

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



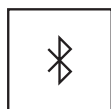
ENERGY
DECK



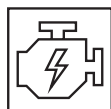
CHILD
PROTECTION FIELD



KETT
CARDIOCONNECT



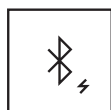
BLUETOOTH



HIGH PERFORMANCE
MOTOR



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



BLUETOOTH
LOW ENERGY



Track S4

Treadmill

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	4
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	7
2.2	Сборка тренажера	8
3	Обслуживание тренажера	15
3.1	Использование устройства	15
3.2	Регулировки на ленте	16
3.3	Смазка бегового полотна	16
4	Рекомендации по проведению тренировок	17
4.1	Указания по технике безопасности	17
4.2	Планирование и управление тренировками	17
4.3	Указания по измерению пульса	17
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	18
4.5	Разминка и восстановление	19
4.6	Базовые упражнения	20
4.7	Биомеханика — беговая дорожка	23
4.8	Дополнительные указания по проведению тренировок	24
4.9	Описание тренировочного компьютера	24
4.10	Назначение кнопок	26
4.11	Меню пуска	27
4.12	Меню пользователя	28
4.13	Измерение пульса	30
4.14	Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений	31
5	Подetailная схема тренажера	32
6	Перечень комплектующих	33
7	Техническая информация	35

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Беговая дорожка KETTLER TRACK S4 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**ВНИМАНИЕ!**

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

Сохраните Руководство для последующих справок.

Этот значок  обозначает важные предупреждения.

** ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ!**

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

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

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

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

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

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

** ВНИМАНИЕ!**

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

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

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

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

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

Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

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

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

Перед каждым использованием

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

Условия хранения

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

Транспортировка тренажера

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

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



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



Технология Kinomap

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

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

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

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

KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM — Технология обеспечивает возможность подключения к целому ряду известных фитнес-приложений на выбор пользователя:

- Kinomap
- Zwift
- Rouvy
- Fulgaz
- RGT cycling и пр.
- BitGym

В зависимости от выбранного приложения данная технология обеспечивает интерактивность, которая проявляется в автоматической регулировке нагрузки и наклона на беговых дорожках; в автоматической регулировке сопротивления на эллипсах, байках, гребных тренажерах под выбранную пользователем онлайн-тренировку.

CUSTOMIZED VIEW

KETTLER изобрел настраиваемый вид отражения данных на дисплее с учетом потребностей и вкусов разных людей. Пользователь может выбрать между Минималистичным экраном, который показывает только самые важные значения, и Экспертным экраном со всеми значениями, обучающей матрицей и запущенной анимацией. Также возможно создавать комбинированные решения в соответствии с личными потребностями пользователей.

HIGH PERFORMANCE MOTOR

Беговые дорожки KETTLER TRACK S оснащены высокопроизводительными, долговечными двигателями и большими рабочими поверхностями. Топ-модель KETTLER TRACK S10 имеет даже встроенный двигатель переменного тока, что делает устройство подходящим для студий.

INTELLIGENTLY DESIGNED ERGONOMY

Продуманная эргономика — все нужное в пределах досягаемости, чтобы ничего не нарушало ритм бега. KETTLER оптимизировал расположение элементов управления на консоли с учетом эргономических соображений.



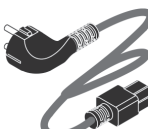
Технология запатентованной инновационной амортизирующей системы Energy Deck — сердце дорожек Track серии S.

Амортизация по всей поверхности бегового полотна с помощью специального ячеистого материала снижает нагрузку и возвращает энергию удара при отталкивании, что делает бег на дорожке динамичным и безопасным. Также снижается уровень шума беговой дорожки.

