

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



KETT
CARDIOCONNECT



KETT ADJUSTABLE
CUSHION



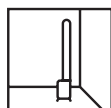
CHILD
PROTECTION FIELD



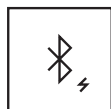
KETT
OIL REFUEL



KETT
CORD STORAGE



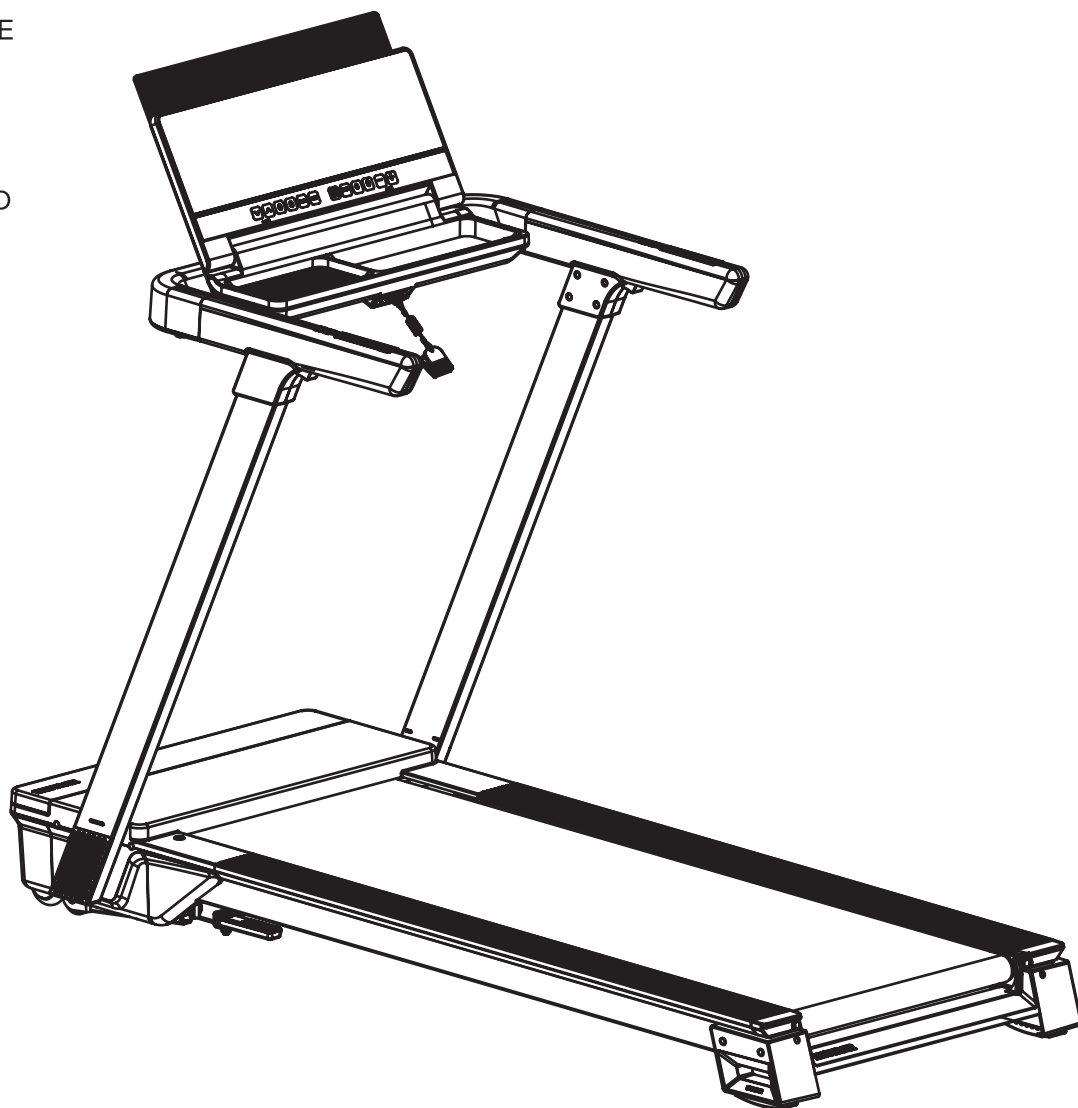
KETT STAND



BLUETOOTH
LOW ENERGY



kinomap



Smart S3

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 SMART S3	8
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	9
5.1 Комплектация	9
5.2 Инструкция по сборке KETTLER SMART S3	10
6 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	16
6.1 Размещение тренажёра	16
6.2 Смазка бегового полотна	16
6.3. Центровка бегового полотна	18
6.4 Регулировка натяжения бегового полотна	18
6.5 Управление беговой дорожкой	19
6.6 Датчики пульса	19
6.7 Ключ аварийной остановки	20
6.8 Регулировка жёсткости	20
6.9 Система складывания	21
6.10 Перемещение тренажёра	26
7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР	27
7.1 Функции кнопок	27
7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	28
7.3 Диапазоны значений параметров тренировки	29
7.4 Быстрый старт	29
7.5 Режим обратного отсчёта (целевые тренировки)	29
7.6 Предустановленные программы (P01...P35)	29
7.7 Программы с контролем частоты сердечных сокращений	32
7.8 Настройка пользовательской программы	32
7.9 Программа с расчётом индекса массы тела	32
7.10 Спящий режим	32
7.11 Ключ аварийной остановки	32
7.12 Измерение пульса	32
7.13 Подключение мобильных устройств и использование приложения Kinomap	33
8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	35
8.1 Определение уровня физической подготовки	35
8.2 Измерение пульса	35
8.3 Организация тренировочного процесса	35
8.4 Разминка и восстановление	37
9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	42
9.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	42
9.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	42
9.3 Ремонт тренажёра	42
9.4 Коды ошибок, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	43
10 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	46
10.1 Транспортировка тренажёра	46
10.2 Условия хранения тренажёра	46
10.3 Утилизация тренажёра	46

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 SMART S3 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 2 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, неотопляемых 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.
- Беговое полотно тренажёра необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой для снижения нагрузки на электродвигатель и для продления срока службы тренажёра. Рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега полотна или каждые 2 месяца. Если тренажёр не использовался длительное время, перед возобновлением использования необходимо нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра. Несмотря на то, что беговое полотно имеет заводскую смазку, рекомендуем нанести смазку перед началом использования тренажёра.

 **ВНИМАНИЕ!** Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

- 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.
- 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



KINOMAP

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

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



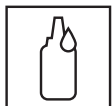
CHILD PROTECTION FIELD

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 ADJUSTABLE CUSHION

Технология позволяет индивидуально настраивать уровень жёсткости бегового полотна, благодаря наличию регулируемых демпферов. Регулировка осуществляется в зависимости от веса пользователя и предполагает два варианта: мягкая и жёсткая амортизация. А также даёт возможность адаптировать тренировки под предпочтения пользователя: от имитации бега по твёрдым покрытиям, таким как асфальт, до имитации бега по более мягким покрытиям, например, стадионное покрытие. Данная технология позволит адаптировать тренажёр под нескольких пользователей. Идеально подходит для семей, где несколько человек тренируются на одном тренажёре, позволяя каждому настроить жёсткость бега в соответствии с личными предпочтениями и весом.



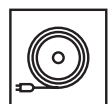
KETT OIL REFUEL

Эффективная система смазки бегового полотна, разработанная для поддержания оптимального состояния и производительности беговых дорожек. Удобный отсек, расположенный рядом с моторной крышкой, 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 ваши тренировки более комфортными и эффективными.



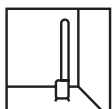
KETT CardioConnect

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



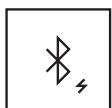
KETT Cord Storage

KETTLER предлагает специальное отделение для хранения кабеля питания тренажёра, расположенное в передней части моторного отсека. Благодаря отделению для хранения кабель не будет заламываться, а беговая дорожка прослужит дольше.



KETT STAND

Система вертикального хранения тренажёра. Дополнительные ножки, расположенные на корпусе тренажёра, позволяют бережно хранить тренажёр в вертикальном положении, без необходимости ставить тренажёр на корпус.

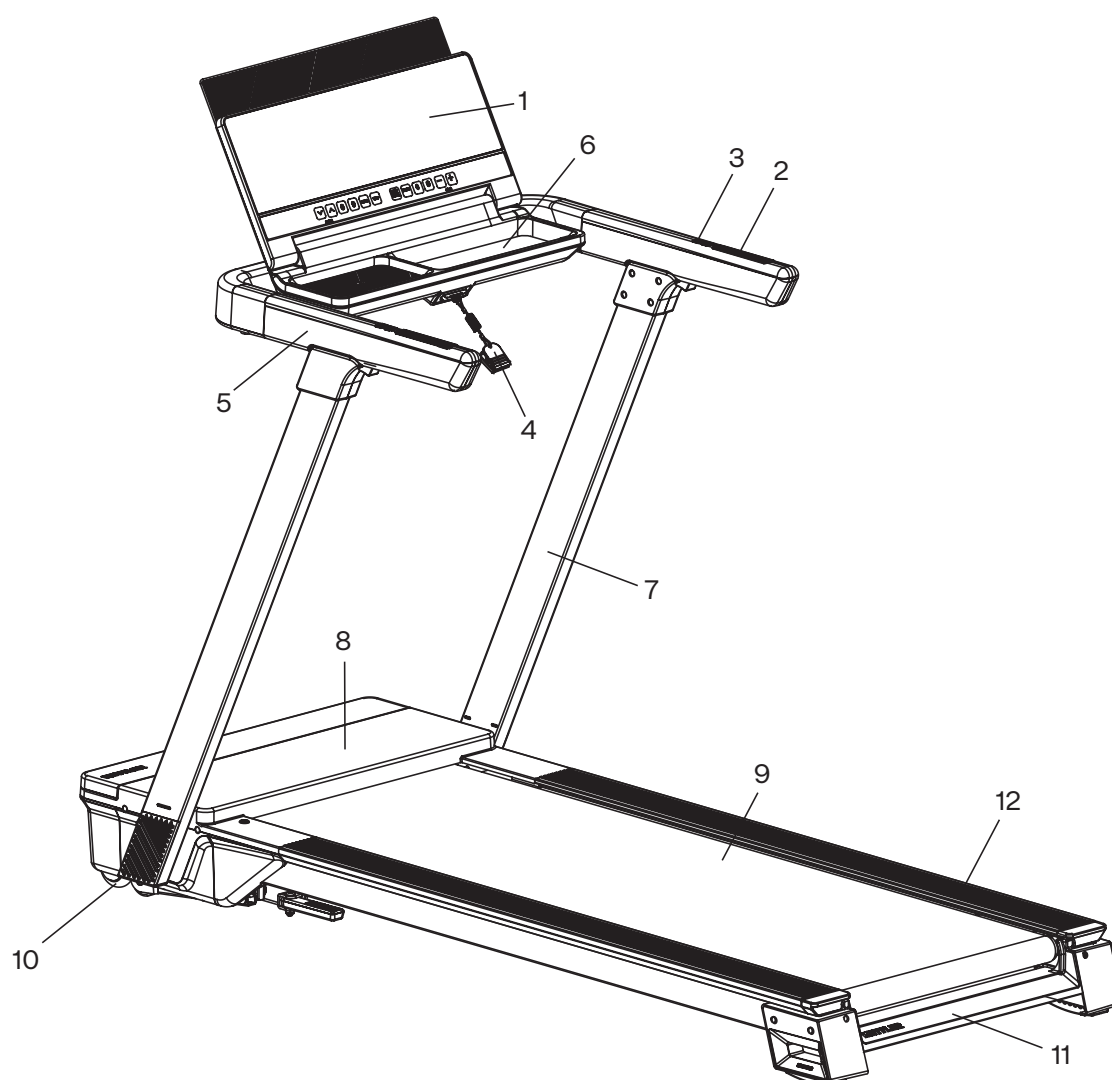


BLUETOOTH LOW ENERGY

Новая версия Bluetooth обеспечивает продвинутое функциональное подключение с минимальным энергопотреблением, что особенно важно для устройств, питание которых осуществляется за счёт элементов питания. Технология снижает расход энергии тренажёра и сопряжённых гаджетов, продлевая время работы без подзарядки. Гарантирует стабильное и надёжное соединение даже при интенсивных тренировках.

