . Чтобы сохранить аватар, коснитесь иконки. Чтобы выйти в предыдущее меню, нажмите стрелочку «назад» в левом нижнем углу.



Для того, чтобы отменить выбранный аватар нажмите на иконку без аватара. Чтобы сохранить профиль без аватара нажмите кнопку «ГОТОВО». Для выхода в предыдущее меню, нажмите стрелочку «назад» в левом нижнем углу. Чтобы выйти в предыдущее меню, нажмите стрелочку «назад» в левом нижнем углу.

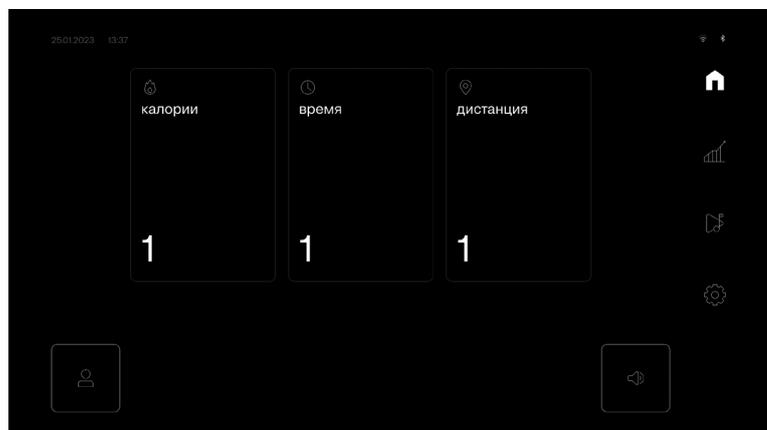


### 7.3 Описание тренировок.

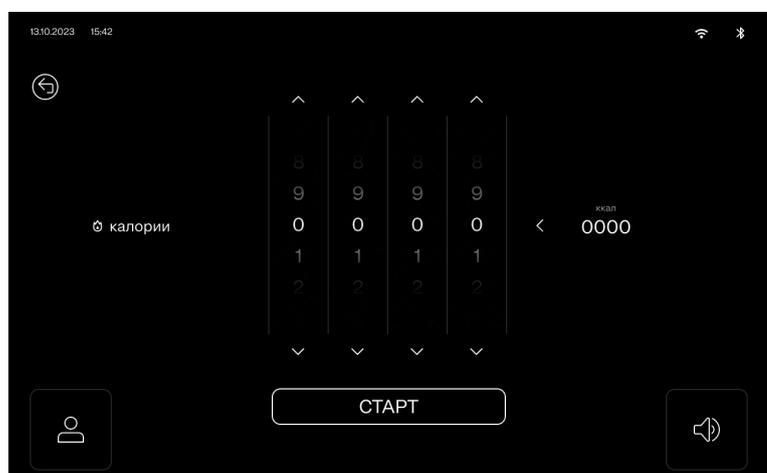
#### Целевые тренировки:

Чтобы настроить целевую тренировку необходимо зайти в раздел **Цели**. Далее, выбрать параметр, по которому будет задана цель.

При выборе параметра пользователь попадет в меню настроек:



Установите целевое значение сожжённых калорий с помощью «барабана» в центре экрана. Выбрать необходимое значение можно с помощью прокрутки цифр вверх или вниз, либо задать значение в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле ввода под надписью «ккал». Для начала тренировки нажмите «СТАРТ».





По аналогии устанавливаются целевое значение пройденной дистанции и времени тренировки.

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Обращаем внимание, что максимальное доступное для установки время составляет 240 минут. Данное ограничение связано с необходимостью соблюдения рекомендаций по безопасному использованию тренажёра. Мы рекомендуем не использовать беговую дорожку более 4 часов подряд, чтобы избежать перегрева двигателя и повреждения тренажёра.

## 7.4 Предустановленные программы тренировок.

Чтобы выбрать предустановленную программу тренировки, необходимо перейти в раздел **Программы**. В данном разделе представлено четыре режима:

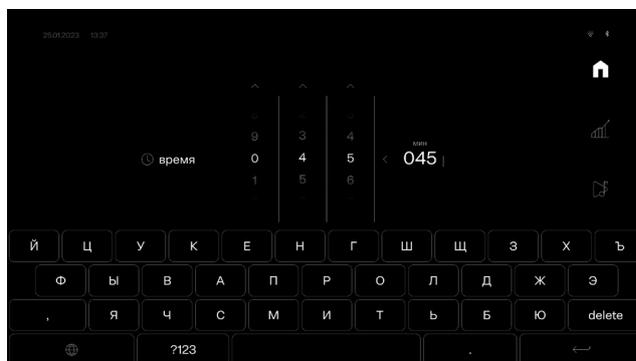
- **здоровье** — 1 тренировка
- **высокоинтенсивный** — 12 тренировок
- **аэробный** — 11 тренировок
- **контроль сердечного ритма (hrc)** — 1 тренировка

Для того, чтобы выбрать тренировку, выберите необходимый режим.