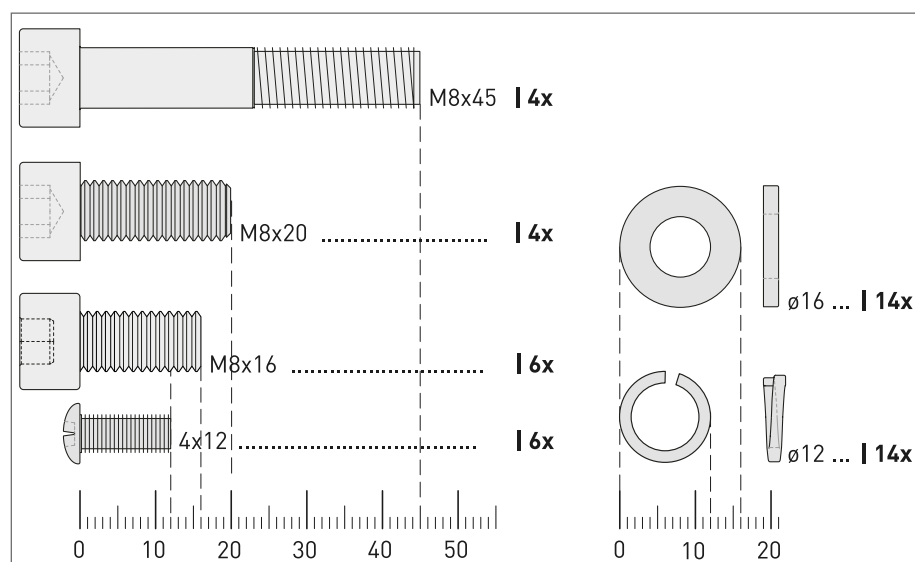
2.1 Проверка комплектности тренажера

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

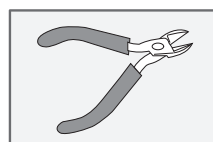
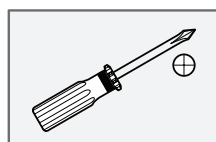
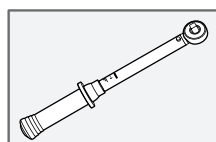
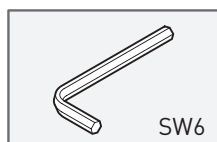
Комплектация тренажера

Изображение	Кол-во
	1
	1
	1
	1

Изображение	Кол-во
	1
	1
	1
	1
	1
	1



Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.



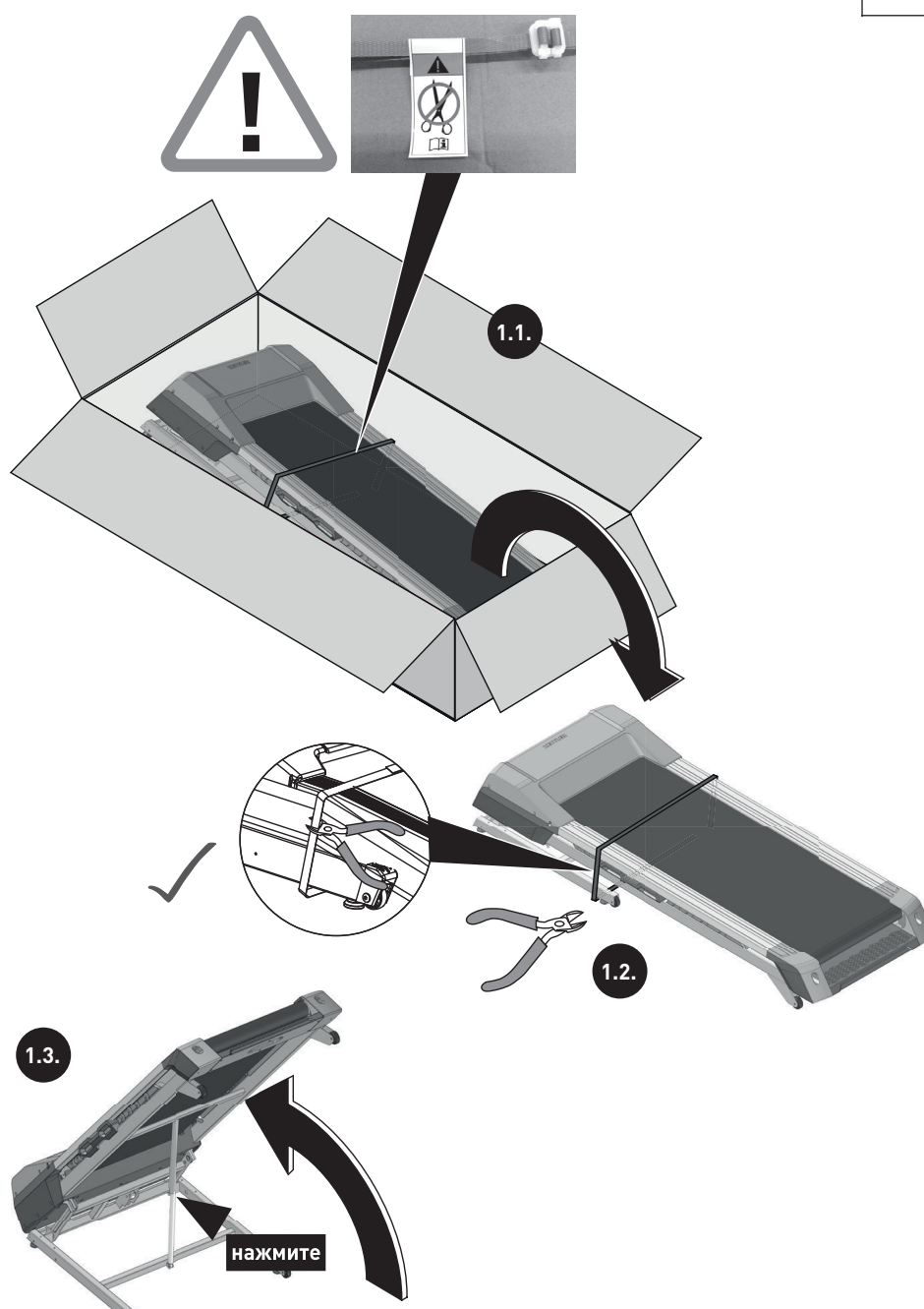
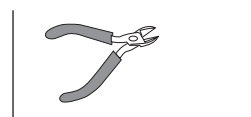
2.2 Сборка тренажера

