

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



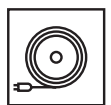
TRI-FLEX
SYSTEM



CHILD
PROTECTION FIELD



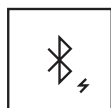
KETT
OIL REFUEL



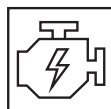
KETT
CORD STORAGE



KETT
CARDIOCONNECT



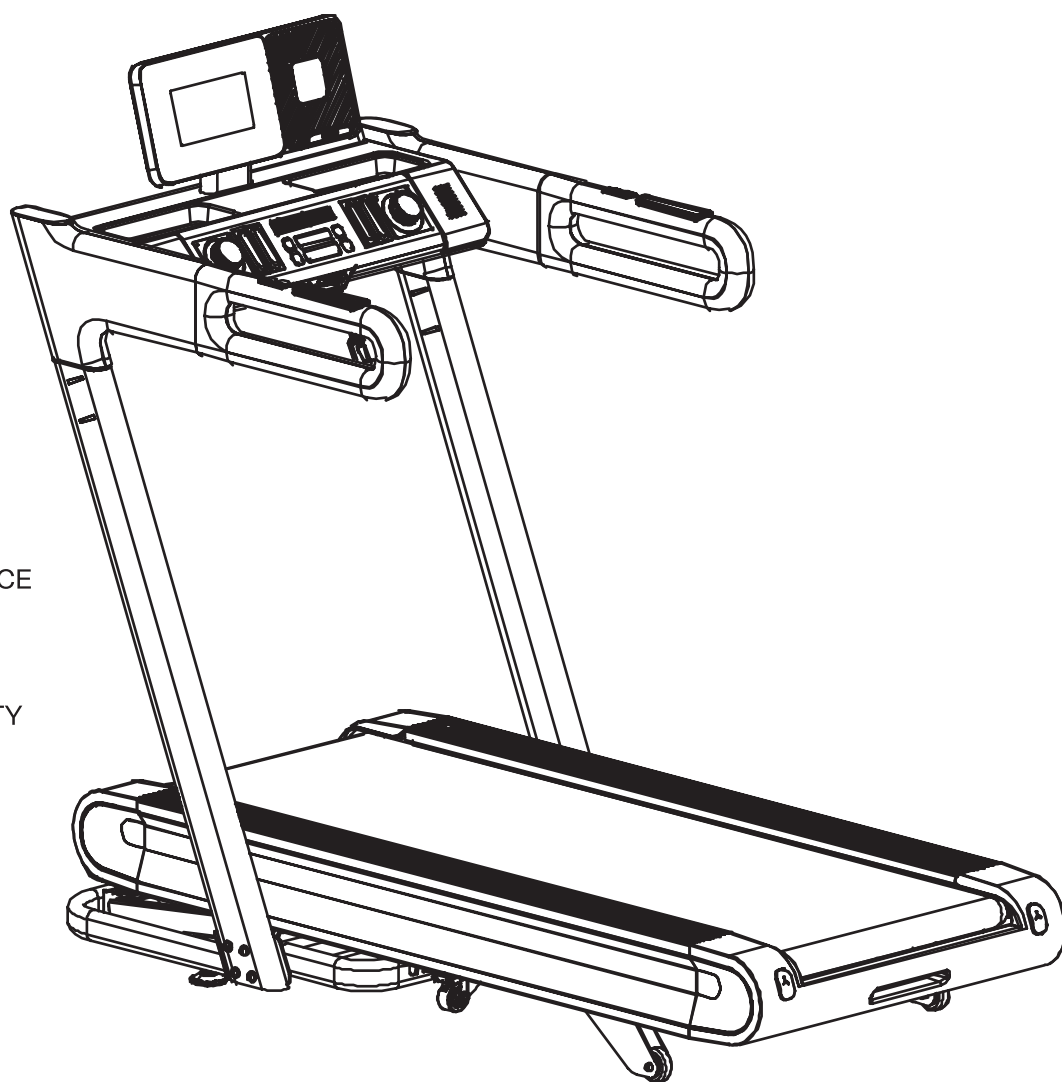
BLUETOOTH
LOW ENERGY



HIGH PERFORMANCE
MOTOR



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



Track S5

Treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНОЛОГИИ	6
3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ	7
4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER TRACK S5	8
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	9
5.1 Комплектация	9
5.2 Набор крепежа и инструментов	10
5.3 Инструкция по сборке KETTLER TRACK S5	11
6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	14
6.1 Размещение тренажёра	14
6.2 Управление беговой дорожкой	14
6.3 Смазка бегового полотна	15
6.4 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна	16
6.5 Датчики пульса	17
6.6 Ключ аварийной остановки	17
6.7 Система складывания	18
6.8 Перемещение тренажёра	18
7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	19
7.1 Функции кнопок тренировочного компьютера	19
7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	20
7.3 Диапазоны значений параметров тренировки	21
7.4 Режимы работы	21
7.4.1 Режим ожидания\Быстрый старт	21
7.4.2 Режимы пользователя «U0–U4»	21
7.4.3 Настройки устройства (Device Set)	25
7.4.4 Спящий режим (Sleep Mode)	25
7.4.5 Ключ аварийной остановки	25
7.5 Использование системы беспроводного измерения пульса	26
7.6 Подключение мобильных устройств и использование приложения Kinomap	27
7.7 Профили изменения скорости для встроенных программ	27
8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	30
8.1 Определение уровня физической подготовки	30
8.2 Измерение пульса	30
8.3 Организация тренировочного процесса	30
8.4 Разминка и восстановление	32
9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	37
9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	37
9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	37
9.3 Ремонт тренажёра	37
9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	38
10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	39
10.1 Транспортировка тренажёра	39
10.2 Условия хранения тренажёра	39
10.3 Утилизация тренажёра	39

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

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

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

**Внимание!**

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

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

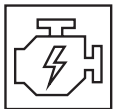
- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре,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

- Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
 - Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
 - На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
 - Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
 - Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
 - Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
 - Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку шнура питания на предмет повреждений.
- Не допускайте перегрева двигателя электрической беговой дорожки. После 60 минут непрерывного использования остановите дорожку и дайте ей остыть в течение 30 минут.
 - Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
 - Для электрических беговых дорожек: не пытайтесь самостоятельно вскрывать крышку электродвигателя. Любое попадание посторонних предметов или частей тела внутрь тренажёра может привести к поражению электрическим током или травме.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0.5 м с каждой стороны. Для беговых дорожек: обеспечьте дополнительное свободное пространство позади беговой дорожки на расстоянии не менее 1.5 м. Перед началом тренировочного процесса убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
 - Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
 - Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
 - Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.

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

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

2 ТЕХНОЛОГИИ



HIGH PERFORMANCE MOTOR

Беговые дорожки KETTLER TRACK S оснащены высокопроизводительными бесщёточными моторами.



TRI FLEX SYSTEM

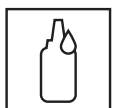
Технология с многослойной пеной для максимального комфорта при беговых тренировках. TRI-FLEX — система с уникальной структурой пены, состоящей из трёх слоев разной плотности, которые обеспечивают амортизацию при беге. Уникальной особенностью является адаптивность пены: в процессе тренировки её слои подстраиваются под вес и стиль бега пользователя, обеспечивая комфортные ощущения на протяжении всей тренировки. Это позволяет значительно снизить нагрузку на опорно-двигательную систему, независимо от интенсивности бега.

TRI-FLEX — идеальное решение для тех, кто ценит комфорт и эффективность в каждом шаге.



CHILD PROTECTION FIELD

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



KETT OIL REFUEL

Эффективная система смазки, разработанная для поддержания оптимального состояния и производительности беговых дорожек. Удобный отсек, расположенный рядом с крышкой моторного отсека, упрощает процесс смазки, позволяя выполнить его быстро и без лишних усилий. Регулярная смазка не только продлевает срок службы тренажёра, но и обеспечивает гладкое и безопасное движение бегового полотна, что делает тренировки более комфортными и эффективными.



KETT Cord Storage

В тренажере предусмотрено специальное отделение для хранения силового кабеля, расположенное в передней части моторного отсека. Бережное хранение кабеля продлит срок службы провода, а также самого тренажера.



KETT CardioConnect

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



KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM

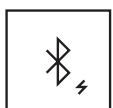
Современная технология, позволяющая подключаться к популярным фитнес-приложениям, таким как Kinomap, Zwift, Rouvy, Fulgaz, RGT cycling и другим. Пользователь может выбрать одну из известных платформ, адаптируя тренировки под свои предпочтения.



kinomap

KINOMAP

Kinomap — популярное фитнес-приложение, предлагающее интерактивные тренировки на тренажёрах с использованием реальных видео-маршрутов по всему миру. Пользователи могут выбрать дистанцию из множества велосипедных, пеших и беговых маршрутов, с автоматической настройкой нагрузки в зависимости от рельефа маршрута. Приложение также поддерживает режим соревнований с другими пользователями в реальном времени, что делает тренировки более увлекательными. Kinomap обеспечивает простое подключение тренажёров KETTLER и интеграцию с умными часами, позволяя отслеживать данные о пульсе и синхронизировать результаты с фитнес-приложениями на смартфонах. Приложение Kinomap для смартфонов и планшетов (iOS, Android) превращает тренажёр в развлекательный фитнес-комплекс, создавая уникальные тренировки с регулируемой нагрузкой и возможностью загружать собственный видеоконтент.

