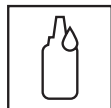


KETTLER

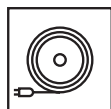
ESTABLISHED
IN GERMANY



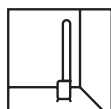
CHILD
PROTECTION FIELD



KETT
OIL REFUEL



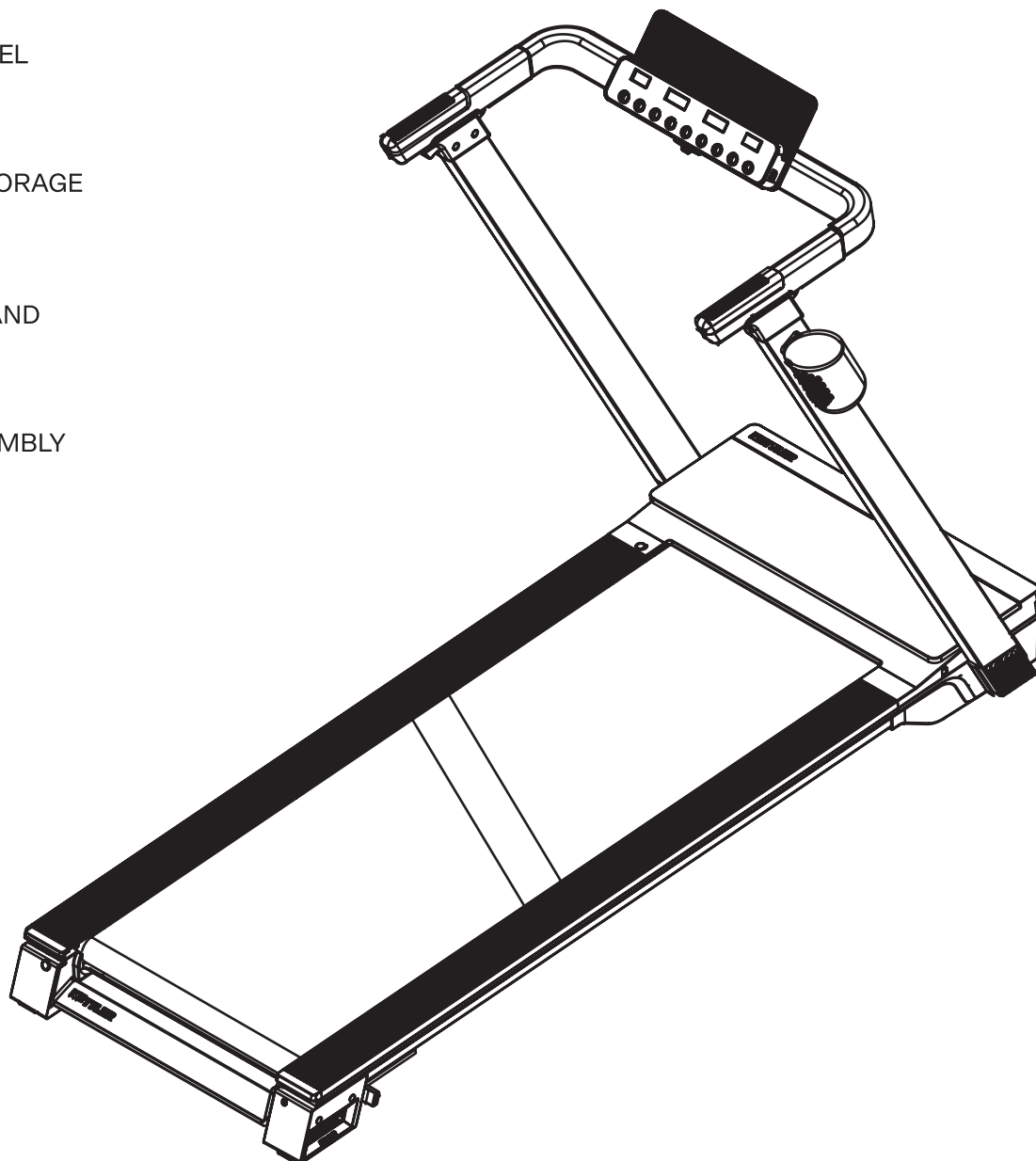
KETT
CORD STORAGE



KETT STAND



NO ASSEMBLY



Smart R2

Treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	4
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	Обслуживание тренажера	10
3.1	Складывание и перемещение тренажер	10
3.2	Регулировка и центровка бегового полотна	12
3.3	Очистка бегового полотна	13
3.4	Смазка бегового полотна	13
3.5	Технология KETT ADJUSTABLE CUSHION	14
4	Рекомендации по проведению тренировок	16
4.1	Указания по технике безопасности	16
4.2	Планирование и управление тренировками	16
4.3	Указания по измерению пульса	16
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	17
4.5	Разминка и восстановление	18
4.6	Базовые упражнения	19
4.7	Описание тренировочного компьютера	22
5	Неисправности и их устранение	25
6	Подetailная схема тренажера	26
7	Перечень комплектующих	27
8	Техническая информация	29

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Беговая дорожка KETTLER SMART R2 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**ВНИМАНИЕ!**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Сохраните Руководство для последующих справок.

Этот значок  обозначает важные предупреждения.

** ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ!**

Исключите доступ к работающему тренажеру малолетних детей, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями, и домашних животных.

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что малолетние дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру.

Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время Вы на нем не занимаетесь.

Нахождение рядом с работающим тренажером может привести к попаданию частей тела человека или животного во вращающиеся детали механизмов тренажера, что может стать причиной травмы или смерти.

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, или если Вы длительное время не занимались спортом регулярно.

Людам пожилого возраста, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями, находящимся на послеоперационном или реабилитационном периоде, прежде чем приступить к занятиям на тренажере необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

** ВНИМАНИЕ!**

Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел «меры предосторожности» и инструкции в этом Руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это Руководство.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта, при условии, что их действия контролируются владельцем тренажера, они проинструктированы относительно использования тренажера и осознают связанные с этим опасности;
2. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера;
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством;
4. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию;
5. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера;
6. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке;
7. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером;
8. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%);
9. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция;
10. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов;
11. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
12. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных, не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер;
13. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь;
14. На тренажере одновременно может заниматься только один человек;
15. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства;
16. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера;
17. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи вашей вещи;
18. Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера;
19. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, которая не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажер;
20. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
21. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера смазкой (приобретается отдельно);
22. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца;

23. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании постороннего предмета внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
24. Внесение изменений в конструкцию тренажера, или использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании;
25. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания тренажера вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку или утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство;
26. 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.

Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы;
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов;
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети;
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением профилактических, ремонтных или прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все профилактические, ремонтные, и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца;
5. Если входящая в комплект поставки тренажера вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный с вилкой подходящей конструкции, или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку;
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить;
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца;

Перед каждым использованием

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в сети вашего дома, пожалуйста, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Условия хранения

Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской 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.
- 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



Технология CHILD PROTECTION FIELD — Технология безопасности, важная для семьи с детьми или домашними животными. При случайном запуске беговой дорожки дополнительная защитная платформа на задней части тренажера предотвратит засасывание предметов под беговое полотно, снижая риск получения травм.

ПРОЕКТОР

Ваша беговая дорожка оснащена проектором, который размещен в поручне. Проектор включается и выключается автоматически.

1. При первом включении беговой дорожки проектор автоматически включится, на крышке мотора появится надпись «KETTLER». Через 5 секунд проектор выключится автоматически.

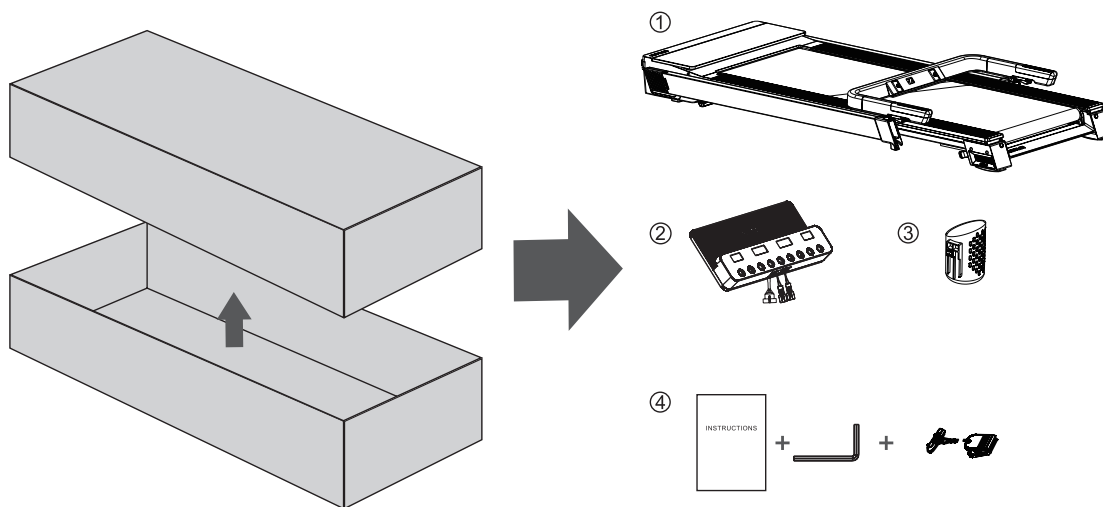
2. Когда вы нажмете кнопку «Пуск», на крышке мотора появится надпись «KETTLER». Через 5 секунд проектор выключится автоматически.