Убедитесь в целостности упаковки.

Откройте коробку.

Шаг 1

- Обратите внимание, что нельзя обрезать красную транспортировочную ленту поверх тренажера, пока он находится в коробке.
- С помощью помощника достаньте тренажер из коробки.
- Теперь можно удалить транспортировочную ленту.
- Проверьте комплектность.
- Удалите целлофановые части упаковки.
- Поднимите беговое полотно в положение вверх.



Шаг 2

- Снимите предохранительную проволоку с провода.
- Стойки промаркированы (L) левая и (R) правая соответственно.
- С правой стороны соедините провод в нижней части стойки с проводом корпуса тренажера.
- Поставьте боковую стойку на раму и сверху рамы закрепите 2 винтами (M8×20), 2 граверными шайбами (Ø12), 2 шайбами (Ø16), затяните шестигранником (6 мм).
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.

2.3**4× |**

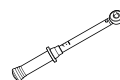
M8×20



Ø12



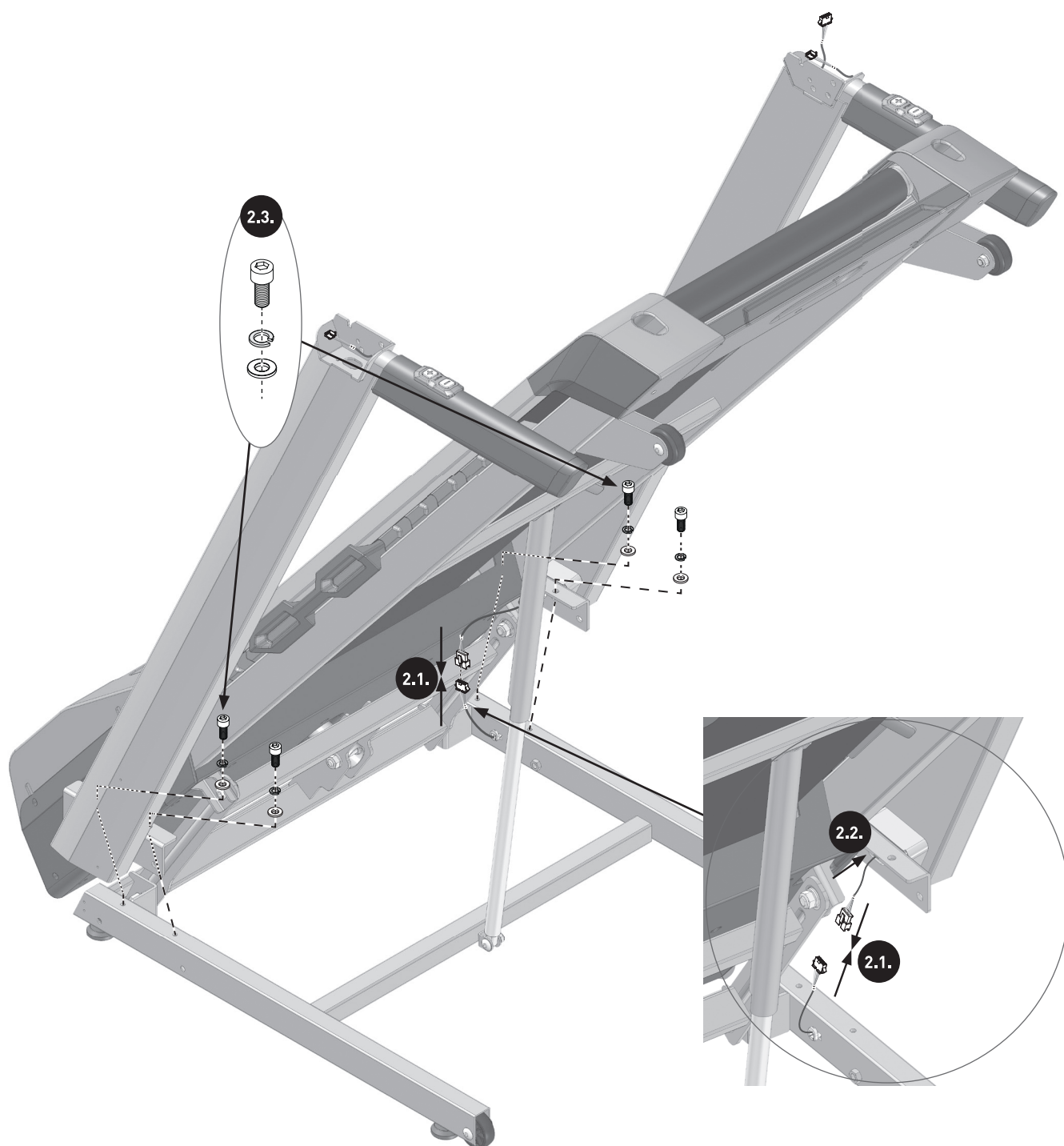
Ø16



M= 20 Nm



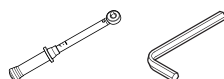
SW6

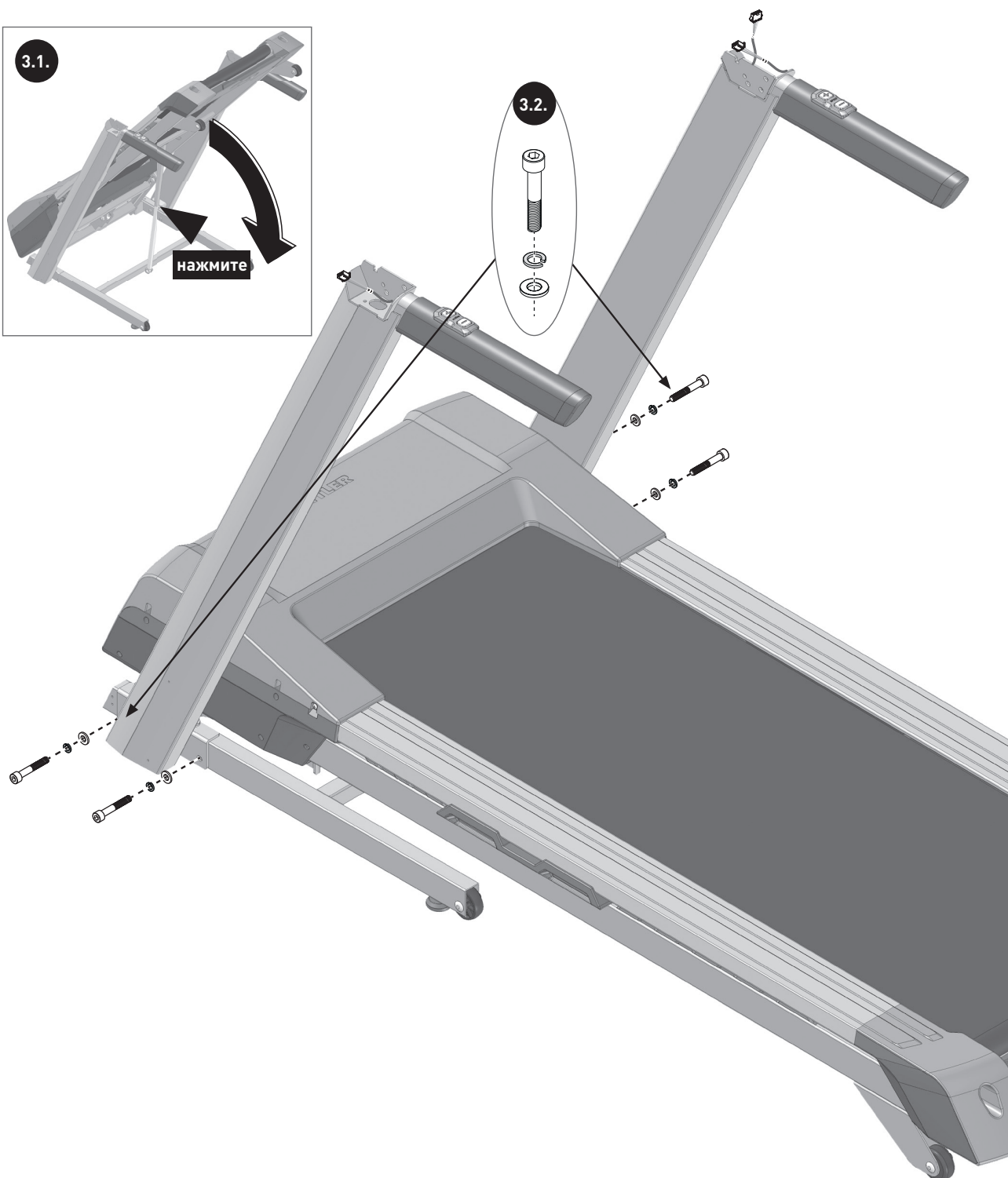


Шаг 3

- Опустите беговое полотно, нажав на доводчик — полотно опустится вниз самостоятельно.
- Дополнительно зафиксируйте стойки в нижней части рамы сбоку 2 боковыми винтами (M8×45), 2 граверными шайбами (Ø12) и 2 шайбы (Ø16).
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.