В режиме **«здоровье»** угол наклона и скорость уже заданы, пользователю необходимо выбрать время, за которое будет пройдена тренировка, чтобы определить дистанцию. Для этого нажмите **«ДАЛЕЕ»**.



Установите целевое значение времени с помощью «барабана» в центре экрана. Выбрать необходимое значение можно с помощью прокрутки цифр вверх или вниз, либо задать цель в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле ввода под надписью «мин». Для начала тренировки нажмите «СТАРТ».



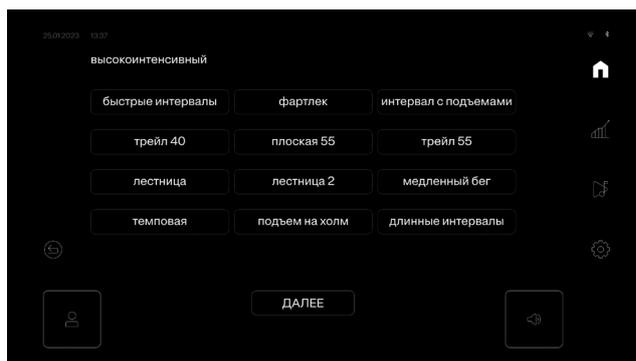
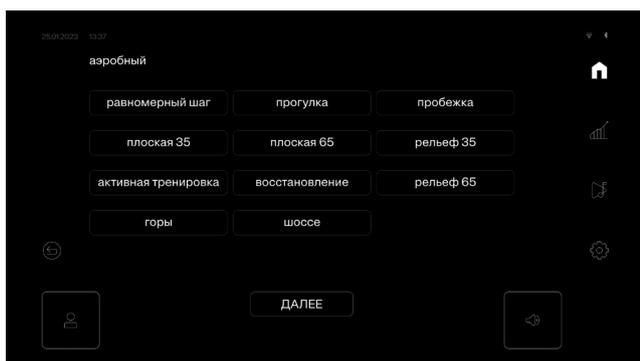
В режиме **«высокоинтенсивный»** доступно 12 тренировок:

- переменный метод (быстрые интервалы)
- трейл 40
- плоская 55
- трейл 55
- фартлек (fartlek)
- интервал с подъёмами
- лестница
- лестница 2
- медленный бег
- темповая
- подъём на холм
- длинные интервалы

В режиме **«аэробный»** доступно 11 тренировок:

- равномерный шаг
- плоская 35
- рельеф 35
- плоская 65
- рельеф 65
- прогулка
- пробежка
- активная тренировка
- восстановление
- горы
- шоссе

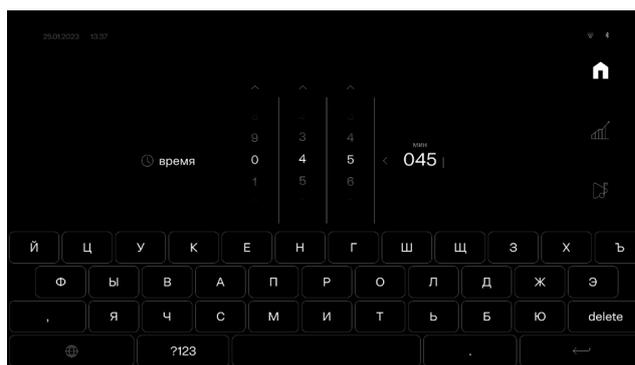
Выберете тренировку из списка:



В предустановленных тренировках угол наклона и скорость уже заданы, пользователю необходимо установить целевое значение времени, за которое будет пройдена тренировка, чтобы определить дистанцию. Для этого нажмите «ДАЛЕЕ». Установите целевое значение времени с помощью «барабана» в центре экрана. Выбрать необходимое значение можно с помощью прокрутки цифр вверх или вниз, либо задать цель в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле ввода под надписью «мин». Для начала тренировки нажмите «СТАРТ».

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Обращаем внимание, что на данной беговой дорожке максимальное доступное для установки время составляет 240 минут. Данное ограничение связано с необходимостью соблюдения рекомендаций по безопасному использованию тренажёра. Мы рекомендуем не использовать беговую дорожку более 4 часов подряд, чтобы избежать перегрева двигателя и повреждения тренажёра.



## Описание предустановленных тренировок.

### Режим «высокоинтенсивный»:

#### 1. Переменный метод (быстрые интервалы)

Тренировка подходит для пользователей со средним уровнем подготовки.

Продолжительность по умолчанию:	50 мин
Скорость:	6, 9, 12, 9, 12, 9, 12, 9, 12, 9, 9, 12, 9, 12, 9, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0

#### 2. Трейл 40

Тренировка подходит для пользователей со средним уровнем подготовки.

