

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



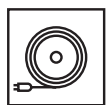
TRI-FLEX
SYSTEM



CHILD
PROTECTION FIELD



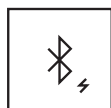
KETT
OIL REFUEL



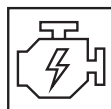
KETT
CORD STORAGE



KETT
CARDIOCONNECT



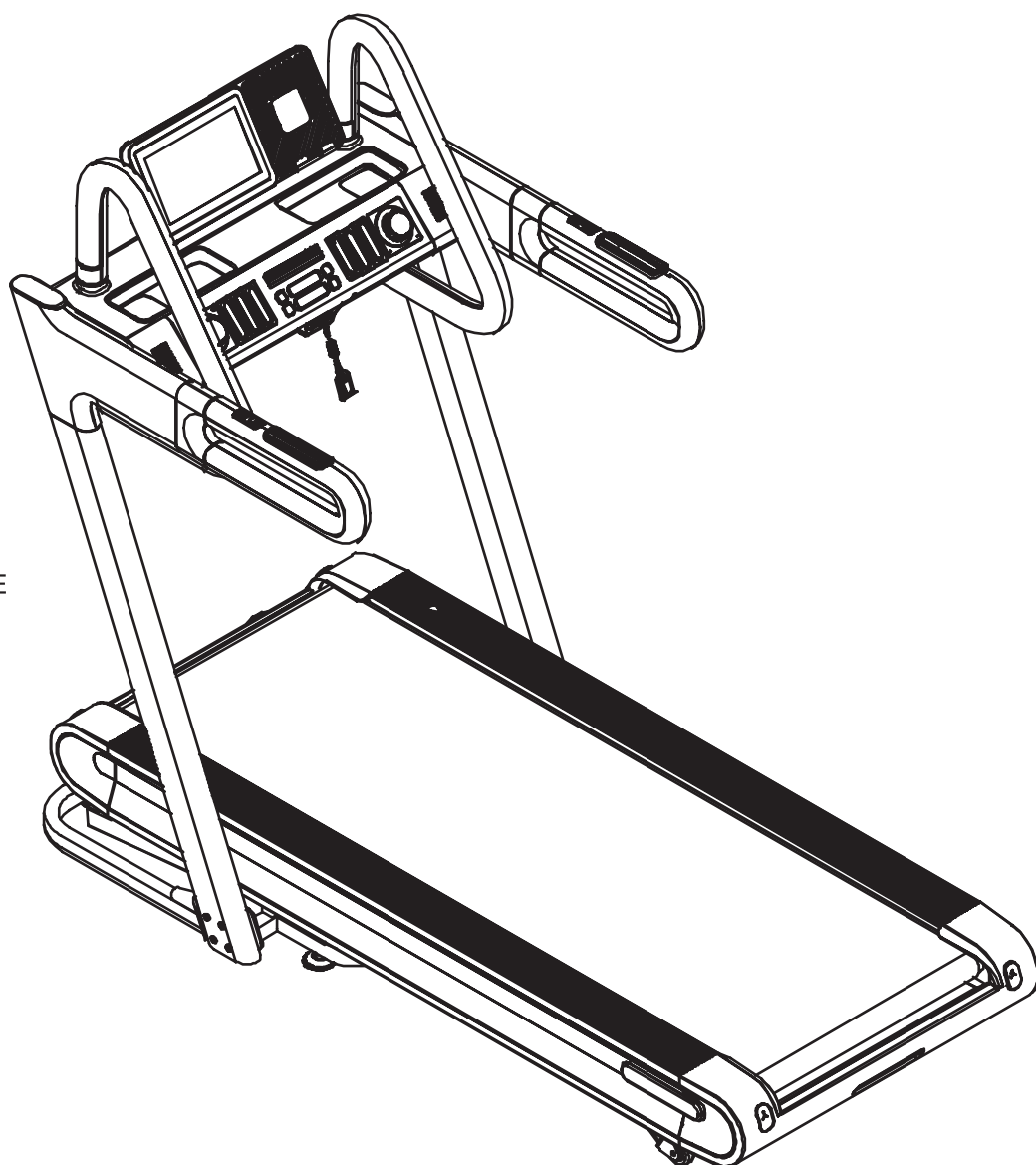
BLUETOOTH
LOW ENERGY



HIGH PERFORMANCE
MOTOR



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



Track S11

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 S11	8
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	9
5.1 Комплектация	9
5.2 Набор крепежа и инструментов	10
5.3 Инструкция по сборке KETTLER TRACK S11	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	23
7.4 Режимы работы	23
7.5 Целевые тренировки	27
7.6 Спящий режим (Sleep Mode)	27
7.7 Ключ аварийной остановки	28
7.8 Раздел «Мои активности»	28
7.9 Использование системы беспроводного измерения пульса	28
7.10 Подключение мобильных устройств и использование приложения Kinomap	29
7.11 Профили изменения скорости и наклона для встроенных программ	30
8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	34
8.1 Определение уровня физической подготовки	34
8.2 Измерение пульса	34
8.3 Организация тренировочного процесса	34
8.4 Разминка и восстановление	36
9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	41
9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	41
9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	41
9.3 Ремонт тренажёра	41
9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	42
10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	43
10.1 Транспортировка тренажёра	43
10.2 Условия хранения тренажёра	43
10.3 Утилизация тренажёра	43

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.

Благодарим Вас за покупку нашего тренажёра. Беговая дорожка KETTLER TRACK S11 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на беговой дорожке в комфортной домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Внимание!**

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

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

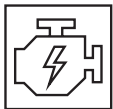
- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре,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

- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность. Для электрических беговых дорожек: перед началом тренировки встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.
 - Для электрических беговых дорожек: запрещается ходить или бежать по движущемуся беговому полотну в направлении его движения.
 - Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.
 - Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
 - На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
 - Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
 - Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т.п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
 - Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
 - Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под коврами, 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 KETTTLER TRACK S оснащены высокопроизводительными бесщёточными моторами.



TRI FLEX SYSTEM

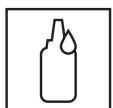
Технология с многослойной пеной для максимального комфорта при беговых тренировках. TRI-FLEX — система с уникальной структурой пены, состоящей из трёх слоев разной плотности, которые обеспечивают амортизацию при беге. Уникальной особенностью является адаптивность пены: в процессе тренировки её слои подстраиваются 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

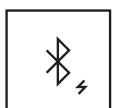
Современная технология, позволяющая подключаться к популярным фитнес-приложениям, таким как Kinomap, Zwift, Rouvy, Fulgaz, RGT cycling и другим. Пользователь может выбрать одну из известных платформ, адаптируя тренировки под свои предпочтения.



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 KETTTLER 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.

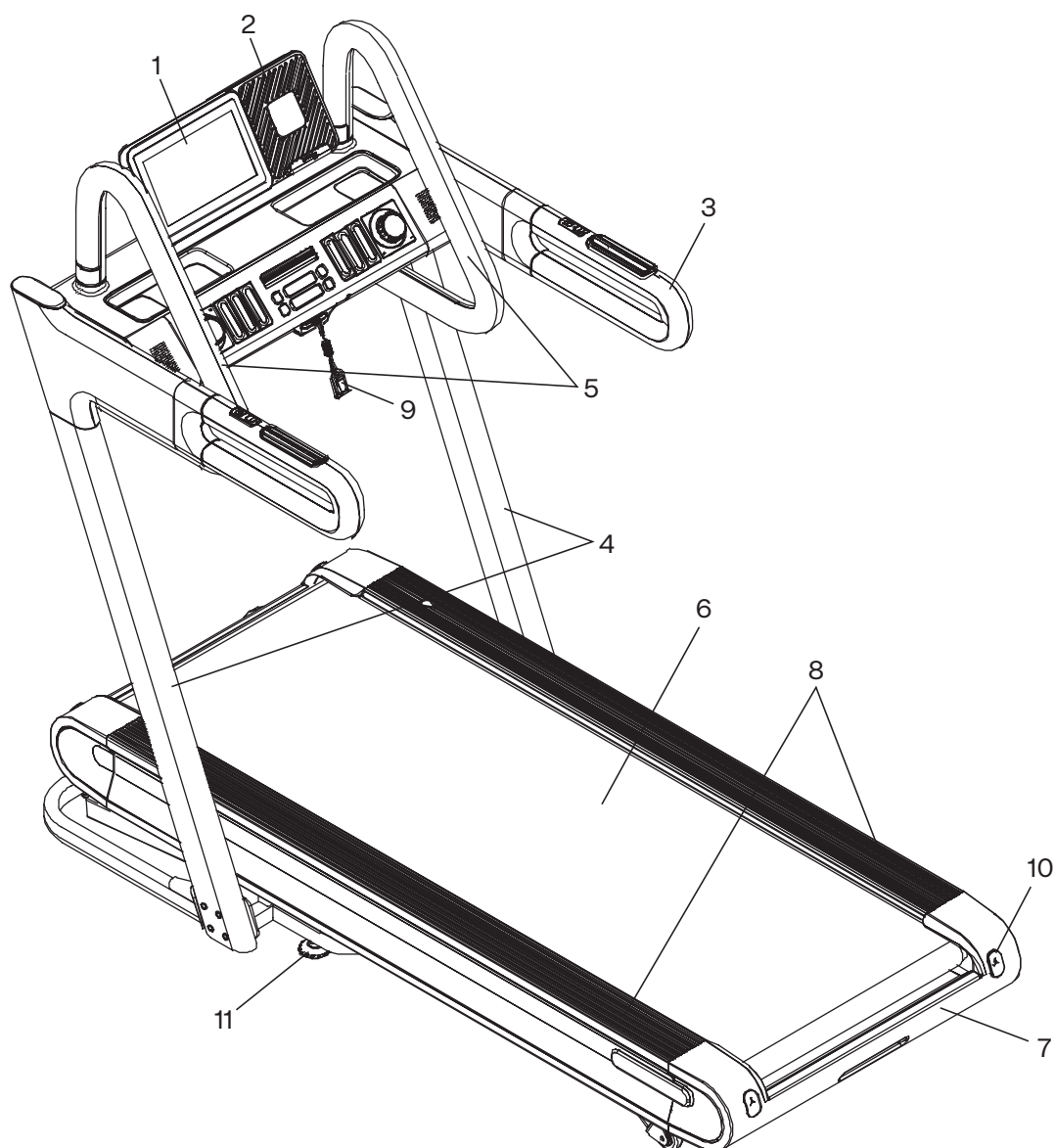


Bluetooth Low Energy

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	Поручень дополнительный
6	Беговое полотно
7	Защитный экран
8	Боковой кожух
9	Ключ аварийной остановки
10	Регулировочный винт
11	Транспортировочный ролик