3. Когда вы нажмете кнопку «Стоп», на крышке мотора появится надпись «KETTLER». Через 5 секунд проектор выключится автоматически.

2.1 Проверка комплектности тренажера

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

Комплектация тренажера

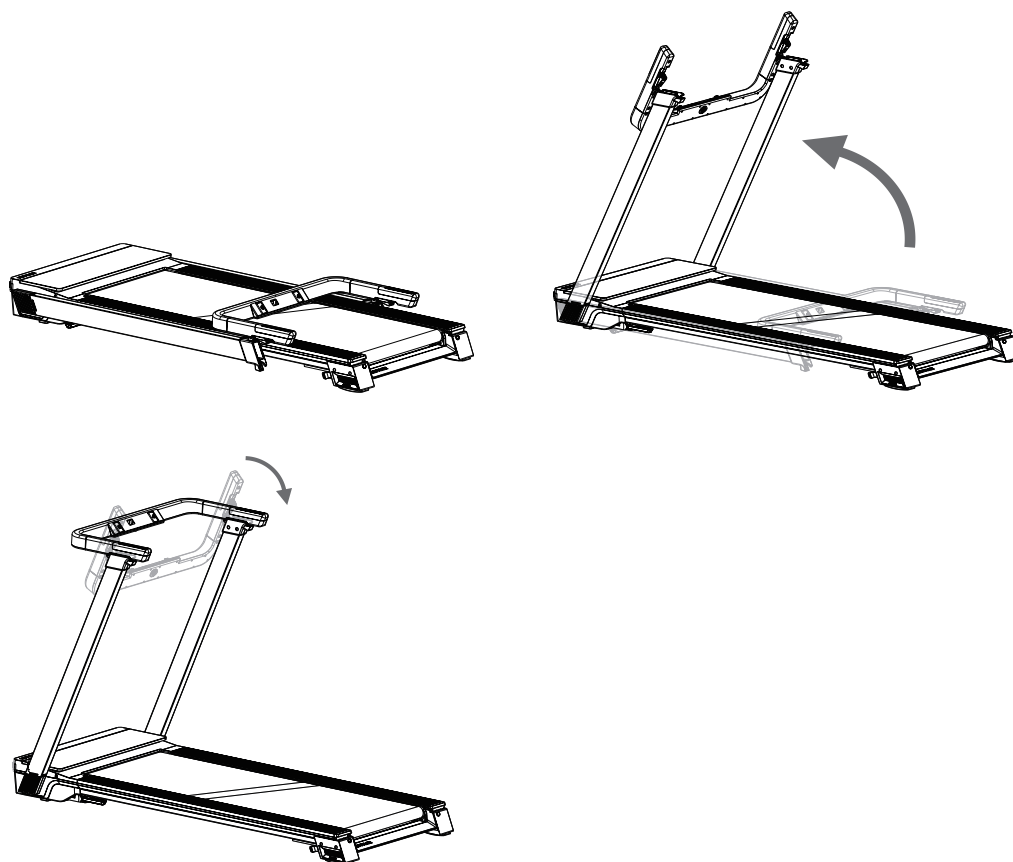


№	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка	1
2	Консоль	1
3	Держатель для бутылки	1
4	Руководство по эксплуатации	1
C42	Инструмент для сборки	1
E11	Ключ безопасности	1

2.2 Сборка тренажера

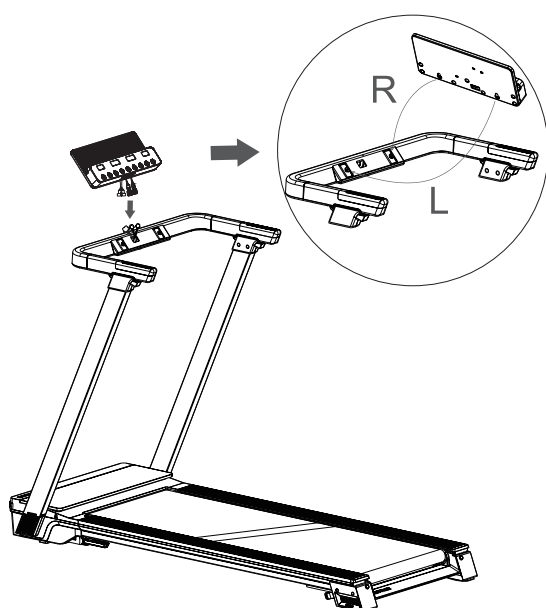
Шаг 1

Достаньте тренажер из коробки. Полностью разложите беговую дорожку по направлению стрелки.



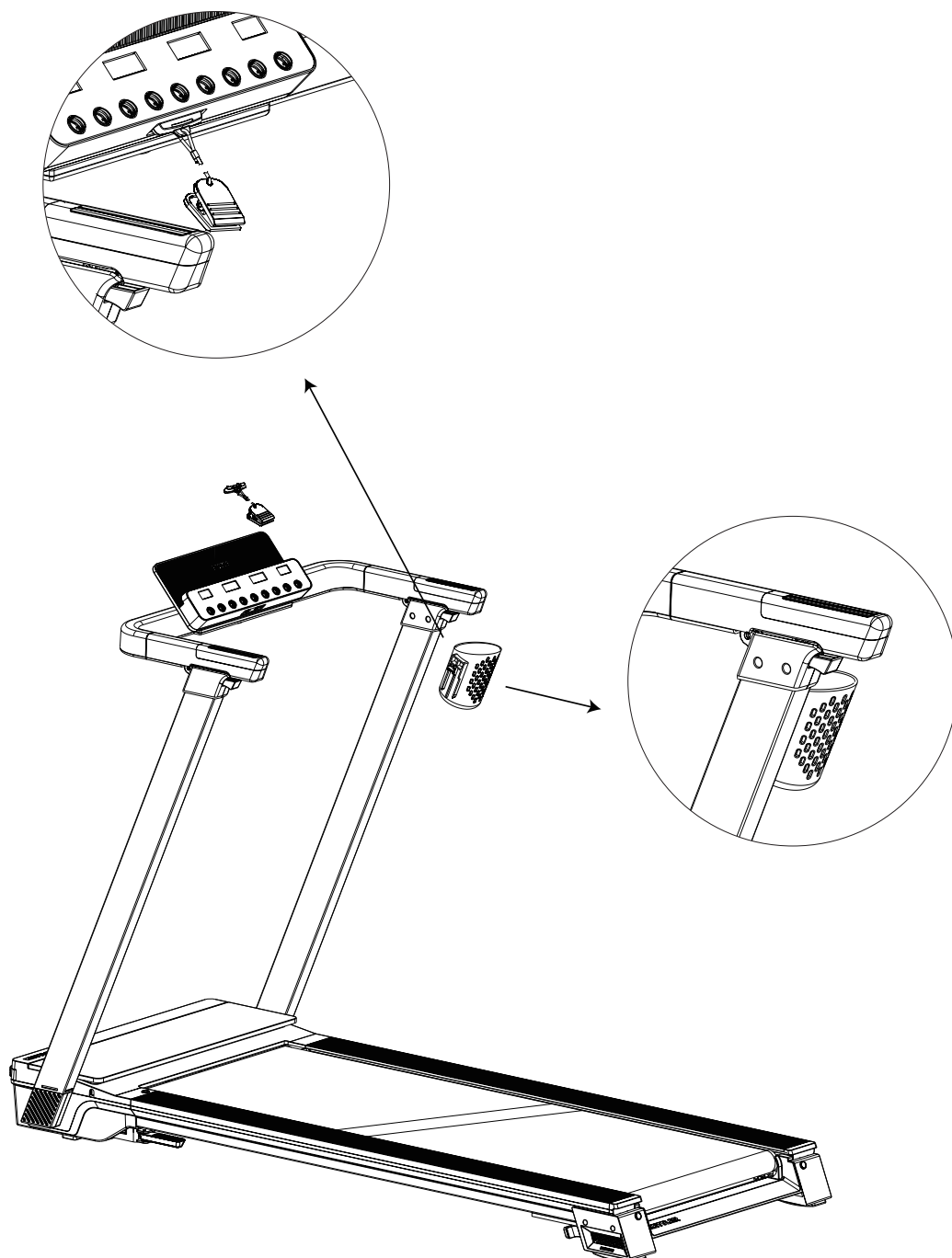
Шаг 2

Установите консоль как показано на схеме ниже.