Продолжительность по умолчанию:	40 мин
Скорость:	6, 8, 8, 8, 8, 7, 5, 8, 7, 5, 8, 6, 8, 6, 5, 5
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 6, 8, 0, 6, 8, 0, 7, 0, 7, 0, 0

#### 3. Плоская 55

Тренировка подходит для пользователей со средним и продвинутым уровнем подготовки.

Продолжительность по умолчанию:	55 мин
Скорость:	6, 9, 10, 10, 14, 14, 14, 9, 14, 14, 14, 9, 14, 14, 14, 9
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0

#### 4. Трейл 55

Тренировка подходит для пользователей со средним и продвинутым уровнем подготовки.

Продолжительность по умолчанию:	55 мин
Скорость:	6, 9, 10, 10, 7, 7, 7, 9, 6, 6, 6, 9, 5, 5, 9, 5
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 8, 8, 8, 0, 10, 10, 10, 0, 12, 12, 0, 0

## 5. Фартлек (Fartlek)

Внесите разнообразие в ваши тренировки с помощью интервальной тренировки с постоянно изменяющейся интенсивностью, которая начинается с 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.

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	4, 6, 8, 12, 10, 12, 11, 11, 6, 8, 4, 12, 10, 6, 4, 4
Угол наклона:	0, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 2

## 6. Интервал с подъёмами

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 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. Тренировка подходит для подготовки к забегам на дистанции 3–5 км.

Продолжительность по умолчанию:	25 мин (~1, 5 мин на интервал)
Скорость:	4, 4, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 4, 4
Угол наклона:	0, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 2, 2

## 7. Лестница

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 в начале и постепенным снижением интенсивности в конце идеальна для укрепления общей выносливости. Тренировка со снижением интенсивности также идеальна для сжигания калорий, но оказывает наибольший эффект при большей продолжительности - от 40 до 50 минут.

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 7, 7, 8, 8, 10, 10, 12, 12, 10, 10, 8, 8, 7, 7, 6
Угол наклона:	2, 2, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 2, 2

## 8. Лестница 2

Одним из выдающихся преимуществ данной программы является эффективная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Данная программы была разработана, как кардиотренировка с прогрессивно нарастающей интенсивностью, которая развивает общую аэробную выносливость, а также стимулирует анаэробную выносливость. Помните, что в процессе выполнения данной тренировочной программы, потребуются усилия для преодоления её отдельных сегментов, но нагрузка в данной программе аккуратно дозирована, а также имеются интервалы на восстановление после интервалов с высокой нагрузкой.

Продолжительность по умолчанию:	40 мин
Скорость:	8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8
Угол наклона:	0, 0, 4, 4, 8, 8, 8, 10, 10, 10, 12, 12, 5, 5, 0, 0

### 9. Медленный бег на длинную дистанцию (Медленный бег)

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 подойдёт и для опытных пользователей, чтобы выполнять более тяжёлые тренировки с более высокой нагрузкой.

Продолжительность по умолчанию:	40 мин
Скорость:	5, 6, 6, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 6, 6, 6, 5
Угол наклона:	0, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1

### 10. Темповая в пологий подъём (Темповая)

Это тренировочная программа с более высокой интенсивностью по сравнению с предыдущей. Больше подходит для пользователей среднего и высокого уровня подготовки. Мотивирует вас на достижение и поддержание высокого уровня интенсивности на протяжении всей тренировки. Прекрасно подойдёт для подготовки к специальным спортивным мероприятиям, связанным с бегом, выносливостью, а также пользователям, у которых ЧСС близок к их ПАНО на скорости 12 при наличии инклайна.

Продолжительность по умолчанию:	20 мин
Скорость:	6, 6, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 6, 6
Угол наклона:	0, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4

### 11. Подъём на холм

В данной программе уровень наклона постепенно увеличивается и достигает до своего пика, после чего идёт на спад. 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).

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 10, 10, 10, 8, 7, 6
Угол наклона:	4, 6, 6, 8, 10, 8, 10, 12, 12, 12, 6, 4, 0, 0, 0, 0

### 12. Длинные интервалы

Прекрасно подойдёт для сжигания калорий и развития 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 тяжёлых интервалов с прогрессирующей нагрузкой.

Продолжительность по умолчанию:	40 мин
Скорость:	6, 6, 8, 12, 12, 12, 8, 12, 12, 12, 8, 12, 12, 6, 6
Угол наклона:	2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2

**Режим «Аэробные тренировки»:**

**1. Равномерный шаг**

Прекрасно подходит для выработки выносливости. Большинство тренировочных программ с равномерным шагом сфокусированы на поддержании одинакового уровня интенсивности в течение всей тренировки. Вы начинаете с низкого уровня интенсивности, затем увеличиваете до среднего уровня интенсивности и поддерживаете этот уровень в течение всей тренировки. Ваша цель — набрать интенсивность во время тренировки и не сбрасывать темп.

Продолжительность по умолчанию:	40 мин
Скорость:	3, 3, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 3, 3
Угол наклона:	0, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1

**2. Плоская 35**

Тренировка отлично подойдёт для начинающих. Пользователь может включить данную тренировку в свою программу, как минимум, раз в неделю, чтобы максимизировать общее развитие выносливости при кардиотренировках.