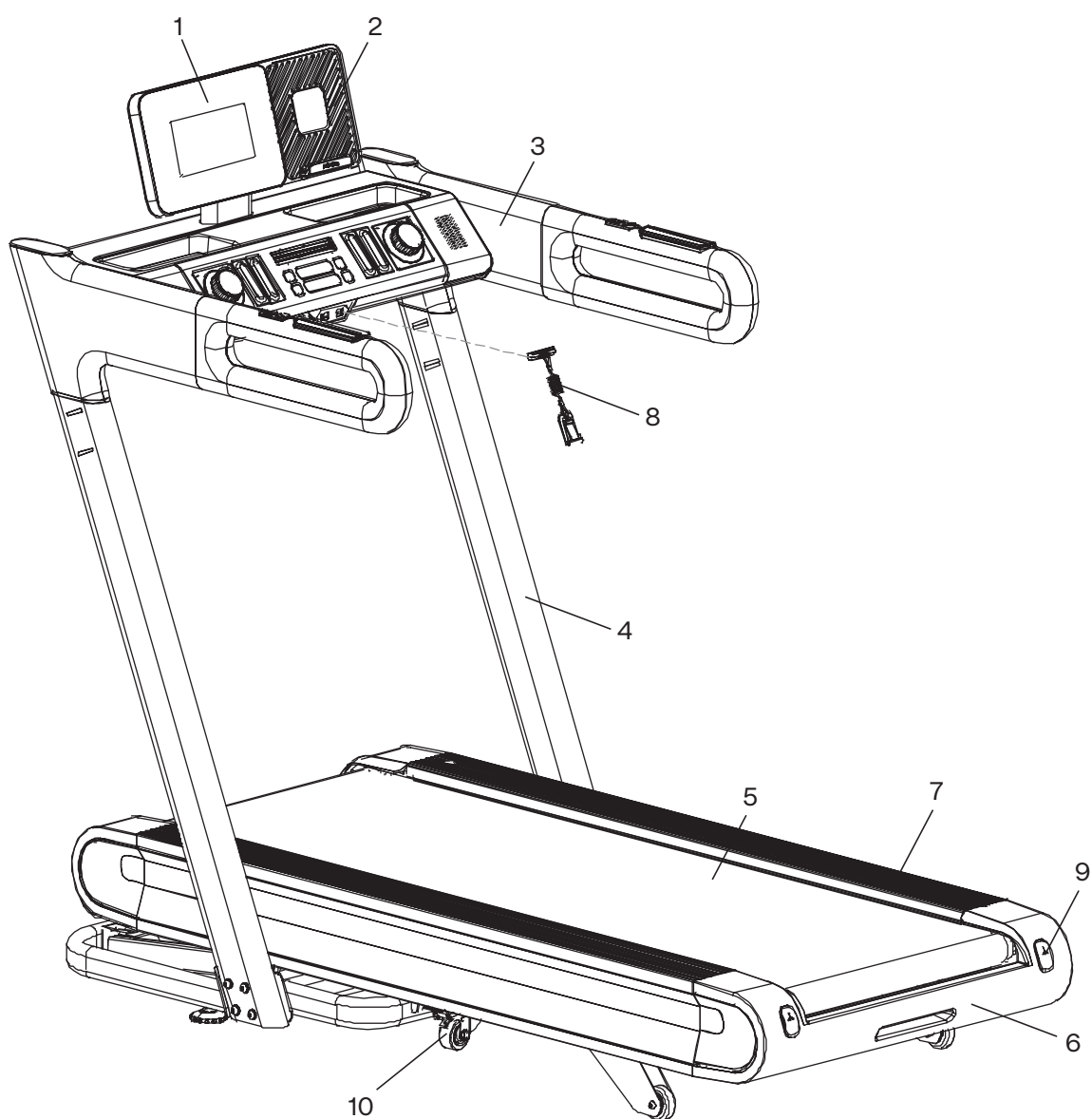


Bluetooth Low Energy

Новая версия Bluetooth обеспечивает продвинутую функциональность с минимальным энергопотреблением, что особенно важно для устройств, работающих от автономных элементов питания. Технология снижает расход энергии тренажёра и сопряжённых гаджетов, продлевая время работы без подзарядки, и гарантирует стабильное соединение при интенсивных тренировках.

3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ

№	Наименование
1	Тренировочный компьютер
2	Держатель для мобильных устройств
3	Поручень
4	Стойка поручня
5	Беговое полотно
6	Защитный экран
7	Боковой кожух
8	Ключ аварийной остановки
9	Регулировочный винт
10	Транспортировочный ролик



4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLE TRACK S5

Модель тренажёра	TRACK S5
Класс	HA
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба, Лёгкий бег, Бег, Быстрый бег
Двигатель	Бесщёточный
Мощность двигателя	1.75 л. с. (пиковая мощность 2.5 л. с.)
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	1472 Вт
Скорость	1-18 км/ч
Регулировка угла подъёма бегового полотна	Автоматическая, 12 уровней
Диапазон регулировки угла наклона бегового полотна	1-12 %
Амортизация	6 демпфирующих подушек
Размер беговой поверхности	500×1360 мм
Датчики пульса	Пульсомотеры на поручнях
Приёмник сигнала кардиодатчика	Да
Кнопки управления на поручнях	Да
Съёмный кабель питания	Да
Система складывания	Да
Простая система смазки бегового полотна	Да
Максимальный вес пользователя	135 кг
Динамики	2×6 Вт
Размер в рабочем состоянии	1600×840×1425 мм
Размер в сложенном состоянии	935×840×1480 мм
Размер упаковки	1720×870×410 мм
Вес	90.1 кг
Вес в упаковке	99 кг
Класс защиты от поражения электрическим током	I
Класс защиты	IP20
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; скорость; дистанция; частота пульса; калории; угол наклона
Количество тренировочных программ	18
Специальные программы	BMI, пульсозависимые программы, пользовательские программы
Протокол сопряжения с мобильными устройствами	Bluetooth, версия выше 4.0
Разъём для зарядки мобильного устройства	USB Type C
Напряжение и сила тока зарядки смартфона	5В/2А
Особенности конструкции	Система складывания; система амортизации; защитный экран; компенсаторы неровностей пола; транспортировочные ролики
Дополнительно	Ключ аварийной остановки; держатель для мобильных устройств; ниша для хранения аксессуаров, бутылки с водой.
Гарантийный срок	3 года на тренажёр, 7 лет на раму

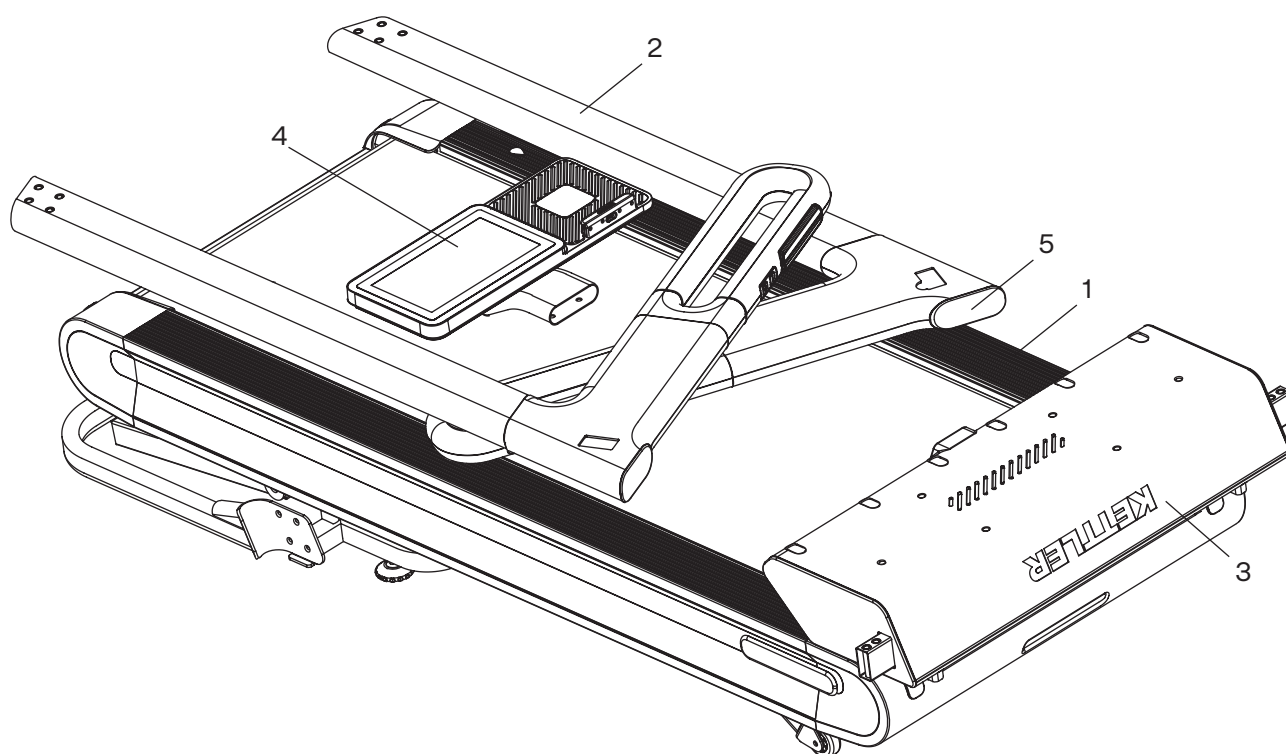
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

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

5.1 Комплектация

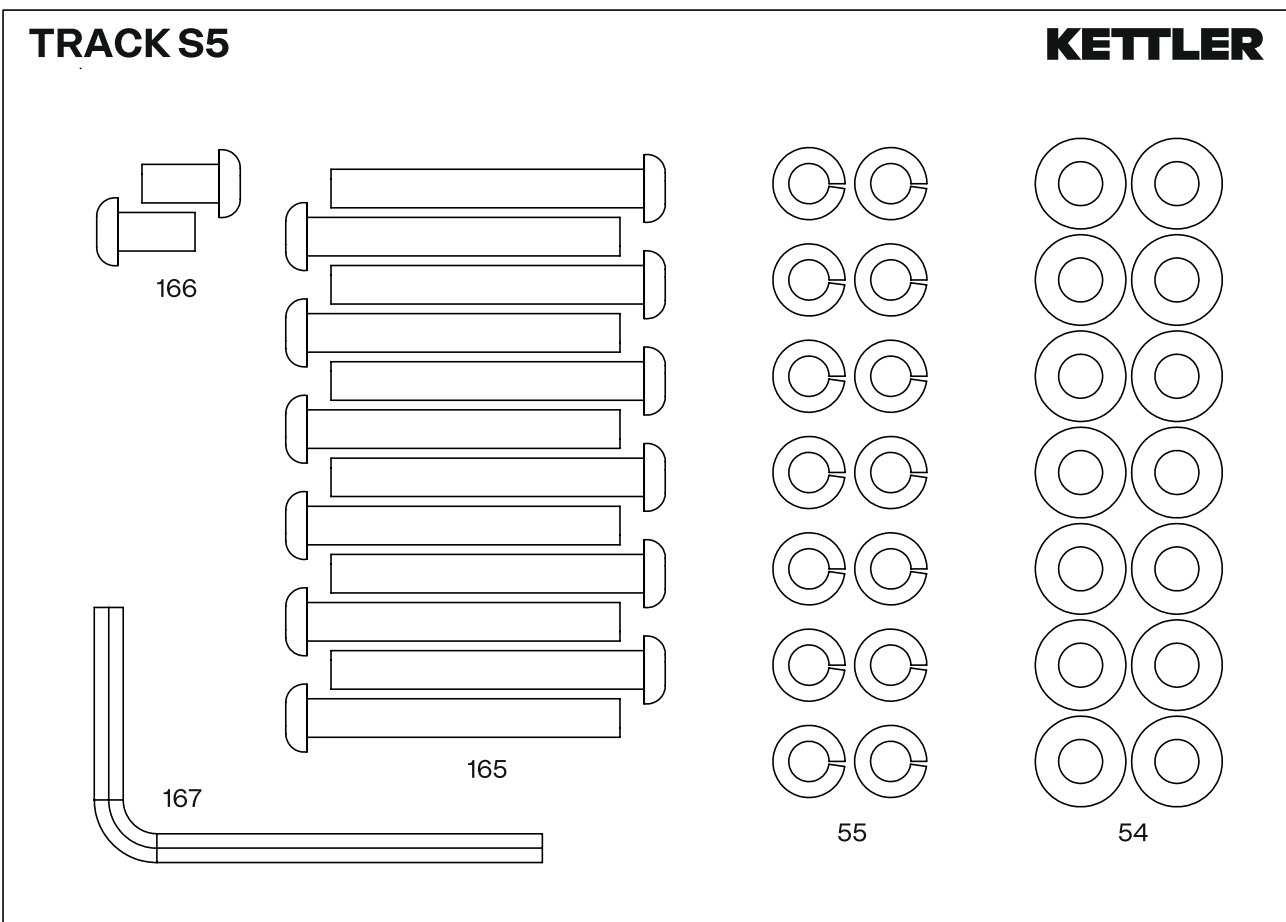
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание,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