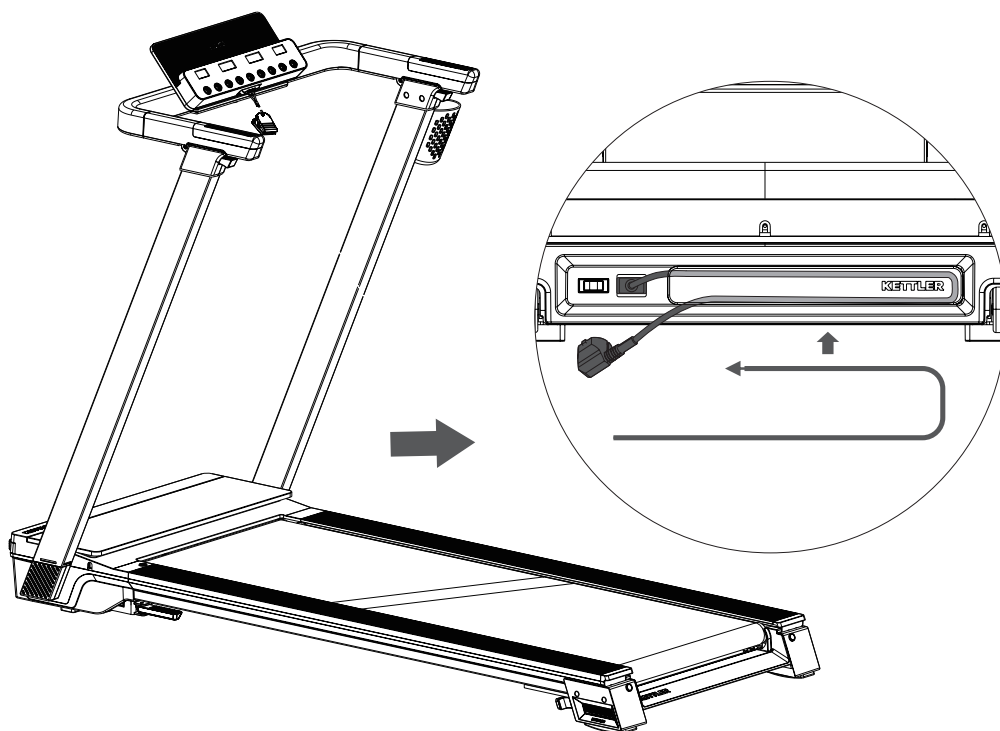
Шаг 3

Установите ключ безопасности и держатель для бутылки в соответствии со схемой ниже.

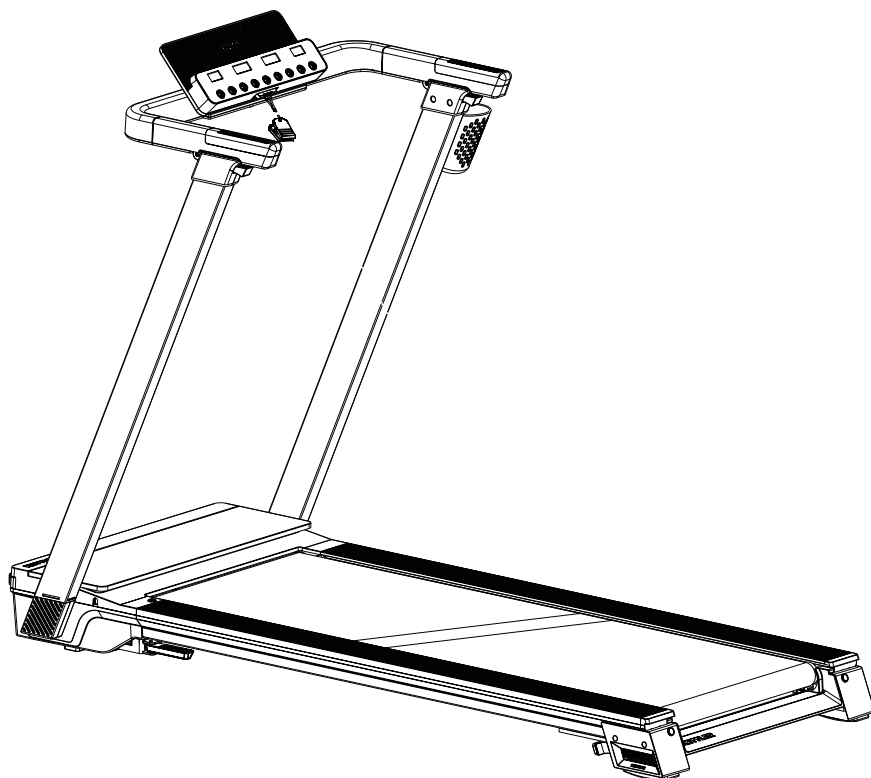


Шаг 4

Извлеките кабель питания из отсека для хранения, для того чтобы подключить дорожку к сети.



Тренажер готов к работе.



Желаем вам отличных тренировок!

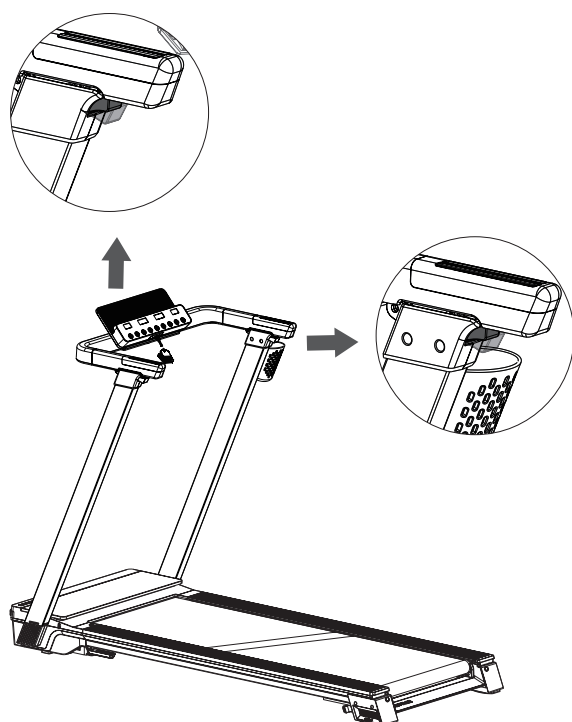
3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Складывание и перемещение тренажера

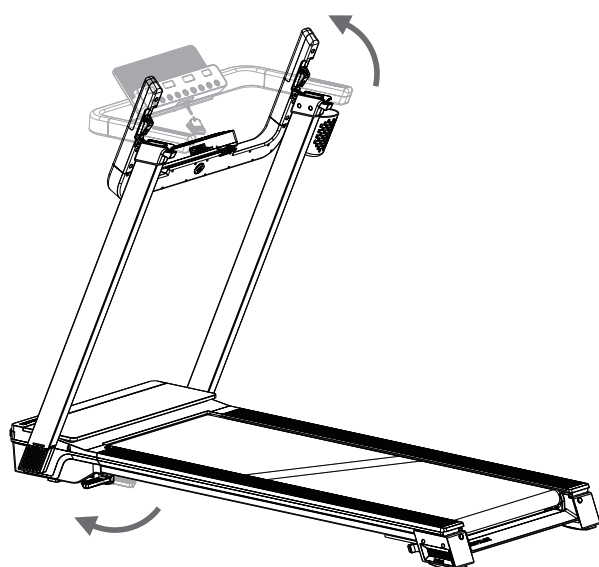
После тренировки тренажер легко складывается и перемещается в нужное место благодаря складному поручню и транспортировочным роликам. Плоская конструкция позволяет экономить место при хранении.