3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЁРОМ

№	Наименование
1	Тренировочный компьютер
2	Датчики пульса
3	Кнопки управления
4	Ключ аварийной остановки
5	Поручень
6	Держатель для мобильных устройств
7	Стойки поручня
8	Крышка моторного отсека
9	Беговое полотно
10	Транспортировочные ролики
11	Защитный экран
12	Боковой кожух



4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER SMART S3

Модель тренажёра	SMART S3
Класс	НВ
Тип беговой дорожки	Электрическая
Назначение	Ходьба Лёгкий бег Средний бег Бег трусцой Быстрый бег
Двигатель	Бесщёточный
Мощность двигателя	1.75 ЛС
Пиковая мощность двигателя	2.5 ЛС
Скорость	1-20 км/ч
Наклон бегового полотна	10 %
Регулировка наклона	12 уровней, автоматическая регулировка
Датчики пульса	На ручные
Приёмник сигнала кардиодатчика	Да
Кнопки управления на ручных	Да
Питание тренажёра	220В
Потребляемая мощность	1211 Вт
Система складывания	Да
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размер в рабочем состоянии	1740×770×1390 мм
Размер бегового полотна	1350×500 мм
Размер в сложенном виде	1740×770×290 мм
Размер упаковки	1865×835×285 мм
Вес	70.4 кг
Вес в упаковке	78 (+/-1) кг
Дисплей	Светодиодный
Количество окон на дисплее	5
Программы	BMI; быстрый старт; ручная настройка; предустановленные программы; HRC
Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера	Время тренировки; скорость; наклон бегового полотна; дистанция; профиль нагрузки; калории; частота пульса; контроль частоты пульса; обратный отсчёт; средние значения параметров
Особенности конструкции	Складная конструкция; возможность вертикального и горизонтального хранения; регулируемая система амортизации; держатель для мобильных устройств; простая система смазки бегового полотна; защитный экран; держатель для бутылки; транспортировочный ролик; съёмный кабель питания
Дополнительно	Ключ аварийной остановки; беспроводное зарядное устройство; Bluetooth
Гарантийный срок	3 года на тренажёр, 7 лет на раму

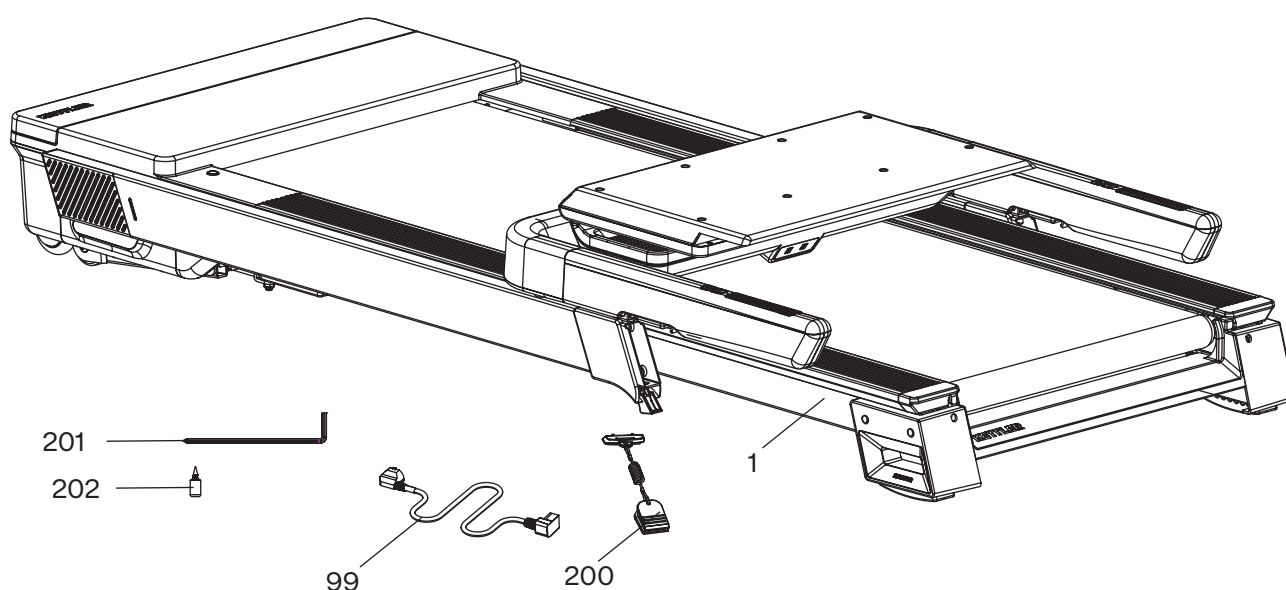
5 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

- ⚠ 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.

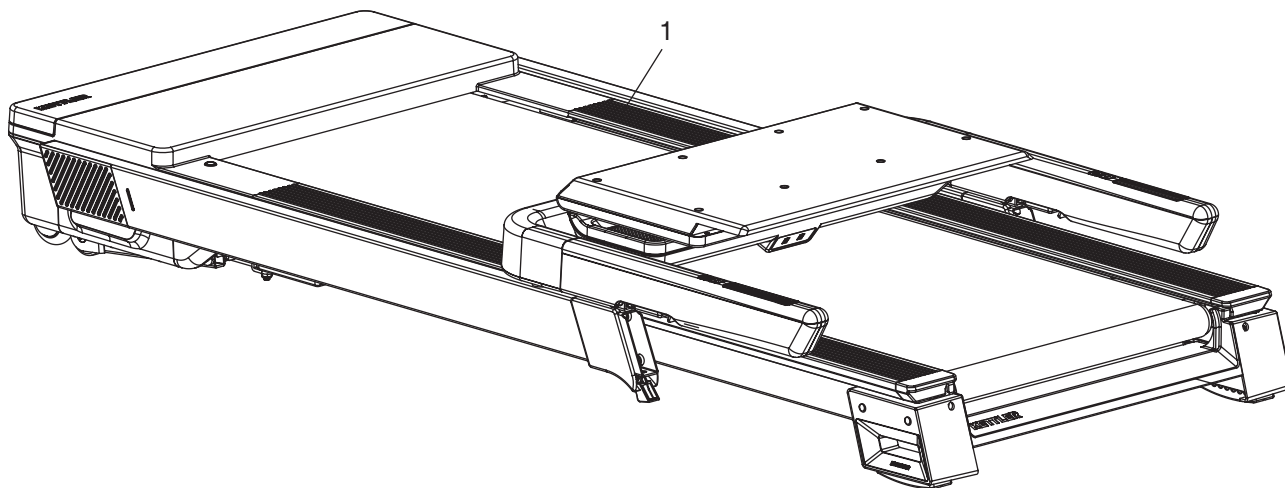
Нумерация производителя	Наименование	Количество
1	Основная рама	1 шт.
99	Съёмный кабель питания	1 шт.
200	Ключ аварийной остановки	1 шт.
201	Шестигранный ключ, 6 мм	1 шт.
202	Бутылочка с силиконовой смазкой	1 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



5.2 Инструкция по сборке KETTLE SMART S3

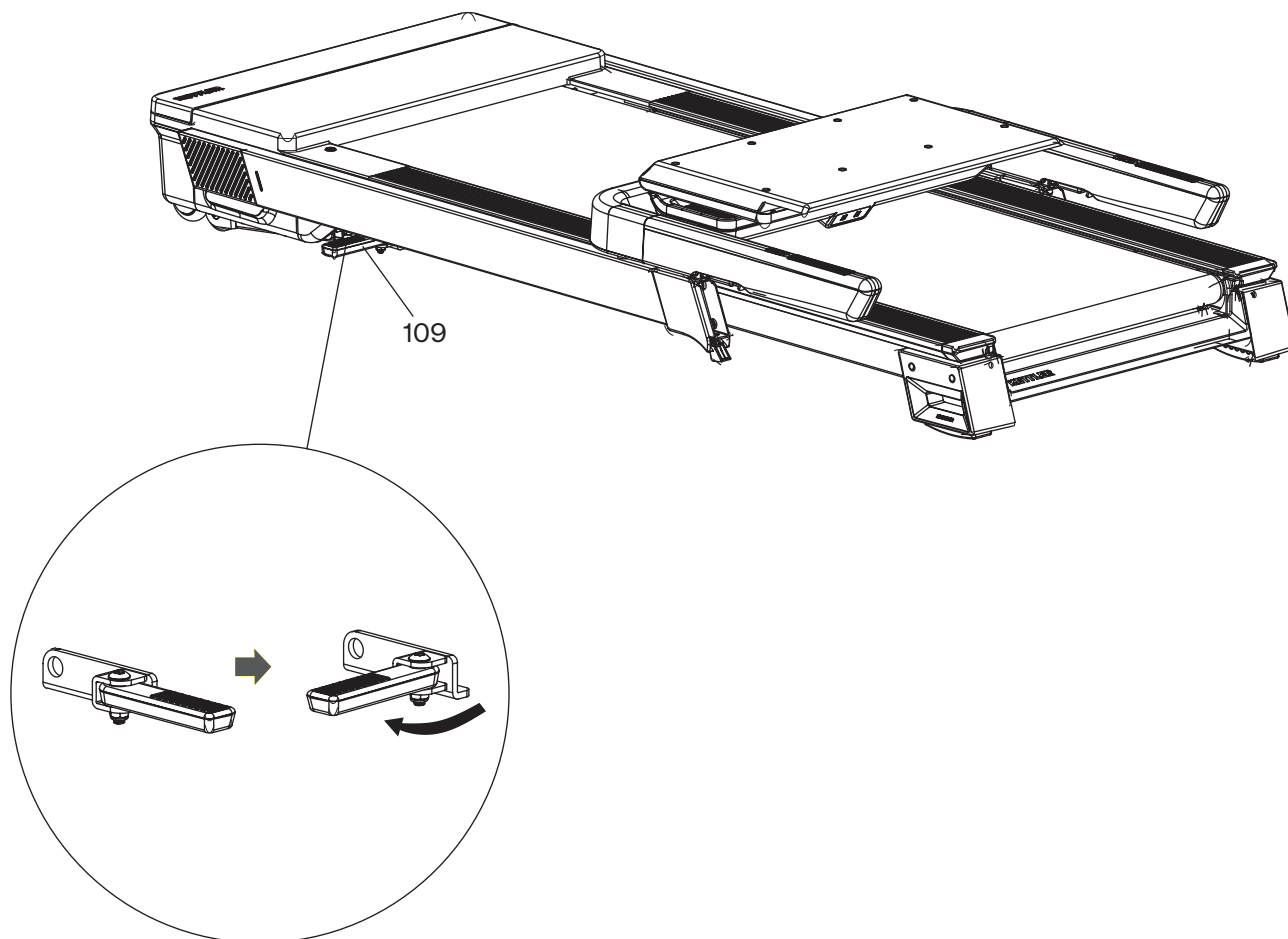
Шаг 1

Извлеките основную раму тренажёра (1) из коробки, воспользовавшись помощью напарника. Удалите транспортировочную ленту. Удалите целлофановые части упаковки. Извлеките остальные детали из упаковки и проверьте комплектность.



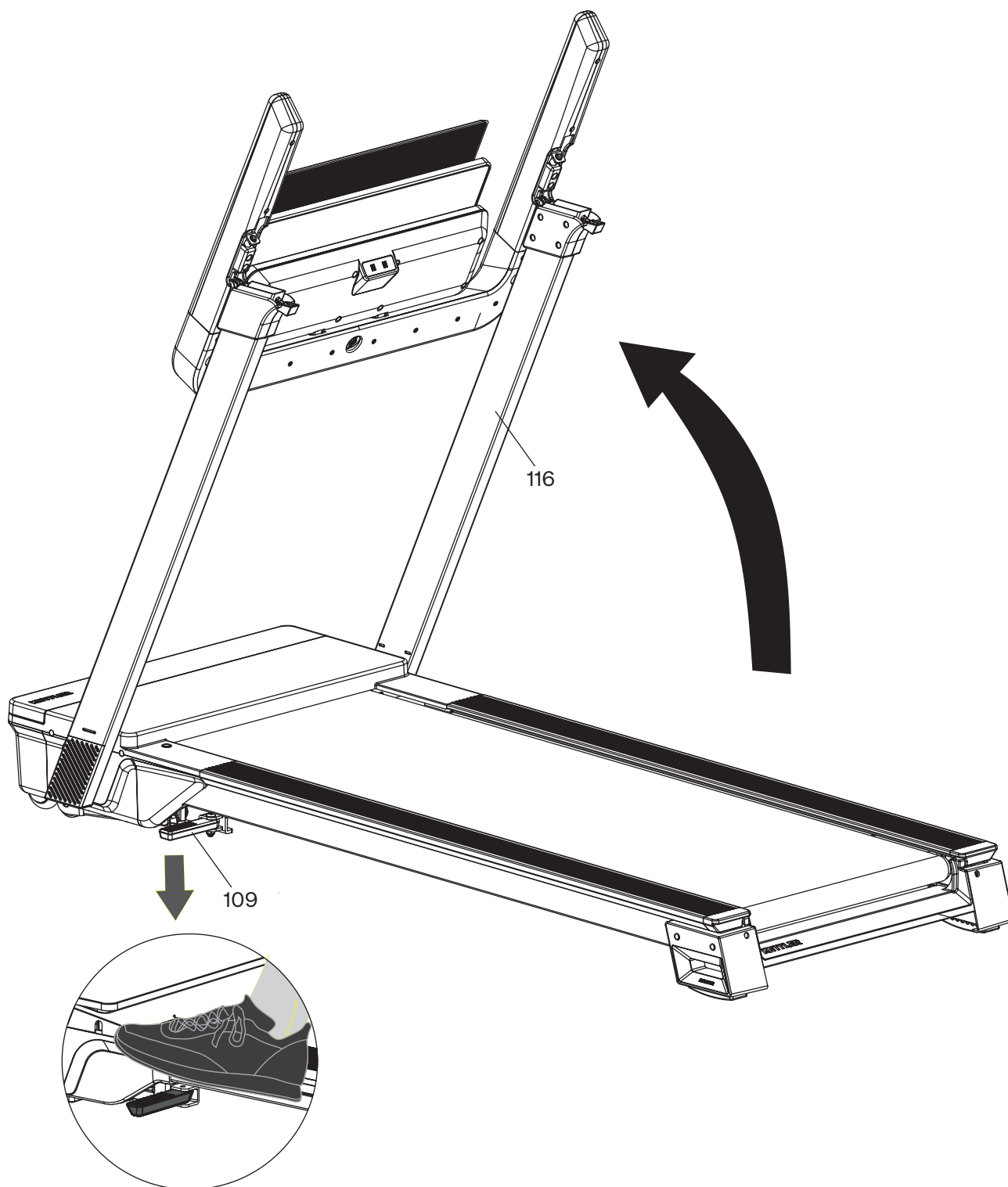
Шаг 2

Для разблокировки стоек поручня поверните фиксатор стоек поручня (109) перпендикулярно основной раме, как показано на изображении.