Нумерация производителя	Наименование	Количество
1	Основная рама	1 шт.
2	Стойка поручня	2 шт.
3	Панель управления	1 шт.
4	Дисплей с держателем мобильных устройств	1 шт.
5	Заглушки	2 шт.
6	Съемный кабель питания	1 шт.
7	Ключ аварийной остановки	1 шт.
8	Флакончик с силиконовой смазкой	1 шт.
9	Набор инструментов и крепежа	1 набор
10	Руководство пользователя	1 шт.
11	Условия гарантии	1 шт.



5.2 Набор крепежа и инструментов

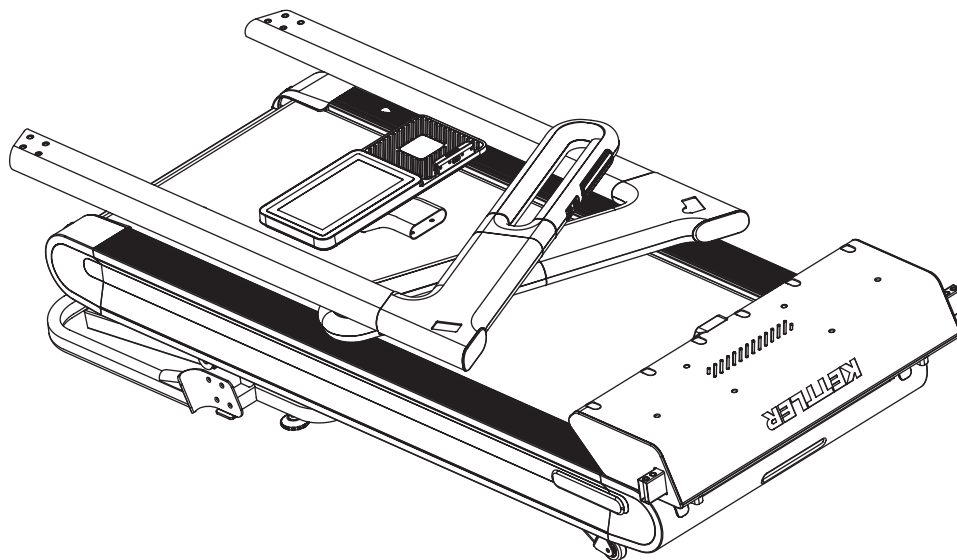
Нумерация производителя	Наименование	Количество
165	Болт М8×63	12 шт.
54	Шайба плоская d8	14 шт.
55	Шайба пружинная d8	14 шт.
166	Болт М8×16	2 шт.
167	Ключ шестигранный	1 шт.



5.3 Инструкция по сборке KETTLER TRACK S5

Шаг 1

Извлеките основную раму тренажёра из коробки, воспользовавшись помощью напарника. Извлеките остальные детали из упаковки и проверьте комплектность. Удалите все элементы упаковки.

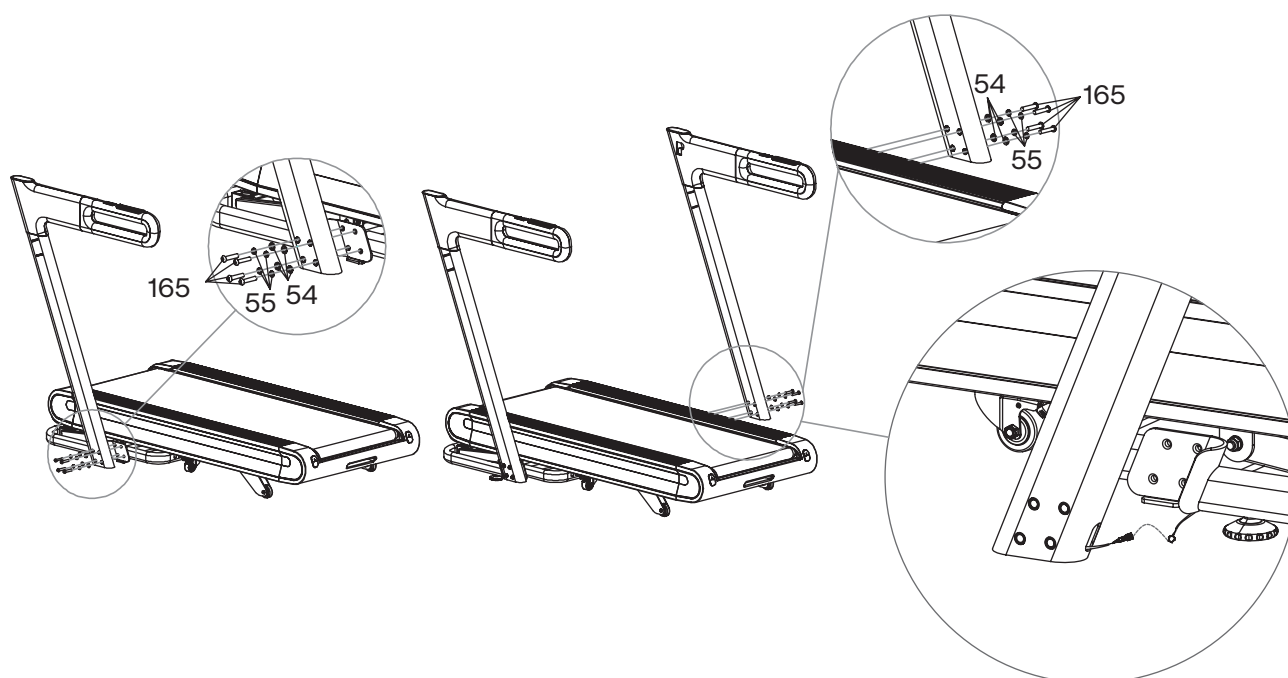


Шаг 2

Установите левую стойку поручня на основную раму и закрепите с помощью четырёх болтов M8×63 (165), плоских шайб (54) и пружинных шайб (55), используя шестигранный ключ (167). Не затягивайте болты полностью, чтобы в следующем шаге была возможность установить панель управления.

Подключите кабель из правой стойки поручня к кабелю из основной рамы. Аккуратно уберите кабель в отверстие в стойке поручня.

Закрепите правую стойку поручня к основной раме с помощью четырёх болтов M8×63 (165), плоских шайб (54) и пружинных шайб (55), используя шестигранный ключ (167). Не затягивайте болты полностью, чтобы в следующем шаге была возможность установить панель управления.



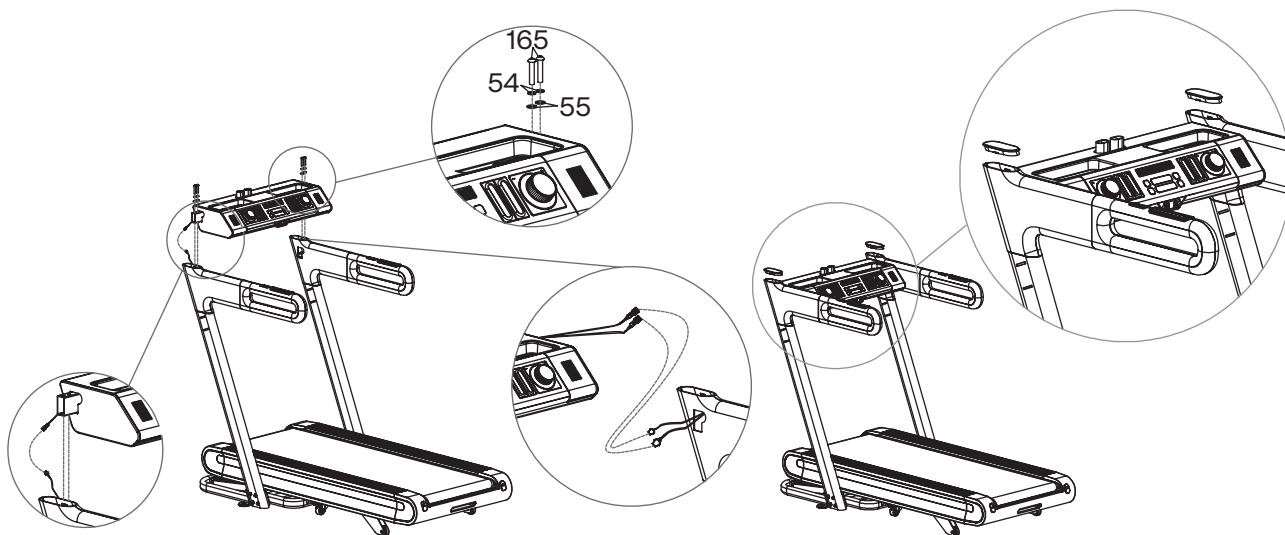
Шаг 3

Соедините кабели из панели управления с кабелями из левой и правой стоек поручня. Вставьте клеммы с заглушками в отверстия стоек поручня.

Закрепите панель управления к левой и правой стойкам поручня с помощью четырёх болтов M8×63 (165), плоских шайб (54) и пружинных шайб (55), используя шестигранный ключ (167).