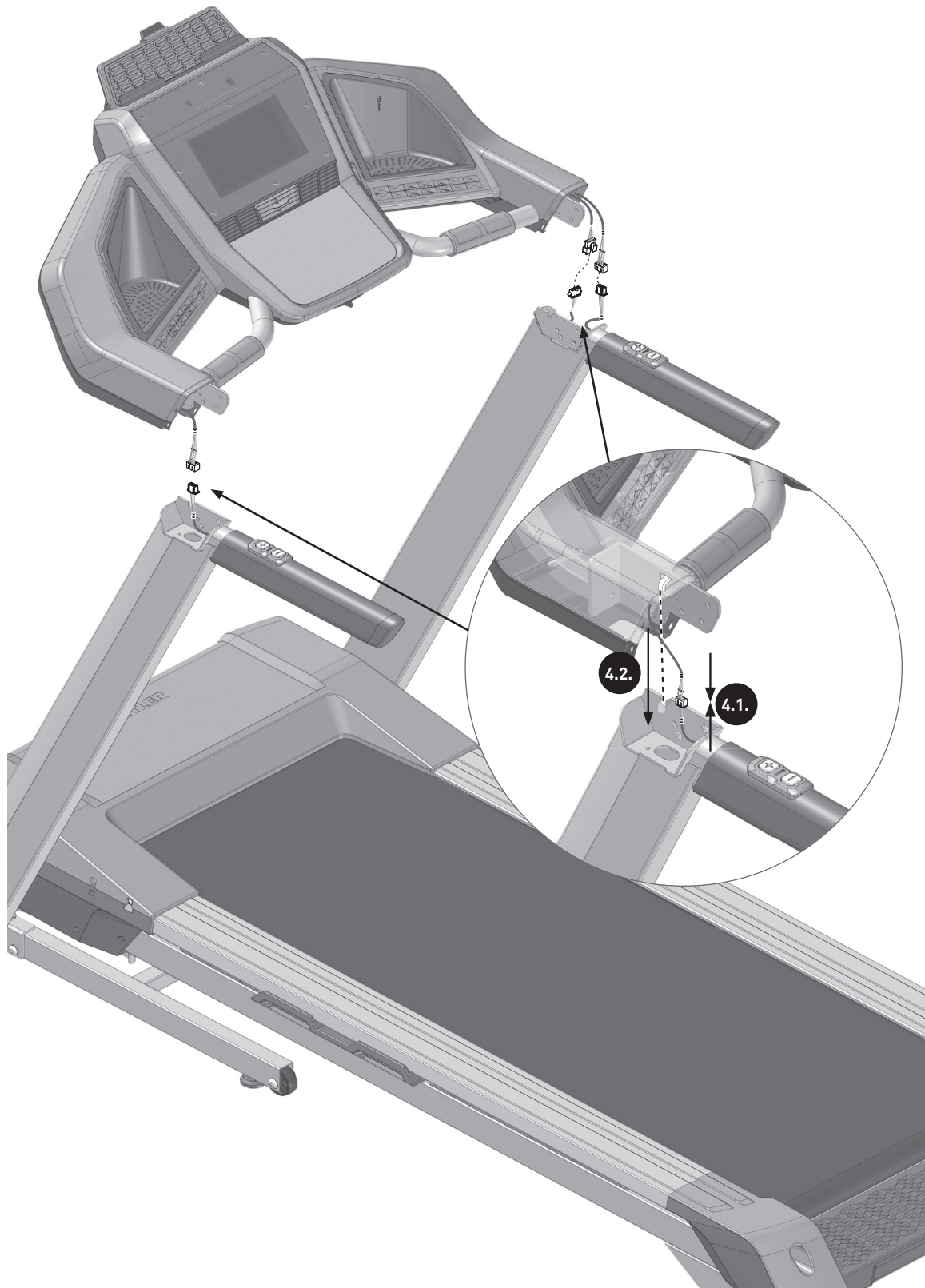
3.2 
4× | M8×45 Ø12 Ø16


M = 20 Nm **SW6**



Шаг 4.1

- Установите консоль на закрепленные боковые стойки, предварительно соединив провода с правой и левой сторон поручня.
- Будьте осторожны. Придерживайте незакрепленную консоль от опрокидывания.