Продолжительность по умолчанию:	35 мин
Скорость:	6, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0

**3. Рельеф 35**

Тренировка отлично подойдёт как для начинающих пользователей, так и для пользователей со средним уровнем. При выполнении данной тренировки происходит качественный тренинг сердечно-сосудистой системы. Тренировка отлично подойдёт для поддержания формы на регулярной основе.

Продолжительность по умолчанию:	35 мин
Скорость:	6, 6, 7, 7, 7, 7, 6, 6, 6, 6, 5, 5, 5, 5, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 3, 3, 3, 3, 5, 5, 5, 0

**4. Плоская 65**

Тренировка отлично подойдёт для пользователей со средним уровнем для поддержания физической формы.

Продолжительность по умолчанию:	65 мин
Скорость:	6, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0

**5. Рельеф 65**

Тренировка отлично подойдёт для пользователей среднего и продвинутого уровня.

Продолжительность по умолчанию:	65 мин
Скорость:	6, 8, 7, 6, 8, 7, 6, 8, 7, 5, 8, 6, 7, 6, 7, 6
Угол наклона:	0, 0, 3, 7, 0, 3, 7, 0, 3, 7, 0, 5, 3, 5, 3, 3

## 6. Прогулка

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

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	4, 5, 6, 7, 7, 6, 6, 7, 7, 6, 6, 7, 7, 6, 5, 4
Угол наклона:	0, 0, 3, 5, 4, 4, 3, 3, 4, 4, 5, 5, 4, 4, 2, 2

## 7. Пробегка

Данный тип тренировки подходит для всех пользователей, как для начинающих, чтобы улучшить свои показатели выносливости, так и для опытных спортсменов, чтобы выполнять более тяжёлые тренировки с более высокой нагрузкой.

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 6, 8, 8, 8, 8, 7, 7, 7, 8, 8, 8, 8, 7, 6
Угол наклона:	0, 2, 3, 3, 3, 3, 4, 4, 4, 4, 3, 3, 2, 2, 2, 0

## 8. Активная тренировка

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

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 6, 6, 7, 7, 8, 8, 8, 8, 8, 7, 7, 7, 6, 6, 6
Угол наклона:	0, 2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 2

## 9. Восстановление

Данная тренировка направлена на восстановление мышц между активными тренировками.

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 6, 6, 6, 7, 8, 8, 7, 7, 7, 7, 7, 6, 6, 6
Угол наклона:	0, 2, 2, 3, 3, 3, 3, 4, 4, 4, 3, 3, 3, 2, 2, 0

## 10. Горы

В данной программе уровень наклона постепенно увеличивается и доходит до своего пика, после чего идёт на спад. 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).

Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 6, 6, 7, 7, 8, 8, 7, 7, 8, 8, 8, 7, 7, 6, 6
Угол наклона:	6, 8, 10, 12, 12, 12, 10, 12, 12, 10, 8, 10, 6, 4, 3, 0

### 11. Шоссе

Внесите разнообразие в ваши тренировки с помощью интервальной тренировки с постоянно изменяющейся интенсивностью, которая начинается с постепенного возрастания нагрузки, а затем увеличивается до средней и более интенсивной. Интенсивность тренировки будет изменяться на протяжении всего маршрута. 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.

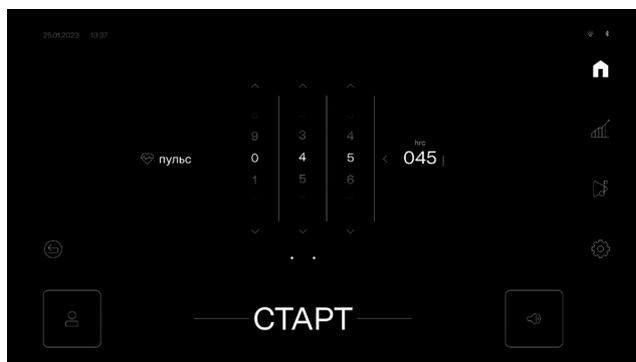
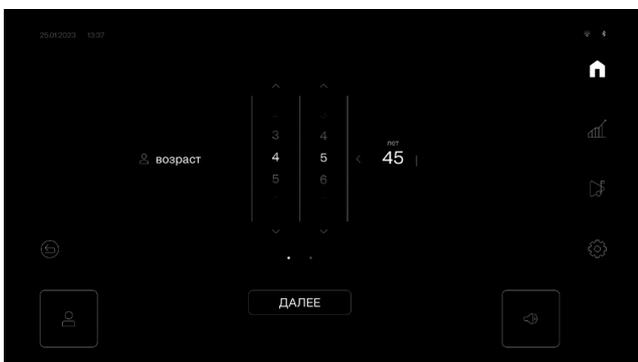
Продолжительность по умолчанию:	30 мин
Скорость:	6, 6, 7, 8, 8, 9, 9, 10, 10, 10, 9, 9, 8, 8, 7, 6
Угол наклона:	0, 1, 2, 2, 3, 3, 3, 2, 2, 2, 3, 3, 2, 2, 1, 0

### 7.5 Контроль сердечного ритма (HRC)

Во время данной программы тренировочный компьютер измеряет пульс пользователя и сравнивает с поставленной задачей, после чего регулирует тренировку, уменьшая или увеличивая уровень нагрузки.

