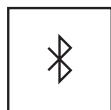


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



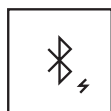
KETT
CARDIOCONNECT



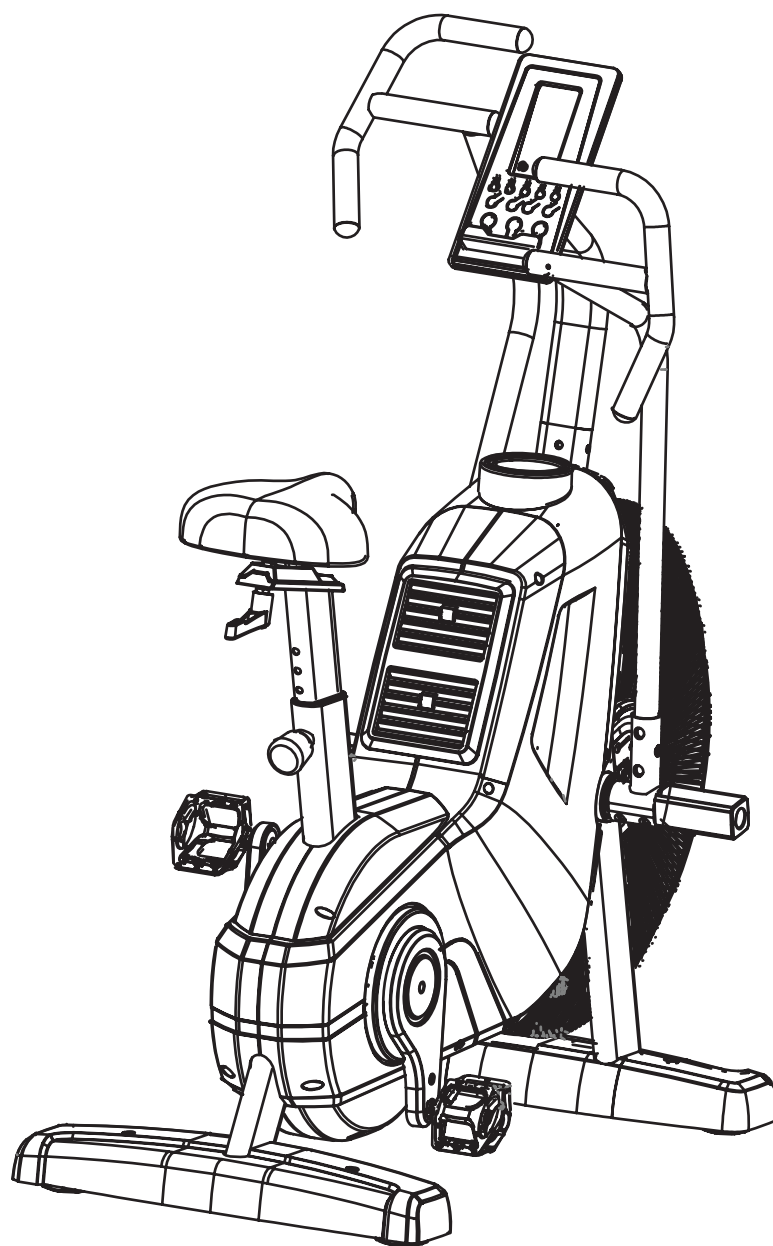
BLUETOOTH



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



BLUETOOTH
LOW ENERGY



Airpower A1

Air Bike

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	3
2	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	12
3.1	Указания по технике безопасности	12
3.2	Планирование и управление тренировками	12
3.3	Указания по измерению пульса	12
3.4	Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	12
3.5	Описание тренировочного компьютера	13
3.6	Формула расчета данных	15
3.7	Kinomap	16
3.8	Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений	16
4	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	17
5	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	18
6	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	20

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



Внимание!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед сборкой и первым использованием тренажера. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказу запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию. Этот значок  обозначает важные предупреждения.

 **ОПАСНОСТЬ!** Во время сборки изделия не допускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

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

 **ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажера в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

 **ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей о возможных опасностях во время упражнений.

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

 **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т.д.) может возникнуть опасность для пользователя.

 **ОПАСНОСТЬ!** Системы контроля частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.

 **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т.е. для физической тренировки взрослых людей.

 **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

 **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

 **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего использования.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Домашний тренажер соответствует классу HB по классификации DIN EN957-7. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае обнаружения неисправностей тренажера, возникновения сомнений и по всем вопросам обращайтесь в сервисную службу продавца.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукции с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т.д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.

Указания по монтажу

⚠ ОПАСНОСТЬ! Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно! Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.

- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакете с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

Обращение с устройством

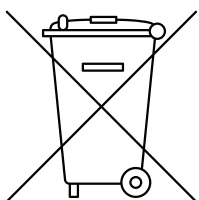
- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
- Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров. Для чистки тренажера можно использовать хлопчатобумажную салфетку, смоченную в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