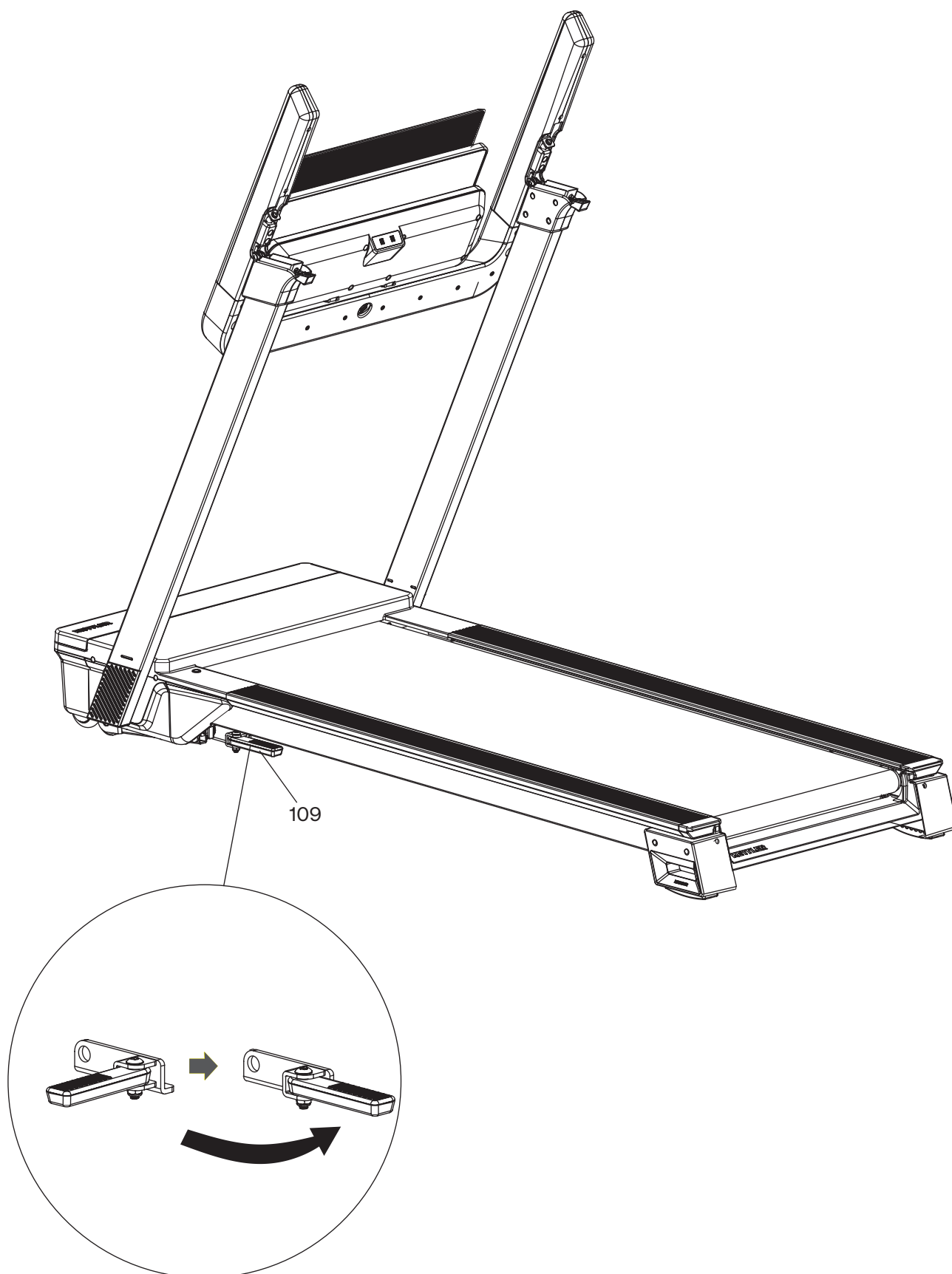
Шаг 3

Нажмите ногой на фиксатор стоек поручня (109) и поднимите стойки поручня (116) в вертикальное положение. Отпустите фиксатор.



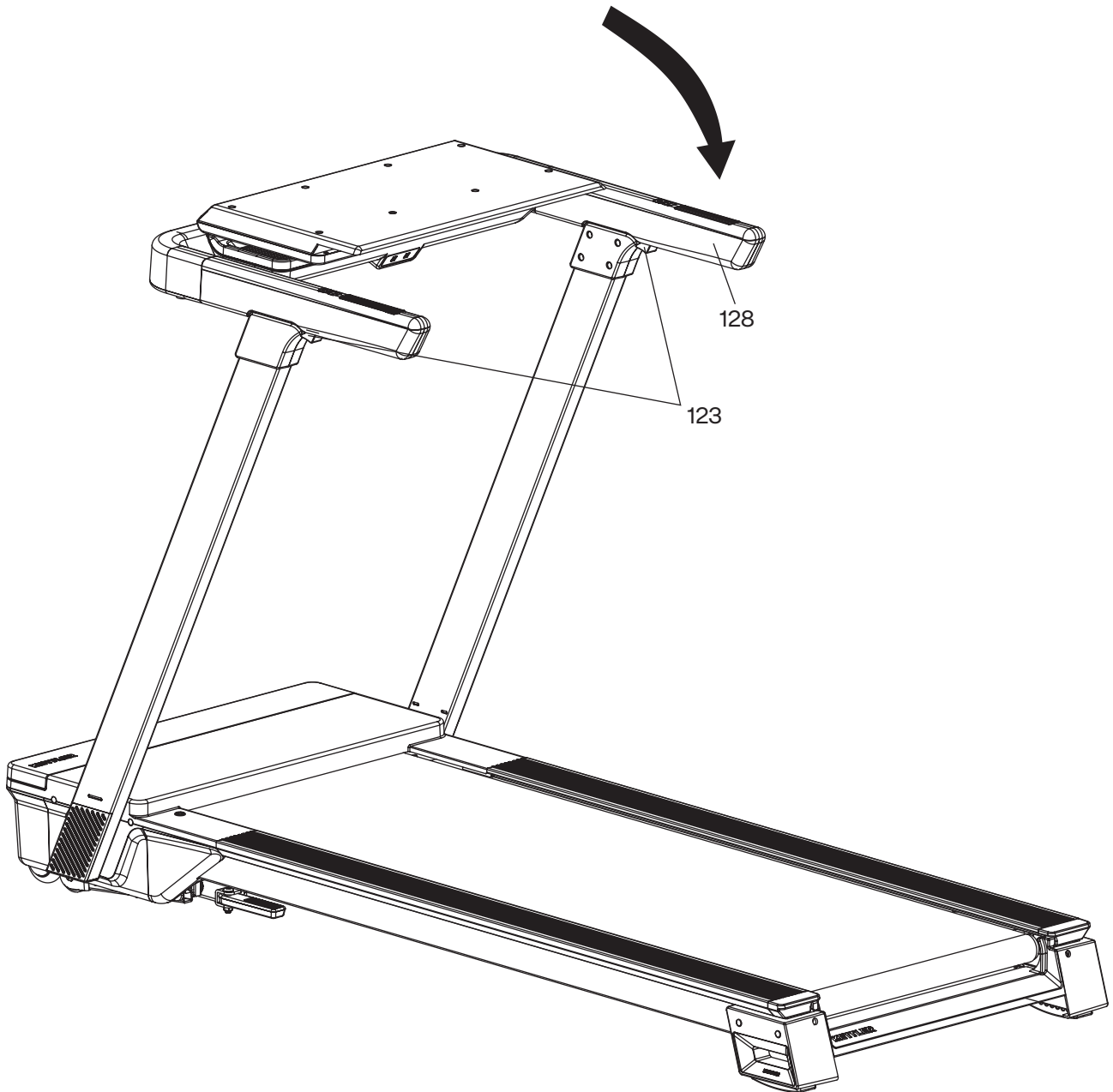
Шаг 4

Поверните фиксатор стоек поручня (109), как показано на изображении, чтобы его заблокировать. Убедитесь, что стойки поручня надёжно зафиксированы в вертикальном положении.



Шаг 5

Опустите раму тренировочного компьютера (128) в горизонтальное положение до характерного щелчка. Убедитесь, что фиксаторы рамы тренировочного компьютера (123) попали в соответствующие углубления в стойках поручня.



Шаг 6

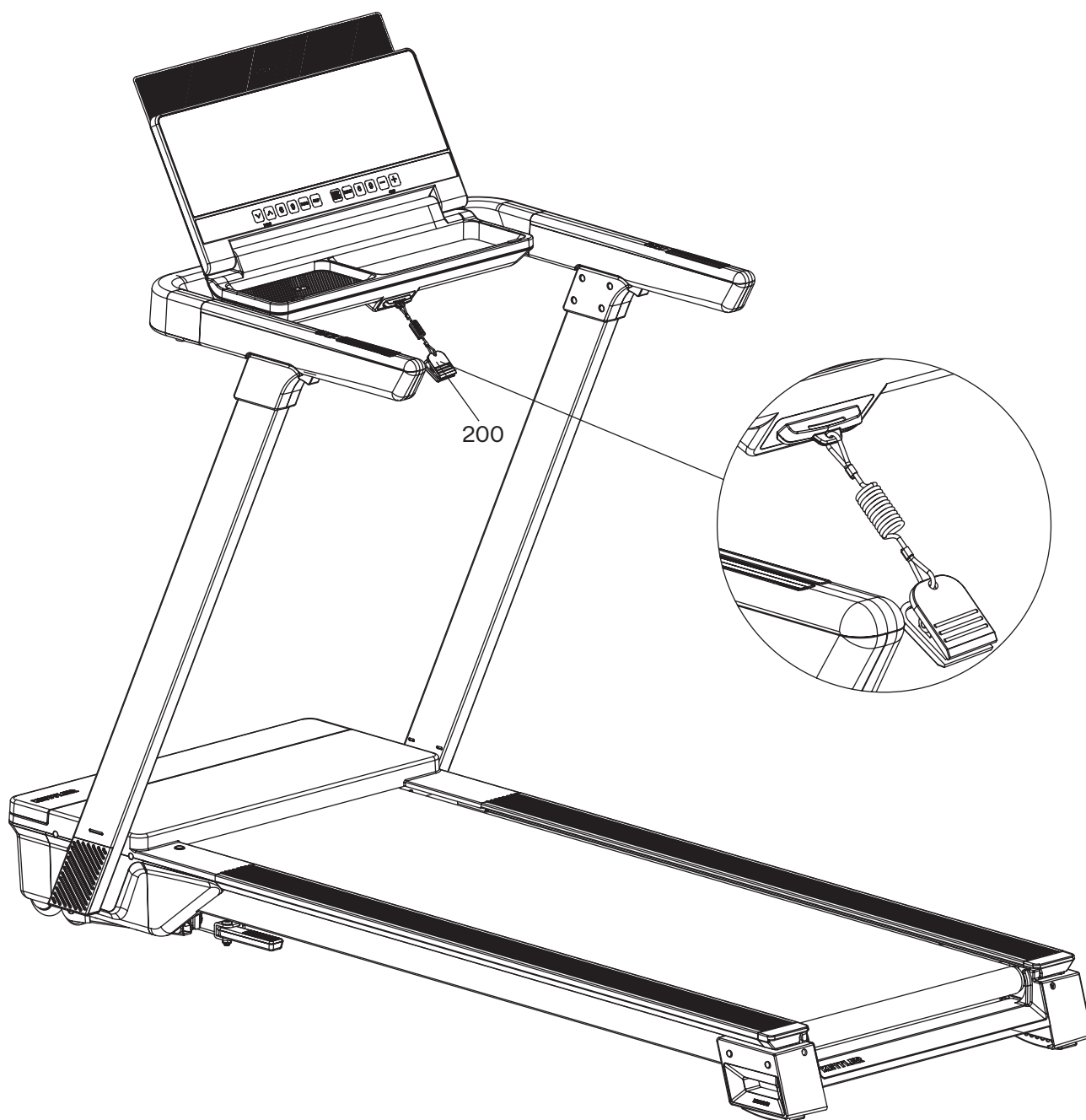
Поднимите тренировочный компьютер (153) в вертикальное положение, как показано на изображении.