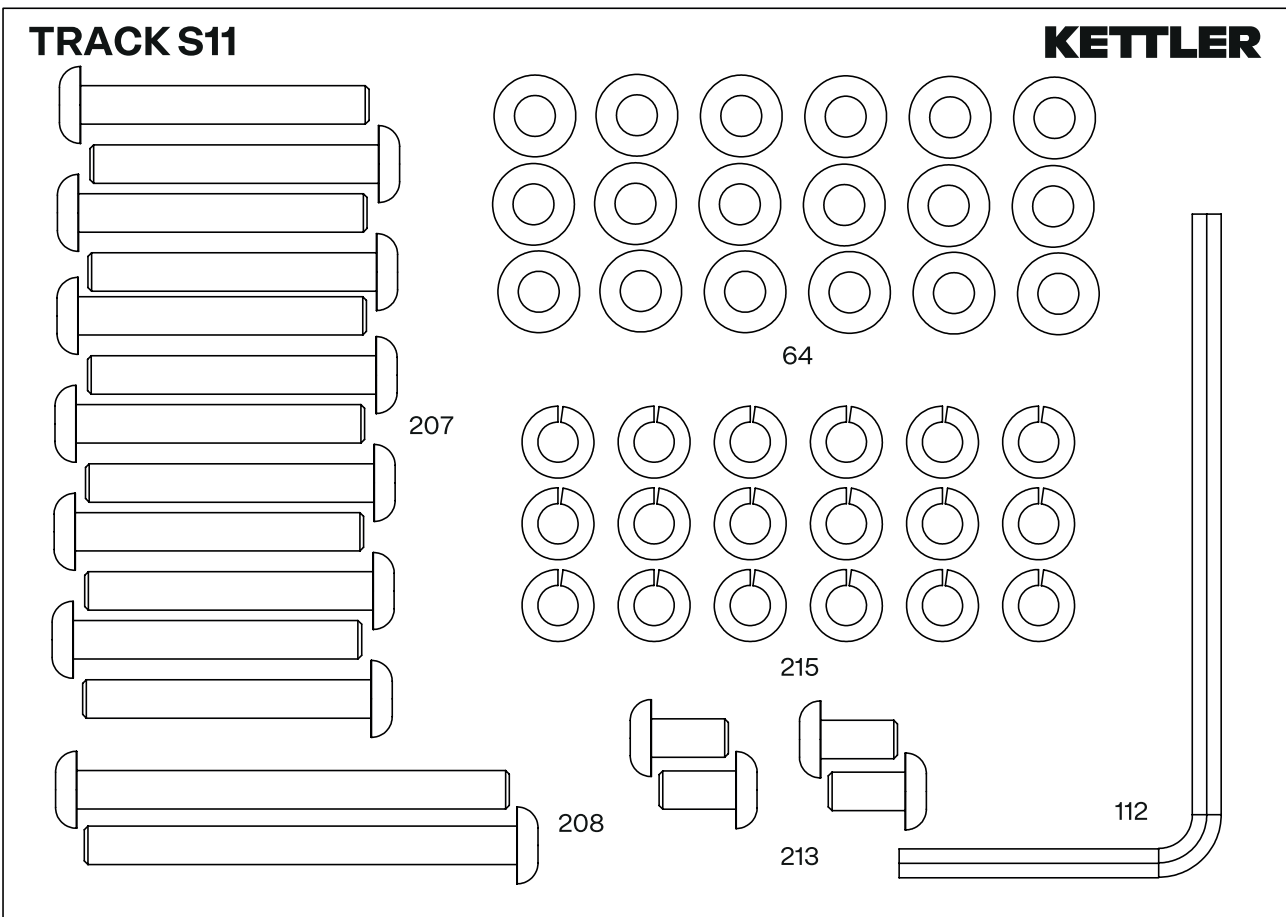


4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER TRACK S11

Модель тренажёра	TRACK S11
Класс	HA
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба, Лёгкий бег, Бег, Быстрый бег
Двигатель	Бесщёточный
Мощность двигателя	3.0 л.с. (пиковая мощность 4.0 л.с.)
Питание тренажёра	220 В
Потребляемая мощность	2630 Вт
Скорость	1-22 км/ч; реверс 1-4 км/ч
Регулировка угла подъёма бегового полотна	Автоматическая, 19 уровней
Диапазон регулировки угла наклона бегового полотна	-4-15 %
Амортизация	8 демпфирующих подушек
Размер беговой поверхности	550×1580 мм
Датчики пульса	На поручнях, кардиопояс в комплекте
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	175 кг
Динамики	2×6 Вт
Размер в рабочем состоянии	1830×885×1460 мм
Размер в сложенном состоянии	1165×885×1500 мм
Размер упаковки	2000×910×435 мм
Вес	122,5 кг
Вес в упаковке	133,5 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; графический профиль программы
Количество тренировочных программ	37
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; транспортировочный ролики
Дополнительно	Ключ аварийной остановки; держатель для мобильных устройств; ниша для хранения аксессуаров, бутылки с водой; сенсорный 10.1" TFT дисплей; кардиопояс в комплекте
Гарантийный срок	3 года на тренажёр, 7 лет на раму

5.2 Набор крепежа и инструментов

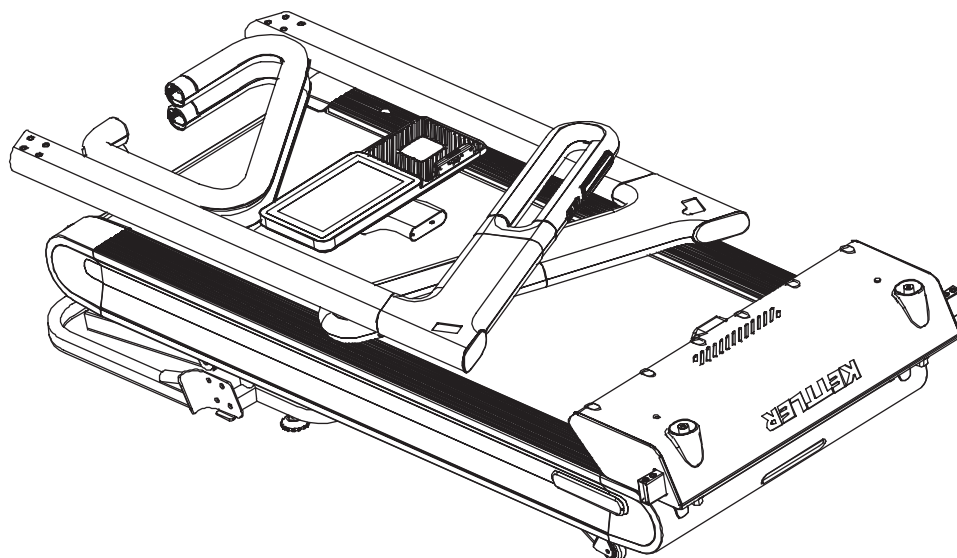
Нумерация производителя	Наименование	Количество
207	Болт М8×63	12 шт.
64	Шайба плоская d8	18 шт.
215	Шайба пружинная d8	18 шт.
208	Болт М8×93	2 шт.
213	Болт М8×16	4 шт.
112	Ключ шестигранный 6 мм	1 шт.