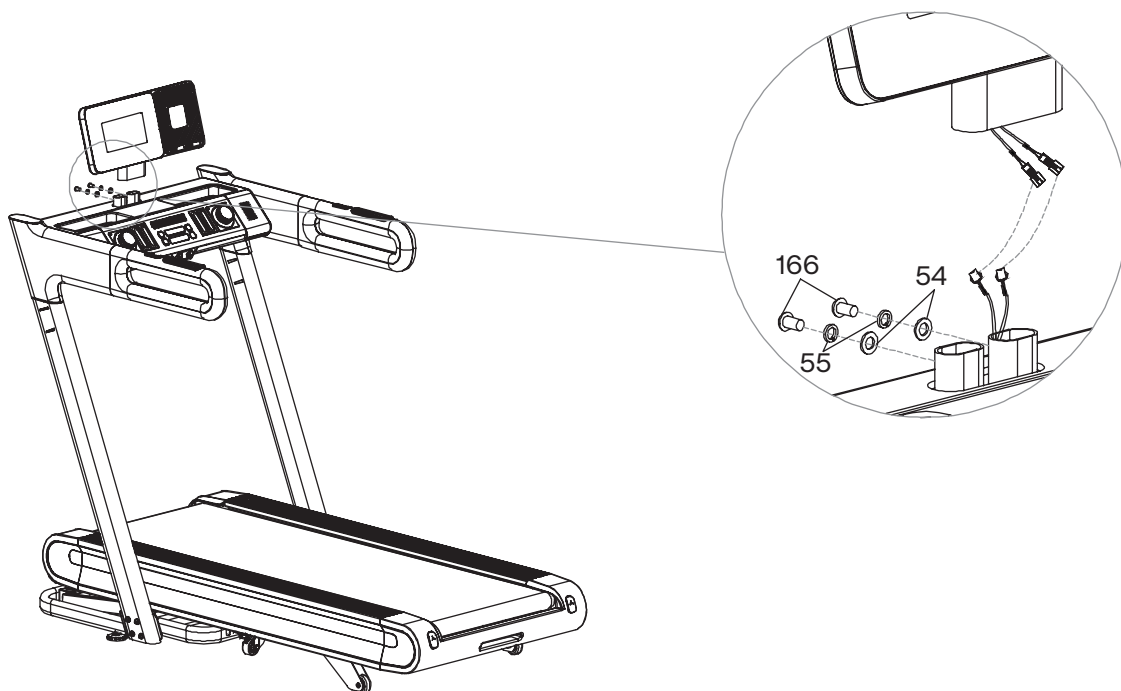
Затяните до упора болты M8×63 (165), которыми крепятся стойки поручня к основной раме, используя шестигранный ключ (167).

Установите овальные заглушки на стойки поручня, как показано на изображении.

**Шаг 4**

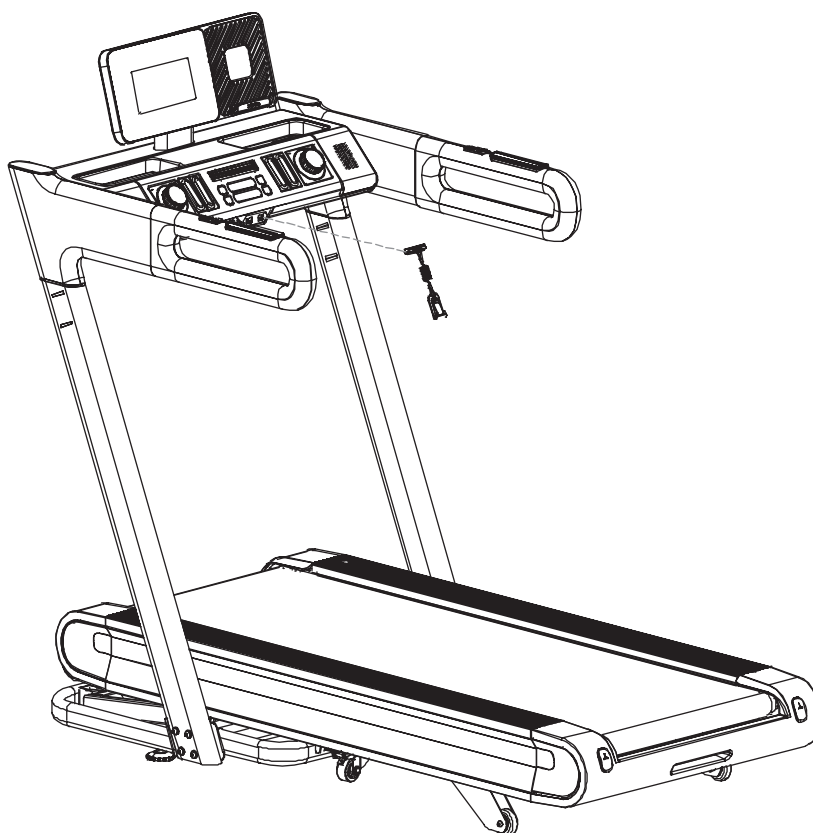
Соедините кабель из панели управления с кабелем из дисплея. Аккуратно уберите кабель в корпус дисплея.

Установите дисплей с держателем для мобильных устройств на панель управления и закрепите с помощью двух болтов M8×16 (166), плоских шайб (54) и пружинных шайб (55), используя шестигранный ключ (167).



Шаг 5

Установите ключ аварийной остановки в гнездо ключа аварийной остановки.



Тренажёр готов к работе.

Желаем вам отличных тренировок!

6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

6.1 Размещение тренажёра



ВНИМАНИЕ! Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0.5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 1.5 м позади тренажёра.

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

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



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



6.2 Управление беговой дорожкой

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

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку **START/PAUSE (Старт/Пауза)** тренировочного компьютера. Беговое полотно придёт в движение.

Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку **STOP (СТОП)** или **START/PAUSE (Старт/Пауза)** тренировочного компьютера, чтобы приостановить тренировку. Беговое полотно замедлится и остановится.

Скорость движения бегового полотна регулируется спиннером **SPEED (Скорость)**, а также клавишами быстрого доступа на панели управления и кнопками на правом поручне.

Угол наклона бегового полотна регулируется спиннером **INCLINE (Наклон бегового полотна)**, а также клавишами быстрого доступа на панели управления и кнопками на левом поручне.

6.3 Смазка бегового полотна



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

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

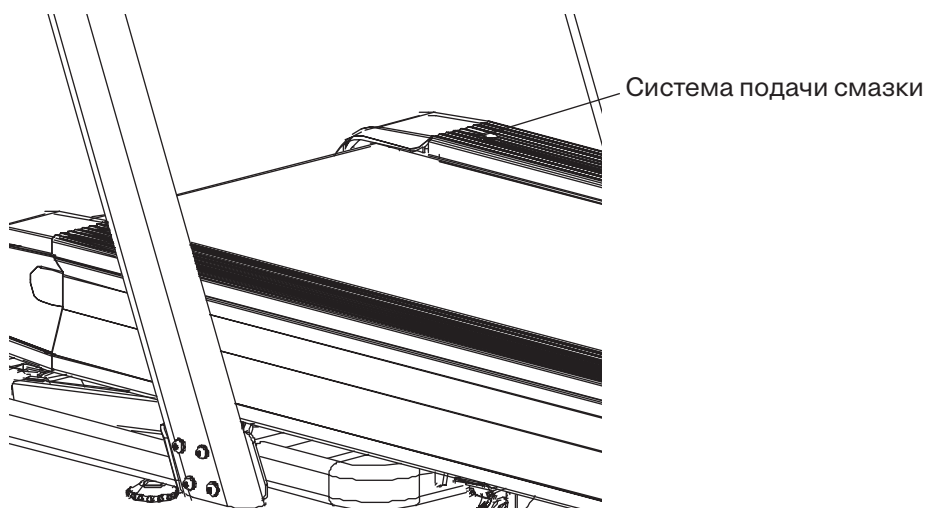
Наносите смазку на деку, под полотном. Нельзя наносить смазку на беговую поверхность.

Упрощенный способ смазывания бегового полотна

Данная беговая дорожка оснащена удобной системой быстрой смазки. Для нанесения смазки не нужно ослаблять натяжение бегового полотна, а затем заниматься его регулировкой, достаточно выполнить следующие действия:

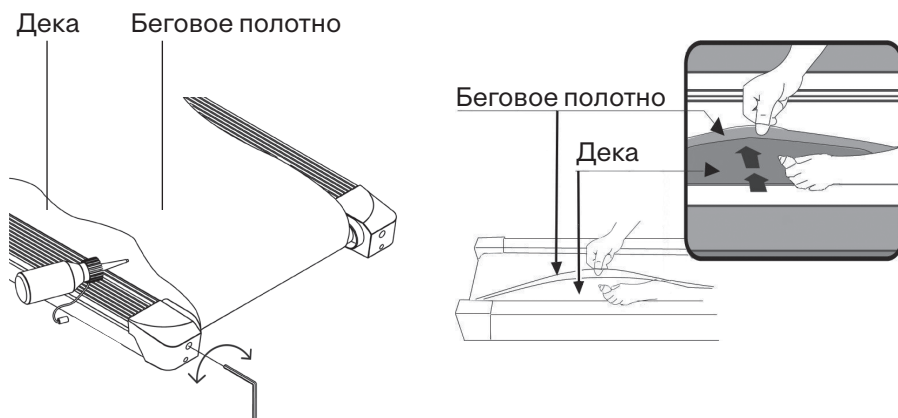
1. Остановите движение бегового полотна, дождитесь полной остановки бегового полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.
2. Откройте защитную крышку системы подачи смазки, расположенную на правом боковом кожухе.
3. Залейте в отверстие 15–20 мл силиконовой смазки.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы беговое полотно пришло в движение.
5. После того как беговое полотно пройдёт полтора оборота, остановите движение полотна, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети.
6. Залейте в отверстие ещё 15–20 мл смазки. Закройте отверстие защитной крышкой.
7. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы беговое полотно пришло в движение.
8. При необходимости, отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 6.3.
9. Не вставайте на беговое полотно в течение 5 минут, давая смазке равномерно распределиться под беговым полотном.

По истечении 5 минут можно использовать тренажёр в обычном режиме.



Классический способ смазывания бегового полотна

1. Остановите движение бегового полотна, дождитесь полной остановки бегового полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.
2. Ослабьте натяжение бегового полотна при помощи шестигранного ключа из комплекта поставки, как показано на изображении.
3. Приподнимите полотно с одной стороны и нанесите смазку на деку — опорную часть беговой дорожки, по которой скользит беговое полотно. С помощью тканевой салфетки распределите смазку по деке. Наносите смазку поперек и вдоль полотна. Повторите ту же процедуру с другой стороны полотна.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети.
1. Нажмите кнопку START (Пуск), чтобы беговое полотно пришло в движение. После того как беговое полотно пройдёт полтора оборота, остановите движение полотна, отключите тренажёр от электрической сети.
5. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 15–20 мл смазки.