Шаг 7

Установите ключ аварийной остановки (200) в специальный разъем в нижней части рамы тренировочного компьютера.

Вставьте кабель питания (99) в специальный разъем в передней части тренажёра.



Тренажёр собран и 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 2 м позади тренажёра.

Разместите беговую дорожку в горизонтальном положении на твёрдой, ровной поверхности. 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 СТАРТ/ПАУЗА встаньте на неподвижные боковые платформы для ног, расположенные по краям бегового полотна, установите минимальную скорость и начните тренировку после того, как беговое полотно придёт в движение.

6.2 Смазка бегового полотна



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



ВНИМАНИЕ! Для смазывания бегового полотна необходимо использовать смазку из 100% силикона.

Для снижения нагрузки на электродвигатель беговой дорожки и для более плавного движения бегового полотна, беговое полотно необходимо периодически смазывать специальной силиконовой смазкой. В зависимости от интенсивности использования, периодичность смазывания может изменяться. В среднем, рекомендуется наносить новую смазку не реже, чем через каждые 50 часов пробега бегового полотна или каждые 2 месяца ~ 30–40 мл смазки. Если беговая дорожка не использовалась длительное время, перед возобновлением использования тренажёра также рекомендуем нанести смазку на беговое полотно, во избежание перегрева мотора и поломки тренажёра.

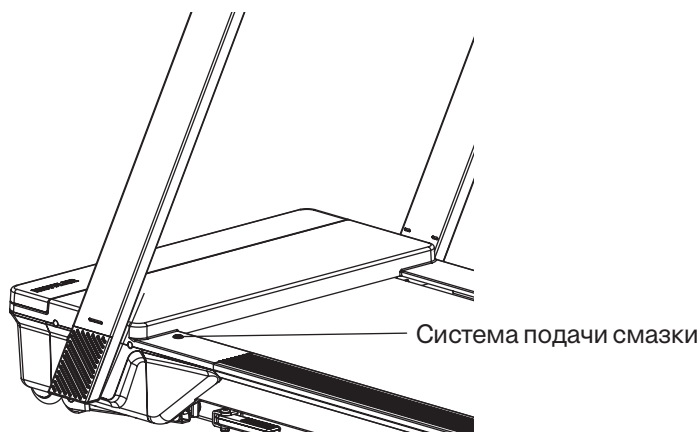
Наносите смазку на деку, под полотном. Нельзя наносить смазку на беговую поверхность.

Система быстрой смазки KETT OIL REFUEL

Данная беговая дорожка оснащена удобной системой быстрой смазки. Для нанесения смазки не нужно ослаблять натяжение бегового полотна, 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 левом боковом кожухе.
3. Залейте в отверстие 15–20 мл силиконовой смазки.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, 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.

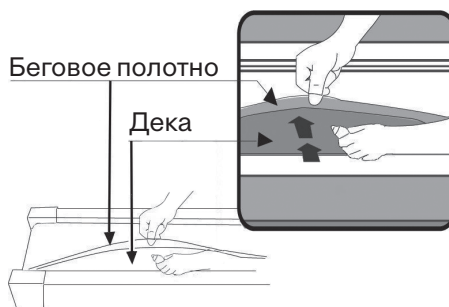
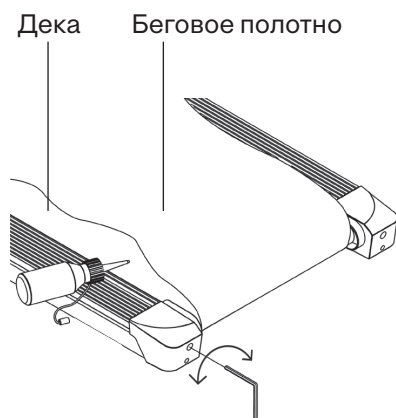
7. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы беговое полотно пришло в движение.
8. При необходимости, отрегулируйте натяжение бегового полотна, как описано в пункте 6.4.
9. Не вставайте на беговое полотно в течение 5 минут, давая смазке равномерно распределиться под беговым полотном.
10. По истечении 5 минут можно использовать тренажёр в обычном режиме.



Дополнительный способ нанесения смазки

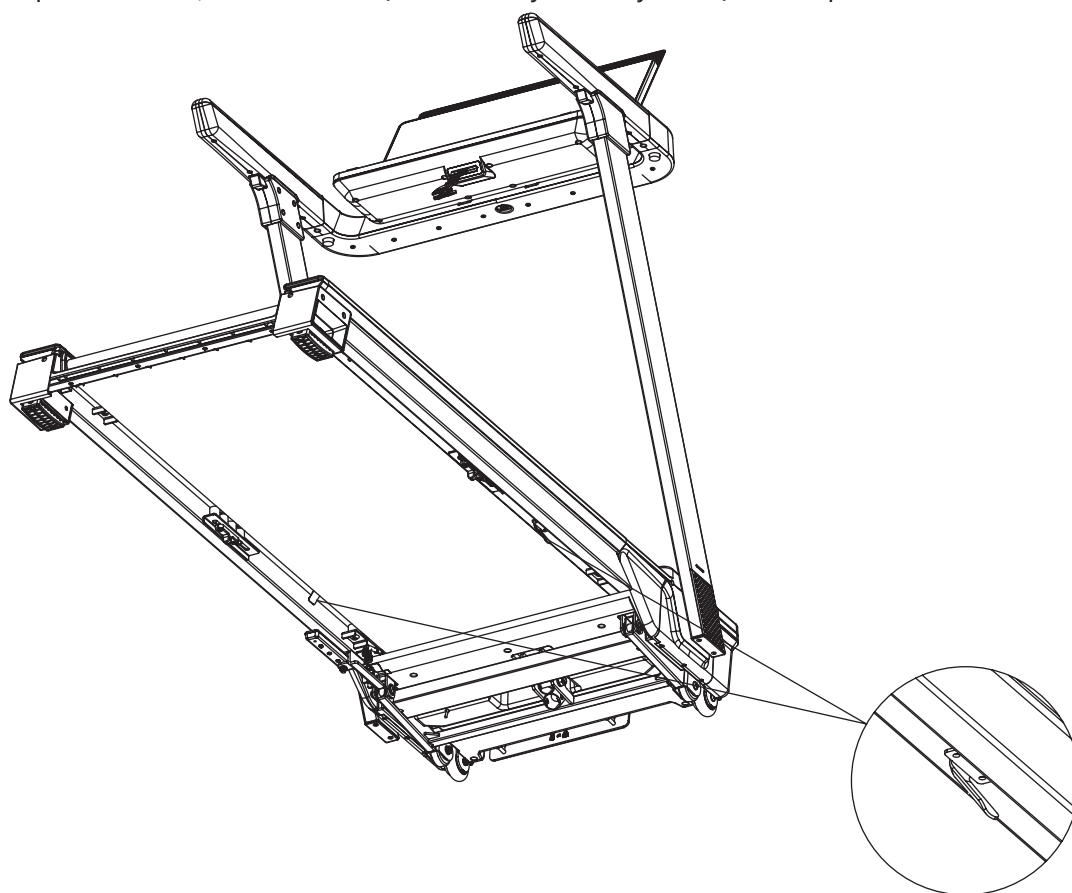
В комплект поставки тренажёра входит шестигранный ключ, при помощи которого вы можете ослабить натяжение бегового полотна и нанести смазку непосредственно на деку беговой дорожки.

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 описано в пункте 6.4.
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 процедуру с другой стороны полотна.
4. Подключите кабель питания тренажёра к электрической сети.
5. Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, 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 30 мл смазки.



6.3. Центровка бегового полотна

У данной модели центровка бегового полотна осуществляется автоматически, за счёт боковых ограничителей, не позволяющих беговому полотну смещаться вправо или влево.



6.4 Регулировка натяжения бегового полотна

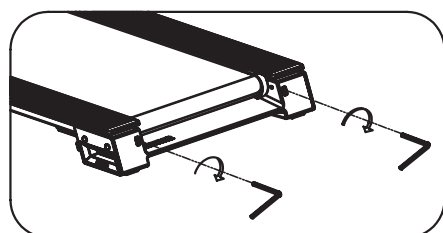
В процессе эксплуатации беговой дорожки может потребоваться регулировка натяжения бегового полотна.

Когда беговое полотно недостаточно или неправильно натянуто, вы можете ощущать вибрацию или слышать стук во время работы тренажёра. Чтобы исключить другие причины вибрации, сначала требуется произвести смазку бегового полотна в соответствии с пунктом 6.2. Если вибрация продолжает ощущаться, необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна.

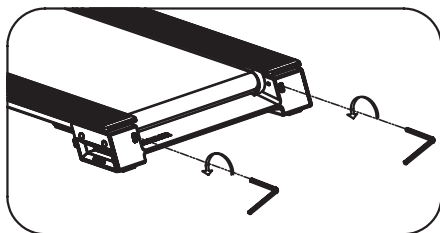
Регулировка натяжения бегового полотна осуществляется с помощью шестигранного ключа из комплекта поставки.

Остановите движение бегового полотна, дождитесь его полной остановки. Отсоедините кабель питания тренажёра от электрической сети.

Чтобы натянуть беговое полотно, вращайте правый и левый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вращение правого и левого регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Затем включите беговую дорожку и проверьте натяжение полотна. Удостоверьтесь, что задний вал остается перпендикулярным раме тренажёра. Повторите вышеуказанные действия до тех пор, пока беговое полотно не будет надлежаще натянуто. Не поворачивайте регулировочные винты более чем на 2 полных оборота.



Чтобы ослабить натяжение бегового полотна, вращайте правый и левый регулировочные винты против часовой стрелки.



ВНИМАНИЕ! Слишком сильное натяжение бегового полотна может привести к излишнему трению, повышенному износу бегового полотна, мотора и электроники.



Вращение обоих регулировочных винтов должно осуществляться на одну и ту же величину. Рекомендуется поворачивать регулировочные на 1/4 оборота, после чего проверять натяжение бегового полотна.

6.5 Управление беговой дорожкой

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

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

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

Скорость движения бегового полотна регулируется кнопками СКОРОСТЬ-/+ и кнопками 6,9 тренировочного компьютера или кнопками СКОРОСТЬ +/- на поручнях.

6.6 Датчики пульса

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

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



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

6.7 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.