5.3 Инструкция по сборке KETTLER TRACK S11

Шаг 1

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

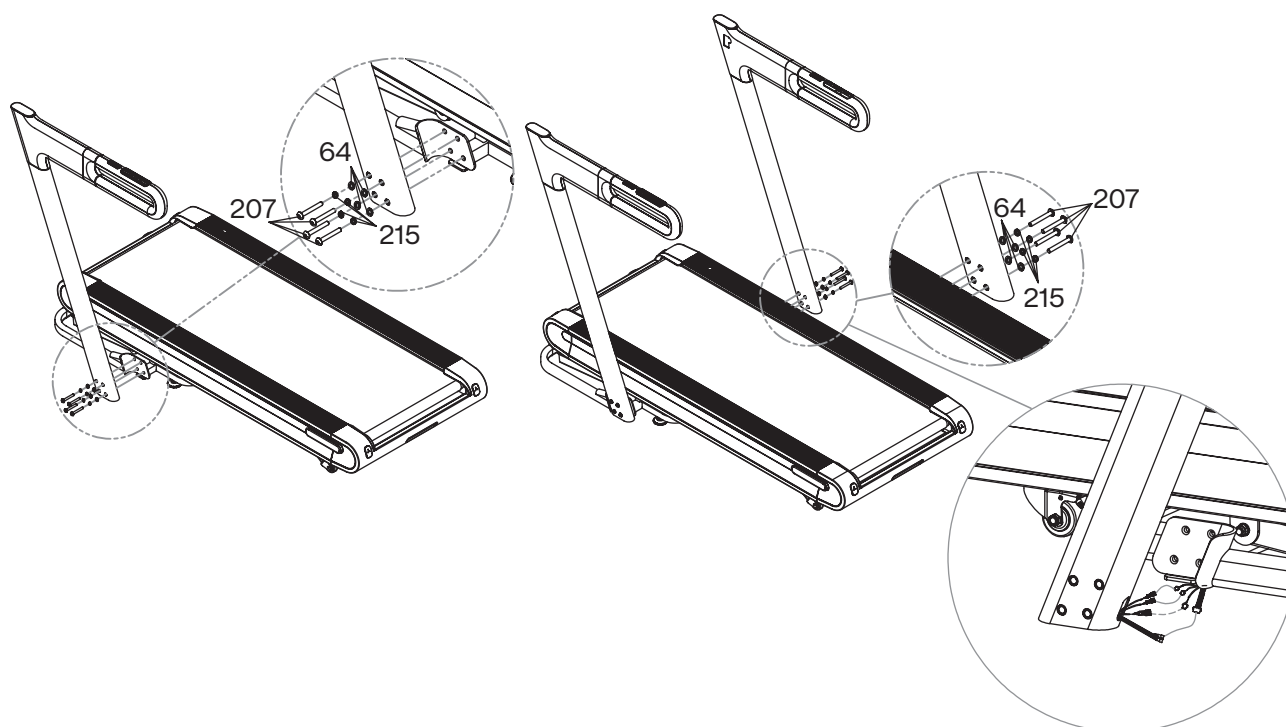


Шаг 2

Установите левую стойку поручня на основную раму и закрепите с помощью четырёх болтов M8×63 (207), пружинных шайб (215) и плоских шайб (64), используя шестигранный ключ (112). 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 (207), плоских шайб (64), используя шестигранный ключ (112). Не затягивайте болты полностью, чтобы в следующем шаге была возможность установить панель управления.



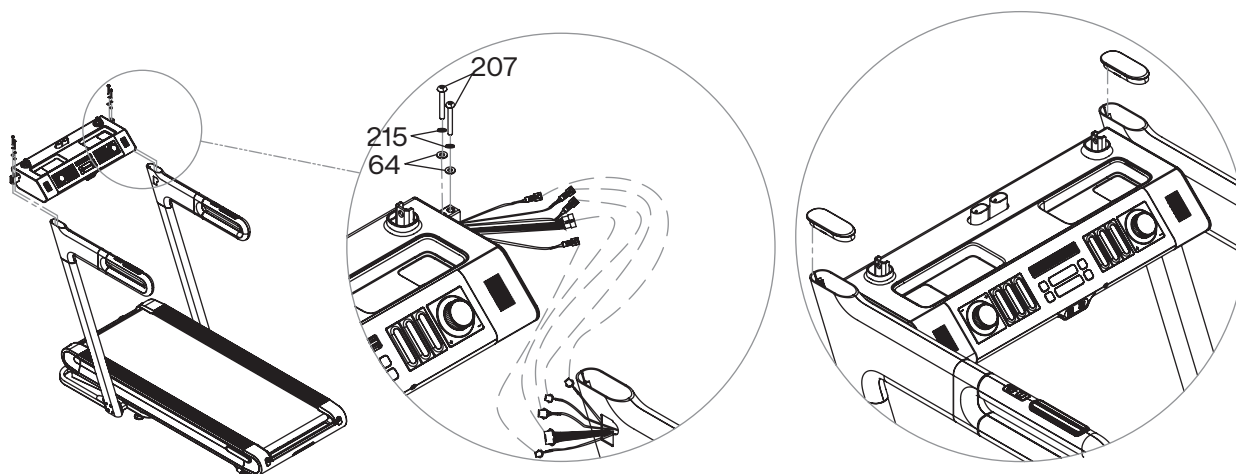
Шаг 3

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 М8×63 (207), пружинных шайб (215) и плоских шайб (64), используя шестигранный ключ (112).

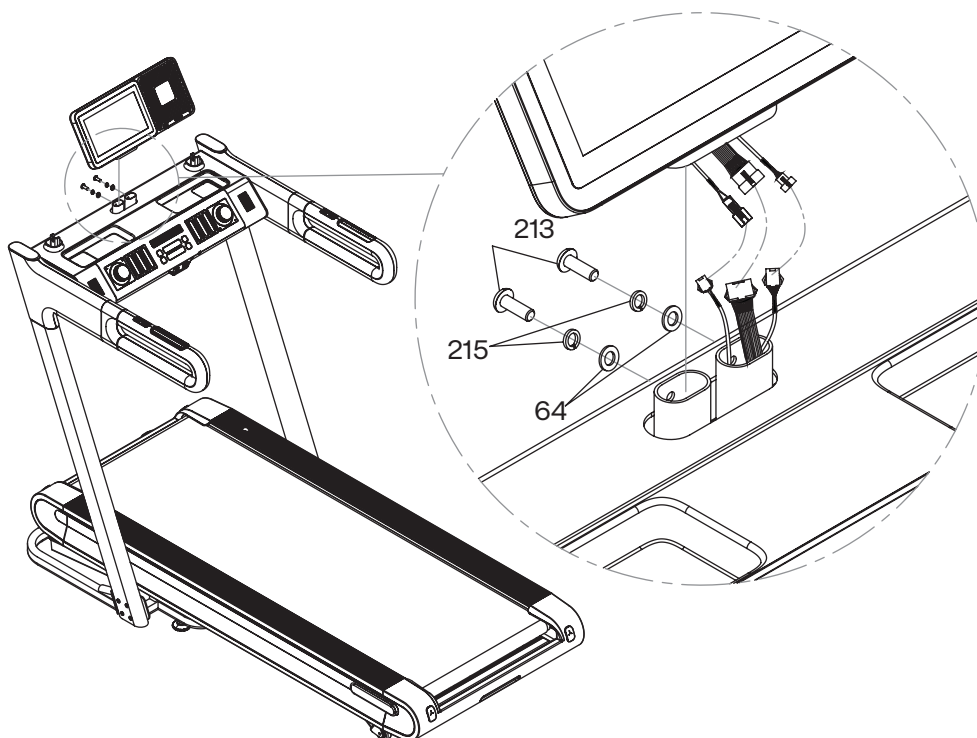
Затяните до упора болты М8×63, которыми крепятся стойки поручня к основной раме, используя шестигранный ключ (112).

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

**Шаг 4**

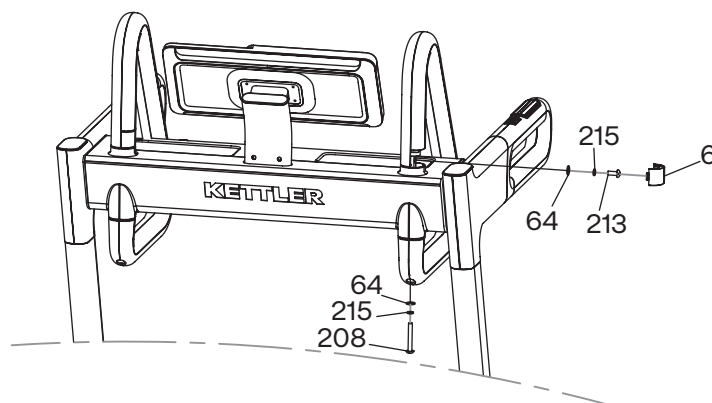
Соедините кабель из панели управления с кабелем из дисплея. Аккуратно уберите кабель в корпус дисплея.

Установите дисплей с держателем для мобильных устройств на панель управления и закрепите с помощью двух болтов М8×16 (213), пружинных шайб (215) и плоских шайб (64), используя шестигранный ключ (112).