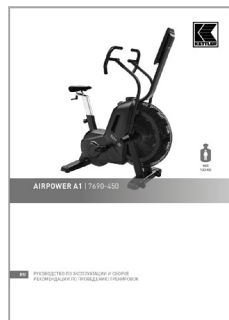
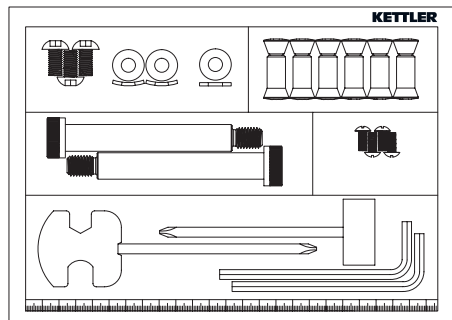
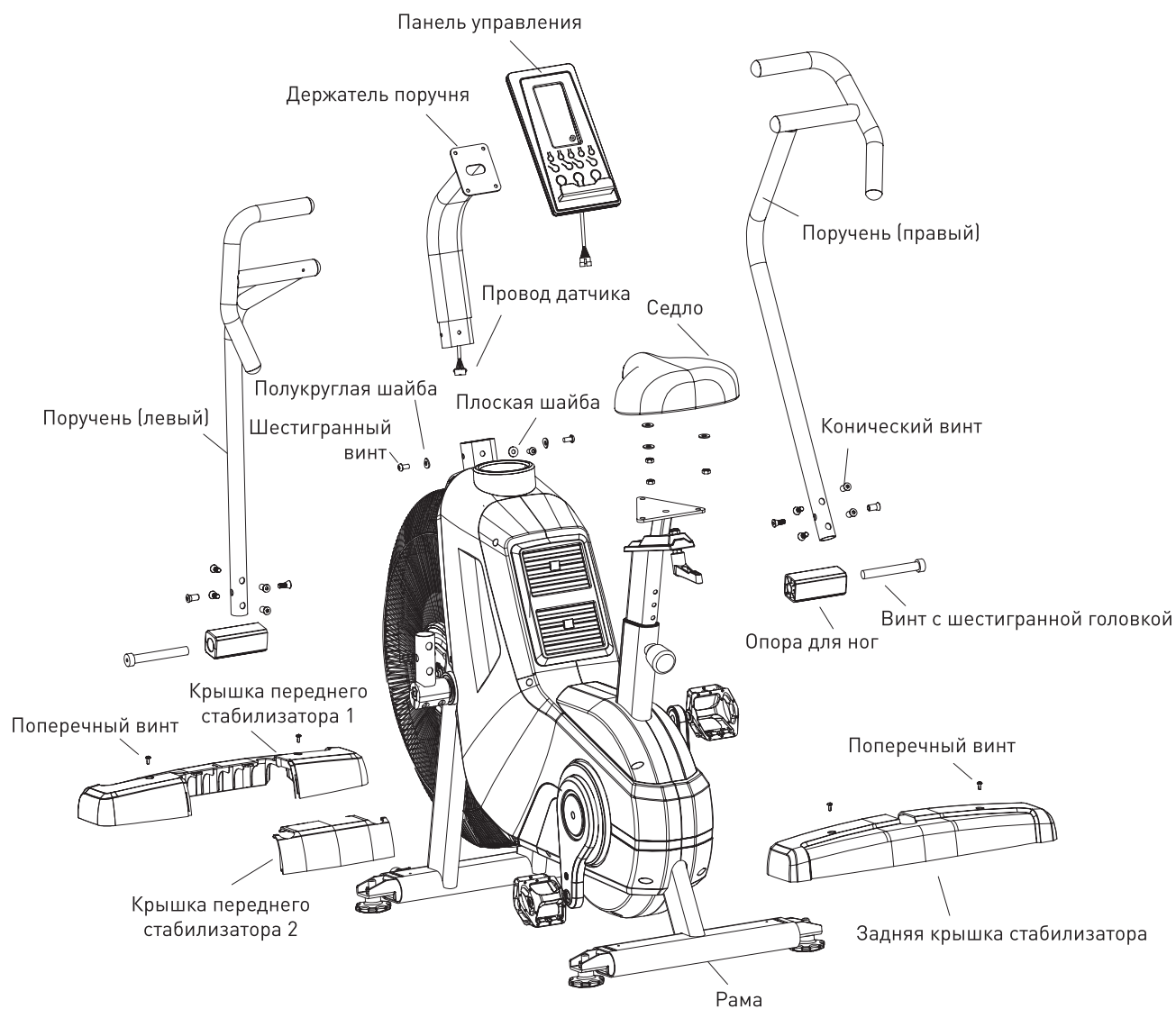
Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- Транспортировку тренажера желательно проводить в разобранном виде.
- В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

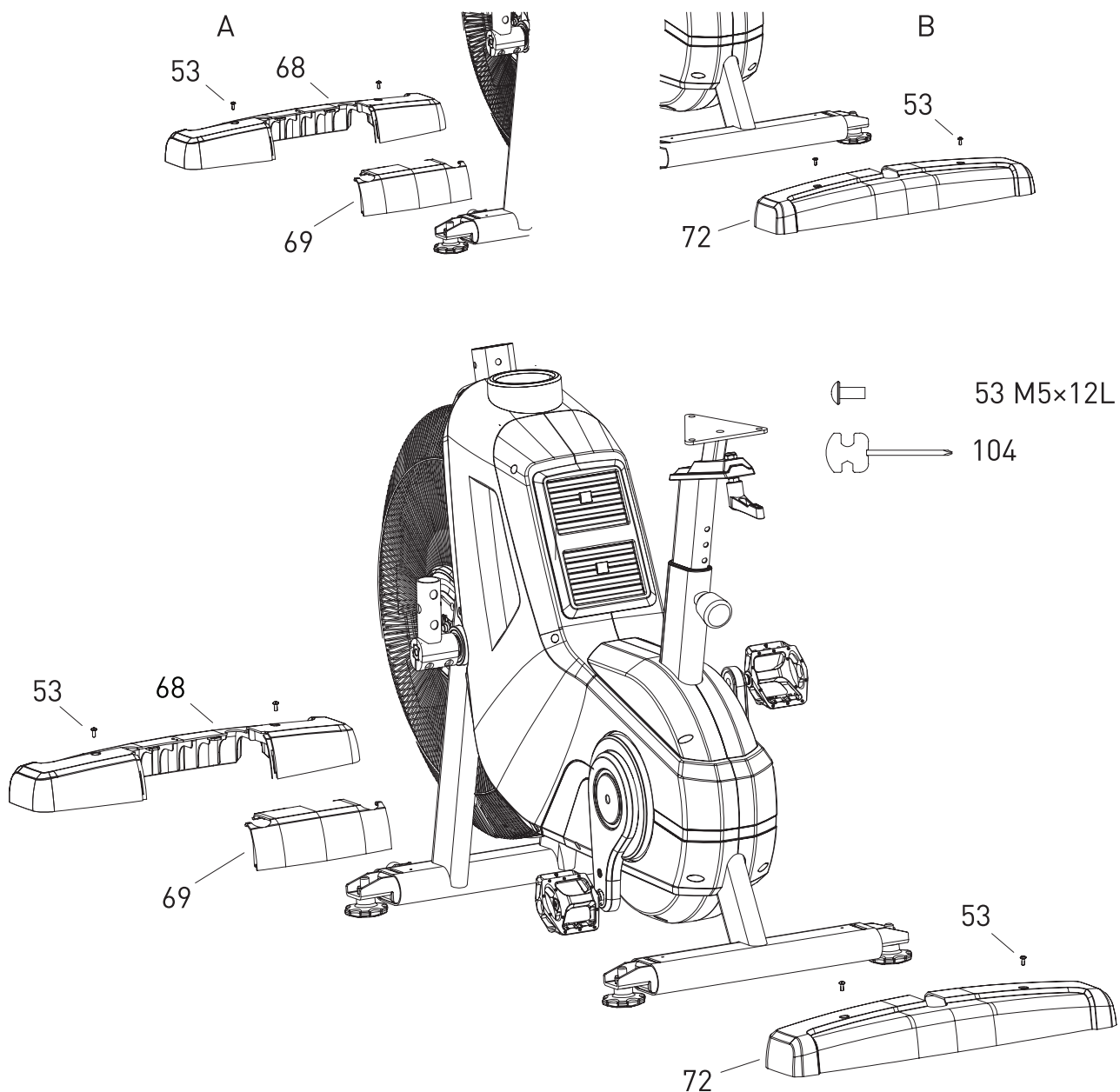
Прежде чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.