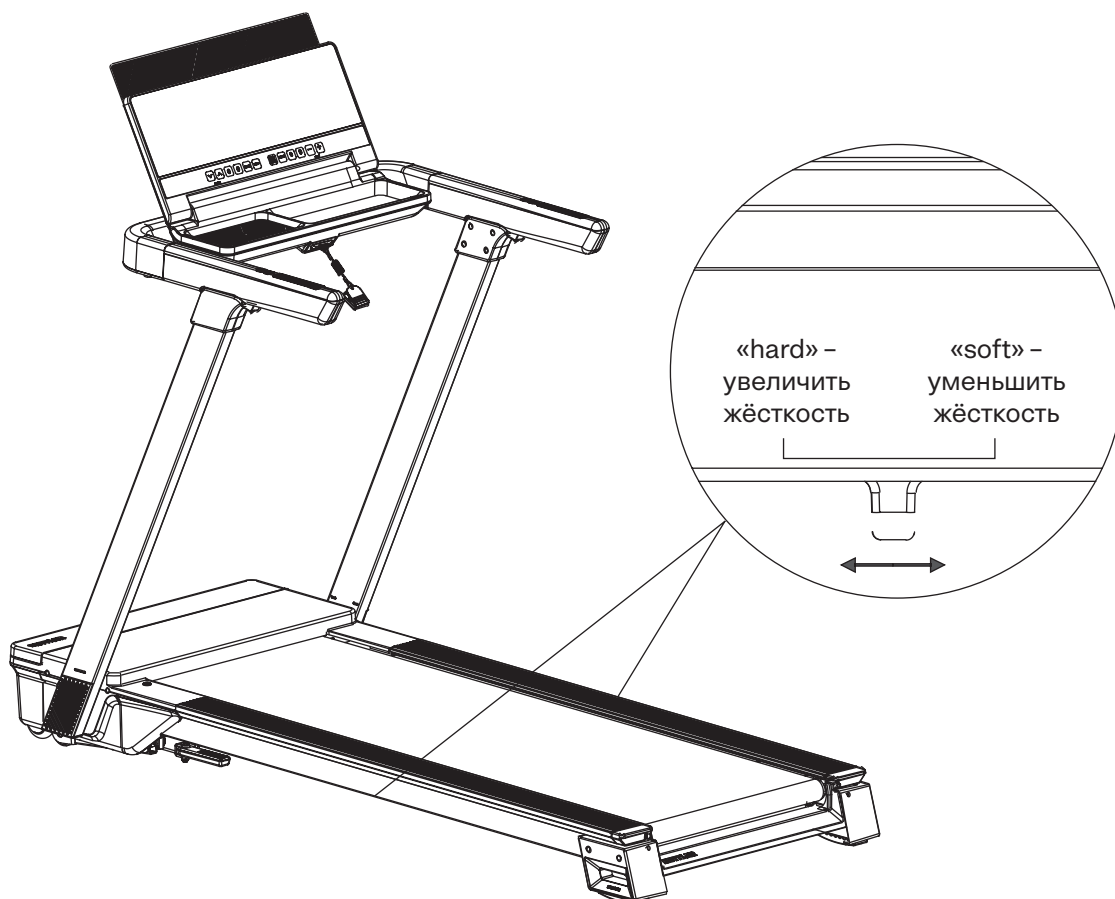
Если ключ аварийной остановки не закреплён на раме тренировочного компьютера, раздаётся звуковой сигнал, и тренировочный компьютер блокирует начало тренировки. В случае отсоединения ключа от рамы тренировочного компьютера во время тренировки, беговое полотно экстренно прекращает своё движение, чтобы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

6.8 Регулировка жёсткости

В зависимости от веса пользователя вы можете настроить амортизацию бегового полотна (мягкую или жёсткую). Настройка жёсткости бегового полотна обеспечивает вариативность в беге в зависимости от предпочтений пользователя: имитация бега по асфальту или другим жёстким поверхностям, имитация бега «по песку».

Данная функция подойдет для семей, где несколько пользователей регулярно тренируются на одном тренажёре. Каждый пользователь сможет отрегулировать жёсткость бега под личные предпочтения, а также в соответствии со своим весом.

Для регулировки жёсткости отключите тренажёр от электрической сети. Чуть приподнимая дорожку за заднюю часть, потяните бегунки в сторону значений «hard» или «soft», в зависимости от потребностей пользователя.



Уровни жёсткости бегового полотна, в зависимости от веса пользователя

Вес пользователя, кг	Hard (Максимальная жёсткость)	Soft (Минимальная жёсткость)
40	Опция недоступна	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)
60	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)	Имитация покрытия средней жёсткости для бега (стадионное покрытие)
80	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)	Имитация мягкого покрытия для бега (грунт)
100	Имитация жёсткого покрытия для бега (асфальт, бетон)	Имитация мягкого покрытия для бега (грунт)
120	Имитация покрытия средней жёсткости для бега (стадионное покрытие)	Имитация мягкого покрытия для бега (грунт)

6.9 Система складывания

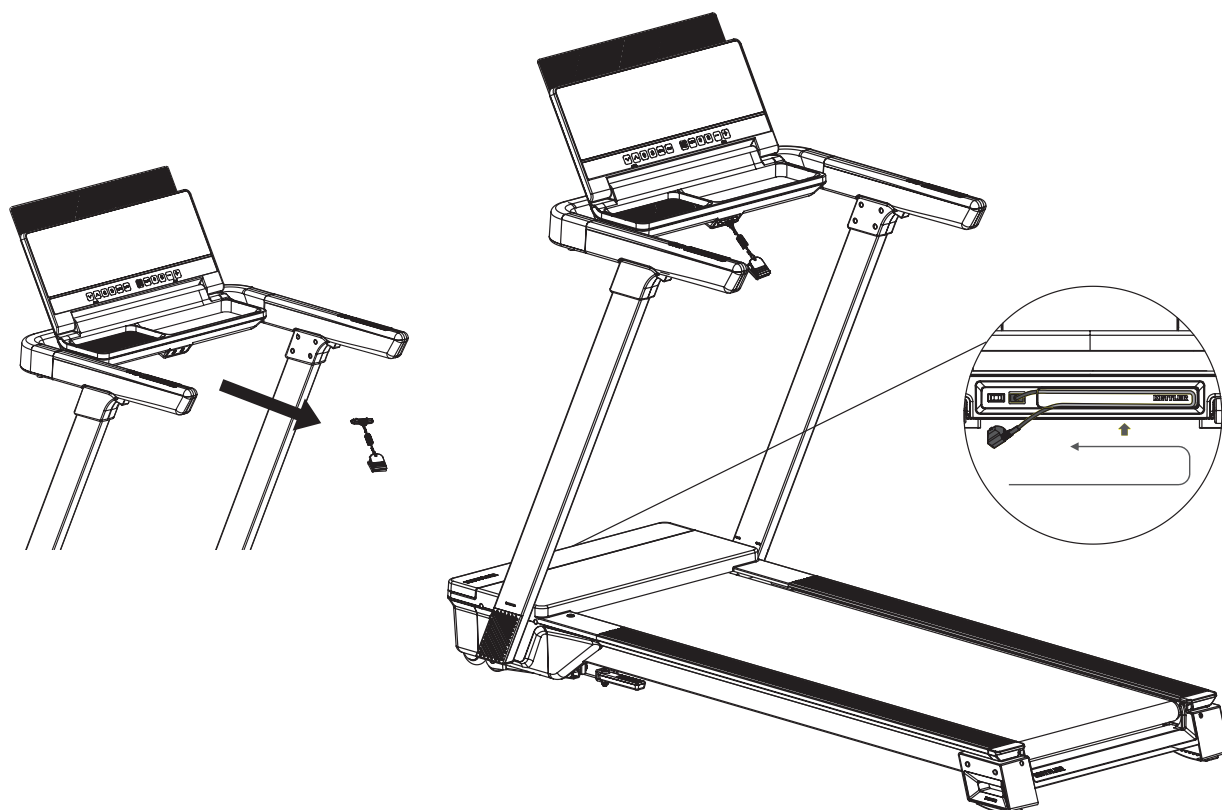
Беговая дорожка KETTLER SMART S3 оснащена удобной системой складывания. Тренажёр не займет много места в помещении между тренировками. В сложенном состоянии дорожка может быть легко перемещена к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.



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

Шаг 1

Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети. Отсоедините ключ аварийной остановки от рамы тренировочного компьютера. Сложите кабель питания в специальное углубление в передней части беговой дорожки.

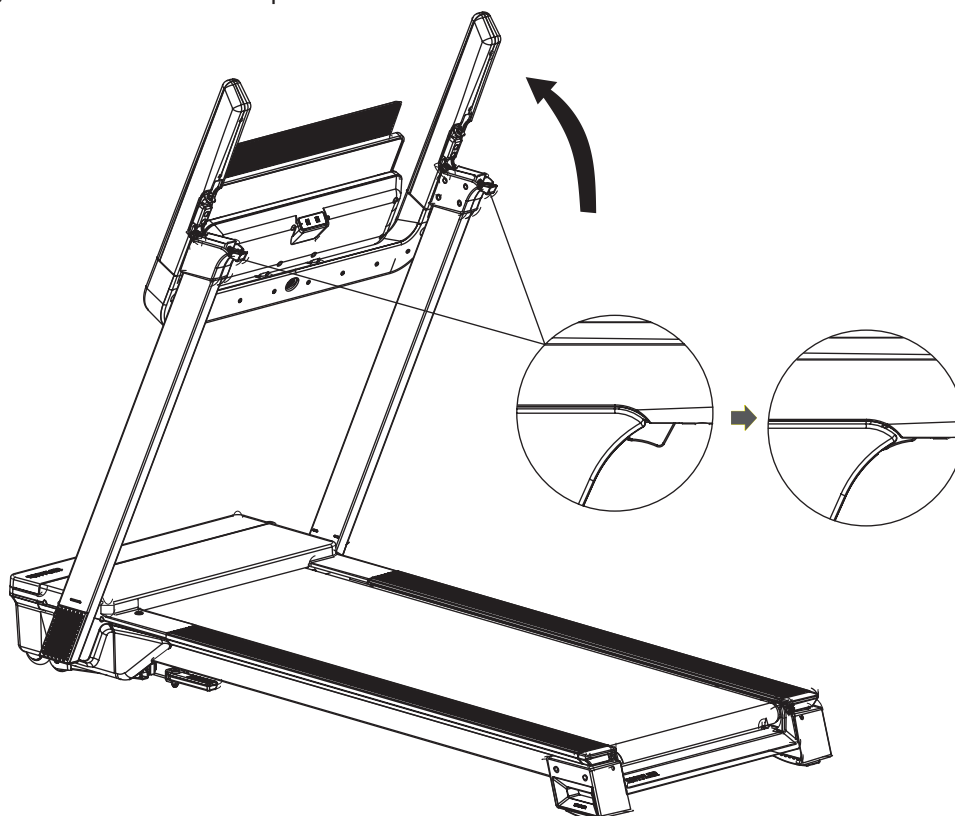


Шаг 2

Опустите тренировочный компьютер в горизонтальное положение, как показано на изображении.

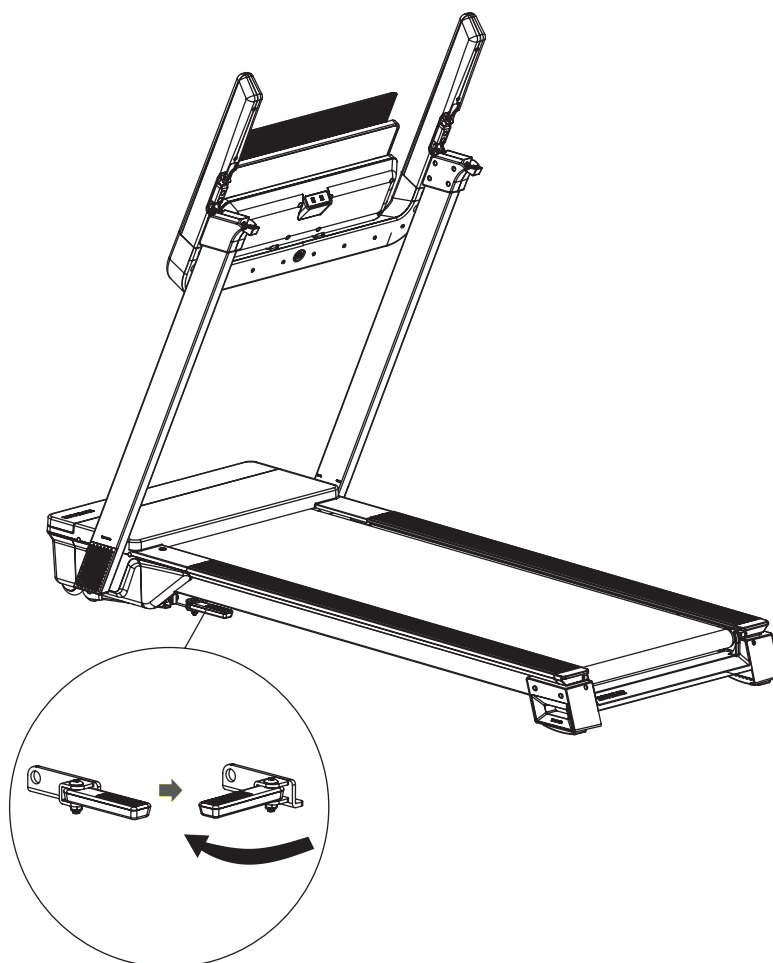
**Шаг 3**

Нажмите на фиксаторы рамы тренировочного компьютера (одновременно) и сложите раму тренировочного компьютера, как показано на изображении.