Для начала тренировки необходимо задать возраст и пульс.

Установить значения можно с помощью «барабана» в центре экрана. Выбрать необходимое значение с помощью прокрутки цифр вверх или вниз, либо задать цель в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле ввода справа от барабана. После ввода возраста нажмите «ДАЛЕЕ», задайте значение пульса. Установка значения пульса доступно в диапазоне от 70 до 181. Для начала тренировки нажмите «СТАРТ».



### 7.6 Персональный

В этом разделе пользователи могут настроить индивидуальные тренировки. Можно предварительно настроить время тренировки, далее перейти к варианту тренировки (программа с изменением скорости или наклона) и изменить профиль программы в соответствии с пожеланиями пользователя. Программа сохраняется нажатием кнопки START. Позже данные тренировки можно найти в разделе Мои активности.

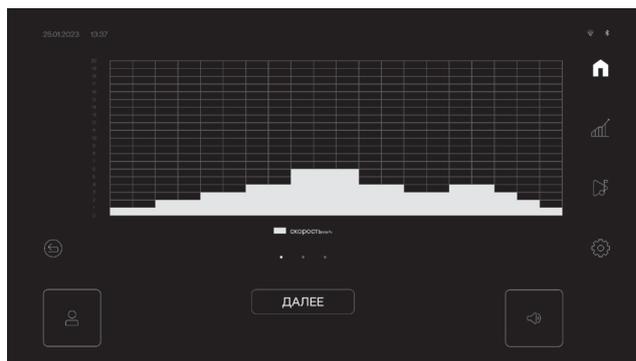
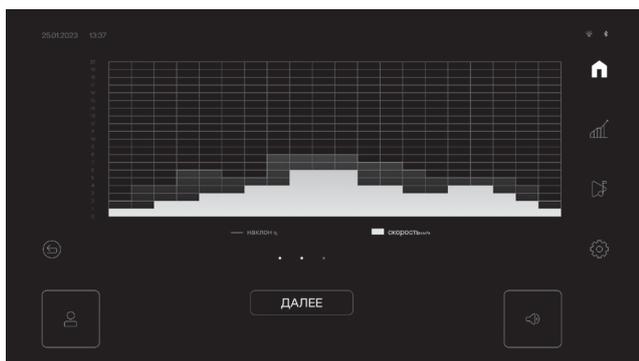
Для начала тренировки необходимо задать скорость, угол наклона, время.

Установить значения можно с помощью «барабана» в центре экрана. Выбрать необходимое значение с помощью прокрутки цифр вверх или вниз, либо задать цель в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле ввода справа от барабана. После ввода скорости нажмите «ДАЛЕЕ», задайте значение угла наклона. Нажмите «ДАЛЕЕ». Задайте значение времени тренировки. Для начала тренировки нажмите «СТАРТ».

**⚠ ВНИМАНИЕ!**

Обращаем внимание, что на данной беговой дорожке максимальное доступное для установки время составляет 240 минут. Данное ограничение связано необходимостью соблюдать технику безопасности при использовании тренажёра. Мы рекомендуем не использовать беговую дорожку более 4 часов подряд, чтобы избежать перегрева двигателя и повреждения тренажёра.

Дополнительно, прежде чем приступить к тренировкам, рекомендуем проконсультироваться с врачом.

**7.7 Раздел «Мои активности»**

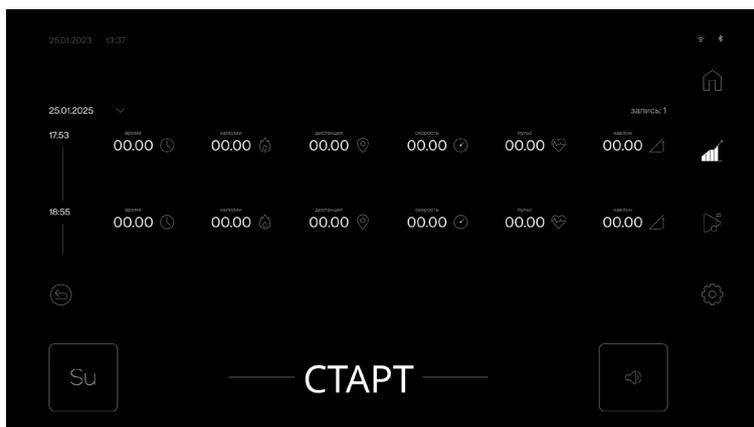
В данном разделе меню отображаются личные общие показатели пользователя. Можно узнать информацию о последней тренировке, данные по всем тренировкам. Здесь же находится функция удаления ранее сохраненных данных.