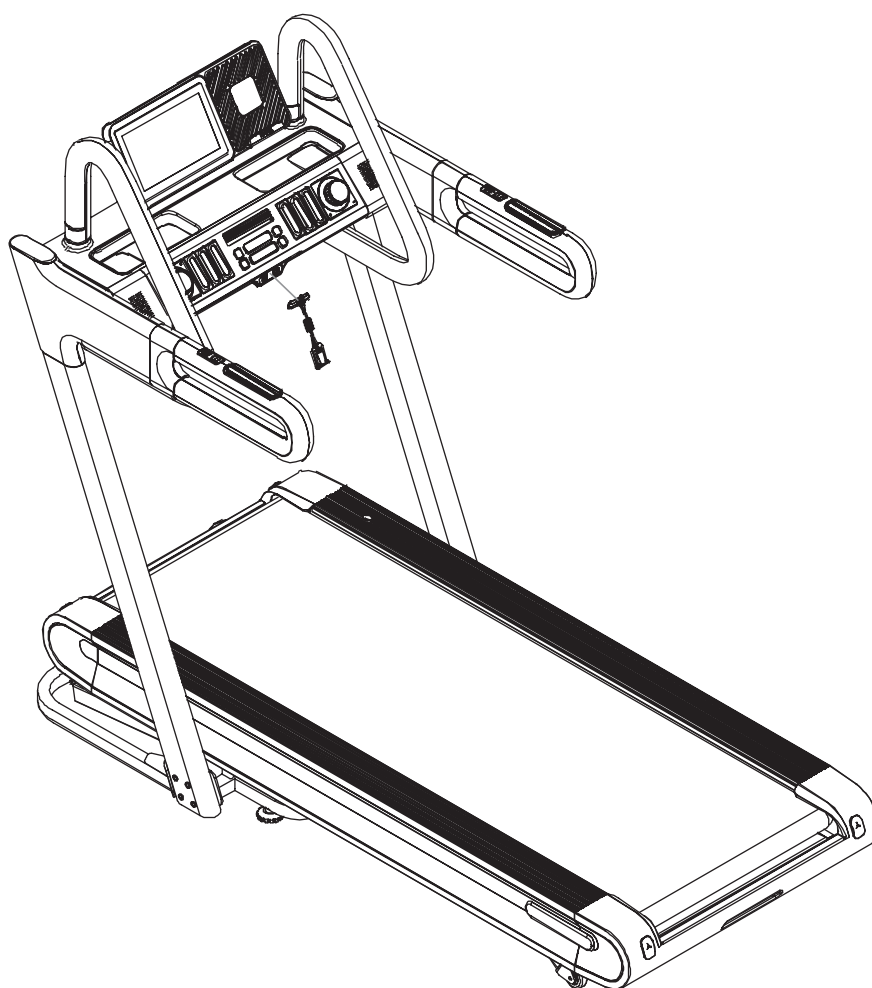


Шаг 5

Закрепите дополнительные поручни к панели управления с помощью двух болтов M8×93 (208), двух болтов M8×16 (213), пружинных шайб (215) и плоских шайб (64), используя шестигранный ключ (112). Установите заглушки (6) на болты M8×16 (5).

**Шаг 6**

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



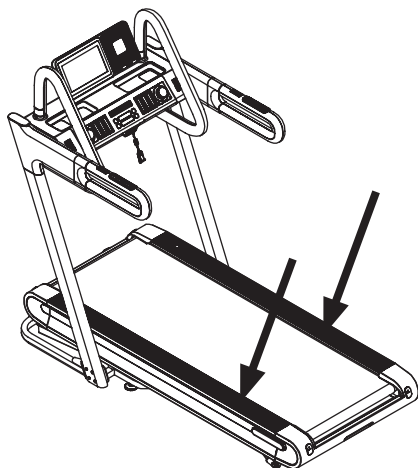
ВНИМАНИЕ! Место для установки беговой дорожки должно быть выбрано с таким расчётом, чтобы обеспечить свободное пространство вокруг тренажёра на расстоянии не менее 0.5 м впереди и по обе стороны от тренажёра, и не менее 1.5 м позади тренажёра.

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 (Пуск)** 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)** на панели управления или кнопками на правом поручне.

Угол наклона бегового полотна регулируется спиннером **INCLINE (Наклон бегового полотна)** на панели управления или 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.

Автоматическая смазка бегового полотна

Данная беговая дорожка оснащена автоматической системой быстрой смазки бегового полотна. Для нанесения смазки не нужно ослаблять натяжение бегового полотна, а затем заниматься его регулировкой. Система автоматически оповестит о необходимости смазки бегового полотна при достижении дистанции 200 км, далее каждые 200 км система будет напоминать о необходимости смазки бегового полотна:

1. В дорожке предусмотрен специальный отсек для силиконовой смазки. В отсеке можно хранить не более 60 мл смазки. Ваша беговая дорожка поставляется с предварительно пустым отсеком. Первую смазку бегового полотна необходимо провести вручную (см. раздел «Классический способ смазывания бегового полотна») во время центровки бегового полотна (пункт 6.4).
2. Остановите движение бегового полотна, дождитесь полной остановки бегового полотна. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.
3. Откройте защитную крышку системы подачи смазки, расположенную на правом боковом кожухе.
4. Залейте в отверстие до 60 мл силиконовой смазки. Закройте защитную крышку. Подсоедините кабель питания тренажёра к электрической сети. Если первичная смазка бегового полотна уже была произведена (см. раздел «Классический способ смазывания бегового полотна»), тренажер готов к работе.
5. По истечении дистанции в 200 км на дисплее появится уведомление OIL. На дисплее тренажера выберете вариант:

Yes — начнется автоматическая смазка бегового полотна. Просьба не вставать на беговое полотно во время процесса.

No — при выборе данного варианта смазка будет отложена до следующего тренировочного процесса. Данный вариант необходимо выбрать, если вы не уверены, что в отсеке достаточное количество силиконовой смазки. Добавьте смазку в отсек и выберите вариант Yes при следующем появлении уведомления о необходимости смазки бегового полотна на дисплее дорожки.

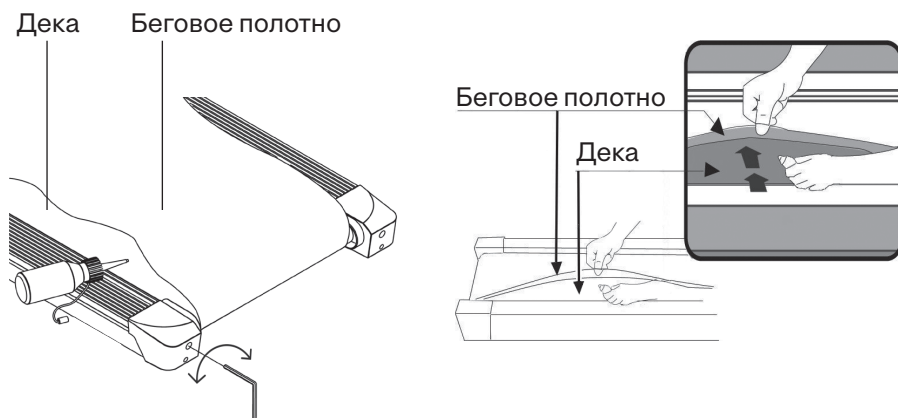
6. После того как беговое полотно полностью пройдет процесс, дорожка остановится автоматически.
7. Залейте в отверстие ещё 15–20 мл смазки. Закройте отверстие защитной крышкой.
8. При необходимости, отрегулируйте натяжение полотна и проверьте его центровку, как описано в разделе 6.4.
9. Не вставляйте 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.
5. 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.
6. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 15–20 мл смазки.

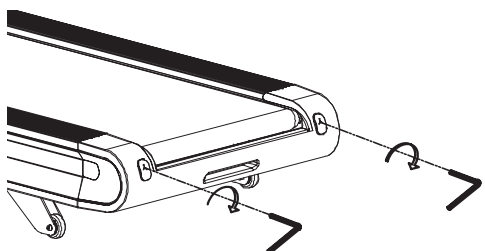


6.4 Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

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

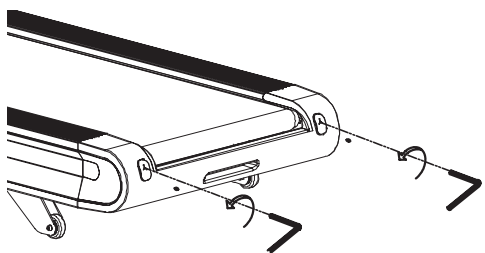
Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, вы можете ощущать рывки при движении, слышать шум, полотно может провисать. Чтобы исключить другие причины этих неисправностей, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 6.3. Если вы продолжаете ощущать неравномерное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

Чтобы натянуть беговое полотно, снимите заглушки с 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.

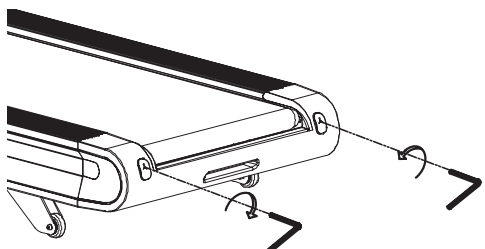


Чтобы ослабить беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки. Обратите внимание, что вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну

и ту же величину. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока не отрегулируете натяжение бегового полотна. Установите заглушки на защитный экран.



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 KETTLER TRACK S11 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.



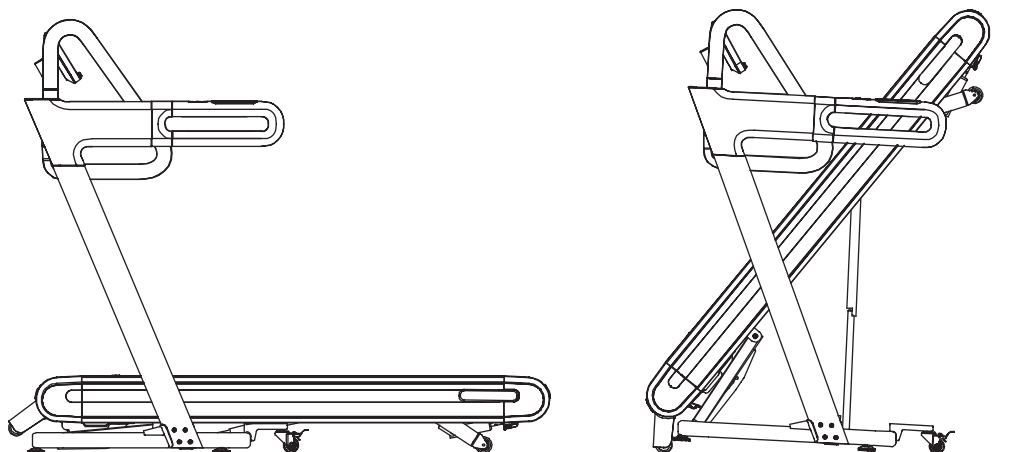
ВНИМАНИЕ! Перед тем как сложить беговую дорожку, отключите кабель питания тренажёра от электрической сети и убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось.