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

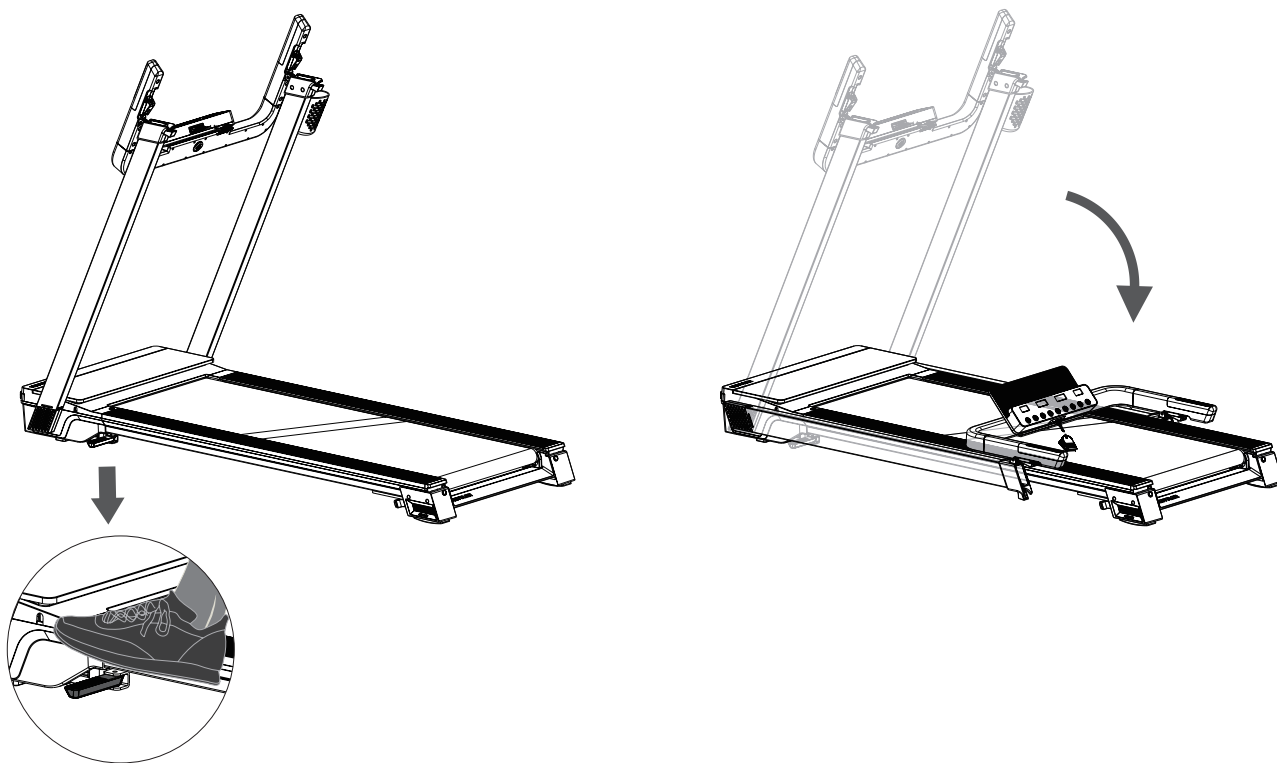
1. Нажмите кнопки складывания, которые расположены на торцевых сторонах поручня.



2. Откиньте раму поручня, на которой расположена консоль, назад и вытяните педаль складывания.

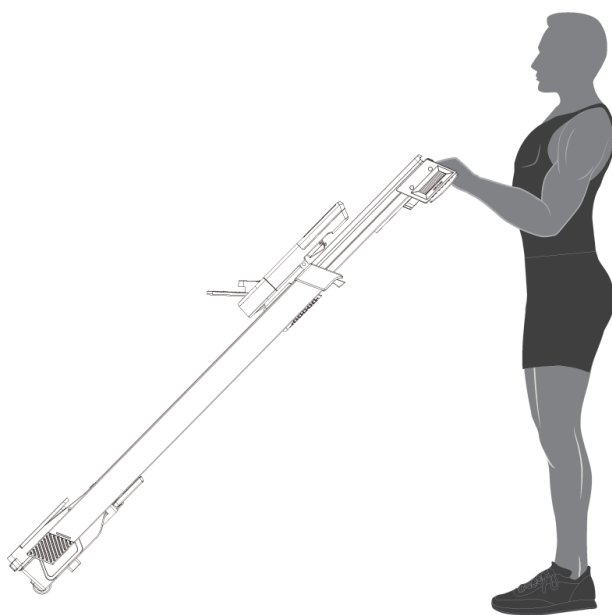


3. Возьмитесь за поручень рукой и нажмите на педаль складывания. Медленно опустите поручень вниз.



⚠ ВНИМАНИЕ! Не отпускайте поручень до полного сложения дорожки во избежание повреждения изделия.

4. Тренажер готов для транспортировки.



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

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

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

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

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

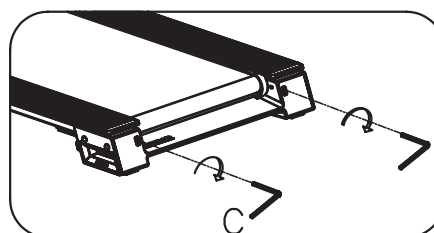
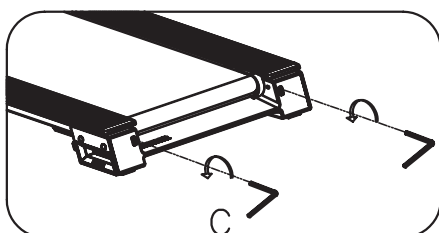
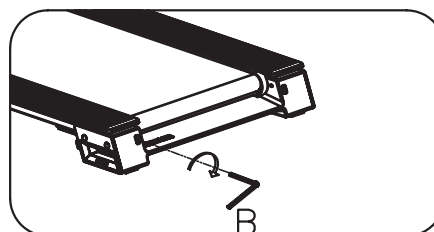
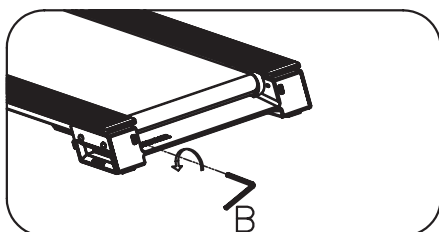
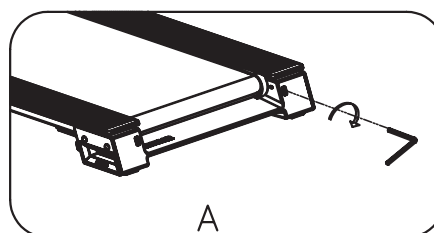
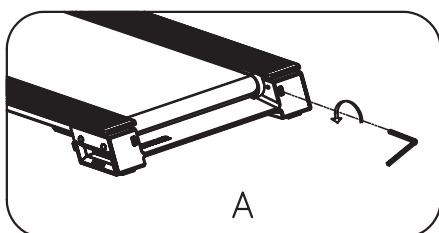
Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1/4 оборота против часовой стрелки.

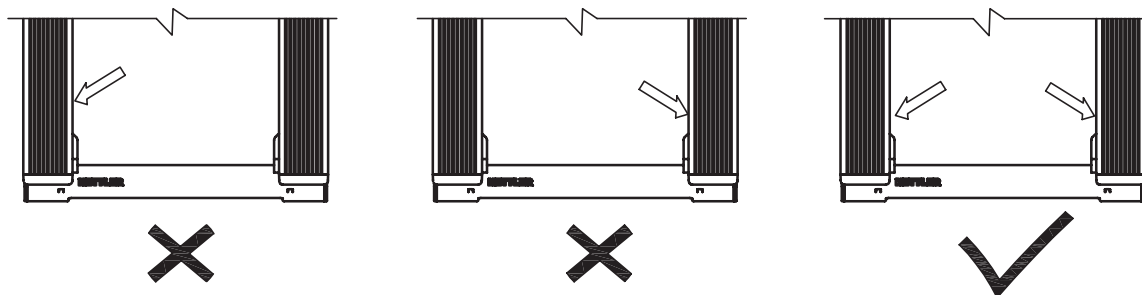
После этого включите дорожку и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.

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.