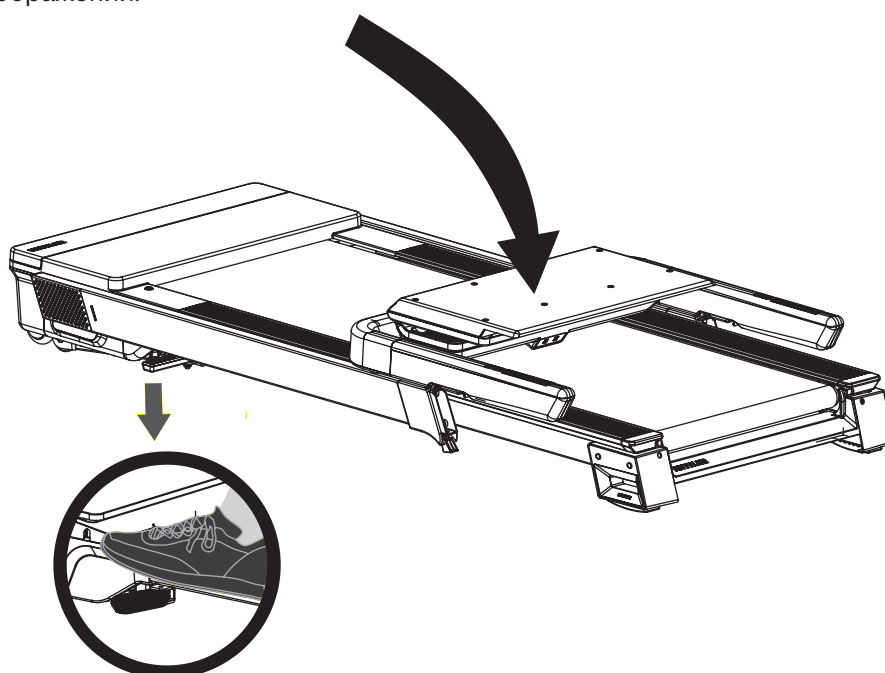


Шаг 4

Разблокируйте фиксатор стоек поручня, повернув его перпендикулярно основной раме.

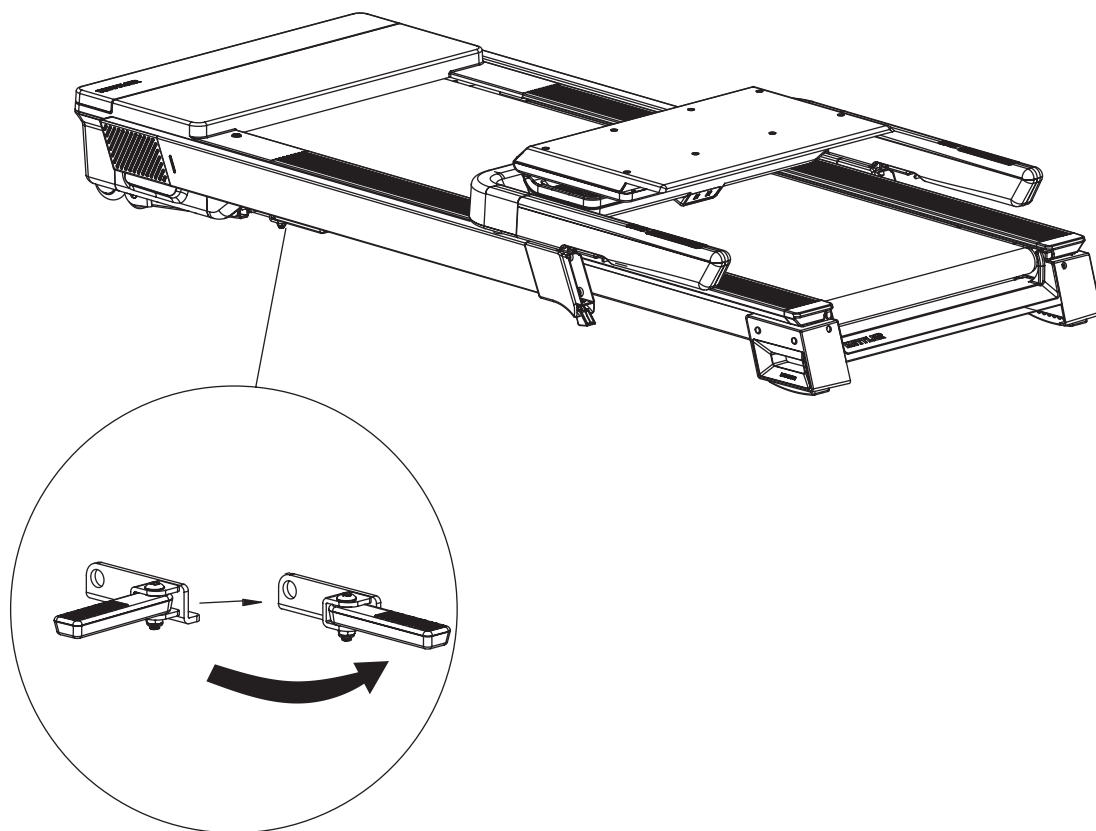
**Шаг 5**

Нажмите на фиксатор стоек поручня ногой и сложите стойки поручня в горизонтальное положение, как показано на изображении.

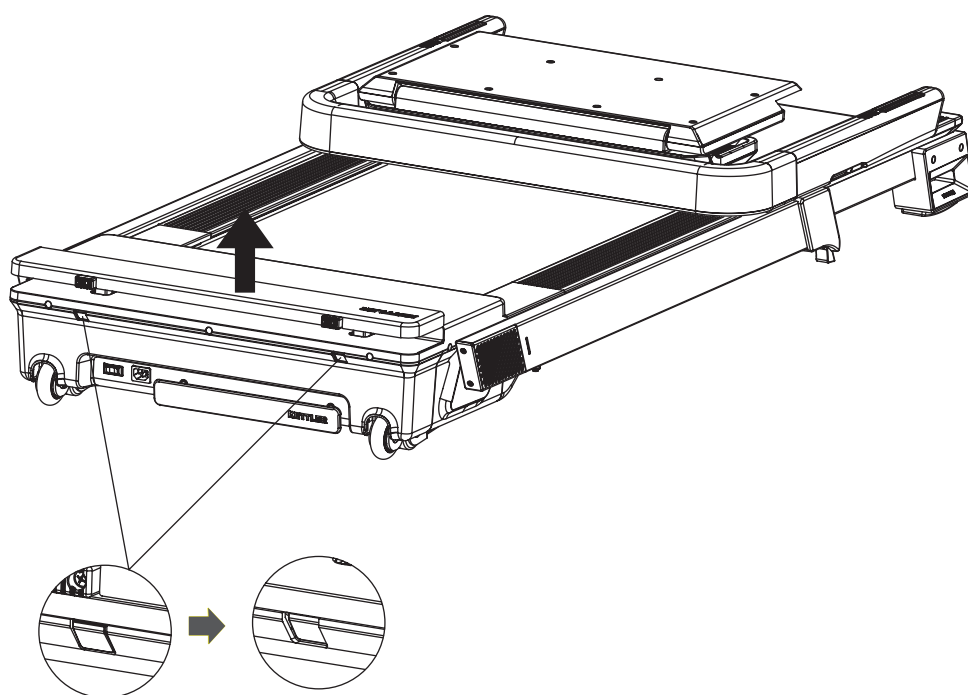


Шаг 6

Поверните фиксатор стоек поручня, как показано на изображении, чтобы его заблокировать. Убедитесь, что стойки поручня надёжно зафиксированы в горизонтальном положении.

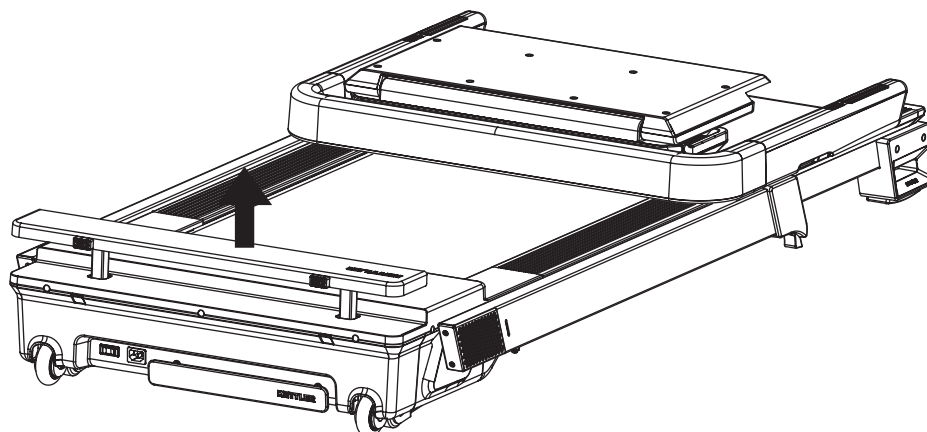
**Шаг 7**

Для вертикального хранения беговой дорожки сдвиньте фиксаторы дополнительного упора, как показано на изображении.

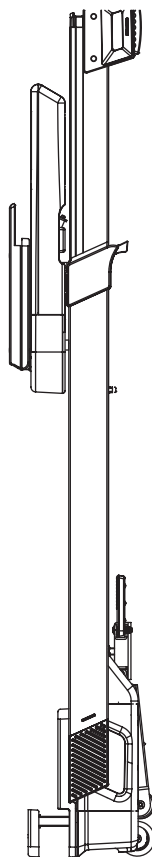


Шаг 8

Выдвиньте дополнительный упор, как показано на изображении.

**Шаг 9**

Разместите беговую дорожку в вертикальном положении для хранения. Убедитесь, что беговая дорожка размещена устойчиво.



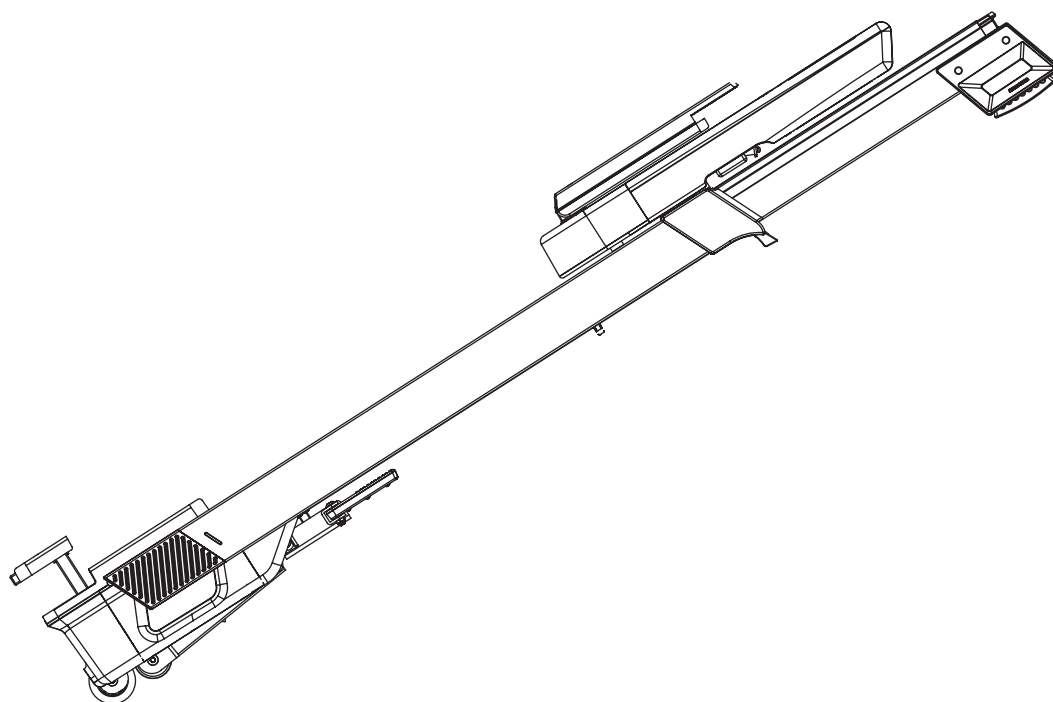
ВНИМАНИЕ! При хранении в вертикальном положении в сложенном виде рекомендуем размещать беговую дорожку рядом с дополнительной вертикальной опорой (у стены, за шкафом и т.п.) во избежание случайного падения и поломки тренажёра, а также получения травм.