Шаг 4.3

- Закрепите консоль 6 винтами (M8×16), 6 граверными шайбами (Ø12) и 6 шайбами (Ø16) с обеих сторон шестигранником 6 мм.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.

4.3

6× |



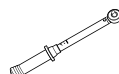
M8×16



Ø12



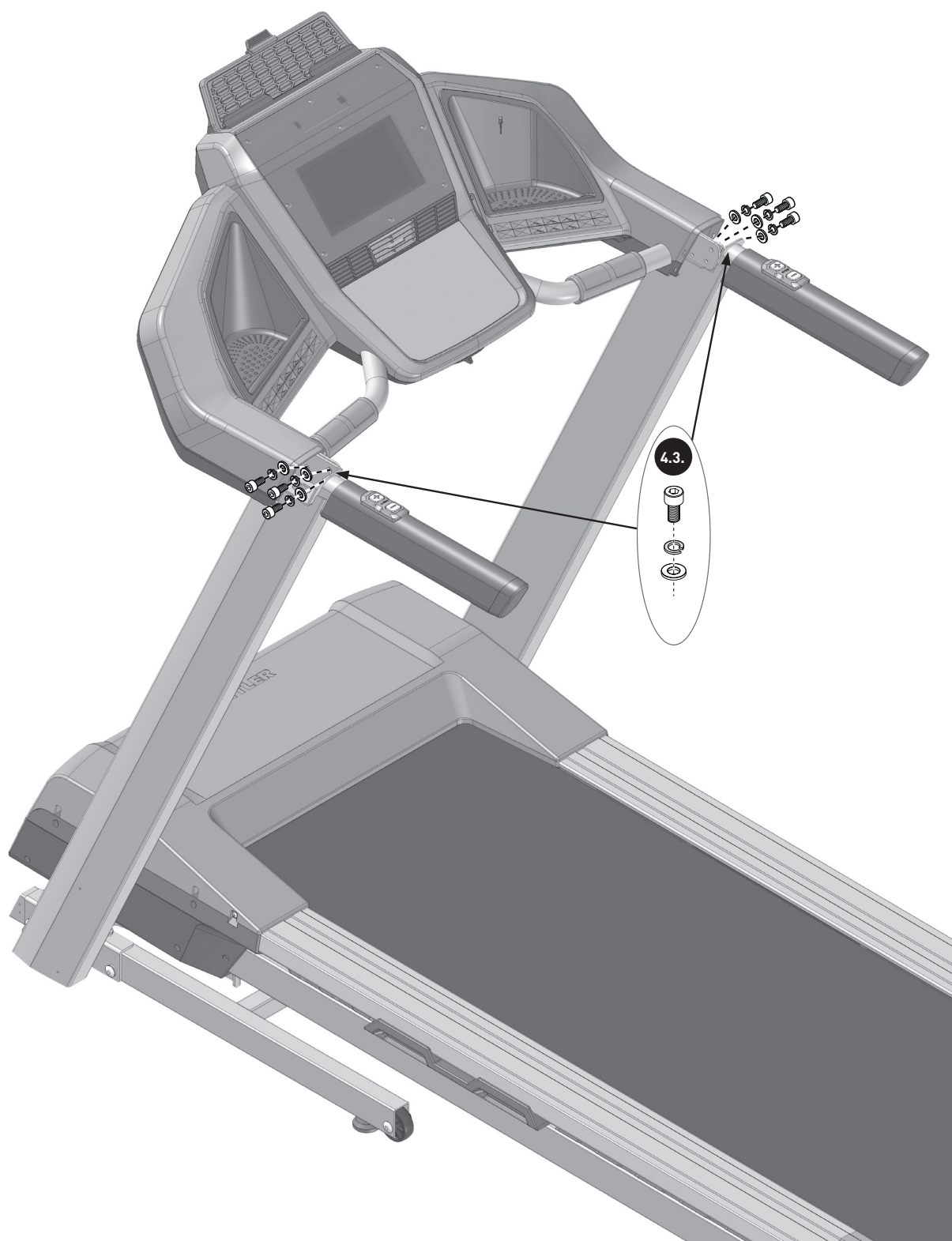
Ø16



M = 20 Nm



SW6



Шаг 5

- С обеих сторон установите, продевая через поручни, пластиковые кожухи короткой гранью вверх и зафиксируйте их.