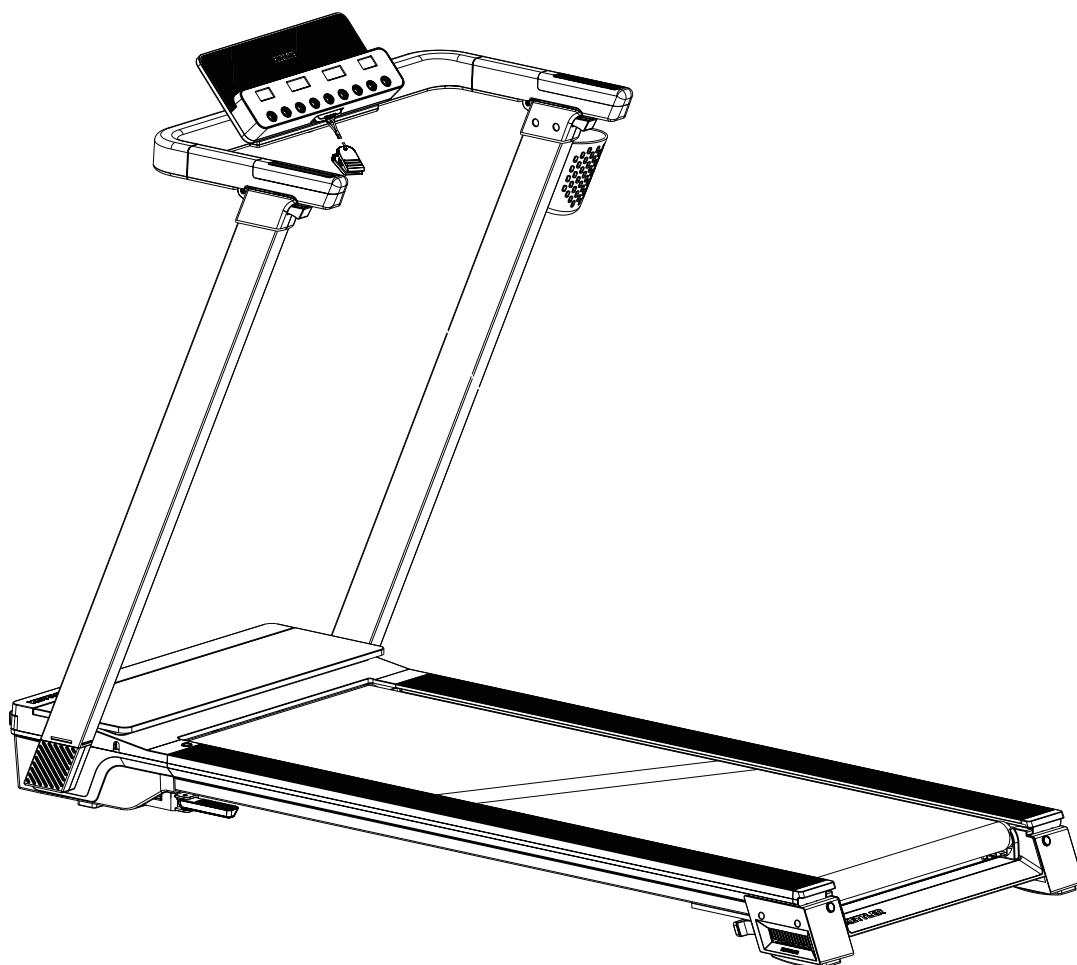
3.3 Очистка бегового полотна

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.

Для того, чтобы смазать беговое полотно откройте масляный колпачок, залейте 20 мл силиконового масла в отверстие, закройте колпачок. После этого необходимо запустить беговую дорожку. Не наносите смазку на беговую поверхность.



3.5 Технология KETT ADJUSTABLE CUSHION

Индивидуальное регулирование жёсткости бегового полотна на беговой дорожке.

Технология формирует индивидуальную жёсткость бегового полотна при помощи регулирования задних демпферов в системе амортизации бегового полотна.

Регулировка привязана к весу пользователя для разных концептов бега: мягкая, средняя, жёсткая амортизация. Это позволяет обеспечивать вариативность в беге в зависимости от предпочтений пользователя: бег по асфальту или другим жёстким поверхностям, ощущение бега как «по песку».

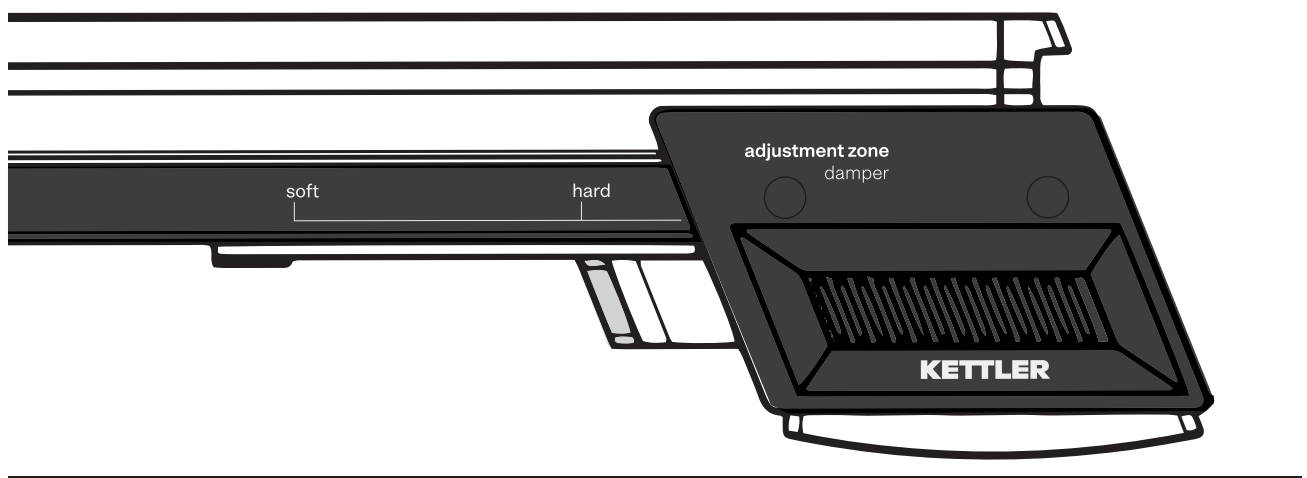
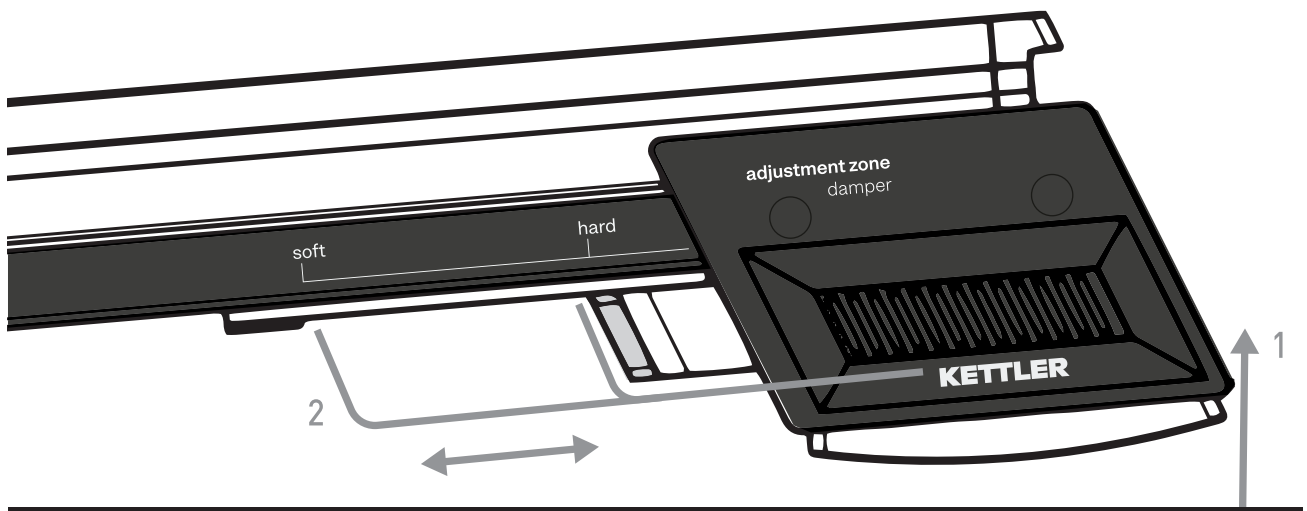
Данная функция отлично подойдет для семей, где несколько человек регулярно тренируются на одном тренажере: каждый пользователь может отрегулировать жёсткость бега под личные предпочтения, а также в соответствии со своим весом.

Инструкция по регулированию демпферов.

Подготовьте дорожку для регулирования демпферов. Выключите тренажер из сети, установите на ровную поверхность. Чуть приподнимая дорожку за заднюю часть, потяните бегунок сторону значений «hard» или «soft», в зависимости от необходимой настройки, где:

hard – максимальная жёсткость

soft – максимальная мягкость



**Таблица уровней жёсткости бегового полотна во время бега,
в зависимости от максимального веса пользователя**

Максимальный вес пользователя, кг	Hard	Middle	Soft
40	Опция недоступна	Опция недоступна	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)
60	Опция недоступна	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)	Имитация покрытия средней жёсткости для бега (стадионное покрытие)
80	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)	Имитация покрытия средней жёсткости для бега (стадионное покрытие)	Имитация мягкого покрытия для бега (грунт)
100	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)	Имитация покрытия средней жёсткости для бега (стадионное покрытие)	Имитация мягкого покрытия для бега (грунт)
120	Имитация покрытия средней жёсткости для бега (стадионное покрытие)	Имитация мягкого покрытия для бега (грунт)	Опция недоступна

4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Категорически запрещается заниматься на тренажере в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и по возможности сразу обратитесь к врачу.

4.1 Указания по технике безопасности

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

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

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

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

Для вашей собственной безопасности:

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

4.2 Планирование и управление тренировками

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

4.3 Указания по измерению пульса

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

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

4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут 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. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

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).

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

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

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. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

Для мужчин:

220 минус возраст (пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $220 - 44 = 176$ ударов в минуту).

Для женщин:

226 минус возраст (пример: женщины 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $226 - 44 = 182$ удара в минуту).

⚠ ВНИМАНИЕ!

Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие Вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только Ваш лечащий врач.

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

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

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя. Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

4.5 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск получения 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 уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и 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, подъем 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!