2.2 Сборка тренажера

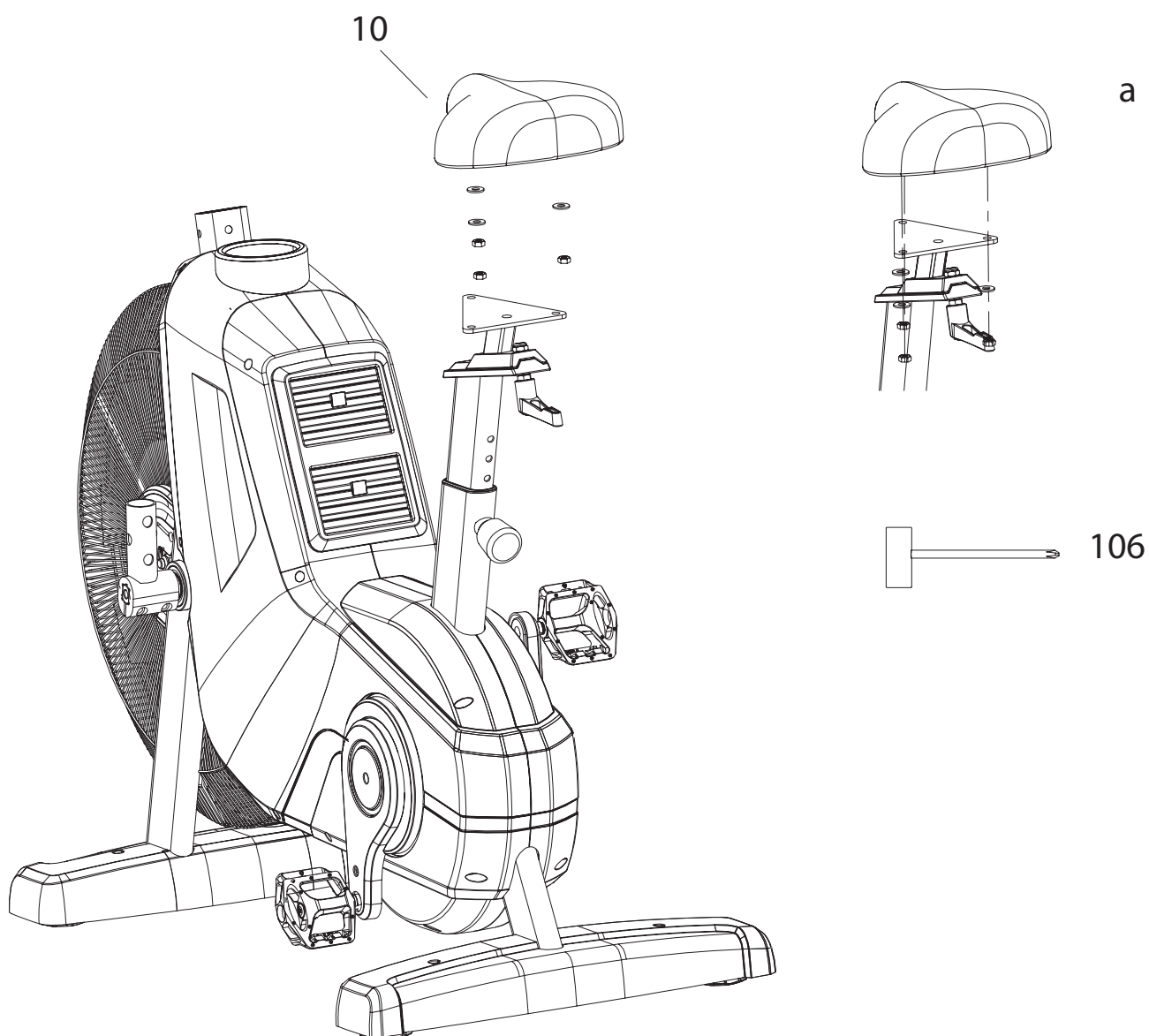
Шаг 1

1. Установите крышку переднего стабилизатора 1 (68) на переднем стабилизаторе, закрепите с помощью 2-х крестообразных винтов (53), затем установите крышку переднего стабилизатора 2 (69).
2. Установите заднюю крышку стабилизатора (72) на задний стабилизатор, закрепите с помощью 2-х крестообразных винтов (53)