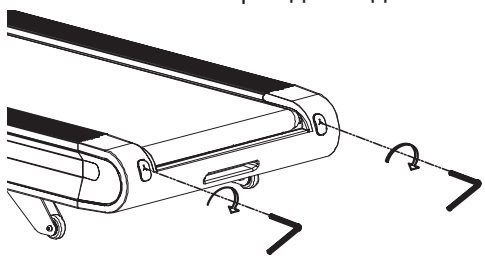


6.4 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

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

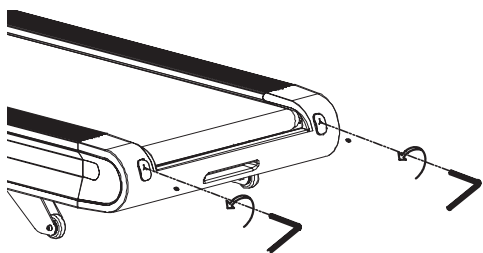
Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, вы можете ощущать рывки при движении, слышать шум, полотно может провисать. Чтобы исключить другие причины этих неисправностей, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 6.3. Если вы продолжаете ощущать неравномерное движение полотна под ногами, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна с помощью входящего в комплект поставки шестигранного ключа.

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

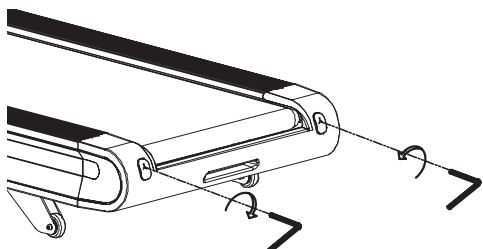


Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на

одну и ту же величину. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна.



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



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

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

6.5 Датчики пульса

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



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

6.6 Ключ аварийной остановки

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



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

Если ключ аварийной остановки не закреплён на раме тренировочного компьютера, раздаётся звуковой сигнал, и тренировочный компьютер блокирует начало тренировки. В случае отсоединения ключа

от рамы тренировочного компьютера во время тренировки, беговое полотно экстренно прекращает своё движение, чтобы предотвратить возможное возникновение травм при падении.

6.7 Система складывания

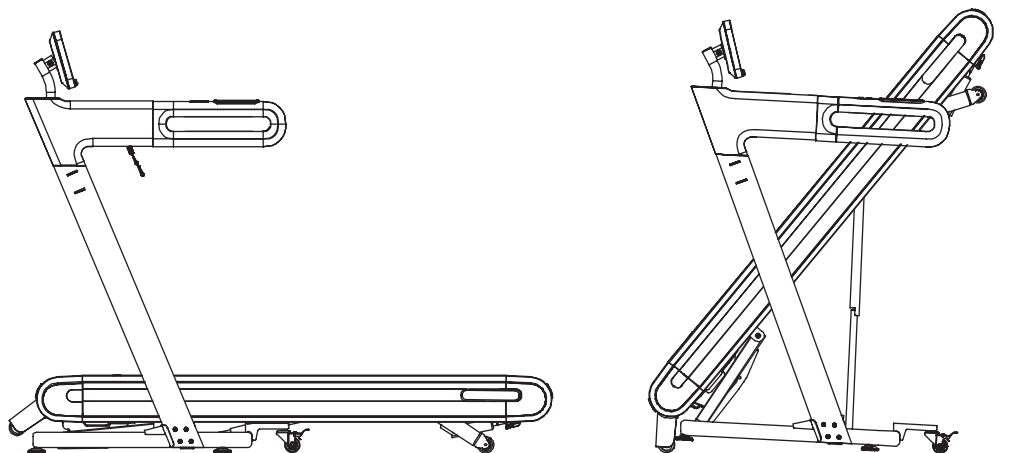
Беговая дорожка KETTLE TRACK S5 оснащена удобной системой складывания. Тренажёр не займет много места в помещении между тренировками. В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.



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

Чтобы сложить беговую дорожку, возьмитесь руками за заднюю часть бегового полотна и аккуратно поднимите его вверх, пока доводчик не зафиксировал полотно в поднятом положении.

Чтобы разложить беговую дорожку, нажмите ногой на доводчик и аккуратно опустите беговое полотно на пол.



6.8 Перемещение тренажёра

Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажёр в любое место квартиры без лишних усилий. Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети. Сложите беговую дорожку, как показано в пункте 6.7. Убедитесь, что задние колёса разблокированы. Возьмитесь за поручни и переместите беговую дорожку в желаемое место для хранения. Заблокируйте колёса.



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



7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР



7.1 Функции кнопок тренировочного компьютера

Наименование	Описание функций
START/PAUSE — старт / пауза	В режиме ожидания или в меню выбора настроек запускает тренировку. Стартовая скорость — 1,0 км/ч. Во время тренировки переводит дорожку в режим паузы с плавным снижением скорости.
STOP — остановка	Завершает тренировку и возвращает в режим ожидания. В меню отменяет выбор и возвращает на предыдущий уровень.
Быстрые клавиши скорости: 4, 6, 8, 12	Кнопки быстрого перехода к предустановленным скоростям — 4, 6, 8, 12 км/ч.
Быстрые клавиши наклона: 0, 3, 6, 9	Кнопки быстрого изменения уровня наклона бегового полотна — 0, 3, 6, 9.
Спиннер INCLINE (Наклон бегового полотна)	Поворот по часовой стрелке увеличивает наклон бегового полотна. Поворот против часовой стрелки уменьшает наклон бегового полотна.
Спиннер SPEED (Скорость)	Поворот по часовой стрелке увеличивает скорость. Поворот против часовой стрелки снижает скорость. В режиме ожидания выбор предустановленной программы тренировки.
Кнопка «+»	Увеличение громкости. Доступно только для работы с внешними устройствами.
Кнопка «-»	Уменьшение громкости. Доступно только для работы с внешними устройствами.
FAN (Вентилятор)	Первое нажатие — низкий уровень потока воздуха. Второе нажатие — средний уровень потока воздуха. Третье нажатие — высокий уровень потока воздуха. Четвертое нажатие — выключение вентилятора. Последовательные нажатия переключают скорость обдува: уровень 1 → уровень 2 → уровень 3 → выкл.
BLUETOOTH — подключение по Bluetooth	Кнопка включения Bluetooth. Повторное нажатие — отключение Bluetooth.
Кнопки на левом поручне	Регулировка наклона (увеличение/уменьшение).
Кнопки на правом поручне	Регулировка скорости (увеличение/уменьшение).

7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера



Параметр	Описание
PROG (Отображение программы)	Номер выбранной тренировочной программы.
TIME (Время тренировки)	Продолжительность тренировки. При выполнении тренировки со счётчиком времени отображается оставшееся время.
Четырёхзначный индикатор	Время тренировки. В отдельных режимах также используется для отображения других данных.
SPEED (Скорость)	Уровень скорости во время тренировки.
Трёхзначный индикатор скорости	Во время тренировки показывает скорость. В отдельных режимах также используется для отображения других данных. Диапазон скорости 1–18 км/ч.
INCLINE (Наклон)	Угол наклона бегового полотна.
PULSE (Пульс)	Текущая частота сердечных сокращений при удержании контактных сенсоров встроенных пульсометров или при использовании совместимого кардиодатчика.
Трёхзначный индикатор наклона / пульса	Уровень наклона или пульс — в зависимости от того, какой индикатор активен.
CALORIES (Расход энергии)	Ориентировочное количество израсходованных калорий.
Трёхзначный индикатор дистанции / калорий	Дистанция или расход калорий — в зависимости от активного индикатора.

7.3 Диапазоны значений параметров тренировки

Параметр	Диапазон отображения	Значение по умолчанию (программа)	Значение по умолчанию (режим)	Диапазон установки
SPEED (Скорость) (км/ч)	1.0–18	–	–	–
TIME (Время) (мин)	0:00–99:59	30:00	30:00	01:00–99:00
DISTANCE (Дистанция) (км)	0.0–99.9	–	1.0	1.0–99.0
CALORIES (Калории) (ккал)	0–999	–	50	10–990
INCLINE (Наклон) (%)	0–12	–	–	0–12

7.4 Режимы работы

7.4.1 Режим ожидания\Быстрый старт

После включения тренажёр автоматически переходит в режим ожидания — «GO».

Из данного режима, можно начать тренировку в режиме Quick Start (быстрый запуск) с параметрами по умолчанию. На экране отображается приветственный интерфейс, выбрать пользователя, выбрать тренировку из меню.

7.4.2 Режимы пользователя «U0–U4»

В пользовательском режиме доступен выбор тренировочных функций и персональных настроек.

В тренажере предусмотрено 4 пользовательских профиля, а также гостевой режим.

- **U0 — Гостевой режим.** В данном режиме информация о тренировках не сохраняется.
- **U1-U4 — пользовательские.** Тренажёр запоминает суммарное тренировочное время и дистанцию.

Для входа в выбранный профиль нажмите START/PAUSE.

Для возврата в режим ожидания нажмите STOP.

После выбора профиля U0–U4 последовательно отображаются пункты меню:

1. **User Personal Set** — персональные настройки пользователя
2. **Quick start** — быстрый старт
3. **Target mode** — ручной режим
4. **HRC** — пульсозависимая тренировка
5. **Trail** — Трейл
6. **Uphill** — Подъем в гору
7. **Interval** — Интервалы
8. **Individual** — Программа по индивидуальным настройкам
9. **BMI** — оценка индекса массы тела

Для выбора используйте регулятор SPEED, для подтверждения выбора клавиши START/PAUSE, возврат — STOP.

1. Персональные настройки пользователя (User Personal Set)

Используется для настройки параметров пользователя и просмотра накопленной статистики.

В меню доступны пункты:

Параметр	Значение
Age setting	Возраст
Gender setting	Пол
Weight setting	Вес
Height setting	Рост
Total distance	Дистанция итого
Total time	Время итог
Reset data	Сброс настроек

Для выбора используйте регулятор SPEED, для подтверждения выбора клавиши START/PAUSE, возврат — STOP.

2. Быстрый старт (Quick Start)

Позволяет начать тренировку сразу, без предварительной настройки параметров. Нажмите START/PAUSE, чтобы начать тренировку в режиме Quick Start (быстрый старт) с параметрами по умолчанию.

После запуска на экране отобразится обратный отсчёт 3–2–1, после чего беговое полотно начнёт движение.

Параметры по умолчанию при старте:

Скорость: 1,0 км/ч

Угол наклона: 0%

Время тренировки отсчитывается вперёд.

Управление во время тренировки:

Для регулировки скорости используйте регулятор SPEED (спиннер), быстрые клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне.