На главном экране отображается календарь с тренировками, где дни тренировок отмечены подчеркивающей чертой.

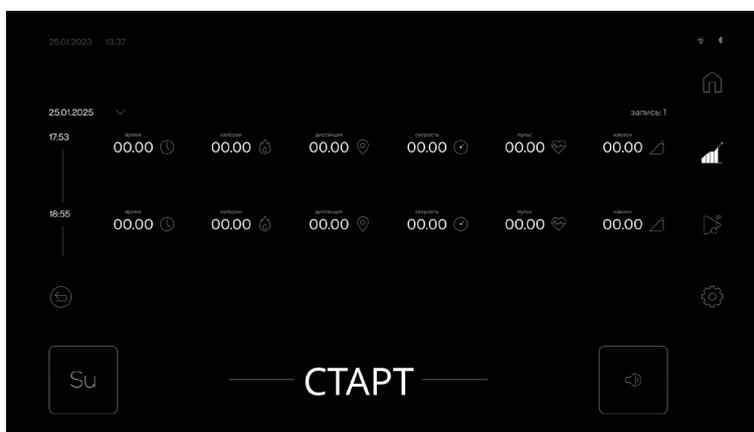
Чтобы посмотреть информацию по всем пройденным тренировкам, нажмите на кнопку «Активность».



Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите стрелочку.



Чтобы удалить тренировку, «смахните» влево строку, которую хотите удалить. Появится кнопка «УДАЛИТЬ». Нажмите на неё. Готово, тренировка удалена из списка.



## 7.8 Использование системы беспроводного измерения пульса

**⚠ Внимание:**

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

Ваш тренажёр укомплектован приёмником сигнала портативного нагрудного кардиодатчика. Нагрудный кардиодатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного кардиодатчика 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.

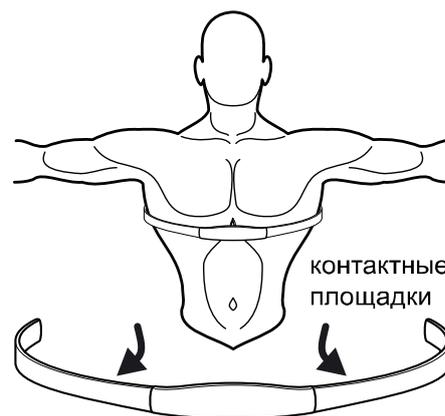
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром.

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

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки кардиодатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть кардиодатчик поверх тонкой майки, при этом

увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосистой кожей 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 кардиодатчика:

1. закрепите кардиодатчик на эластичном кардиопоясе;
2. наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке;
3. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

## 7.9 Подключение мобильных устройств для использования мобильных приложений



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

### Примечание:

- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth (версия 4.0 или более поздняя, также называемая Bluetooth Low Energy).
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажёр находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.



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

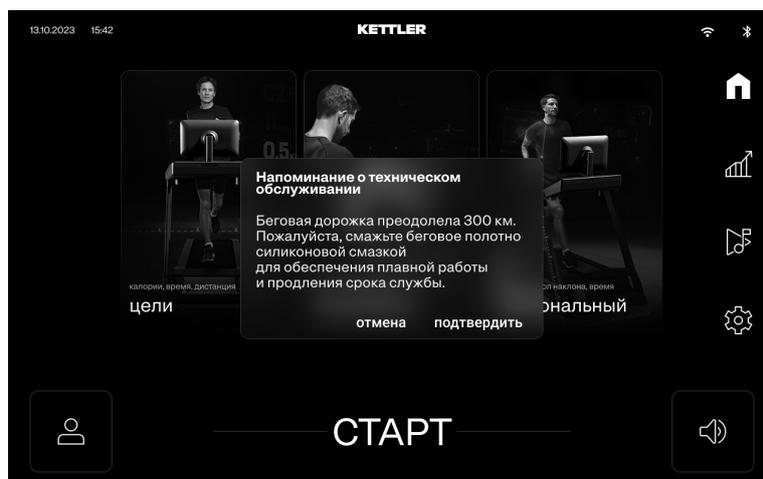
В приложении вы найдёте видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Подробнее: [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)

## 7.10 Напоминание о техническом обслуживании

После того, как беговое полотно пройдёт 300 км, на экране тренировочного компьютера появится всплывающее окно, оповещающее о необходимости нанесения смазки на беговое полотно.

При нажатии кнопки «ОТМЕНА» всплывающее окно пропадёт, беговая дорожка будет готова к эксплуатации. Нажатие этой кнопки означает, что пользователь не смазал беговое полотно, предполагается, что процедура отложена. При последующем включении беговой дорожки всплывающее окно снова появится.

При нажатии кнопки «ПОДТВЕРДИТЬ» предполагается, что пользователь смазал беговое полотно. Всплывающее окно появится при достижении следующих 300 км.