6.10 Перемещение тренажёра

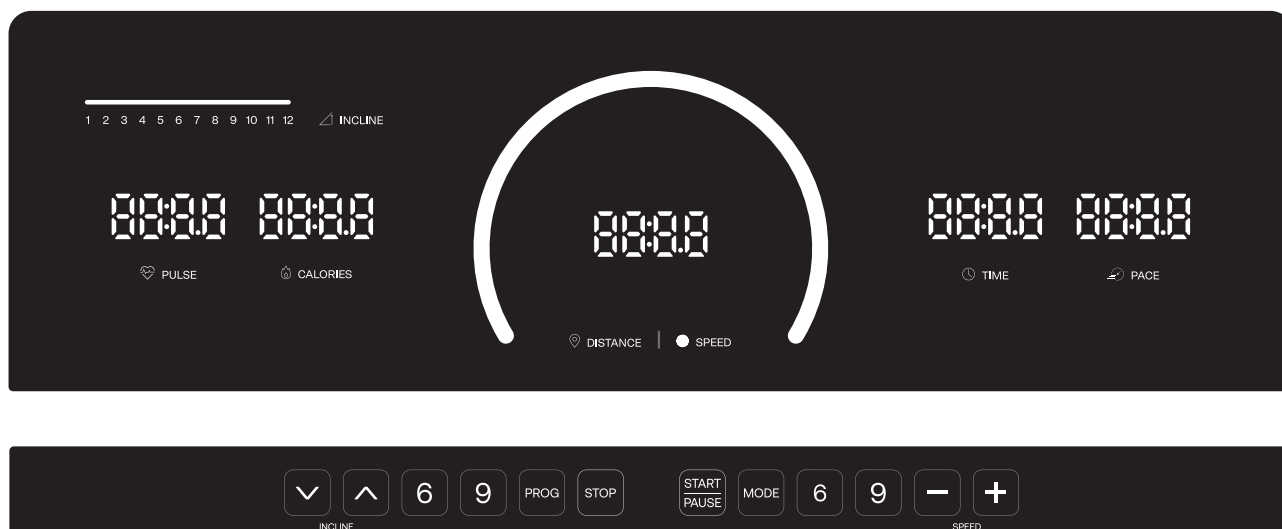
Наличие транспортировочных роликов позволит переместить сложенный тренажёр в любое место квартиры без лишних усилий. Отключите кабель питания тренажёра от электрической сети. Сложите беговую дорожку. Возьмитесь за переднюю часть сложенной беговой дорожки и приподнимите её, как показано на изображении.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



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



7 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР



7.1 Функции кнопок

Наименование кнопки	Функции
START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА)	Начало тренировки или приостановка тренировки. В режиме ожидания или в режиме настроек — запуск движения бегового полотна со скоростью, равной 1,0 км/ч. В режиме тренировки — замедление движения и остановка бегового полотна (режим паузы).
STOP (СТОП)	Остановка движения бегового полотна. В режиме настроек — возврат в режим ожидания.
SPEED — / SPEED + (СКОРОСТЬ — / СКОРОСТЬ +)	Регулировка скорости движения бегового полотна. Скорость задаётся в режиме настроек. После запуска тренировки короткое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч, а длительное (0,5 сек.) — на 0,5 км/ч.
INCLINE v / INCLINE ^ (УГОЛ НАКЛОНА):	Регулировка угла наклона бегового полотна. Угол наклона задаётся в режиме настроек. После запуска тренировки каждое нажатие изменяет угол наклона на один уровень.
PROGRAM (ПРОГРАММА)	Выбор программы тренировки. Программа выбирается в режиме ожидания. Тренировочный компьютер имеет 35 предустановленных программ (P01...P35), две пульсозависимые программы HRC (HRC1, HRC2), программу расчёта индекса массы тела (BMI) и позволяет настроить одну пользовательскую программу (U).

Наименование кнопки	Функции
MODE (РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА)	Выбор параметра, отображаемого в режиме обратного отсчёта. В режиме ожидания выберите нужный параметр. Обратный отсчёт времени: начальное значение по умолчанию — 30 мин, диапазон значений — 1:00...99:00 мин. Обратный отсчёт расстояния: начальное значение по умолчанию — 1.0 км, диапазон значений — 1.0...99.0 км. Обратный отсчёт потраченных калорий: начальное значение по умолчанию — 50 ккал., диапазон значений — 10...990 ккал.
6,9	Дополнительные кнопки изменения угла наклона бегового полотна.
6,9	Дополнительные кнопки изменения скорости движения бегового полотна.

7.2 Параметры, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера

Параметр	Описание
SPEED (СКОРОСТЬ)	Индикатор скорости. Показывает текущую скорость движения бегового полотна.
TIME (ВРЕМЯ)	Индикатор времени. При достижении верхнего предела показания сбрасываются до нуля, и отсчёт начинается заново. В режиме обратного отсчёта в окне отображается мигающее число 30:00 (длительность тренировки по умолчанию). После установки длительности тренировки начинается обратный отсчёт времени. Когда обратный отсчёт достигнет нуля, беговое полотно плавно замедлится и остановится. На экране отобразятся результаты тренировки. Если в течение двух минут пользователь не выполняет каких-либо действий, беговая дорожка переходит в режим ожидания.
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Индикатор расстояния. Показывает пройденное за время тренировки расстояние. При достижении верхнего предела показания сбрасываются до нуля, и отсчёт начинается заново. В режиме обратного отсчёта пройденное расстояние отсчитывается от заданного значения до нуля. Когда обратный отсчёт достигнет нуля, беговое полотно плавно замедлится и остановится. На экране отобразятся результаты тренировки. Если в течение двух минут пользователь не выполняет каких-либо действий, беговая дорожка переходит в режим ожидания.
CALORIES (КАЛОРИИ)	Индикатор расхода калорий. Показывает количество израсходованных калорий. При достижении верхнего предела показания сбрасываются до нуля, и отсчёт начинается заново. В режиме обратного отсчёта число калорий отсчитывается от заданного значения до нуля. Когда обратный отсчёт достигнет нуля, беговое полотно плавно замедлится и остановится. На экране отобразятся результаты тренировки. Если в течение двух минут пользователь не выполняет каких-либо действий, беговая дорожка переходит в режим ожидания.
INCLINE (УГОЛ НАКЛОНА)	Шкала угла наклона бегового полотна. Показывает текущий угол наклона бегового полотна.
PULSE (ПУЛЬС)	Индикатор частоты сердечных сокращений. Показывает текущую частоту пульса.

7.3 Диапазоны значений параметров тренировки

	Диапазон отображения	Значение по умолчанию в предустановленной программе	Значение по умолчанию в режим обратного отсчета	Диапазон настройки
Скорость (км/ч)	1.0...20.0	-	-	-
Время (мин)	0:00...99:59	30:00	30:00	1:00...99:00
Расстояние (км)	0...99.9	-	1.0	1.0...99.0
Калории (ккал)	0...999	-	50	10...990
Уровень наклона бегового полотна	1...12	-	-	1...12

7.4 Быстрый старт

Для пуска беговой дорожки нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА. На дисплее тренировочного компьютера отобразится обратный отсчёт 3–2–1, после чего беговое полотно придёт в движение. Отсчёт времени ведётся в диапазоне от 0:00 до 99:59 мин. При достижении верхнего предела счётчик времени сбрасывается до нуля, и отсчёт начинается заново. По умолчанию устанавливается скорость в 1 км/ч. Кнопками СКОРОСТЬ-/ + или дополнительными кнопками 6, 9 задайте нужную скорость. Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку СТОП. Нажмите кнопку СТОП повторно для завершения тренировки.

7.5 Режим обратного отсчёта (целевые тренировки)

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE), чтобы выбрать параметр для обратного отсчёта (время, расстояние или калории).

С помощью кнопок регулировки скорости установите целевое значение параметра, отображаемого в режиме обратного отсчёта. Затем нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку. Тренировочный компьютер начнёт обратный отсчёт, начиная с введённого значения. Беговое полотно дорожки автоматически остановится, когда выбранное значение достигнет нуля.

7.6 Предустановленные программы (P01...P35)

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА (PROGRAM), чтобы выбрать одну из 35 предустановленных программ (P01... P12). С помощью кнопок регулировки скорости установите время тренировки в диапазоне от 1:00 до 99:00 мин (значение по умолчанию — 30:00 мин). Для начала тренировки нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА. Беговая дорожка будет выполнять выбранную предустановленную программу. Каждая программа делится на 10 этапов по 60 секунд (конкретные значения см. в таблице). Во время тренировки скорость на текущем этапе меняется кнопками СКОРОСТЬ-/ + или дополнительными кнопками 6, 9. В начале следующего этапа скорость вернётся к установленному в программе значению.

Скорость движения (км/ч) и наклон (Level) бегового полотна на этапах предустановленных программ

Программа\Этап		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
	Наклон	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P2	Скорость	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
	Наклон	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P3	Скорость	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
	Наклон	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P4	Скорость	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
	Наклон	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P5	Скорость	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
	Наклон	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P6	Скорость	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
	Наклон	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P7	Скорость	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
	Наклон	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P8	Скорость	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
	Наклон	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P9	Скорость	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
	Наклон	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P10	Скорость	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
	Наклон	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P11	Скорость	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
	Наклон	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P12	Скорость	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
	Наклон	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P13	Скорость	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
	Наклон	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P14	Скорость	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
	Наклон	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P15	Скорость	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
	Наклон	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P16	Скорость	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
	Наклон	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P17	Скорость	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
	Наклон	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P18	Скорость	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
	Наклон	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3

Программа\ Этап		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P19	Скорость	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
	Наклон	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P20	Скорость	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
	Наклон	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P21	Скорость	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
	Наклон	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P22	Скорость	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
	Наклон	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P23	Скорость	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
	Наклон	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P24	Скорость	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
	Наклон	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6
P25	Скорость	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
	Наклон	5	5	11	9	9	7	7	9	5	5
P26	Скорость	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
	Наклон	6	6	5	5	11	11	7	7	7	7
P27	Скорость	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
	Наклон	4	5	8	10	10	7	7	9	5	5
P28	Скорость	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
	Наклон	6	6	12	12	12	12	12	9	5	5
P29	Скорость	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
	Наклон	5	5	11	9	9	9	9	9	4	4
P30	Скорость	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
	Наклон	4	11	11	10	10	10	10	8	5	4
P31	Скорость	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
	Наклон	4	4	9	9	9	11	11	12	9	5
P32	Скорость	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
	Наклон	6	6	6	10	10	6	6	6	8	8
P33	Скорость	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
	Наклон	6	9	10	6	11	11	6	11	7	7
P34	Скорость	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
	Наклон	5	10	8	8	11	11	11	11	7	7
P35	Скорость	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
	Наклон	4	9	6	6	10	10	7	7	9	9

7.7 Программы с контролем частоты сердечных сокращений

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА (PROGRAMS), чтобы выбрать одну из двух пульсозависимых программ: HRC1 или HRC2. Кнопка РЕЖИМ (MODE) переключает настраиваемые параметры программы тренировки:

C-1: Время (диапазон: 1–99).

C-2: Возраст (диапазон: 15–80).

C-3: Целевая частота пульса (диапазон: 80–180).

Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА чтобы начать тренировку по программе с выбранными параметрами. Чтобы остановить тренировку, нажмите кнопку СТОП.

7.8 Настройка пользовательской программы

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА (PROGRAM), чтобы выбрать пользовательскую программу (USER). Длительность программы по умолчанию — 30 мин. Диапазон значений: 1:00...99:00 мин. Нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE), чтобы задать скорость движения и наклон бегового полотна на каждом этапе тренировки. По окончании ввода программы нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку, или СТОП, чтобы вернуться в режим ожидания.

7.9 Программа с расчётом индекса массы тела

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА (PROGRAM), чтобы выбрать программу BMI. Нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) и войдите в настройки параметров программы.

F1: Пол пользователя (0 — мужской, 1 — женский, по умолчанию 0).

F2: Возраст пользователя (диапазон: 10...99, по умолчанию: 25).

F3: Рост пользователя (диапазон: 100...220 см, по умолчанию: 160 см).

F4: Вес пользователя (диапазон: 20...150 кг, по умолчанию: 50 кг).

F5: Вывод результатов тренировки.

7.10 Спящий режим

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.

7.11 Ключ аварийной остановки

Для экстренной остановки бегового полотна выдерните ключ аварийной остановки. При этом индикатор скорости отобразит значение E0. Для продолжения тренировки требуется установить ключ аварийной остановки в специальный разъём на раме тренировочного компьютера.

7.12 Измерение пульса

Тренажёр оборудован датчиками пульса, расположенными на поручне. Для измерения пульса обхватите контактные поверхности датчиков обеими руками и спокойно удерживайте руки в таком положении. Напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается компьютером. Данные о пульсе будут отображаться на дисплее в окне ПУЛЬС.

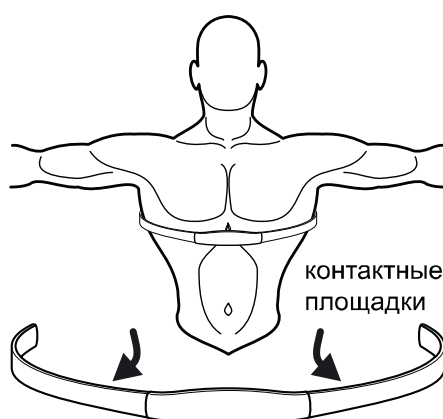
Нагрудный кардиодатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного кардиодатчика, зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации. 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 отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром.