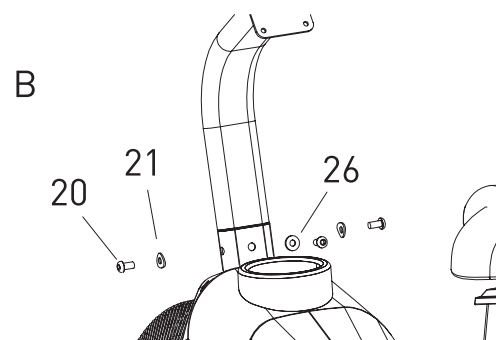
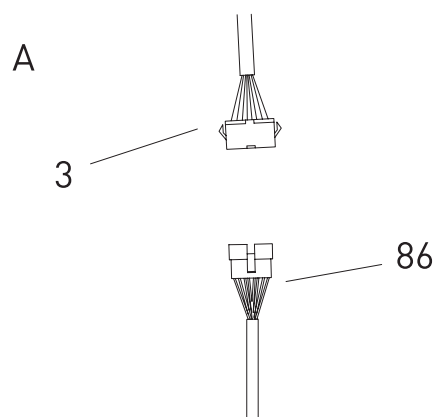
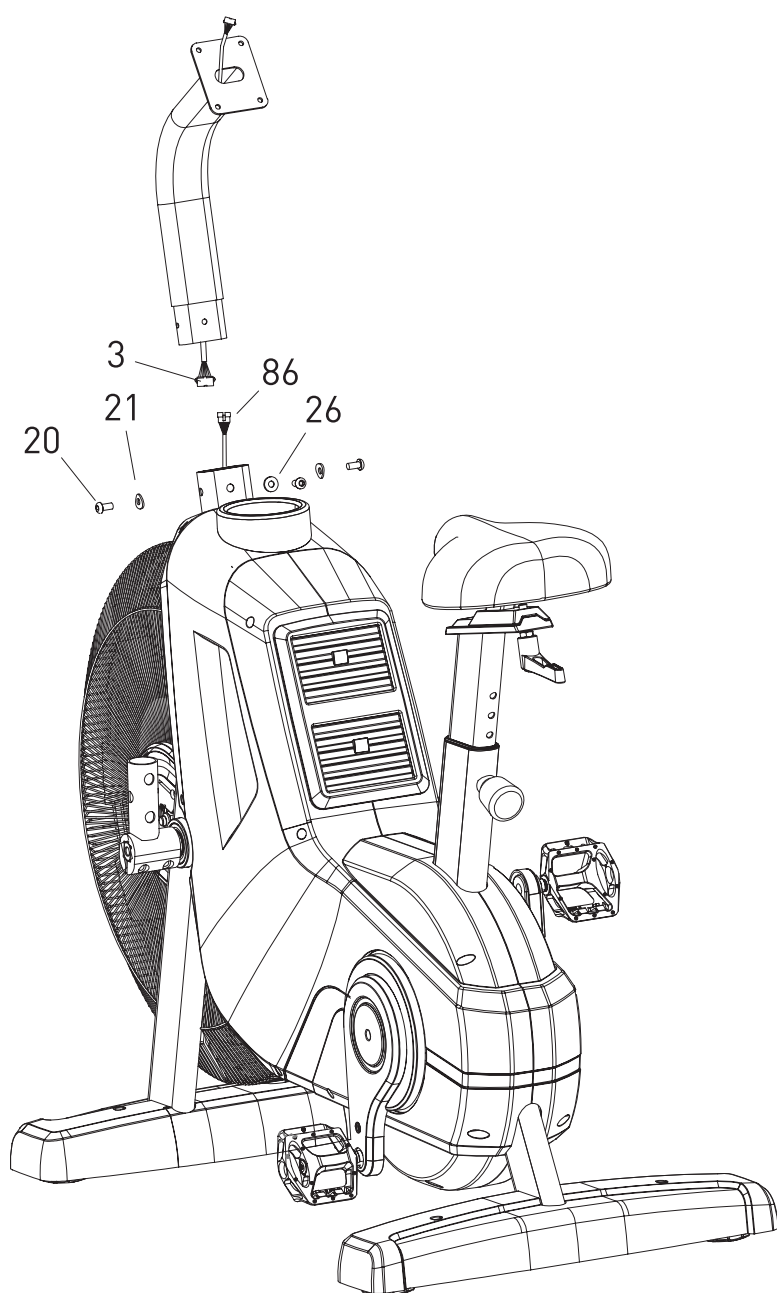
Шаг 2

1. Установите седло (10), используя ручку-фиксатор.
Для регулировки вылета седла ручку-фиксатор нужно прокрутить, повернуть и прижать.