## 8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



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



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

### 8.1 Определение уровня физической подготовки

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

### 8.2 Измерение пульса

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



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

### 8.3 Организация тренировочного процесса

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

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

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя);

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

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

**Для мужчин:**

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

**Для женщин:**

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

**⚠ ВНИМАНИЕ!**

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

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

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

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

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

**Например, для среднего 40-летнего мужчины:**

Максимальное значение пульса составляет  $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

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

## 8.4 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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

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

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

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

#### Базовые упражнения для разминки

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

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

- **Грудной отдел**

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

- **Поясничный отдел**

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

- **Ноги**

Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой.

Походите на месте высоко понимая бёдра.

Поворачивайте стопами.

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

### **Растяжка после тренировки**

#### **Перед началом растяжки:**

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

#### **Во время растяжки:**

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

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

Расслабьте мышцы, прежде чем растянуть их.

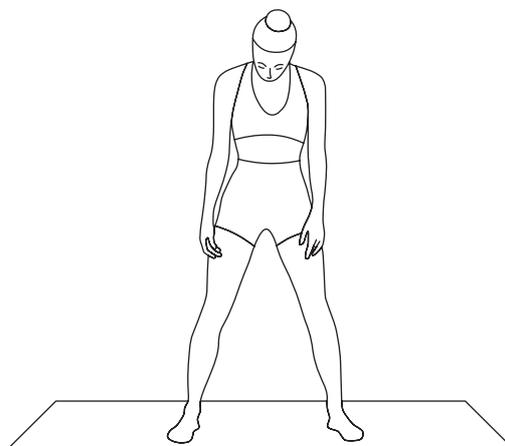
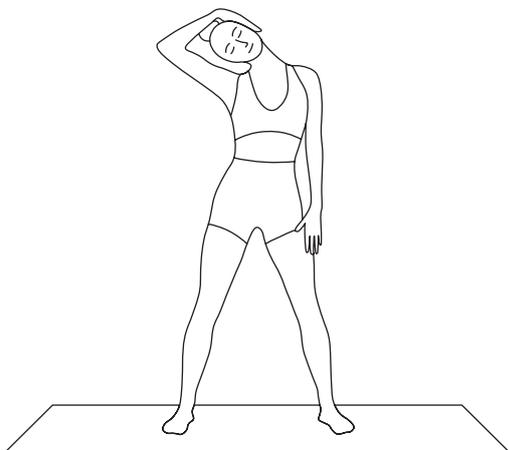
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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

Дышите нормально, не задерживайте дыхание.

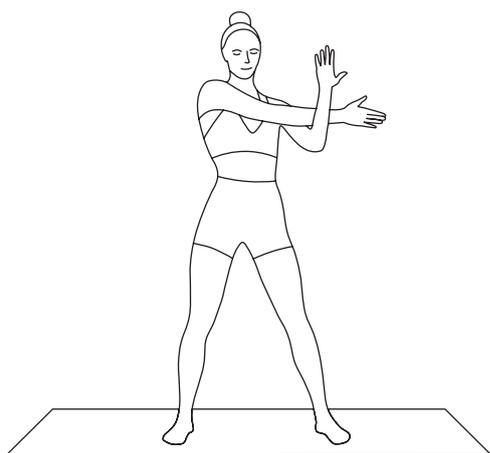
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

### **Базовые упражнения для растяжки**



#### **Шея**

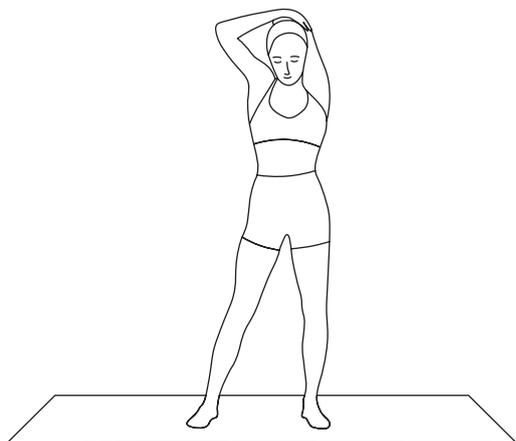
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперёд, мягко усиливая давление ладонью.

**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**

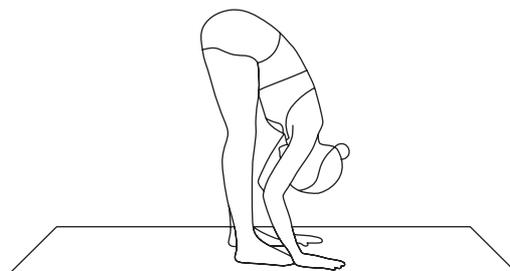
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

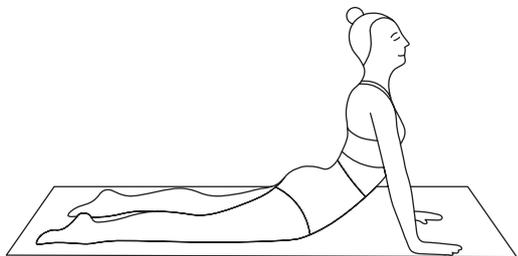
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