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

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик 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. Густой волосистой покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных. Для более качественного измерения рекомендуем перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.



Использование 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.



ВНИМАНИЕ! Несмотря на то, что система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, тренировочный компьютер не является медицинским прибором и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях!

7.13 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).



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:
 - 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 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

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.

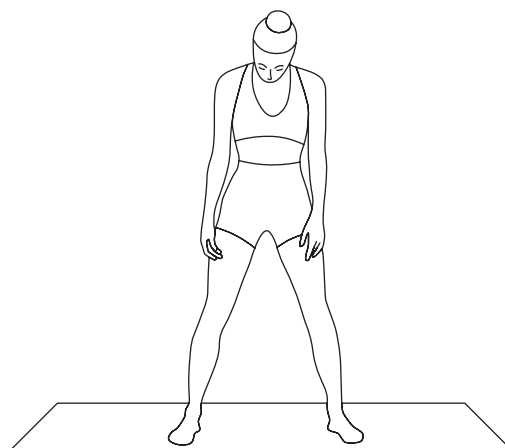
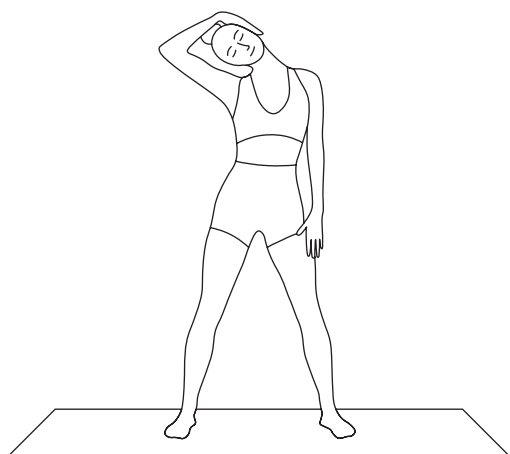
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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.

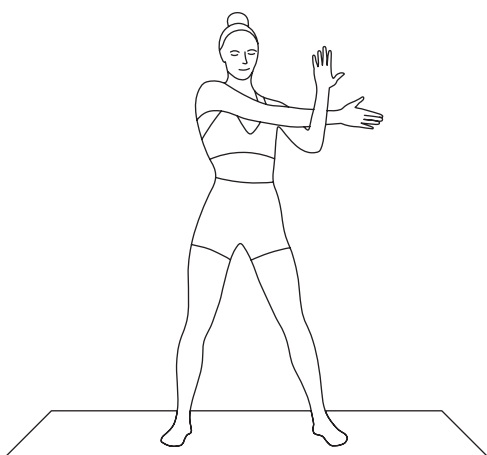
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

Базовые упражнения для растяжки



Шея

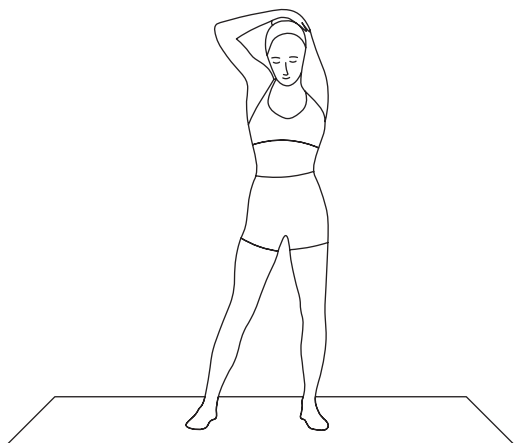
Плавное наклоняйте голову в стороны и вперёд, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

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

**Бицепс**

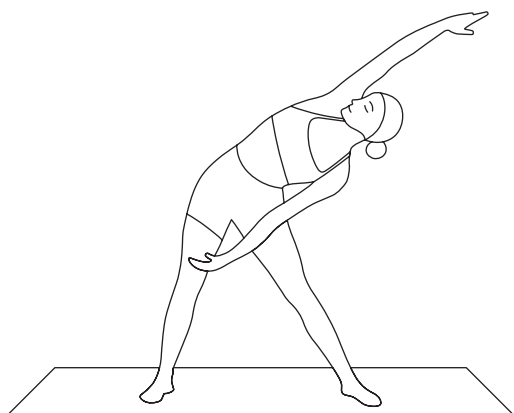
Вытяните руку вперёд, разверните её ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

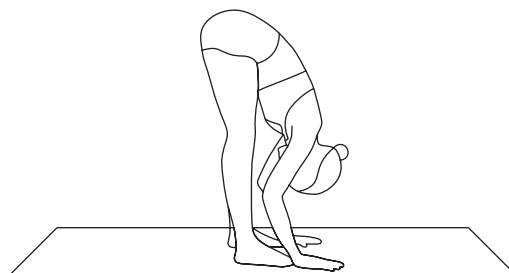
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

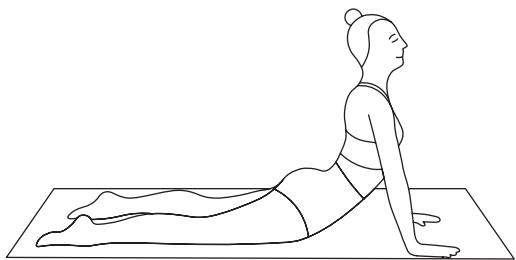
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

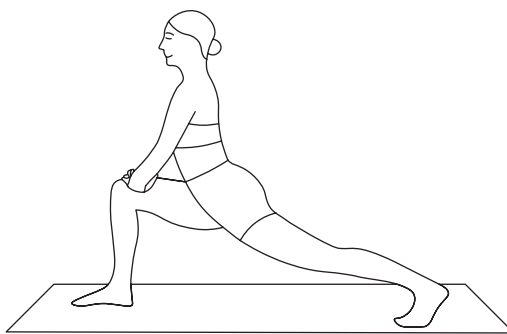
Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.

**Спина и позвоночник**

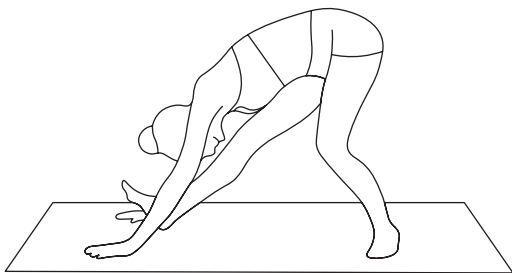
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бёдра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

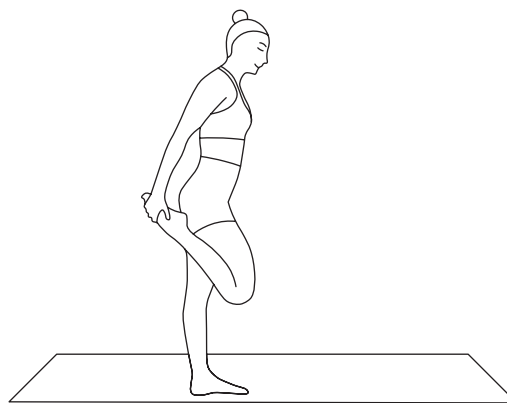
Лягте на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



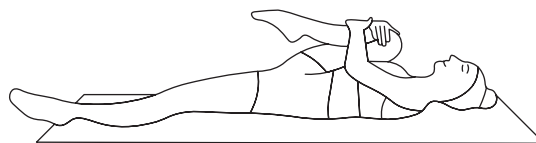
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



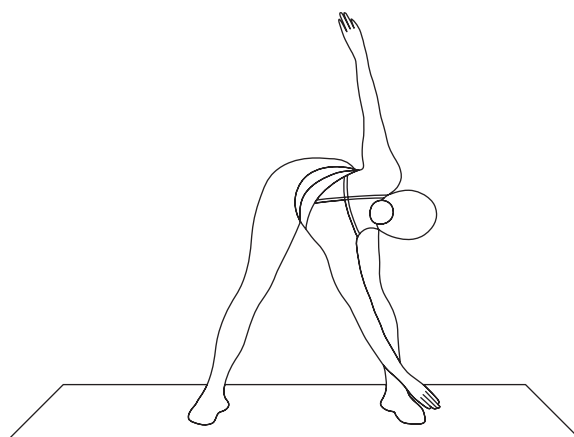
Согните ногу в колене, отведите её назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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	Выдернут ключ аварийной остановки	1. Проверьте правильность установки ключа аварийной остановки и правильность подключения кабеля питания. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены ключа аварийной остановки или кабеля питания. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены электронной платы контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E01	Ошибка обмена данных между контроллером и приводом беговой дорожки	1. Проверьте правильность подключения кабеля питания, при необходимости подключите его заново. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены кабеля. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены электронной платы контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E02	Сработала защита от перегрузки по току	1. Отключите питание на три минуты, а затем снова включите. 2. После отключения питания попробуйте подвинуть беговое полотно ногой, чтобы проверить, свободно ли оно перемещается. При необходимости нанесите смазку и отрегулируйте натяжение бегового полотна (как указано в разделе Подготовка к использованию) чтобы беговое полотно свободно перемещалось. Затем подключите питание и продолжите тренировку. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
E03	Перегрузка	1. Отключите питание на три минуты, а затем снова включите. 2. После отключения питания попробуйте подвинуть беговое полотно ногой, чтобы проверить, свободно ли оно перемещается. При необходимости нанесите смазку и отрегулируйте натяжение бегового полотна (как указано в разделе Подготовка к использованию) чтобы беговое полотно свободно перемещалось. Затем подключите питание и продолжите тренировку. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
E08	Потеря сигнала скорости (от датчика Холла)	1. Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля датчика скорости. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены датчика Холла. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера
E11	Сработала защита от пониженного напряжения	1. Проверьте, в норме ли напряжение питания. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.

Код ошибки	Неисправность	Способ устранения
E12	Сработала защита от повышенного напряжения	1. Проверьте, в норме ли напряжение питания. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E13	Сработала защита от обрыва цепи электродвигателя	1. Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля подключения двигателя. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
E14	Сработала защита от остановки электродвигателя	1. Отключите питание на три минуты, а затем снова включите. 2. После отключения питания попробуйте подвинуть беговое полотно ногой, чтобы проверить, свободно ли оно перемещается. При необходимости нанесите смазку и отрегулируйте натяжение бегового полотна (как указано в разделе Подготовка к использованию) чтобы беговое полотно свободно перемещалось. Затем подключите питание и продолжите тренировку. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
E15	Неисправность датчика угла наклона	1. Обратитесь в сервисную службу для проверки кабеля датчика угла наклона бегового полотна. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя привода наклона дорожки. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера.
E16	Электродвигатель не включается	1. Отключите питание на три минуты, а затем снова включите. 2. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
E17	Защита двигателя от перегрузки по току	1. Отключите питание на три минуты, а затем снова включите. 2. После отключения питания попробуйте подвинуть беговое полотно ногой, чтобы проверить, свободно ли оно перемещается. При необходимости нанесите смазку и отрегулируйте натяжение бегового полотна (как указано в разделе Подготовка к использованию) чтобы беговое полотно свободно перемещалось. Затем подключите питание и продолжите тренировку. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.

Код ошибки	Неисправность	Способ устранения
E18	Сработала защита от перегрева	1. Отключите питание на 30 минут, а затем снова включите. 2. После отключения питания попробуйте подвинуть беговое полотно ногой, чтобы проверить, свободно ли оно перемещается. При необходимости нанесите смазку и отрегулируйте натяжение бегового полотна (как указано в разделе Подготовка к использованию) чтобы беговое полотно свободно перемещалось. Затем подключите питание и продолжите тренировку. 3. Проверьте, что помещение хорошо проветривается и устройство не перегревается из-за недостаточной циркуляции воздуха. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 5. Обратитесь в сервисную службу для замены электродвигателя.
E19	Заклинивание бегового полотна	1. Отключите питание на три минуты, а затем снова включите. 2. После отключения питания попробуйте подвинуть беговое полотно ногой, чтобы проверить, свободно ли оно перемещается. При необходимости нанесите смазку и отрегулируйте натяжение бегового полотна (как указано в разделе Подготовка к использованию) чтобы беговое полотно свободно перемещалось. Затем подключите питание и продолжите тренировку. 3. Обратитесь в сервисную службу для замены контроллера. 4. Обратитесь в сервисную службу для замены 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.

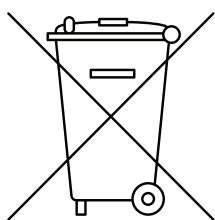
10.2 Условия хранения тренажёра

- 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: SMART S3.

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.

SMART S3. Руководство по эксплуатации и сборке. V.1.0.1.