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



ВНИМАНИЕ! При подъёме бегового полотна задние транспортировочные колёса автоматически складываются. Во время подъёма и опускания бегового полотна не размещайте руки и пальцы в зоне работы механизма складывания и колёс.

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

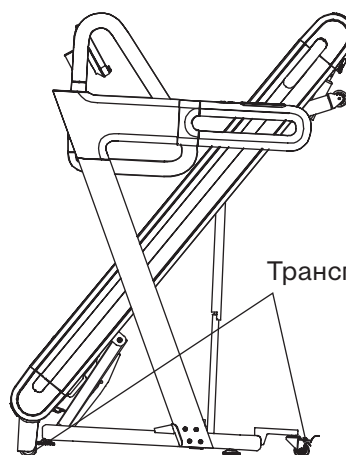


6.8 Перемещение тренажёра

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.



Транспортировочные ролики

7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Тренажёр оснащён современным тренировочным компьютером с сенсорным управлением.

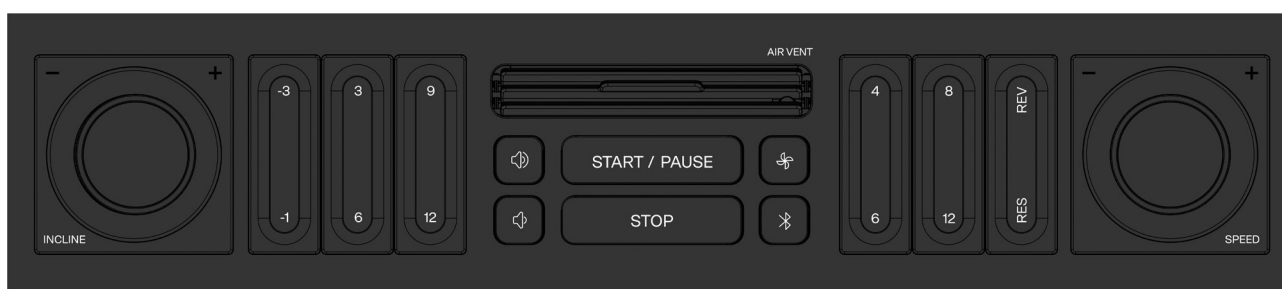
Технические характеристики дисплея:

Цветной TFT-дисплей, диагональ — 10.1"

Поддерживаемый формат файлов:

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

Язык: В разделе Настройки вы можете выбрать один из двух языков: русский, английский.



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 наклона: -3, -1, 3, 6, 9, 12	Кнопки быстрого изменения уровня наклона бегового полотна: -3, -1, 3, 6, 9, 12 км/ч.
Быстрые клавиши скорости: 4, 6, 8, 12	Кнопки быстрого перехода к предустановленным скоростям: 4, 6, 8, 12.
REVERSE (Режим обратного движения бегового полотна)	Режим обратного движения бегового полотна. Максимальная скорость 4 км/ч.
RESISTANCE (сопротивление)	Режим механического сопротивления бегового полотна.
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 при использовании внешних устройств.
Кнопка «-»	Уменьшение громкости. Доступно при использовании внешних устройств.

Наименование	Описание функций
FAN (Вентилятор)	Первое нажатие — низкий уровень потока воздуха. Второе нажатие — средний уровень потока воздуха. Третье нажатие — высокий уровень потока воздуха. Четвертое нажатие — вентилятор выключен. Последовательные нажатия переключают скорость обдува: уровень 1 → уровень 2 → уровень 3 → выкл.
BLUETOOTH	Для подключения внешних устройств по 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

Запуск тренировочного компьютера:

При включении тренировочного компьютера появляется заставка на несколько секунд.



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

После Заставки отображается Главный экран. С помощью меню Главного экрана можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и посмотреть результаты, перейти в раздел мультимедии, в раздел тренировок с картами, а также в раздел с данными об активностях.

Также на главном экране доступно основное меню.



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

- здоровье (healthy) — 1 тренировка
- аэробный (aerobic) — 12 тренировок
- высокоинтенсивный (high intensity) — 12 тренировок
- специальный режим (special modes) — 5 тренировок

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

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

Режим карты (Map Mode) — в данном режиме доступны тренировки с видео по различным маршрутам.

Мои активности (Exercise Record) — в данном разделе меню отображаются личные показатели пользователя — информация о последней тренировке, а также обо всех тренировках пользователя.

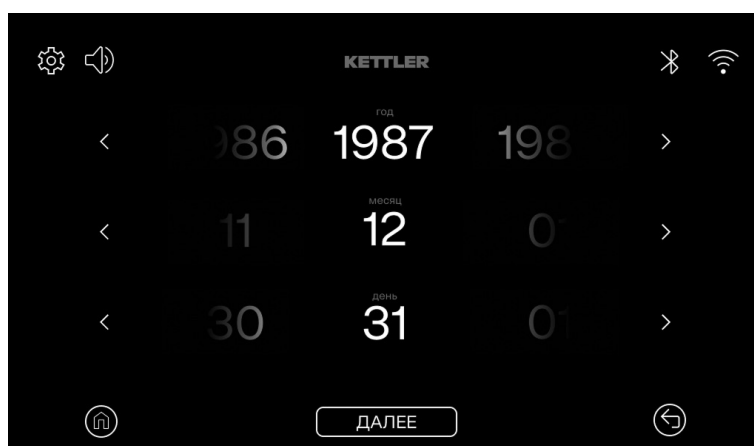
Медиа (Entertainment) — раздел с приложениями для просмотра видео контента, прослушивания музыки, фитнес- приложения, а также браузер для доступа в Интернет.

Иконки, размещенные на Главном экране тренировочного компьютера:

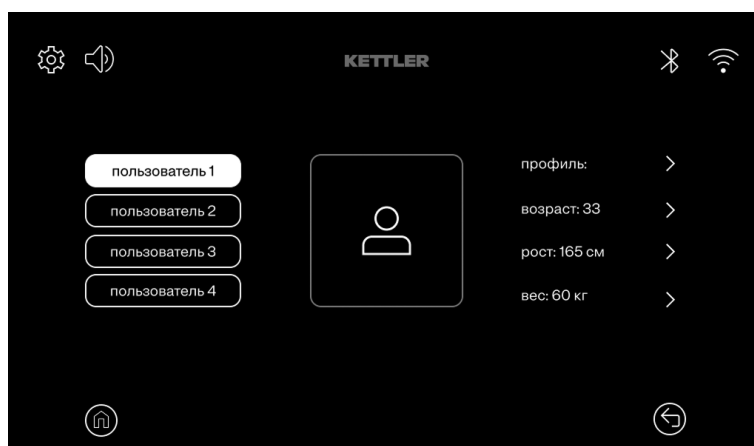
	возврат в главное меню
	подключение устройств по Bluetooth
	подключение к Wi-Fi
	настройки — в данном разделе доступны общие системные настройки: • подключение к wi-fi • Bluetooth • настройка яркости экрана • настройка языка • данные об устройстве • доступ к обновлению ПО (программного обеспечения)

Персональные настройки

Персональные настройки — меню персональных настроек позволяет вводить все персональные настройки пользователя (имя, возраст, данные о пульсе, уровень сложности тренировки).

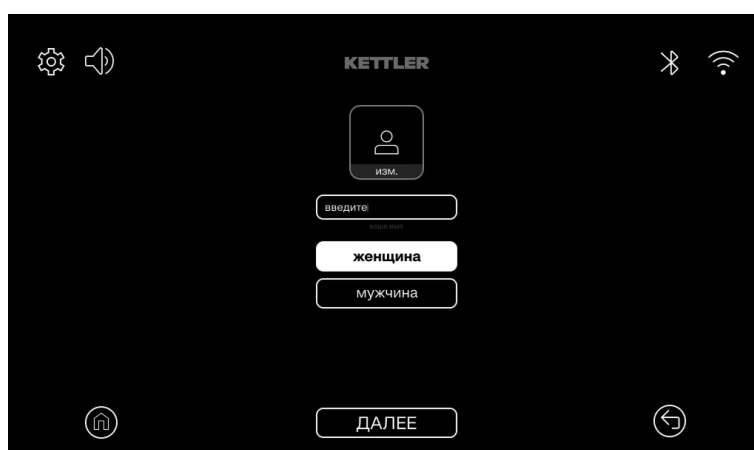


Доступно четыре индивидуальных персональных профиля.

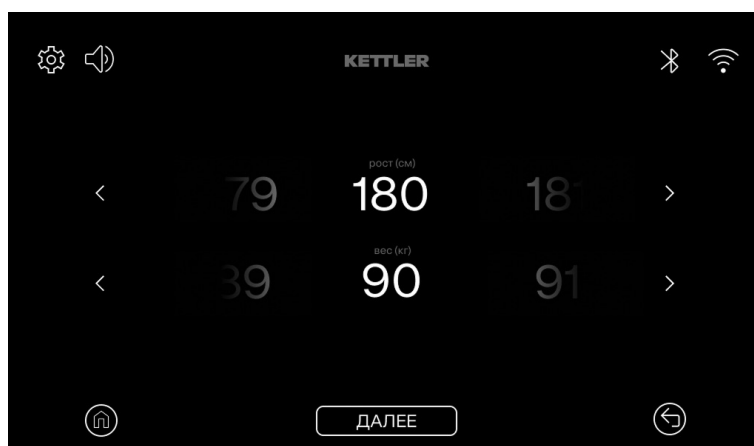


Для настройки профиля выберете один из профилей (1–4).