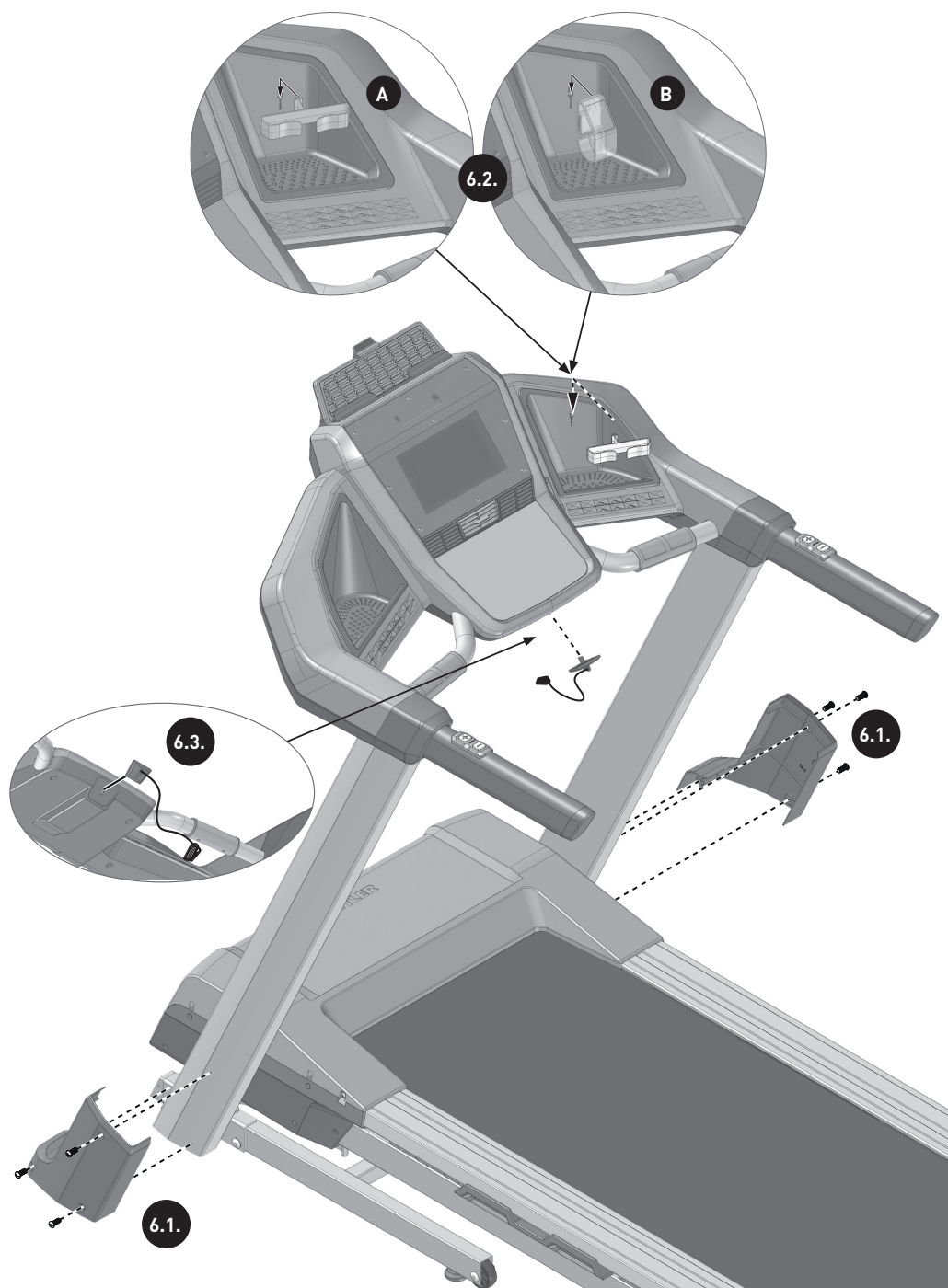
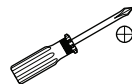


Шаг 6

- Установите кожухи нижней части стойки консоли с обеих сторон 6-ю винтами (4×12) с помощью крестовой отвертки.
- Установите в паз держатель для планшета/смартфона или часов.
- Установите ключ безопасности в консоль.
- Установите в гнездо кабель питания

6.1 

6× | 4×12



Беговая дорожка имеет заводскую смазку. Однако рекомендуется регулярно проверять смазку.

Тренажер готов к работе.

Желаем вам отличных тренировок!

3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Использование устройства

Блокировка

При необходимости экономии пространства беговую дорожку можно легко сложить вертикально. Для этого выполните действия, показанные на рисунке ниже, до отчетливого щелчка при складывании дорожки.