Постарайтесь не 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 перед тренировкой для умеренного растягивания мышц
- Шейно-плечевой отдел

В положении стоя сделайте несколько (пять–шесть) наклонов головы вперед и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны;

Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и вразнобой;

- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочередно поднимите руки в верх, и разведите их в стороны, слегка отводя их назад. Разведенными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе; Вытянув руки вперед несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем сжав кулаки поворачивайте ими в одно и потом в другую стороны;
- **Грудной отдел**
Растяните мышцы груди и спины – наклоняясь вперед округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку;
- **Поясничный отдел**
Сделайте несколько (пять-шесть) наклонов вперед, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны;
- **Ноги**
Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой;
Походите на месте высоко поднимая бедра;
Повращайте стопами;
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

Во время растяжки:

работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке;

делайте все движения плавно и постепенно – не надо пружинить или работать рывками;

расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

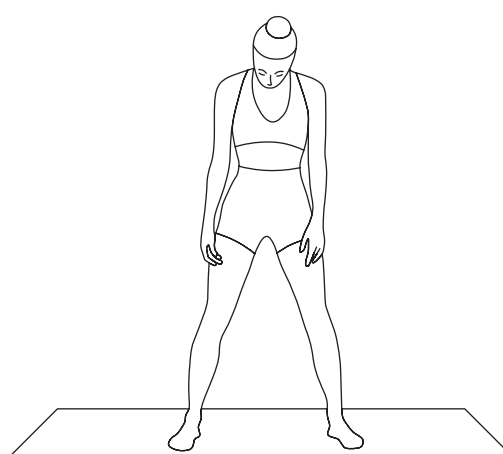
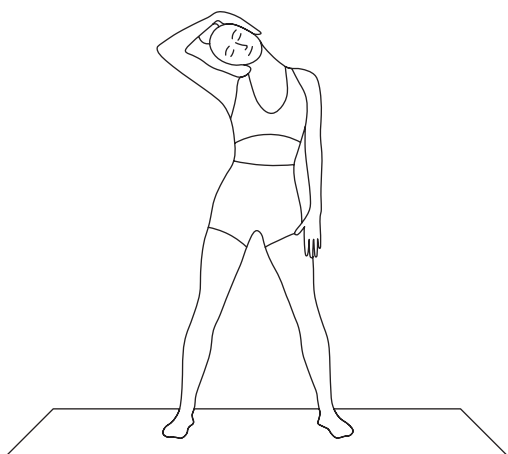
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

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

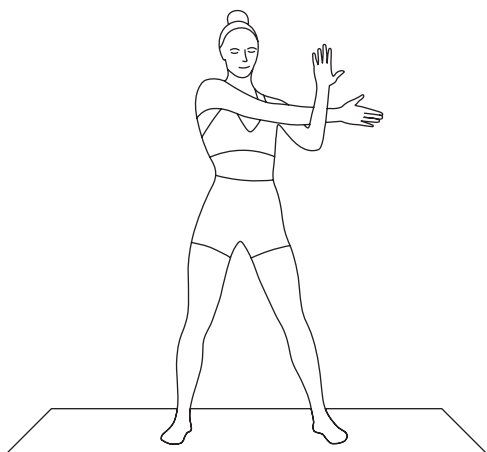
дышите нормально, не задерживайте дыхание;

оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения

**Шея**

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



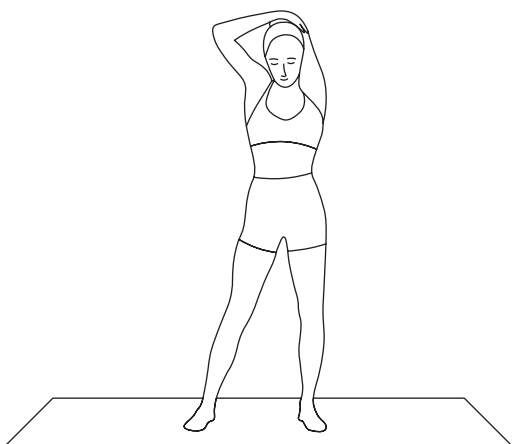
Плечи

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



Бицепс

Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.



Трицепс

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



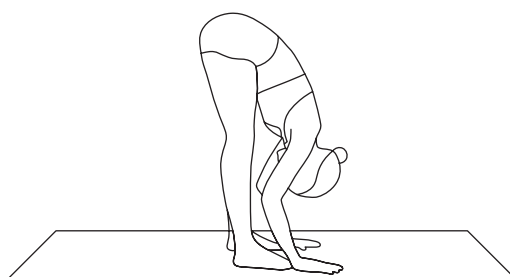
Грудной отдел

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



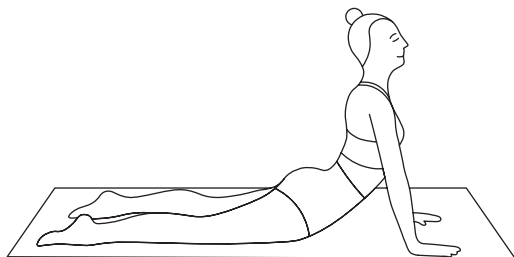
Мышцы живота

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

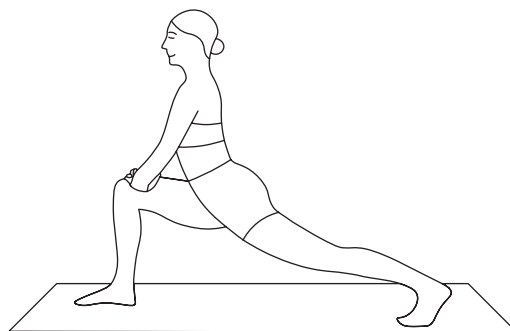


Спина и позвоночник

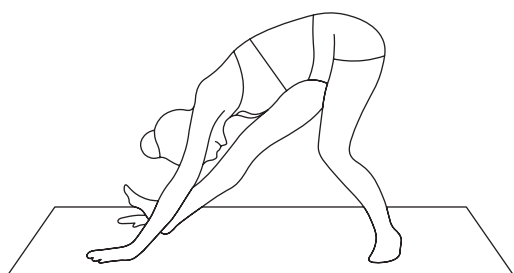
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

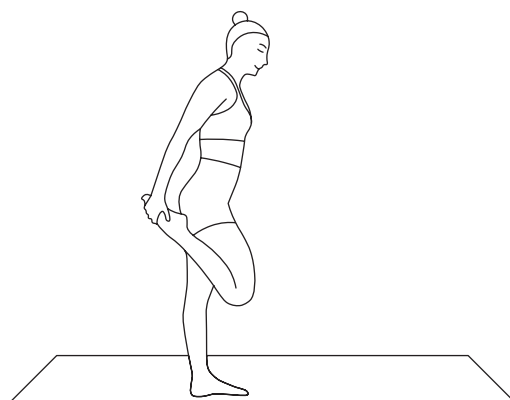
Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



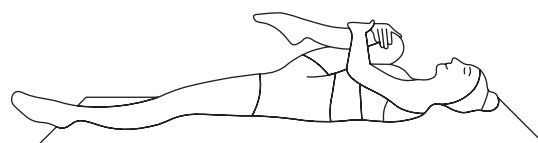
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



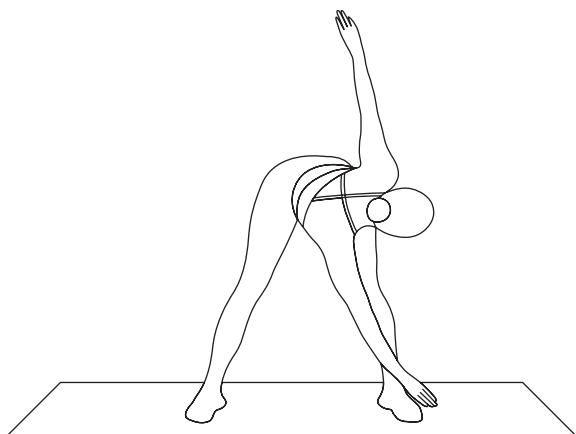
Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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

**Бедра и ягодицы**

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

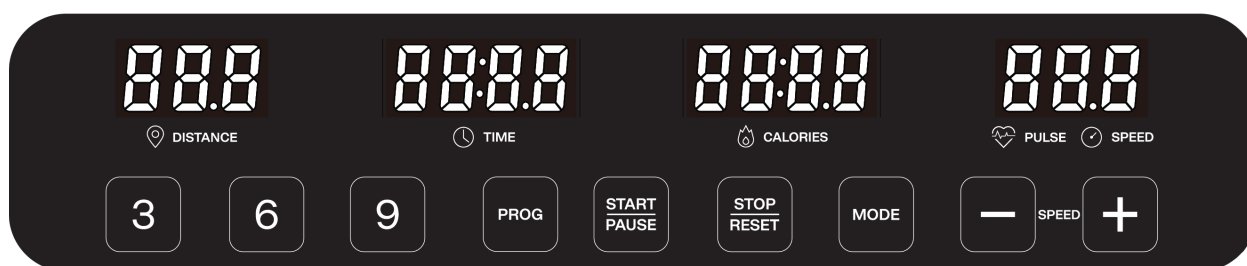


Для всего тела

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

4.7 Описание тренировочного компьютера

Дисплей демонстрирует пять показателей тренировки. Пульс и скорость отображаются попеременно.