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

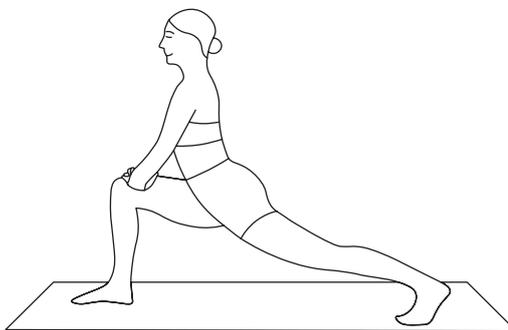
**Спина и позвоночник**

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



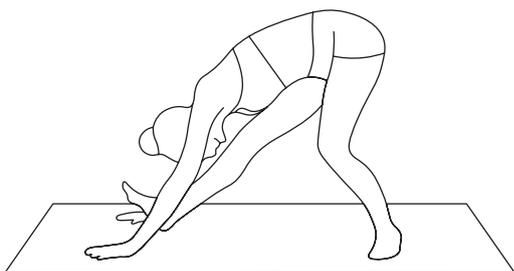
**Пресс**

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

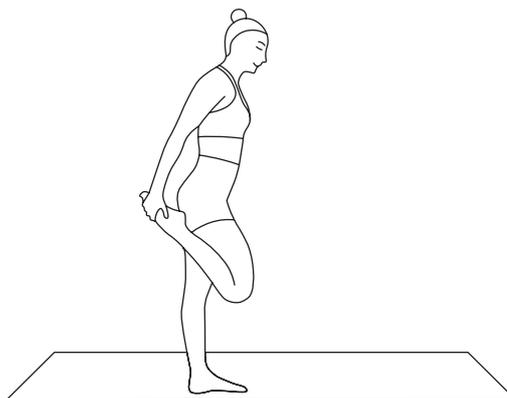


**Ноги**

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



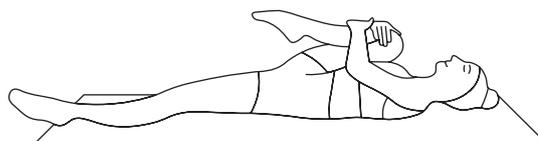
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



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

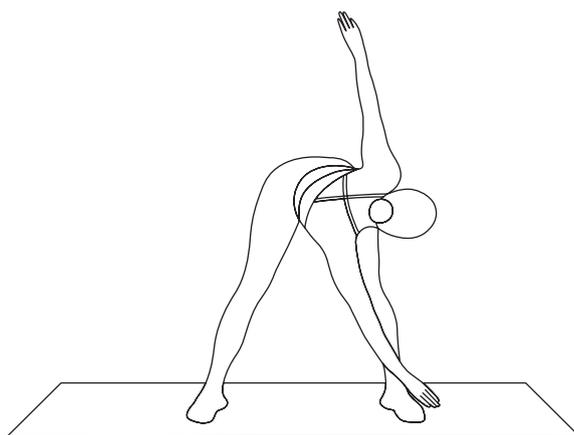


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



**Бёдра и ягодицы**

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

**Для всего тела**

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

## 9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



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

### 9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

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

#### Ежедневно:

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

#### Еженедельно:

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

#### Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

#### Раз в два месяца:

- смазывайте беговое полотно дорожки специальной 100 % силиконовой смазкой.

### 9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

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

### 9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLER предоставляется гарантийное обслуживание.

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



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

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

**9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера**

<b>Код ошибки</b>	<b>Неисправность</b>	<b>Способ устранения</b>
E0	Ключ аварийной остановки не вставлен в гнездо ключа аварийной остановки.	Вставьте ключ аварийной остановки в гнездо ключа аварийной остановки
E1	Ошибка соединения.	Перезапустите беговую дорожку.
E2	Защита от короткого замыкания.	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте корректность напряжения в сети. Обратитесь в сервисную службу для проверки блока управления.
E5	Защита двигателя от неисправностей.	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте корректность напряжения в сети.
E7	Ошибка проверки наклона бегового полотна.	Перезапустите беговую дорожку.
E8	Ошибка сигнала скорости.	Перезапустите беговую дорожку.
E9	Нет питания/ предохранитель неисправен.	Проверьте кабель питания. Перезапустите беговую дорожку.

## 10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

### 10.1 Транспортировка тренажёра

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

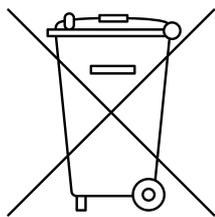
### 10.2 Условия хранения тренажёра

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

### 10.3 Утилизация тренажёра



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



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





Торговая марка: KETTLER.

Модель: AIR RI.

Сделано в Китае.

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

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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.

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