Для регулировки угла наклона бегового полотна используйте регулятор INCLINE (спиннер) быстрые клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне. Нажмите START/PAUSE, чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите ещё раз — чтобы возобновить. Клавиша STOP — завершает тренировку. После окончания тренировки на экране появится отчёт о тренировке. Нажмите START/PAUSE или STOP, чтобы вернуться в режим ожидания.

3. Режим Целевая тренировка (Target mode)

В этом режиме пользователь самостоятельно задаёт параметры тренировки.

После выбора Manual, откроется экран установки цели:

Можно выбрать один из трёх параметров тренировки:

Параметр	Значение по умолчанию	Диапазон настройки
Время	30:00	1:00–99:00
Дистанция	1,0 км	1,0–99,0 км
Калории	50 ккал	10–990 ккал

Выберите нужный параметр вращением регулятора скорости.

Подтвердите выбор START/PAUSE.

Если цель не установлена, тренировка будет идти без ограничения, а счётчик времени начнёт отсчёт вперёд.

После запуска отображается обратный отсчёт 3–2–1, после чего беговое полотно начнёт движение.

Параметры по умолчанию при старте:

Скорость: 1,0 км/ч

Угол наклона: 0%

Управление во время тренировки:

Для регулировки скорости используйте регулятор SPEED (спиннер), быстрые клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне.

Для регулировки угла наклона бегового полотна используйте регулятор INCLINE (спиннер) быстрые клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне. Нажмите START/PAUSE, чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите ещё раз — чтобы возобновить. Клавиша STOP — завершает тренировку. После окончания тренировки на экране появится отчёт о тренировке. Нажмите START/PAUSE или STOP, чтобы вернуться в режим ожидания.

4. Пульсозависимая тренировка (HRC)

Режим контроля частоты сердечных сокращений автоматически регулирует скорость тренировки, поддерживая заданный целевой пульс. В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать HRC Mode, затем нажмите START/PAUSE, чтобы войти в настройки. Установите целевое значение пульса с помощью одного из двух спиннеров на консоли. Чтобы подтвердить значение нажмите клавишу START/PAUSE.

На дисплее появится обратный отсчёт «3–2–1», после чего дорожка начнёт движение.

Параметры по умолчанию при старте:

Скорость: 1,0 км/ч

Угол наклона: 0%

Управление во время тренировки:

Для регулировки скорости используйте регулятор SPEED (спиннер), быстрые клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне.

Во время тренировки скорость автоматически корректируется каждые 10 секунд в зависимости от измеряемого пульса:

Если пульс выше целевого или не считывается — скорость постепенно снижается (до 1 км/ч).

Если пульс ниже целевого — скорость повышается до установленного максимума.

Для регулировки угла наклона бегового полотна используйте регулятор INCLINE (спиннер) быстрые клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне. Нажмите START/PAUSE, чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите ещё раз — чтобы возобновить. Клавиша STOP — завершает тренировку. После окончания тренировки на экране появится отчёт о тренировке. Нажмите START/PAUSE или STOP, чтобы вернуться в режим ожидания.



ВНИМАНИЕ! Системы контроля сердечного ритма тренажера могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажёра, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать как справочную информацию, а не как медицинские указания.

5. Трейл (Trail)

Готовые тренировочные режимы с изменением скорости и угла наклона по программе.

В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать режим Trail, затем нажмите START/PAUSE, чтобы подтвердить выбор.

Поверните спиннер, чтобы выбрать один из предустановленных маршрутов Trail 1–4, подтвердите выбор кнопкой START/PAUSE.

Далее задайте время тренировки (время тренировки по умолчанию 30:00, доступный диапазон 1:00–99:00) и снова нажмите START/PAUSE, чтобы начать тренировку. На дисплее появится обратный отсчёт «3–2–1», после чего дорожка начнёт движение. В течение тренировки тренажёр будет изменять скорость и угол наклона по заданному профилю с интервалами: 30 интервалов по 60 секунд.

6. Подъем в гору (Uphill)

Готовые тренировочные режимы ориентированы на постепенный рост нагрузки за счёт увеличения угла наклона.

В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать режим Uphill, затем нажмите START/PAUSE, чтобы подтвердить выбор.

Поверните спиннер, чтобы выбрать один из предустановленных маршрутов Uphill 1–5, подтвердите выбор кнопкой START/PAUSE.

Далее задайте время тренировки (время тренировки по умолчанию 30:00, доступный диапазон 1:00–99:00) и снова нажмите START/PAUSE, чтобы начать тренировку. На дисплее появится обратный отсчёт «3–2–1», после чего дорожка начнёт движение. В течение тренировки тренажер будет изменять скорость и угол наклона по заданному профилю с интервалами: 30 интервалов по 60 секунд.

7. Интервалы (Interval)

Интервальная тренировка с циклическим изменением нагрузки.

В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать режим Interval, затем нажмите START/PAUSE, чтобы подтвердить выбор.

Поверните спиннер, чтобы выбрать один из предустановленных маршрутов Interval 1–5, подтвердите выбор кнопкой START/PAUSE.

Далее задайте время тренировки (время тренировки по умолчанию 30:00, доступный диапазон 1:00–99:00) и снова нажмите START/PAUSE, чтобы начать тренировку. На дисплее появится обратный отсчёт «3–2–1», после чего дорожка начнёт движение. В течение тренировки тренажер будет изменять скорость и угол наклона по заданному профилю с интервалами: 30 интервалов.

8. Программа по индивидуальным настройкам (Individual)

Данный режим позволяет задать собственный профиль тренировки — пользователь вручную устанавливает скорость для каждого интервала тренировки. Для настройки индивидуальной программы необходимо войти в режим индивидуального пользователя — U1–U4.

Для входа в выбранный профиль нажмите START/PAUSE.

В режиме пользователя поверните один из двух спиннеров на консоли и выберите Individual → нажмите START/PAUSE.

Далее меню настройки профиля скорости.

Каждый сегмент тренировки отображается последовательно:

Вращайте спиннер (регулировка скорости), чтобы задать скорость для текущего сегмента.

Нажмите START/PAUSE, чтобы перейти к установке следующего сегмента.

Повторяйте, пока не будут заданы все 30 сегментов.

После завершения настройки профиля поверните спиннер для выбора длительности тренировки (время тренировки по умолчанию 30:00, доступный диапазон 1:00–99:00) и нажмите START/PAUSE для запуска тренировки. На дисплее появится обратный отсчёт «3–2–1», после чего дорожка начнёт движение. В течение тренировки тренажер будет изменять скорость по заданному профилю с интервалами: 30 интервалов.

Для регулировки угла наклона бегового полотна используйте регулятор INCLINE (спиннер) клавиши на консоли, а также клавиши быстрого доступа на поручне. Нажмите START/PAUSE, чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите ещё раз — чтобы возобновить. Клавиша STOP — завершает тренировку. После окончания тренировки на экране появится отчёт о тренировке. Нажмите START/PAUSE или STOP, чтобы вернуться в режим ожидания.

Сохранение программы:

- Для пользователей U1–U4 индивидуальный профиль сохраняется автоматически даже после выключения дорожки.
- Для гостевого профиля U0 программа не сохраняется.

9. Оценка индекса массы тела (BMI)

Для настройки индивидуальной программы необходимо войти в режим индивидуального пользователя — U1-U4.

Для входа в выбранный профиль нажмите START/PAUSE.

В режиме пользователя поверните один из двух спиннеров на консоли и выберите BMI → нажмите START/PAUSE. Возьмитесь обеими руками за сенсорные датчики пульса на поручнях. Через 10 секунд на дисплее появится результат оценки.

Нажмите START/PAUSE, чтобы поставить процесс измерения на паузу, нажмите ещё раз — чтобы возобновить. Клавиша STOP — завершает процесс измерения.



ВНИМАНИЕ! Система оценки индекса массы тела может работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажёра, связанные с измерением индекса массы тела, необходимо воспринимать как справочную информацию, а не как медицинские указания

7.4.3 Настройки устройства (Device Set)

В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать раздел Device Set, на дисплее консоли появляется надпись «SET», затем нажмите START/PAUSE, чтобы подтвердить выбор и перейти в меню настроек.

Для настройки доступны следующие параметры:

- Единицы измерения — выбор между метрической и имперской системами. Для смены единиц поверните спиннер влево или вправо. Нажмите START/PAUSE, чтобы подтвердить выбор и перейти к следующему параметру.
- Тест дисплея — проверка всех индикаторов экрана.
- Звуковой сигнал — включение или отключение. В окнах Time и Speed дисплея тренажёра отображаются доступные варианты настроек: «BEEP ON» и «BEEP OFF».

BEEP ON — звуковые сигналы включены.

BEEP OFF — звуковые сигналы отключены.

Поверните спиннер влево или вправо, чтобы изменить параметр, затем нажмите START/PAUSE для подтверждения и перехода к следующему пункту, звуковых уведомлений.

- Версия ПО — отображение текущей версии программного обеспечения. В разделе дисплея Time отображается значение формате «Vxxx», 0 это текущая версия программного обеспечения тренажёра.
- Сброс настроек до заводских

Для возврата в режим ожидания нажмите кнопку STOP.

Для выхода нажмите STOP → возврат в режим ожидания GO.

7.4.4 Спящий режим (Sleep Mode)

Если в режиме ожидания в течение 10 минут не нажимать кнопки тренировочного компьютера, тренировочный компьютер перейдет в спящий режим, и индикаторы отключатся. Нажмите любую кнопку, чтобы перевести тренажёр из спящего режима в режим ожидания.

7.4.5 Ключ аварийной остановки

Ключ безопасности состоит из тактового переключателя, зажима и нейлонового шнура, который может отключить беговую дорожку во время аварийной ситуации. Если ключ безопасности установлен неправильно, тренажёр автоматически остановится, панель управления будет не доступна, и на мониторе отобразится “PLUG KEY” (код ошибки E0) — ключ безопасности отключится с предупреждающим звуком. После того, как пользователь вернёт ключ безопасности, тренажёр будет работать нормально.

Для экстренной остановки полотна извлеките ключ безопасности. На дисплее появятся “PLUG KEY” (код ошибки E0), и раздастся звуковой сигнал. При извлечении ключа безопасности все данные, которые были записаны во время тренировки будут утеряны

7.5 Использование системы беспроводного измерения пульса



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

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

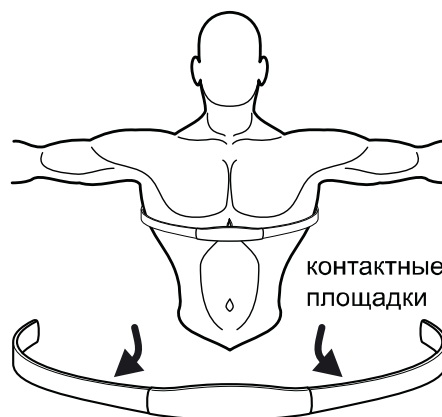
Для использования нагрудного кардиодатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

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

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

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки кардиодатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть кардиодатчик поверх тонкой майки, при этом, увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.