Надпись на дисплее	Параметр
DISTANCE	Пройденная дистанция, км
TIME	Время тренировки Скорость, км/ч
CALORIES	Сожжённые калории, ккал
PULSE	Частота сердечного ритма (пульс)
SPEED	Количество шагов

Функциональные кнопки:

Кнопка "PROG": Программы тренировок. Нажмите клавишу P для циклического выбора предустановленных программ P01-P36, пользовательских программ U1-U3 и функции жираанализатора (Fat).

Кнопка "MODE": Режим тренировок. Кнопка предназначена для циклического выбора времени обратного отсчета → обратный отсчет расстояния → обратный отсчет калорий → нормальный режим.

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

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

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

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

Кнопки быстрого выбора скорости 3, 6, 9. Во время бега нажмите одну из кнопок 3, 6, 9, чтобы выбрать желаемую скорость.

Включение и выключение тренажера

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

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

Функция ключа безопасности

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

Тренировка по целевому параметру (ручной режим)

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

Время программы по умолчанию: 30 мин., диапазон установки: 5 – 99 мин; шаг установки: 1 мин.

Дистанция по умолчанию: 1 км, диапазон установки: 1 – 99 км, шаг установки: 1 км.

Расход калорий по умолчанию: 50 ккал, диапазон установки 20-9990 ккал, шаг установки: 10 ккал.

Для запуска тренировки по целевому параметру:

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

Диапазоны настройки целевых параметров:

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

Использование предустановленных программ тренировки

Компьютер вашей беговой дорожки имеет 36 встроенных предустановленных программ тренировки с различным профилем изменения скорости и угла наклона бегового полотна по времени. Использование данных программ позволяет внести разнообразие в тренировки и делает их более увлекательными.

1. В режиме остановки нажмите кнопку P, чтобы выбрать 1 из 36 программ. Для входа в выбранную программу нажмите M.
2. Установите желаемую продолжительность тренировки в минутах с помощью клавиш +/- (по умолчанию – 30 мин., диапазон 5-99 мин., шаг – 1 мин).

3. Нажмите клавишу запуска для начала тренировки. После 5-ти секундного обратного отсчета беговое полотно начнет двигаться.
4. Предустановленные программы поделены на 10 сегментов, продолжительность каждого сегмента по умолчанию составляет 3 мин.
5. При переключении между сегментами раздастся звуковой сигнал.
6. Если хотите прервать тренировку, нажмите кнопку START/PAUSE, все параметры будут сохранены.
7. По окончании тренировки скорость постепенно снизится до полной остановки полотна. На дисплее появится сообщение об окончании тренировки и раздастся звуковой сигнал.
8. Для экстренной остановки полотна извлеките ключ безопасности. На дисплее появятся символы "-- --" и раздастся звуковой сигнал.

Профили изменения скорости для встроенных программ:

Программа/Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость, км/час	2	6	8	8	10	10	8	8	6	3
P2	Скорость, км/час	3	5	7	11	14	14	12	8	4	2
P3	Скорость, км/час	3	8	7	12	6	12	9	1	8	5
P4	Скорость, км/час	2	4	6	7	8	8	7	6	5	4
P5	Скорость, км/час	1	2	4	6	7	6	6	5	4	3
P6	Скорость, км/час	3	4	6	7	6	7	6	7	5	3
P7	Скорость, км/час	3	6	7	8	9	8	7	5	3	3
P8	Скорость, км/час	3	6	10	10	12	9	12	9	5	3
P9	Скорость, км/час	3	4	6	3	5	7	9	8	5	3
P10	Скорость, км/час	3	6	8	10	10	9	8	6	3	2
P11	Скорость, км/час	3	5	9	14	14	14	9	7	5	3
P12	Скорость, км/час	3	4	5	4	6	5	4	3	3	2
P13	Скорость, км/час	4	5	7	5	5	7	5	3	3	2
P14	Скорость, км/час	3	4	7	9	9	9	9	9	5	4
P15	Скорость, км/час	1	4	7	10	12	10	7	4	1	1
P16	Скорость, км/час	4	4	10	4	10	4	10	5	3	2
P17	Скорость, км/час	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5
P18	Скорость, км/час	2	4	6	8	8	7	8	6	4	2
P19	Скорость, км/час	2	5	10	5	2	2	5	10	5	2
P20	Скорость, км/час	2	6	12	3	6	12	3	6	12	3
P21	Скорость, км/час	2	4	5	8	12	2	4	5	8	12
P22	Скорость, км/час	2	4	4	6	8	10	8	6	4	2
P23	Скорость, км/час	2	8	2	8	2	8	2	8	4	2
P24	Скорость, км/час	3	8	5	8	5	8	5	8	4	4
P25	Скорость, км/час	2	7	10	6	3	8	6	10	9	4
P26	Скорость, км/час	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P27	Скорость, км/час	1	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P28	Скорость, км/час	1	5	9	12	13	12	9	5	1	1
P29	Скорость, км/час	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5
P30	Скорость, км/час	1	3	5	7	9	9	9	9	9	9
P31	Скорость, км/час	3	7	11	11	11	9	6	4	4	2
P32	Скорость, км/час	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1
P33	Скорость, км/час	2	4	6	9	10	9	6	4	2	1
P34	Скорость, км/час	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P35	Скорость, км/час	1	4	8	4	3	4	8	4	3	2
P36	Скорость, км/час	3	6	6	6	8	8	11	8	5	3

Создание собственных пользовательских тренировочных программ

Программы U01, U02, U03 – это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес целей. Всего можно создать 3 пользовательских программы.

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

Использование функции Жироанализатора (FAT)

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

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

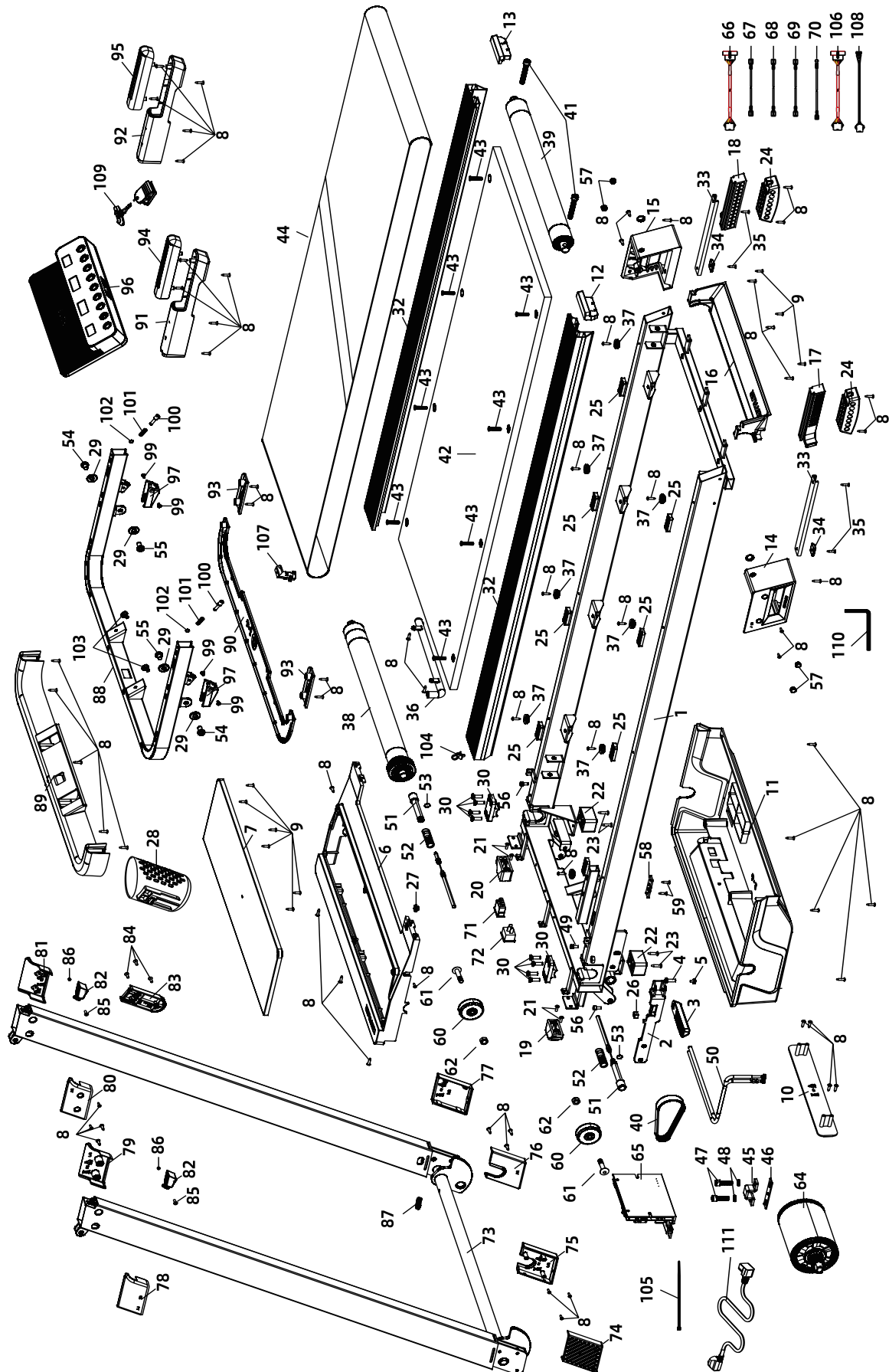
Значения измерений:

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

5 НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Код ошибки	Описание ошибки	Рекомендуемое решение
E01	Ошибка программного обеспечения	Перезапустите беговую дорожку
E02	Ошибка в работе мотора	Перезапустите беговую дорожку
E03	Перегрев модуля IPM	Перезапустите беговую дорожку
E04	Напряжение в сети слишком низкое	Проверьте корректность напряжения в сети
E05	Напряжение в сети слишком высокое	Проверьте корректность напряжения в сети
E06	Защита двигателя от потери фазы	Проверьте трехфазное линейное подключение двигателя
E07	Остановка двигателя	Проверьте провода питания мотора на правильность подключения, проверьте, не заблокирован ли двигатель
E09	Мотор не запускается	Проверьте пусковой двигатель
E12	Мотор перегружен	Перезапустите беговую дорожку
E13	Защита от перенапряжения	Перезапустите беговую дорожку
E14	Потеря связи между консолью и беговой дорожкой	Проверить провода соединения
E15	Ошибка соединения	Проверить соединительные провода и разъемы между мотором и блоком управления. Если они повреждены, их необходимо заменить. Если проблема не исчезла, необходимо заменить блок управления

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Название	Описание	Количество
1	Основная рама		1
2	Опора		1
3	Подножка		1
4	Болт шестигранный	Ø10*Ø6*M4*22L	1
5	Болт шестигранный	Ø10*M4*8L	1
6	Кожух мотора верхний		1
7	Крышка кожуха мотора верхняя		1
8	Саморез	ST3.9*14L	74
9	Саморез	ST3.9*8L	9
10	Крышка моторного отсека передняя		1
11	Кожух мотора нижний		1
12	Декоративная вставка левая		1
13	Декоративная вставка правая		1
14	Подпятник левый		1
15	Подпятник правый		1
16	Задняя крышка полотна		1
17	Деталь для регулировки демпфера левая		1
18	Деталь для регулировки демпфера правая		1
19	Кушон левый		1
20	Кушон правый		1
21	Саморез	M4*P0.7*10L	4
22	Передняя опора		2
23	Саморез	Φ11	4
24	Кушон заднего демпфера		2
25	Подушка дэки		8
26	Заглушка		1
27	Крышка		3
28	Держатель для бутылки		1
29	Шайба		4
30	Держатель консоли		2
31	Болт с внутренним шестигранником	M6*20L	8
32	Кожух боковой		2
33	Опора кожуха бокового		2
34	Ограничитель		2
35	Саморез	ST4.2*14L	4
36	Трубка маслонаправляющая		1
37	Проставка	Ø20*7	8
38	Передний ролик	Ø54*Ø42*Ø15*502.5(523.5)L	1
39	Задний ролик	Ø42*Ø15*500(518)L	1
40	Ремень приводной	PJ286	1
41	Болт шестигранный	M8*55L	3
42	Дека	1130*516*15T	1
43	Болт с внутренним шестигранником	M8*30L	8
44	Беговое полотно	450*2580*1.4T	1
45	Фиксатор мотора	91*18*4T	1

№	Название	Описание	Количество
46	Отбойник	74*18*2T	1
47	Болт шестигранный	M8*P1.25*35L	2
48	Шайба пружинная	Ø8.1*14.5*2.4T	2
49	Болт шестигранный	M5*P0.8*30L*5T	1
50	Проволочный кабель	750mm	2
51	Фиксатор	Ø15.6*Ø11.5*M6*86	2
52	Пружина фиксатора	Ø15*Ø12*Ø1.5*60	2
53	Резиновый манжет	Ø10.2*1T	2
54	Болт шестигранный	Ø12.5*Ø8*M6*15L	2
55	Болт с внутренним шестигранником	Ø12.5*M6*8L	2
56	Болт шестигранный	M8*P1.25*30L	2
57	Заглушка	black	8
58	Фиксатор провода	51*18*3T	1
59	Болт с внутренним шестигранником	M4*P0.7*8L	2
60	Ролик транспортировочный	PA6+TPE	2
61	Болт с внутренним шестигранником	M8*45L	2
62	Гайка самоконтрящаяся	M8*7T	2
63	Шнур питания		1
64	Электродвигатель	1.25HP/4300RPM	1
65	Контроллер	220VAC	1
66	Провод сигнальный	1400mm	1
67	Провод сигнальный коричневый	100L	1
68	Провод сигнальный синий		1
69	Провод сигнальный коричневый	200L	1
70	Провод заземления	100L	1
71	Выключатель	10A	1
72	Гнездо питания	DB-14-5F(2.0)	1
73	Стойка консоли		1
74	Левый кожух для левой декоративный стойки нижний		1
75	Правый кожух левой декоративный стойки нижний		1
76	Левый кожух правой декоративный стойки нижний		1
77	Правый кожух правой декоративный стойки нижний		1
78	Левый кожух для левой декоративный стойки верхний		1
79	Правый кожух левой декоративный стойки верхний		1
80	Левый кожух правой декоративный стойки верхний		1
81	Правый кожух правой декоративный стойки верхний		1
82	Рычаг складывания		1
83	Основание держателя бутылок		1
84	Винт	M5*P0.8*10L	3
85	Болт с внутренним шестигранником	M4*P0.7*20L	2
86	Гайка самоконтрящаяся	M4*P0.7	2

№	Название	Описание	Количество
87	Кольцо уплотнительное	PVC	1
88	Поручень		1
89	Кожух консоли верхний		1
90	Кожух консоли нижний		1
91	Кожух поручня левый		1
92	Кожух поручня правый		1
93	Кожух поручня нижний		2
94	Кожух поручня под датчик ЧСС левый		1
95	Кожух поручня под датчик ЧСС правый		1
96	Консоль		1
97	Ограничитель		2
98	Саморез	ST2.9*12L	18
99	Винт	M4*P0.7*8L	4
100	Фиксатор пружинный	Ø8*10*Ø5*27.5	2
101	Пружина фиксатора	Ø7.5*Ø5.9*Ø0.8*18	2
102	Кольцо стопорное	Ø4.7*0.6T	2
103	Болт с внутренним шестигранником	Ø8*3.5*M6*6.5	2
104	Фиксатор		1
105	Фиксатор	4*250L	4
106	Провод сигнальный	700mm	1
107	Проектор		1
108	Провод датчика ЧСС	650mm	2
109	Ключ безопасности		1
110	Ключ шестигранный 6 мм	5.9 mm * 90 mml * 50 mml	1
111	Кабель питания		1

8 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность двигателя	1.25 ЛС
Потребляемая мощность	1100 Вт
Размеры в разложенном виде	159*70.6*113.5 см
Размеры бегового полотна	129×45 см
Вес брутто	48.5 кг
Вес нетто	43 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Рекомендуемый рост пользователя	Ограничений нет
Минимальная скорость бега	1 км/ч
Максимальная скорость бега	14 км/ч
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE начинается 15 января 1949 года в городе Энзе на западе Германии. Хайнц Кеттлер основал Металлургическую фабрику Хайнца Кеттлера и занялся изготовлением алюминиевой посуды. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, появлялось все больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLE. А в 1968 году KETTLE запустил производство домашних тренажеров, благодаря которым бренд стал одним из узнаваемых на рынке спортивного инвентаря и не раз был номинирован на престижные международные премии.

На премии Plus X Award® KETTLE трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей и амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

В 2013 году на премии ISPO® тренажер Racer S от Heinz Kettler GmbH & Co. KG стал лидером в номинации Award Gold Winner («Золотой победитель») среди товаров для здоровья и фитнеса.

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgarten и Ansgar Honkomp.

Название KETTLE многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLE у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Торговая марка: KETTLE

Модель: SMART R2 07888-920

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

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, в том числе техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