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

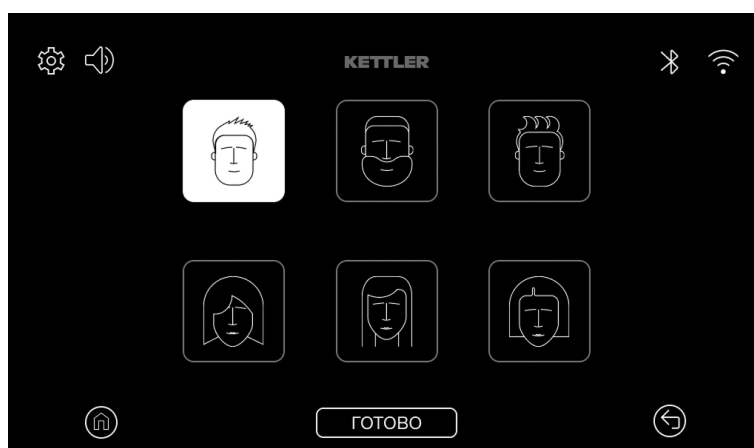


Задайте рост и вес. Чтобы сохранить, нажмите кнопку «ДАЛЕЕ». Чтобы выйти в предыдущее меню, нажмите стрелочку «назад» в левом нижнем углу.



Ваш профиль почти готов.

Чтобы выбрать аватар, нажмите на его изображение. Когда найдете подходящий, коснитесь его еще раз, чтобы сохранить. Если передумали, нажмите на иконку без выделенного аватара, чтобы отменить выбор. Чтобы вернуться назад, используйте стрелочку внизу слева. Если хотите сохранить профиль без аватара, нажмите «ГОТОВО».



7.3 Диапазоны значений параметров тренировки

Параметр	Диапазон отображения	Значение по умолчанию (программа)	Значение по умолчанию (режим)	Диапазон установки
SPEED (Скорость) (км/ч)	1.0-22	-	-	-
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) (%)	-4 - 15	-	-	-4 - 15
Сопротивление (RES)	1-4	-	-	-

7.4 Режимы работы

А) Здоровье

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

В) Аэробный

В режиме «аэробный» доступно 12 тренировок:

1. Равномерный шаг
2. Плоская 35
3. Рельеф 35
4. Плоская 65
5. Рельеф 65
6. Прогулка 30
7. Прогулка 60
8. Пробежка
9. Активная тренировка
10. Восстановление
11. Горы
12. Шоссе

Выберете тренировку из списка:

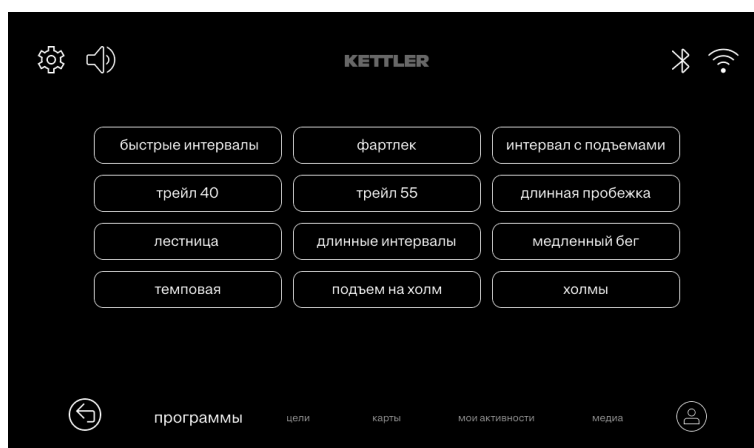


С) Высокоинтенсивный

В режиме «высокоинтенсивный» доступно 12 тренировок:

1. Быстрые интервалы
2. Трейл 40
3. Длинная пробежка
4. Трейл 55
5. Фартлек
6. Интервальная с подъемами
7. Лестница
8. Медленный бег на длинную дистанцию
9. Темповая в пологий подъем
10. Подъем на холм
11. Длинные интервалы
12. Холмы

Выберете тренировку из списка:



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

D) Специальные режимы

Во вкладке «Специальные режимы» доступно 5 режимов:

1. Датчик движения (motion sensor)
2. HRC (Контроль сердечного ритма)
3. Пользовательский режим

4. Режим сопротивления
5. Обратный ход



1. Датчик движения (motion sensor).

Датчик движения предназначен для определения положения пользователя на беговом полотне с помощью встроенных инфракрасных сенсоров. В зависимости от положения бегуна на полотне система автоматически регулирует скорость дорожки, помогая поддерживать оптимальное и безопасное положение во время тренировки.

Инфракрасные датчики распознают положение пользователя относительно беговых зон, обозначенных на беговом полотне, и изменяют скорость в соответствии с выбранным режимом тренировки.

В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать режим Motion Sensor, затем нажмите кнопку START/PAUSE для входа в настройки.

Поверните спиннер, чтобы установить необходимое значение скорости, и подтвердите выбор нажатием кнопки START/PAUSE.

Во время тренировки скорость беговой дорожки автоматически изменяется в зависимости от зоны, в которой находится пользователь.

Cool Down — первая беговая зона. При нахождении в этой зоне скорость постепенно увеличивается, перемещая пользователя в среднюю беговую зону, чтобы поддерживать безопасную рабочую дистанцию до консоли.

Keep Going — вторая беговая зона. Оптимальная зона для бега; скорость сохраняется в соответствии с установленным значением.

Run Faster — третья беговая зона. При нахождении в этой зоне скорость постепенно уменьшается, перемещая пользователя в среднюю беговую зону, чтобы сохранить безопасную дистанцию от задней части бегового полотна и снизить риск падения.

Для регулировки угла наклона бегового полотна используйте регулятор INCLINE (спиннер) или кнопки быстрого доступа на поручнях.

Нажмите кнопку START/PAUSE, чтобы поставить тренировку на паузу, и нажмите её повторно для продолжения тренировки.

Кнопка STOP завершает тренировку.



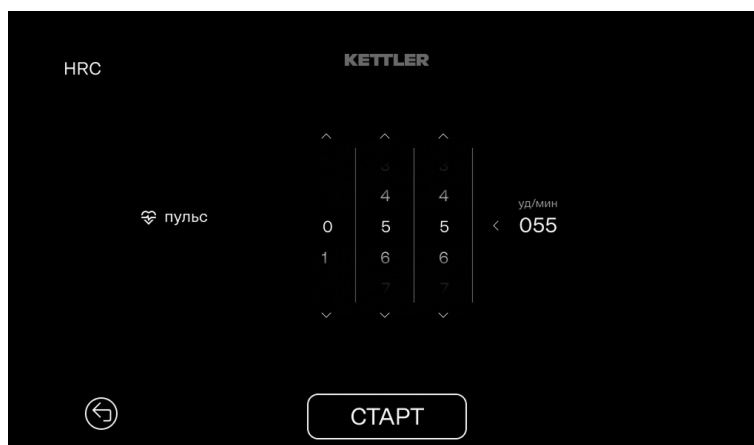
ВНИМАНИЕ! Во время тренировки в режиме «Датчик движения» необходимо быть максимально сконцентрированным, а также обязательно пользоваться ключом безопасности.

2. Пульсозависимая тренировка (HRC) — цель данной программы поддерживать выбранный диапазон пульса во время тренировки.

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

Для начала тренировки необходимо задать возраст и пульс. Установить значения можно с помощью «барабана» в центре экрана. Выбрать необходимое значение с помощью прокрутки цифр вверх или вниз, либо задать цель в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле

ввода справа от барабана. После ввода возраста нажмите «ДАЛЕЕ», задайте значение пульса. Установка значения пульса доступно в диапазоне от 70 до 181. Для начала тренировки нажмите «СТАРТ»



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.

3. Пользовательский режим

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

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

4. Режим механического сопротивления (Resistance mode)

В этом режиме движение полотна не запускается автоматически — движение дорожки осуществляется только за счёт усилий пользователя, как при тренировке на механической беговой дорожке. В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать режим «RES» (режим сопротивления), либо воспользуйтесь клавишей быстрого доступа на панели. Далее нажмите START/PAUSE, чтобы войти.

Сопротивление регулируется правым спиннером (скорость): поворот по часовой стрелке — увеличение сопротивления; поворот против часовой стрелки — уменьшение сопротивления.

Доступно 4 уровня сопротивления.

Клавиша START/PAUSE — пауза / возобновление.

Клавиша STOP — завершить тренировку.

После окончания отображается отчёт о тренировке, нажмите START/PAUSE или STOP, чтобы вернуться в режим ожидания.

5. Режим обратного движения бегового полотна (Обратный ход - Reverse Mode)

В режиме Reverse Mode беговое полотно вращается в обратном направлении. Данный режим предназначен для тренировок, направленных на развитие координации движений, укрепление задней поверхности бедра, ягодичных мышц и улучшение равновесия.

Максимальная скорость в этом режиме ограничена 4 км/ч для обеспечения безопасной тренировки.

В режиме ожидания поверните спиннер, чтобы выбрать режим «REV» (режим сопротивления), либо воспользуйтесь клавишей быстрого доступа на панели. Далее START/PAUSE, чтобы войти, установите скорость с помощью регулятора скорости (не выше 4 км/ч).