Шаг 3

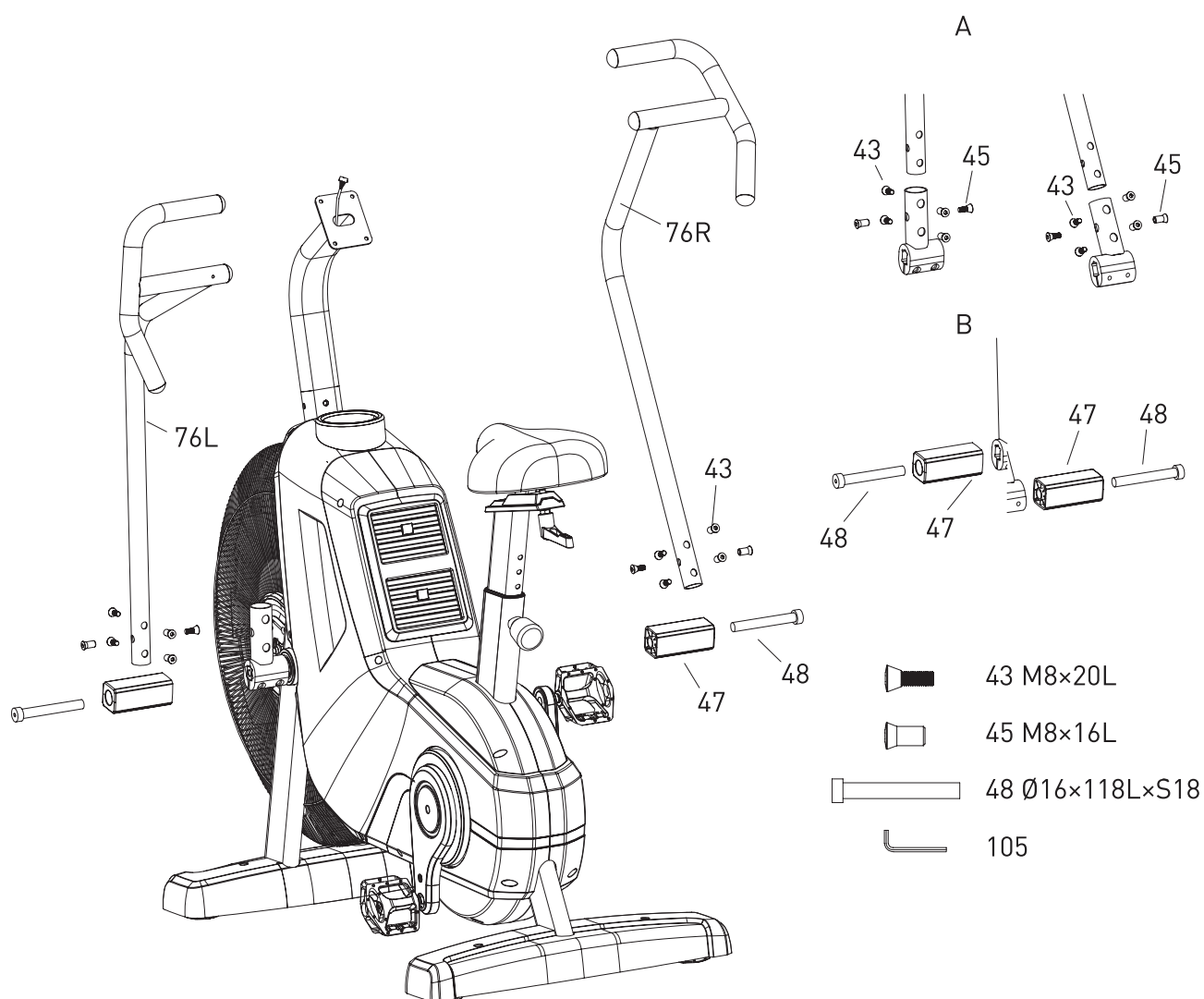
1. Соедините датчик (86) с проводом датчика (3).
2. Установите держатель поручня (2) на раме, закрепите с помощью 3 шестигранных винтов (20), 2 полукруглых шайб (21), 1 плоской шайбы (26).



- | | |
|--|-----------------|
|  | 20 M8×P1.25×16L |
|  | 21 Ø8×Ø19×2T |
|  | 26 Ø8×Ø19×2T |
|  | 105 |

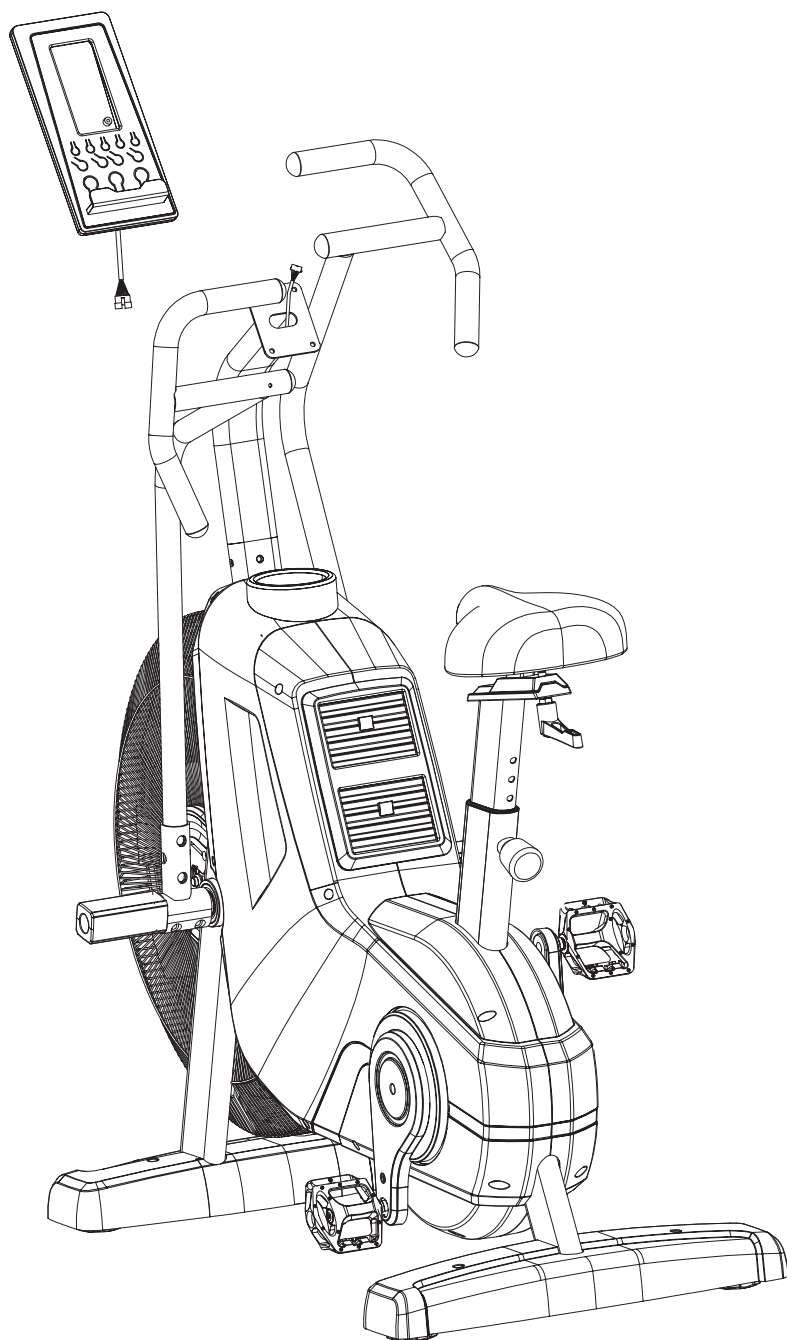
Шаг 4

1. Установите поручни (76L/R) на соединительной раме, закрепите их с помощью 3 конических шайб (43) и 3 конических винтов (45).
2. Установите опору для ног (47) и закрепите ее с помощью 2 шестигранных винтов (48).