Для использования нагрудного кардиодатчика:

1. Закрепите кардиодатчик на эластичном поясе.
2. Наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке.
3. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

7.6 Подключение мобильных устройств и использование приложения Kinomap



Тренировочный компьютер поддерживает соединение по Bluetooth с мобильными устройствами и позволяет тренироваться с использованием русскоязычной версии мобильного приложения для тренировок — Kinomap.

Компьютер тренажёра можно подключить к мобильному устройству только в режиме ожидания. Мобильное устройство должно быть оснащено Bluetooth (версия 4.0 или более поздняя).

Нажмите клавишу BLUETOOTH (добавить значок BT как на клавише) на панели управления.

- При однократном нажатии функция Bluetooth включается — на дисплее появляется индикатор “BE” и статус “On”.
- При повторном нажатии Bluetooth отключается — на дисплее индикатор “BE” и статус “OFF”.

После включения Bluetooth выберите внешнее устройство, с которым нужно установить соединение: часы, смартфон, планшет или кардиодатчик.

В настройках Bluetooth вашего внешнего устройства откройте список доступных устройств и выберите беговую дорожку. Подтвердите соединение.

После успешного подключения на дисплее загорится соответствующий значок Bluetooth.



1. Загрузите приложение Kinomap через магазин приложений (APP STORE или GOOGLE PLAY).
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на мобильном устройстве. Откройте приложение Kinomap. Настройте учётную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - ⚠ Перед началом подключения убедитесь, что на тренажёре включена функция Bluetooth.
 - а) Зайдите во вкладку Больше — > Управление оборудованием — > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель тренажёра.
 - б) 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 ваше мобильное устройство на специальный держатель на панели тренировочного компьютера. Следуйте указаниям на дисплее тренировочного компьютера.

Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдёте видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к расширенной базе и функциям приложения. Более подробную информацию о приложении можно найти по ссылке: www.kinomap.com.

7.7 Профили изменения скорости для встроенных программ

Время	Trail 1		Trail 2		Trail 3		Trail 4	
Минуты	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)
1	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0
2	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0
3	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0
4	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0

Время	Trail 1		Trail 2		Trail 3		Trail 4	
Минуты	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)
5	1.0%	8.0	1.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
6	1.0%	8.7	1.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
7	1.0%	8.0	1.0%	8.5	3.0%	8.0	3.0%	10.0
8	1.0%	8.7	2.0%	8.5	3.0%	9.0	2.0%	9.0
9	1.0%	8.0	2.0%	8.5	3.0%	10.0	3.0%	10.5
10	1.0%	8.7	1.0%	8.5	3.0%	9.0	2.0%	9.0
11	1.0%	8.0	2.0%	8.5	3.0%	8.0	3.0%	11.5
12	1.0%	8.7	2.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
13	1.0%	8.0	1.0%	8.5	3.0%	9.0	3.0%	10.5
14	1.0%	8.7	2.0%	8.5	3.0%	10.0	2.0%	9.0
15	1.0%	8.0	2.0%	8.5	3.0%	9.0	3.0%	11.5
16	1.0%	8.7	4.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
17	1.0%	8.0	4.0%	8.5	3.0%	8.0	3.0%	10.5
18	1.0%	8.7	2.0%	8.5	3.0%	9.0	2.0%	9.0
19	1.0%	8.0	2.0%	8.5	3.0%	10.0	3.0%	11.5
20	1.0%	8.7	1.0%	8.5	3.0%	9.0	2.0%	9.0
21	1.0%	8.0	2.0%	8.5	3.0%	8.0	3.0%	10.5
22	1.0%	8.7	2.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
23	1.0%	8.0	1.0%	8.5	3.0%	9.0	3.0%	11.5
24	1.0%	8.7	2.0%	8.5	3.0%	10.0	2.0%	9.0
25	1.0%	8.0	2.0%	8.5	3.0%	9.0	2.0%	9.0
26	1.0%	8.7	1.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
27	1.0%	8.0	1.0%	8.5	3.0%	8.0	2.0%	9.0
28	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0
29	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0
30	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0	0.0%	7.0

Время	Uphill 1		Uphill 2		Uphill 3		Uphill 4		Uphill 5	
Минуты	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)
1	3.0%	7.0	4.0%	6.5	4.0%	6.5	3.0%	7.5	3.0%	7.5
2	3.0%	7.0	4.0%	6.5	4.0%	6.5	3.0%	7.5	3.0%	7.5
3	3.0%	7.0	4.0%	6.5	4.0%	6.5	3.0%	7.5	3.0%	7.5
4	3.0%	7.0	7.0%	7.5	6.0%	10.5	7.0%	7.5	4.0%	7.5
5	6.0%	8.0	8.0%	8.0	7.0%	10.5	7.0%	7.0	4.0%	8.0
6	6.0%	8.0	9.0%	9.0	7.0%	10.5	7.0%	7.0	4.0%	8.0
7	6.0%	9.0	10.0%	10.0	9.0%	10.5	7.0%	7.0	4.0%	8.0
8	6.0%	9.0	9.0%	9.0	9.0%	10.5	7.0%	11.5	9.0%	12.0
9	6.0%	9.0	8.0%	8.0	9.0%	10.5	7.0%	11.5	9.0%	12.0
10	8.0%	9.5	7.0%	7.5	7.0%	10.5	7.0%	11.5	4.0%	8.0
11	8.0%	10.5	8.0%	8.0	7.0%	10.5	7.0%	11.5	4.0%	8.0
12	8.0%	10.5	9.0%	9.0	9.0%	10.5	7.0%	9.0	4.0%	8.0
13	8.0%	9.5	10.0%	10.0	9.0%	10.5	7.0%	9.0	9.0%	12.0
14	8.0%	9.5	9.0%	9.0	10.0%	10.5	7.0%	11.5	9.0%	12.0
15	6.0%	8.0	8.0%	8.0	10.0%	10.5	7.0%	11.5	4.0%	11.5
16	6.0%	8.0	7.0%	7.5	10.0%	10.5	7.0%	11.5	4.0%	11.5
17	6.0%	8.0	8.0%	8.0	10.0%	10.5	7.0%	11.5	4.0%	11.5

Время	Uphill 1		Uphill 2		Uphill 3		Uphill 4		Uphill 5	
Минуты	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)
18	8.0%	9.5	9.0%	9.0	9.0%	10.5	7.0%	9.0	9.0%	12.0
19	8.0%	9.5	10.0%	10.0	9.0%	10.5	7.0%	9.0	9.0%	12.0
20	8.0%	10.5	9.0%	9.0	7.0%	10.5	7.0%	10.5	4.0%	10.5
21	8.0%	10.5	8.0%	8.0	7.0%	10.5	7.0%	10.5	4.0%	10.5
22	8.0%	9.5	7.0%	7.5	9.0%	10.5	7.0%	10.5	4.0%	10.5
23	6.0%	9.0	8.0%	8.0	9.0%	10.5	7.0%	10.5	9.0%	12.0
24	6.0%	9.0	9.0%	9.0	9.0%	10.5	7.0%	9.0	9.0%	12.0
25	6.0%	9.0	10.0%	10.0	7.0%	10.5	7.0%	9.0	4.0%	9.0
26	6.0%	8.0	9.0%	9.0	7.0%	10.5	7.0%	9.0	4.0%	9.0
27	6.0%	8.0	7.0%	7.5	6.0%	10.5	7.0%	7.5	3.0%	7.5
28	3.0%	7.0	4.0%	6.5	4.0%	6.5	3.0%	7.5	3.0%	7.5
29	3.0%	7.0	4.0%	6.5	4.0%	6.5	3.0%	7.5	3.0%	7.5
30	3.0%	7.0	4.0%	6.5	4.0%	6.5	3.0%	7.5	3.0%	7.5

Время	Interval 1		Interval 2		Interval 3		Interval 4		Interval 5	
Минуты	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)	Наклон (%)	Скорость (км/ч)
1	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0
2	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0
3	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0
4	0.0%	9.0	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	8.5
5	0.0%	9.5	0.0%	9.5	0.0%	9.0	0.0%	9.0	0.0%	9.0
6	0.0%	9.5	0.0%	9.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	3.0%	12.0
7	0.0%	14.0	0.0%	9.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	0.0%	9.0
8	0.0%	9.0	0.0%	12.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	4.0%	12.0
9	0.0%	9.0	0.0%	12.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	4.0%	12.0
10	0.0%	14.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	11.5	0.0%	8.5
11	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	0.0%	8.5
12	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	5.0%	12.0
13	0.0%	14.0	0.0%	12.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	5.0%	12.0
14	0.0%	9.0	0.0%	12.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	5.0%	12.0
15	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	0.0%	8.0
16	0.0%	14.0	0.0%	8.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	0.0%	8.0
17	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	0.0%	8.0
18	0.0%	9.0	0.0%	12.5	0.0%	8.5	0.0%	11.5	5.0%	12.0
19	0.0%	14.0	0.0%	12.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	5.0%	12.0
20	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	5.0%	12.0
21	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	0.0%	8.0
22	0.0%	14.0	0.0%	8.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	0.0%	8.0
23	0.0%	9.0	0.0%	12.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	4.0%	12.0
24	0.0%	9.0	0.0%	12.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	4.0%	12.0
25	0.0%	14.0	0.0%	8.5	0.0%	13.0	0.0%	11.5	0.0%	8.5
26	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	11.5	3.0%	12.0
27	0.0%	9.0	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	9.0	0.0%	8.5
28	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	8.5	0.0%	8.0
29	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0
30	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0	0.0%	8.0

8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



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



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

8.1 Определение уровня физической подготовки

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

8.2 Измерение пульса

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



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

8.3 Организация тренировочного процесса

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

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

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя);

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

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

Для мужчин:

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

Для женщин:

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

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

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

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

Например, для среднего 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

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

8.4 Разминка и восстановление

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

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

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

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

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

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Базовые упражнения для разминки

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

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

- **Грудной отдел**

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

- **Поясничный отдел**

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

- **Ноги**

Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой.

Походите на месте высоко поднимая бёдра.

Поворачивайте стопами.

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

Растяжка после тренировки

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

Во время растяжки:

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

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

Расслабьте мышцы, прежде чем растянуть их.