Управление в режиме Reverse Mode:

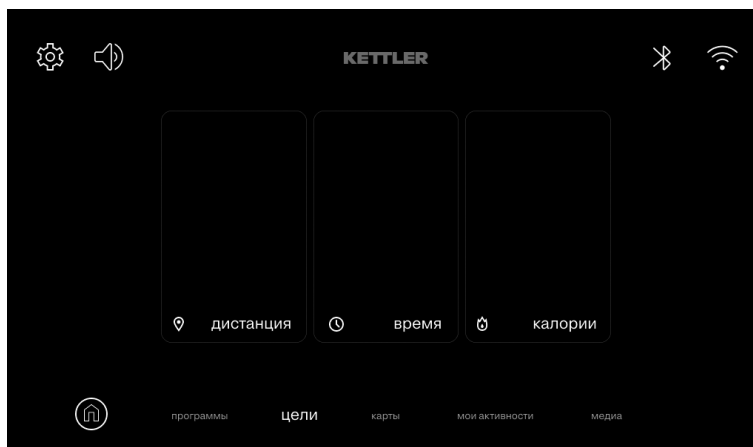
Рекомендуется начинать с минимальной скорости и постепенно увеличивать её, по мере привыкания к движению. Во время тренировки можно регулировать скорость с помощью панели или кнопок на поручнях.



ВНИМАНИЕ! В режиме обратного хода требуется максимальная концентрация внимания, так как направление движения отличается от привычного. Обязательно используйте ключ безопасности во время тренировки. Проверьте ключ безопасности до начала тренировки. При появлении признаков дискомфорта или потери равновесия немедленно прекратите тренировку.

7.5 Целевые тренировки

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



Установите целевое значение по дистанции\времени\сожжѐнным калориям с помощью меню в центре экрана. Выбрать необходимое значение можно с помощью клавиш «+» и «-», либо задать значение в поле ввода, используя клавиатуру. Чтобы вызвать клавиатуру, нажмите на поле ввода (проверить). Для начала тренировки нажмите «СТАРТ». Если цель не установлена, тренировка будет идти без ограничения, а счётчик времени начнѐт отсѐт вперѐд.

После запуска отображается обратный отсѐт 3-2-1, после чего беговое полотно начнѐт 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.

7.6 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.

7.7 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

7.8 Раздел «Мои активности»

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

На главном экране отображается календарь с тренировками. Чтобы посмотреть информацию по всем пройденным тренировкам, нажмите на кнопку «Активность».



ВНИМАНИЕ! Обращаем внимание, что на данной беговой дорожке максимальное доступное для установки время составляет 240 минут. Данное ограничение связано необходимостью соблюдать технику безопасности при использовании тренажёра. Мы рекомендуем не использовать беговую дорожку более 4 часов подряд, чтобы избежать перегрева двигателя и повреждения тренажёра. Дополнительно, прежде чем приступить к тренировкам, рекомендуем проконсультироваться с врачом.

Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите стрелочку.

7.9 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 и нагрудным кардиодатчиком.

Для использования нагрудного кардиодатчика зафиксируйте его на торсе, как показано на изображении далее по тексту. Включите Bluetooth на тренажере. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

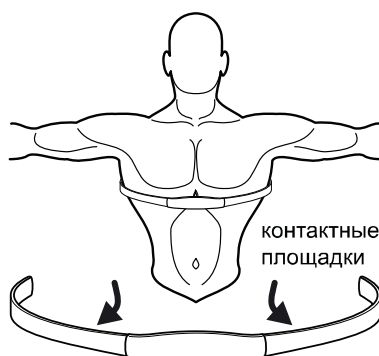
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром.

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

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки кардиодатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть кардиодатчик поверх тонкой майки, при этом, увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что приём алкоголя или общее

обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосистой 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.

7.10 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.

- Поместите ваше мобильное устройство на специальный держатель на раме 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

7.11 Профили изменения скорости и наклона для встроенных программ

1. Режим Аэробный

Равномерный шаг (Steady Pace)

Время тренировки:	40 мин
Скорость:	3, 3, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 3, 3
Угол наклона:	0, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1
Время:	2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30

Начинающий "плоская" 35' ("Flat" for beginners 35')

Время тренировки:	35 мин
Скорость:	6, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0
Время:	2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20

Рельеф 35' (Relief 35')

Время тренировки:	35 мин
Скорость:	6, 6, 7, 7, 7, 7, 7, 6, 6, 6, 6, 5, 5, 5, 5, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 3, 3, 3, 3, 5, 5, 5, 0
Время:	2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:20, 2:10, 2:10, 2:10, 2:10, 3:00

Плоская 65' (Flat 65')

Время тренировки:	65 мин
Скорость:	6, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0
Время:	4:20, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 5:00

Рельеф 65' (Relief 65')

Время тренировки:	65 мин
Скорость:	6, 8, 7, 6, 8, 7, 6, 8, 7, 5, 8, 6, 7, 6, 7, 6
Угол наклона:	0, 0, 3, 7, 0, 3, 7, 0, 3, 7, 0, 5, 3, 5, 3, 0
Время:	4:20, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 4:00, 5:00

Прогулка 30' (Fitness walking 30')

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	4, 6, 6, 6, 6, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 6, 6, 4
Угол наклона:	0, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 2
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Прогулка 60' (Fitness walking 60')

Время тренировки:	~60 мин
Скорость:	4, 6, 6, 6, 6, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 6, 6, 4
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0
Время:	4:00, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 3:40, 4:00

Пробежка (Jogging)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	6, 6, 8, 8, 8, 8, 7, 7, 7, 8, 8, 8, 8, 7, 6
Угол наклона:	0, 2, 3, 3, 3, 3, 4, 4, 4, 4, 3, 3, 2, 2, 2, 0
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Активная тренировка (Active)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	6, 6, 6, 7, 7, 8, 8, 8, 8, 8, 7, 7, 6, 6, 6
Угол наклона:	0, 2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 2
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Восстановление (Recovery)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	6, 6, 6, 6, 7, 8, 8, 7, 7, 7, 7, 7, 6, 6, 6
Угол наклона:	0, 2, 2, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 2, 2, 0
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Горы (Mountains)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	6, 6, 6, 7, 7, 8, 8, 7, 7, 8, 8, 8, 7, 7, 6, 6
Угол наклона:	6, 8, 10, 12, 12, 12, 10, 12, 12, 10, 8, 10, 6, 4, 3, 0
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Шоссе (Highway)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	6, 6, 7, 8, 8, 9, 9, 10, 10, 10, 9, 9, 8, 8, 7, 6
Угол наклона:	0, 1, 2, 2, 3, 3, 3, 2, 2, 2, 3, 3, 2, 2, 1, 0
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

2. Режим Высокоинтенсивный
Быстрые интервалы (Fast intervals)

Время тренировки:	50 мин
Скорость:	6, 9, 12, 9, 12, 9, 12, 9, 12, 9, 9, 12, 9, 12, 9, 6
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0
Время:	3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15, 3:15

Трейл 40' (Trail 40')

Время тренировки:	40 мин
Скорость:	6, 8, 8, 8, 8, 7, 5, 8, 7, 5, 8, 6, 8, 6, 5, 5
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 6, 8, 0, 6, 8, 0, 7, 0, 7, 0, 0
Время:	2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30

Длинная пробежка (Progressive run)

Время тренировки:	45-55 мин
Скорость:	8.9, 8.9, 9.2, 9.2, 9.7, 9.7, 9.7, 9.7, 10, 10, 10, 10, 10.3, 10.3, 8, 8
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0
Время:	3:50, 3:50, 3:15, 3:15, 3:05, 3:05, 3:05, 3:05, 3:00, 3:00, 3:00, 3:00, 2:55, 2:55, 3:45, 3:45

Трейл 55' (Trail 55')

Время тренировки:	55 мин
Скорость:	6, 9, 10, 10, 7, 7, 7, 9, 6, 6, 6, 9, 5, 5, 9, 5
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 8, 8, 8, 0, 10, 10, 10, 0, 12, 12, 0, 0
Время:	3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45, 3:45

Фартлек (Fartlek)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	4, 6, 8, 12, 10, 12, 11, 11, 6, 8, 4, 12, 10, 6, 4, 4
Угол наклона:	0, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 2, 2
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Интервал с подъёмами (Uphill interval)

Время тренировки:	25 мин
Скорость:	4, 4, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 12, 6, 4, 4
Угол наклона:	0, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 4, 2, 2, 2
Время:	1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55, 1:55

Лестница (Stairs)

Время тренировки:	40 мин
Скорость:	8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8
Угол наклона:	0, 0, 4, 4, 8, 8, 8, 10, 10, 10, 12, 12, 5, 5, 0, 0
Время:	2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30

Медленный бег на длинную дистанцию (Long slow distance)

Время тренировки:	40 мин
Скорость:	5, 6, 6, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 6, 6, 6, 5
Угол наклона:	0, 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 1
Время:	2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30, 2:30

Темповая в пологий подъём (Cardio run)

Время тренировки:	20 мин
Скорость:	6, 6, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 6, 6
Угол наклона:	0, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4
Время:	1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25, 1:25

Подъём на холм (Uphill walk)

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	6, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 10, 10, 10, 8, 7, 6
Угол наклона:	4, 6, 6, 8, 10, 8, 10, 12, 12, 12, 6, 4, 0, 0, 0, 0
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

Длинные интервалы (Long interval)

Время тренировки:	40 мин
Скорость:	8.9, 8.9, 8.9, 4.0, 10.4, 4.0, 10.4, 4.0, 10.4, 4.0, 10.4, 4.0, 10.4, 4.0, 8, 8
Угол наклона:	0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0
Время:	4:30, 4:30, 4:30, 01:30, 5:46, 01:30, 5:46, 01:30, 5:46, 01:30, 5:46, 01:30, 5:46, 01:30, 3:45, 3:45

Холмы (Hill Repeats)

Время тренировки:	40 мин
Скорость:	7.3, 9.6, 8.3, 7.7, 9.6, 8.3, 7.7, 9.6, 8.3, 7.7, 9.6, 8.3, 7.7, 9.6, 8.3, 7.7, 9.6, 8.3, 7.7, 7.3
Угол наклона:	0, 15, 0, -3, 15, 0, -3, 15, 0, -3, 15, 0, -3, 15, 0, -3, 15, 0, -3, 15, 0, -3, 0
Время:	9:00, 1:00, 00:30, 1:15, 1:00, 00:30, 1:15, 1:00, 00:30, 1:15, 1:00, 00:30, 1:15, 1:00, 00:30, 1:15, 1:00, 00:30, 1:15, 9:00

3. Режим Здоровье

Время тренировки:	~32 мин
Скорость:	3, 5, 6, 7, 7, 6, 6, 7, 7, 6, 6, 7, 7, 6, 5, 3
Угол наклона:	3, 4, 5, 5, 4, 4, 3, 3, 4, 4, 5, 5, 4, 4, 2, 2
Время:	2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00, 2:00

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 снизит 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.