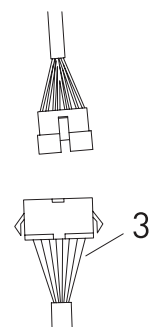


Шаг 5

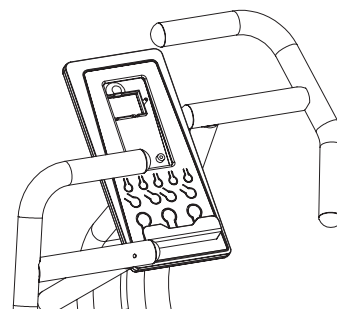
1. Извлеките винт предварительной блокировки из консоли, соедините компьютерный провод с проводом датчика (3).
2. Установите консоль.



A



B



3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания!

3.1 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.

3.2 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.

3.3 Указания по измерению пульса

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

3.4 Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

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

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

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от индивидуальной мощности сердечно-сосудистой системы (см. диаграмму).

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

Интенсивность тренировки регулируется нагрузкой. В начале тренировки избегайте чрезвычайно высокой нагрузки, т.к. в этом случае рекомендуемые диапазон частоты пульса будет быстро превышен.

Необходимо определить индивидуальную нагрузку таким образом, чтобы достигнуть оптимальной частоты пульса в соответствии с вышеуказанной информацией.

Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

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

Разминка

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

Охлаждение

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

3.5 Описание тренировочного компьютера

Функции кнопок



Режим тренировки с интервалом – 20 секунд тренировка и 10 секунд отдыха.



Режим тренировки с интервалом – 10 секунд тренировка и 20 секунд отдыха.



Режим тренировки с интервалом – время тренировки и время отдыха устанавливаются пользователем.



Время тренировки – устанавливается пользователем.



Расстояние – устанавливается пользователем.



Калории – устанавливается пользователем.





Пульс – автоматическое измерение пульса (необходимо установить возраст пользователя)



Старт – в режиме ожидания нажмите на кнопку, чтобы начать тренировку и отсчет времени. Используйте эту кнопку для приостановки и возобновления тренировки.



Стоп – во время тренировки нажмите на кнопку, чтобы закончить занятие и отобразить на дисплее результат.



Настройка параметров – увеличение значения.



Настройка параметров – уменьшение значения.



Кнопка подтверждения

⚠ Примечание: нажатие на кнопки сопровождается звуковыми сигналами.

Режимы работы

При включении тренажера на дисплее отобразится код и версия ПО, затем нужно будет ввести свой возраст, используя кнопки [↑] [↓] и нажать [ENTER] для подтверждения. Устройство перейдет в режим ожидания. При отсутствии операций в течение 2 минут компьютер перейдет в спящий режим. Нажмите любую кнопку для выхода из спящего режима.

Быстрый старт

В режиме ожидания нажмите [START], чтобы начать тренировку. Когда значение времени превысит 1:59:59, начнется новый отсчет.

Режим INTERVAL

В режиме ожидания нажимайте кнопки [INTERVAL 20-10] или [INTERVAL 10-20] для входа в режим тренировки с интервалом. Когда на дисплее будет отображаться "WORK", выполняйте тренировку, сообщение "REST" на дисплее означает, что нужно сделать паузу.

Режим INTERVAL CUSTOM

В режиме ожидания нажмите INTERVAL CUSTOM. Кнопками [↑] [↓] выполните настройку нужного интервала времени и нажмите [ENTER] для подтверждения. Когда на дисплее будет мигать сообщение «WORK», установите время тренировки (диапазон 00:01-99:59) и нажмите [ENTER]. Повторите действия, чтобы установить время перерыва, пока на дисплее мигает сообщение «REST».

Режим TARGET TIME

Нажмите [TARGET TIME] в режиме ожидания, чтобы установить время тренировки в диапазоне 0:00-1:59:00. На дисплее будет мигать значение «0:00», выполните необходимые настройки, используя кнопки [↑] [↓], и нажмите [ENTER] для подтверждения. Если установлено значение 0, отчет времени будет производиться в прямом режиме, при установке любого другого значения начнется обратный отсчет.

Режим TARGET DISTANCE

В режиме ожидания нажмите [TARGET DISTANCE] для ввода расстояния. На дисплее будет мигать значение «0:00», выполните необходимые настройки, используя кнопки [↑] [↓], и нажмите [ENTER] для подтверждения. Если установлено значение 0, отчет расстояния будет производиться в прямом режиме, при установке любого другого значения начнется обратный отсчет.

Режим TARGET CALORIES

В режиме ожидания нажмите [TARGET CALORIES] для ввода количества калорий в диапазоне 0-999. На дисплее будет мигать значение «0», выполните необходимые настройки, используя кнопки [↑] [↓], и нажмите [ENTER] для подтверждения. Если установлено значение 0, отчет сжигаемых калорий будет производиться в прямом режиме, при установке любого другого значения начнется обратный отсчет.

Режим TARGET HR

В режиме ожидания нажмите [TARGET HR] для входа в режим измерения пульса. На дисплее будет мигать значение «30», установите свой возраст, используя кнопки [↑] [↓], нажмите [ENTER]. Компьютер автоматически определит нужное значение пульса. Начните тренировку и следите за информацией на дисплее. Если пульс не достигает нужного значения, на дисплее появится сообщение «SPEED UP», означающее, что нужно ускорить темп. При превышении заданного значения пульса, на дисплее появится сообщение «SLOW DOWN». Сообщение «TARGET HEART RATE ACHIEVED» означает, что вы двигаетесь в нужном темпе. Для окончания тренировки нажмите [STOP].