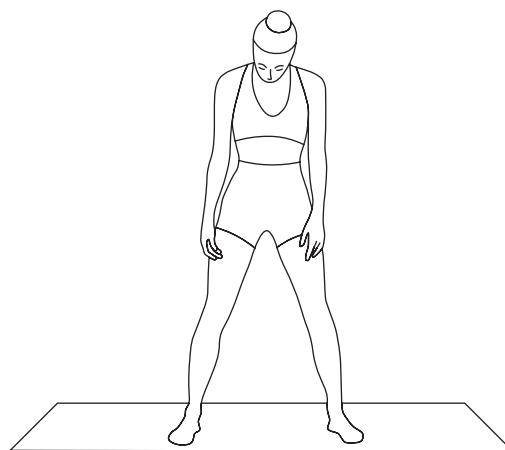
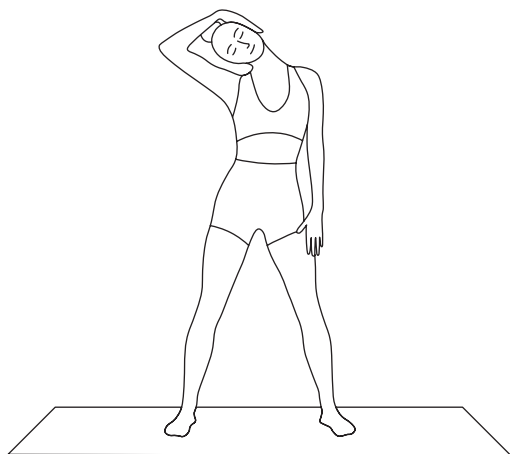
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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

Дышите нормально, не задерживайте дыхание.

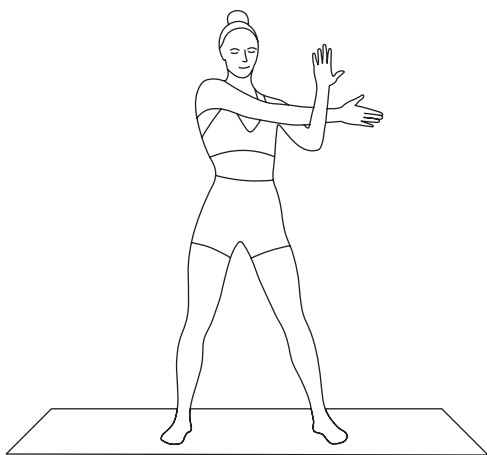
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

Базовые упражнения для растяжки



Шея

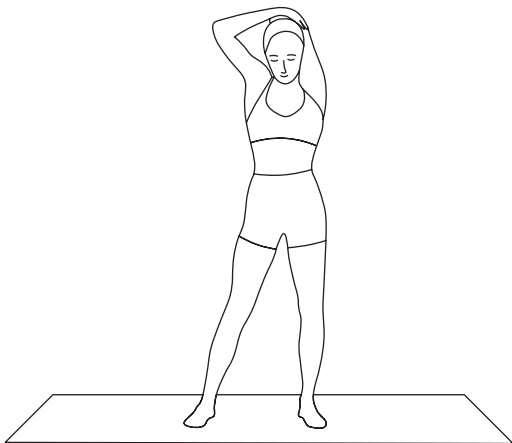
Плавное наклоняйте голову в стороны и вперёд, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

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

**Бицепс**

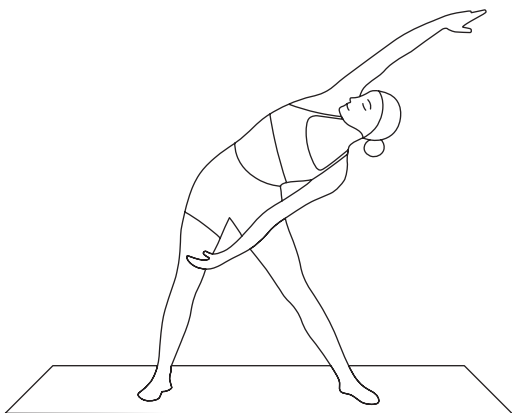
Вытяните руку вперёд, разверните её ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

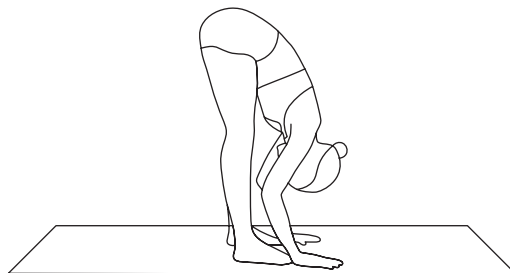
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

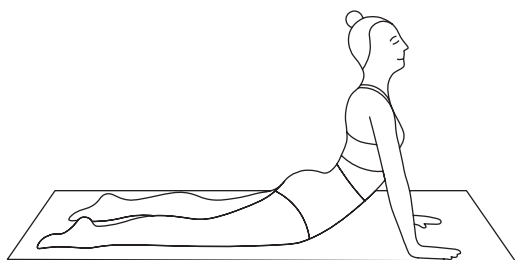
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

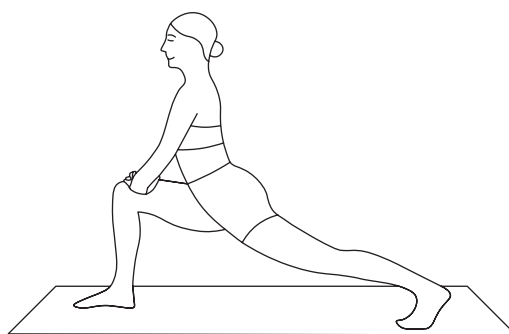
Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.

**Спина и позвоночник**

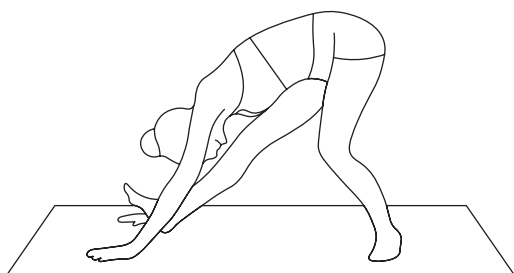
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бёдра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

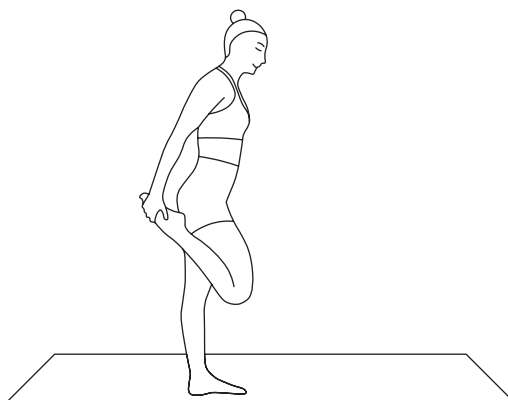
Лягте на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



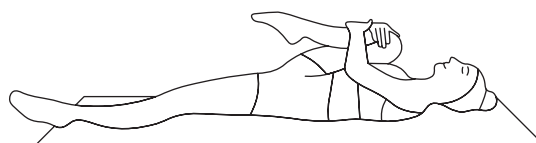
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



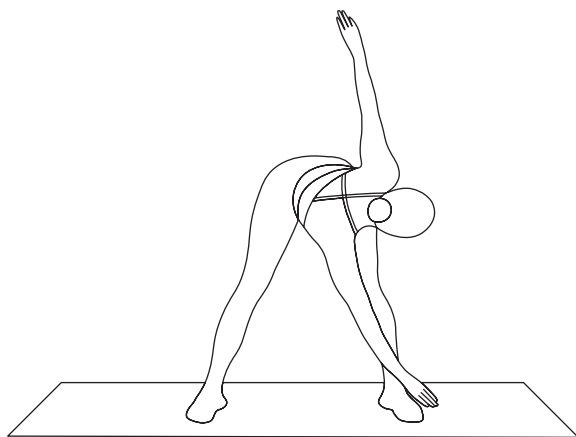
Согните ногу в колене, отведите её назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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

**Бёдра и ягодицы**

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



Для всего тела

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

9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



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

9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

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

Ежедневно:

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

Еженедельно:

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

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

Раз в два месяца:

- смазывайте беговое полотно дорожки специальной 100 % силиконовой смазкой.

9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

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

9.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLER предоставляется гарантийное обслуживание.

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



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

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Код ошибки	Неисправность	Способ устранения
E0	Ключ аварийной остановки не вставлен в гнездо ключа аварийной остановки.	Проверьте правильность установки ключа. Обратитесь в сервисную службу для замены ключа аварийной остановки или сигнального кабеля. Обратитесь в сервисную службу для замены тренировочного компьютера или контроллера.
E01	Ошибка связи.	Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля связи. Обратитесь в сервисную службу для замены тренировочного компьютера или контроллера.
E02	Защита от перегрузки по току.	Отключите питание на 3 мин, затем включите снова. Проверьте лёгкость хода бегового полотна — при необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна или нанесите смазку. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера или электродвигателя.
E03	Перегрузка.	Отключите питание на 3 мин, затем включите снова. Проверьте лёгкость хода бегового полотна — при необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна или нанесите смазку. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера или электродвигателя.
E08	Потеря сигнала скорости (неисправность датчика Холла).	Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля датчика Холла. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E11	Недостаточное напряжение в сети.	Проверьте напряжение электрической сети. Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля питания тренажёра.
E12	Избыточное напряжение в сети.	Проверьте напряжение электрической сети. Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля питания тренажёра.
E13	Потеря фазы электродвигателя.	Обратитесь в сервисную службу для проверки электродвигателя.
E14	Заклинивание электродвигателя.	Обратитесь в сервисную службу для проверки электродвигателя.
E15	Ошибка датчика наклона.	Обратитесь в сервисную службу для проверки датчика наклона.
E16	Электродвигатель не запускается.	Обратитесь в сервисную службу для проверки электродвигателя.
E17	Защита электродвигателя от перегрузки по току.	Отключите питание на 3 мин, затем включите снова. Проверьте лёгкость хода бегового полотна — при необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна или нанесите смазку. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера или электродвигателя.
E18	Перегрев.	Проверьте лёгкость хода бегового полотна — при необходимости отрегулируйте натяжение бегового полотна или нанесите смазку. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера или электродвигателя.

10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

10.1 Транспортировка тренажёра

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

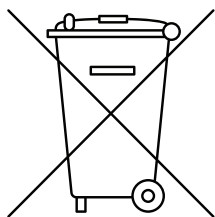
10.2 Условия хранения тренажёра

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

10.3 Утилизация тренажёра



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



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



Торговая марка: KETTLER.

Модель: TRACK S5.

Сделано в Китае.

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

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Спортмастер».

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

TRACK S5. Руководство по эксплуатации и сборке. V1.0.1.