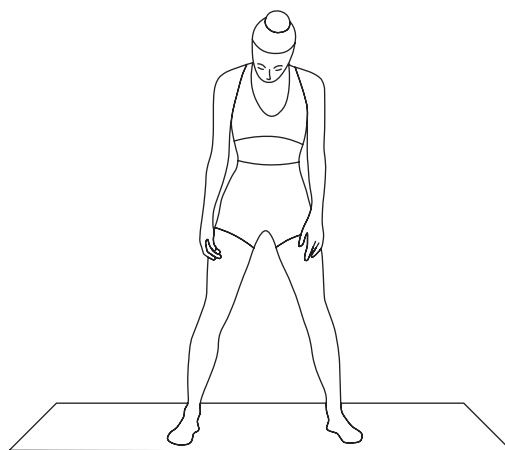
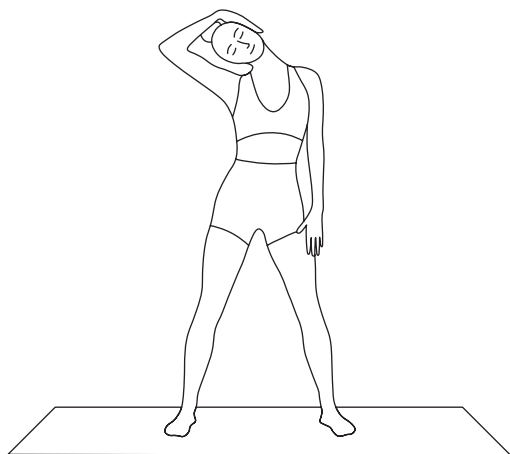
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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.

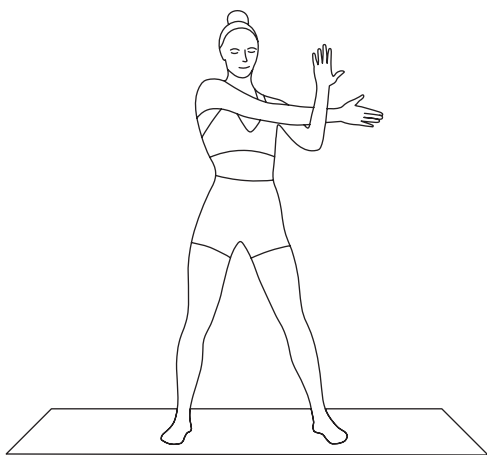
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

Базовые упражнения для растяжки



Шея

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



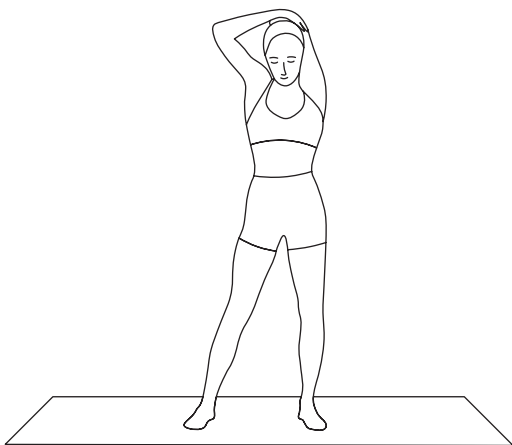
Плечи

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.



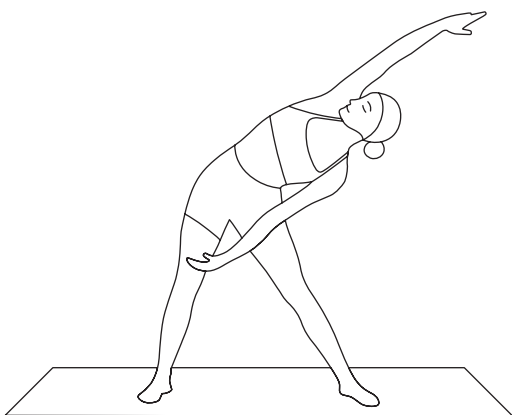
Трицепс

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



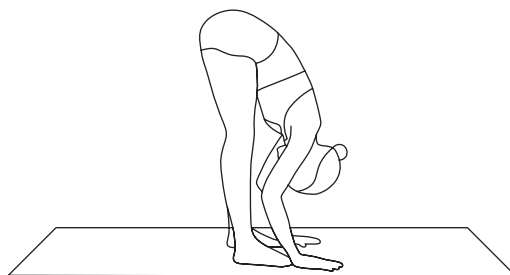
Грудной отдел

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



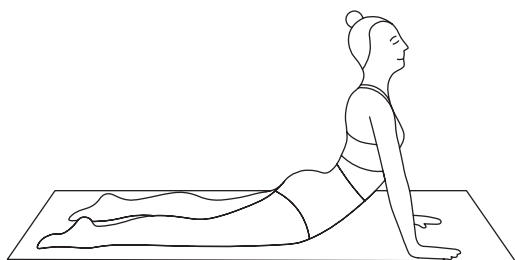
Мышцы живота

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

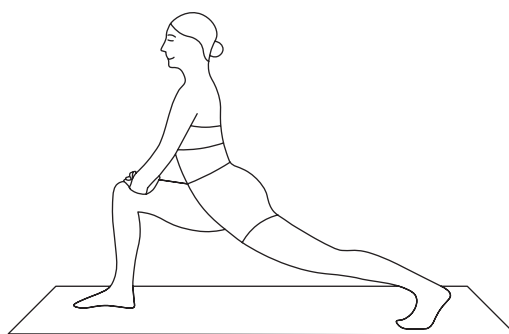


Спина и позвоночник

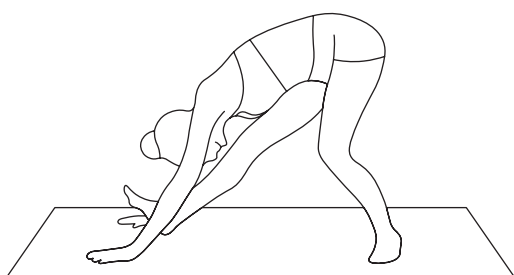
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бёдра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

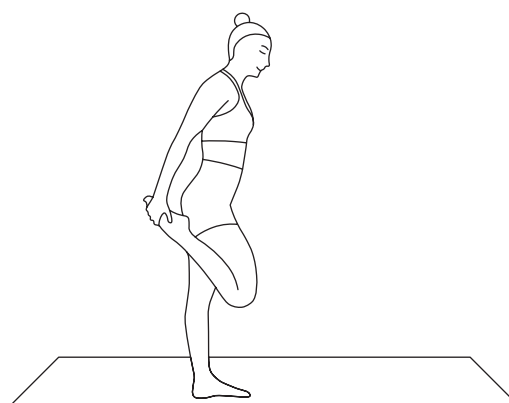
Лягте на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



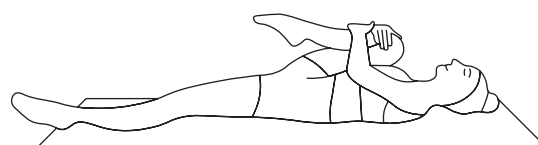
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



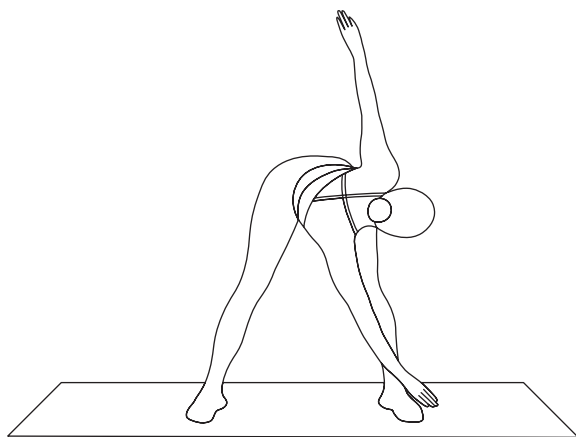
Согните ногу в колене, отведите её назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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.
E19	Потеря скорости / Пробуксовка	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.

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.

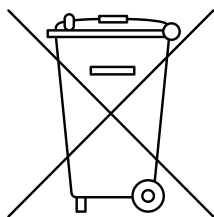
10.2 Условия хранения тренажёра

- 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 S11.

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 S11. Руководство по эксплуатации и сборке. V.1.0.1.