Для переключения между метрической системой единиц измерения и британской в режиме ожидания нажмите и удерживайте клавишу [↑] [↓] в течение 2 секунд. Обозначение выбранной системы мер мигает 3 раза, обозначая успешное переключение.

⚠ Примечание:

1. Перед началом работы необходимо установить две батарейки AA (2*1.5V). Входят в комплект.
2. Не храните консоль в условиях повышенной влажности.

3.6 Формула расчета данных

- Количество оборотов в минуту = количество/11 (действует только при количестве вращений ≥14)
- Скорость(метрическая система) = количество оборотов в минуту*0.38 скорость
- Мощность

Обороты в минуту	Значение, ватт				
15-19	13	15	16	18	19
20-24	21	23	26	28	31
25-29	33	36	40	43	47
30-34	50	54	58	63	67
35-39	71	77	82	88	93
40-44	99	106	113	120	127
45-49	134	142	151	159	168
50-54	176	186	197	207	218
55-59	228	240	252	264	276
60-	302	316			

- Расстояние = Скорость*Время
- Расход калорий = Скорость(км/ч)*1000/3600*30

3.7 Kinomap



Технология, обеспечивающая подключение тренажера к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTLER собран в отдельное меню приложения.

Обеспечена возможность синхронизации Kinomap со смарт-часами (Apple): данные пульса пользователя интегрируются в онлайн-тренировку Kinomap.

Дополнительно продумана синхронизация данных с результатами тренировок из Kinomap с различными сводными приложениями по отслеживанию физической активности: истории, тренировки, прогресса и пр, например с FITNESS App (IOS). Вид тренировки, ее дата и результаты, осуществленные через Kinomap, автоматически интегрируются в приложение Fitness App через смарт-часы.

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

3.8 Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений



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

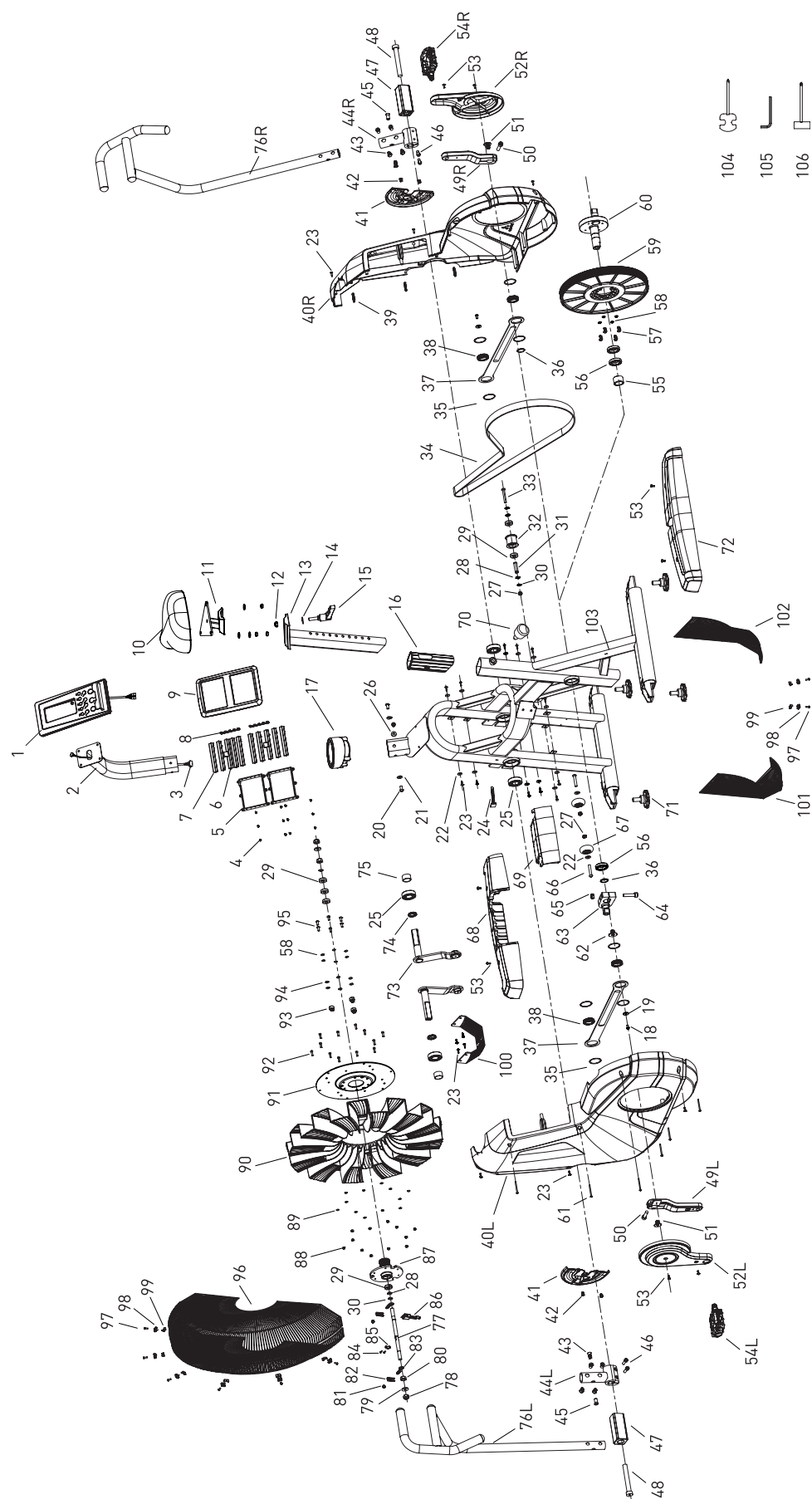
Примечание:

- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер 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 учетную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель кардиотренажера.
 - Или
 - 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 планшетный держатель. Следуйте указаниям на экране консоли.
5. Использование приложения Kinomap.
В приложении вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет 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

4 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



5 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Панель управления	1
2	Держатель поручня	1
3	Провод датчика	1
4	Крестообразный винт ST2.9 × 10L	12
5	Держатель регулятора вентилятора	2
6	Плата регулятора вентилятора	2
7	Вентилятор	8
8	Вал регулятора вентилятора	2
9	Держатель вентилятора	1
10	Седло	1
11	Опора седла	1
12	Нейлоновая гайка M10	1
13	Подседельный штырь	1
14	Плоская шайба Ø10 × Ø25 × 2T	1
15	Ручка-фиксатор	1
16	Вкладыш подседельного штыря	1
17	Ящик для хранения	1
18	Шестигранный винт M6 × 12L	2
19	Плоская шайба Ø29 × Ø6.5 × 2T	2
20	Шестигранный винт M8 × P1.25 × 16L	3
21	Полукруглая шайба Ø8 × Ø19 × 2T	2
22	Плоская шайба Ø4.5 × Ø11 × 1.5T	12
23	Крестообразный винт ST4.2 × 16L	22
24	Фиксатор	1
25	Подшипник 6205 2RS	4
26	Плоская шайба Ф8 × Ø19 × 2T	3
27	Нейлоновая гайка M8 × 7T	3
28	Пружинная шайба Ø12.3 × Ø15.3 × 0.3T	3
29	Подшипник 6001 2RS	6
30	Стопорное кольцо Ø12	4
31	Втулка колеса холостого хода	1
32	Заднее натяжное колесо	1
33	Шестигранный винт M8 × P1.25 × 55L × S13L	1
34	Ремень 730J12	1
35	Запорное кольцо Ø42	8
36	Плоская шайба Ø30.5 × Ø38.5 × 1T	2
37	Большой соединительный вал	4
38	Подшипник 6905 2RS	2
39	Крышка вала	3
40L/R	Основная крышка L / R	2
41	Защитная крышка	2
42	Крестообразный винт M6 × 12L	4
43	Конический винт M8 × 20L	6
44L/R	Держатель для руля L / R	2
45	Конический винт M8 × 16L	6
46	Винт с шестигранной головкой M8 × 1.25 × 25L	4
47	Опора для ног	2
48	Винт с шестигранной головкой Ø16 × 118L × S18	2
49L/R	Шатун Л/П	2
50	Шестигранный винт M10 × P1.25 × 40L	2
51	Винт Ø27 × 19L (M10 × P1.5)	2
52L/R	Защита шатуна Л/П	2
53	Поперечный винт M5 × 12L	8
54L/R	Педаль	1

№	Описание	Кол-во
55	Втулка оси	1
56	Подшипник 6906 2RS	3
57	Шестигранный винт M6 × P1.0 × 20L	4
58	Пружинная шайба Ø6	10
59	Шкив	1
60	Ось	1
61	Крестообразный винт ST3.9 × 50L	6
62	Винт Ø32 × 19L	1
63	Малый соединительный вал	1
64	Винт с шестигранной головкой M10 × P1.5 × 65L	1
65	Нейлоновая гайка M10	1
66	Шестигранный винт M8 × P1.25 × 40L × S18	2
67	Передние транспортировочные колеса	2
68	Крышка переднего стабилизатора 1	1
69	Крышка переднего стабилизатора 2	1
70	Ручка регулировки сиденья	1
71	Регулируемая опора стабилизатора	4
72	Задняя крышка стабилизатора	1
73	Соединительный вал	2
74	Опора подшипника руля	2
75	Втулка соединительного вала	2
76L/R	Поручень (левый/правый)	1
77	Ось вентилятора	1
78	Нейлоновая гайка M12 × P1.75 × 11T	2
79	Плоская шайба Ø12.5 × Ø24 × 2.5T	2
80	Шестигранная гайка M12 × P1.75 × 10T	2
81	Нейлоновая гайка M6 × 5.5T	2
82	Фиксированная пластина	2
83	Вал	2
84	Крестообразный винт ST2.9 × 12L	2
85	Держатель датчика	1
86	Датчик	1
87	Малый ременный шкив	1
88	Нейлоновая гайка M5	12
89	Плоская шайба Ø5 × Ø10 × 1T	12
90	Колесо вентилятора	1
91	Маховик	1
92	Шестигранный винт M5 × P0.8 × 16L	12
93	Магнит	3
94	Плоская шайба Ø6 × Ø13 × 1T	6
95	Шестигранный винт M6 × P1.0 × 14L	6
96	Передняя сетка	2
97	Винт крестовой	10
98	фиксатор 1	10
99	фиксатор 2	10
100	Нижняя крышка вентилятора	1
101	Задняя крышка вентилятора L	1
102	Задняя крышка вентилятора R	1
103	Рама	1
104	Гаечный ключ-отвертка	1
105	Шестигранный ключ	2
106	Торцевой ключ-отвертка	1

6 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	воздушная
Диаметр маховика, мм	Ø600
Регулировка нагрузки	ручная, через дефлекторы
Регулировка угла наклона бегового полотна	плавная бесступенчатая
Измерение пульса	опция, встроенный кардиоприёмник беспроводного сигнала пульса
Питание тренажера	2 элемента питания размера AA (Входят в комплект)
Размер в сложенном виде (дл. × шир. × выс.), см	131.8×67.6×139.2
Размер в собранном виде (дл. × шир. × выс.), см	N/A
Вес нетто, кг	64.6
Вес брутто, кг	72.6
Размер упаковки (дл. × шир. × выс.), см	130×58×92
Максимальный вес пользователя, кг	150
Комфортная ростовка, см	130 – 190
Тренировочный компьютер	LCD монитор без подсветки. Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий.
Программы	2 программы тренировки, в т.ч. быстрый старт.
Дополнительно	Эргономичное велосипедное сиденье Хромированная стойка Вертикальная и горизонтальная регулировка сиденья: 10 уровней по вертикали, плавная беступенчатая регулировка по горизонтали Держатель для мобильных устройств и бутылки Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Функция вентилятора
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера

[illegible]

[illegible]



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLER 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 KETTLER. А в 1968 году KETTLER 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® KETTLER 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 KETTLER многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLER 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: KETTLER

Модель: AIRPOWER A1 7690-450

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 в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