Разблокировка

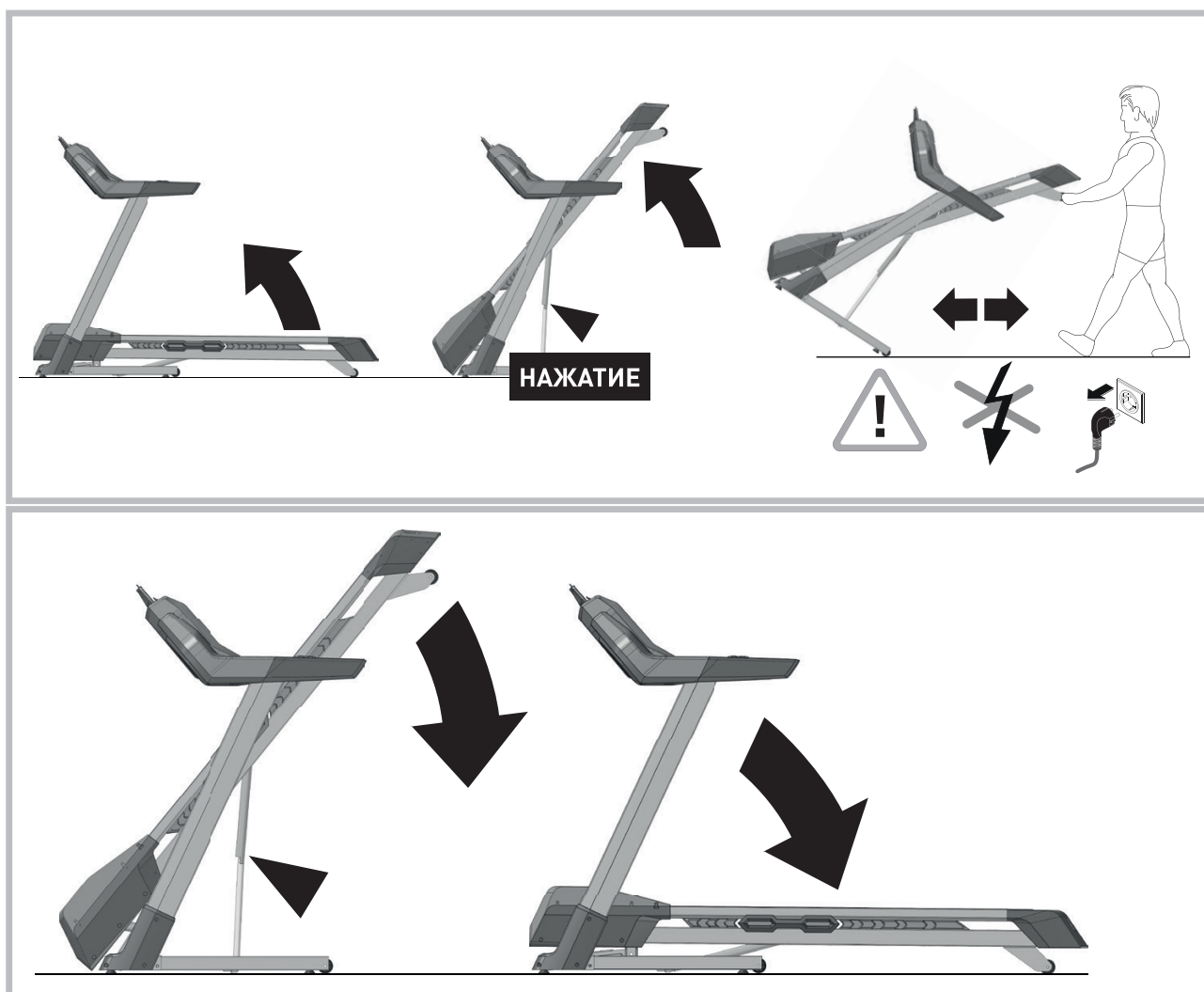
Придерживайте дорожку под полотном и нажмите на нее в направлении от панели управления. Разблокировка выполняется легким нажатием ногой на блокировочный замок. После этого дорожку снова можно использовать для тренировки.

Перемещение

Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий.

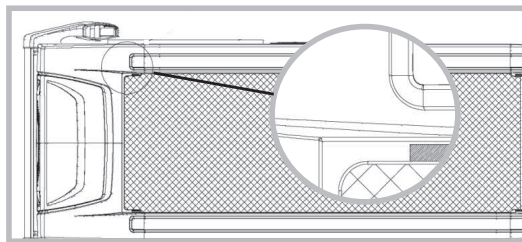
⚠ ВНИМАНИЕ! Не перемещайте тренажер по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.

Сначала необходимо отсоединить сетевой штекер от розетки и отложить в сторону сетевую часть. Перемещать беговую дорожку можно только в сложенном состоянии, предварительно отсоединив ее от сети питания. Для этого беговую дорожку необходимо сложить, как показано на рисунке ниже, чтобы перемещать ее на предусмотренных для этого транспортировочных колесах. Для того чтобы переместить тренажер в другое место, наклоните его на себя, держась за верхние поручни стойки.



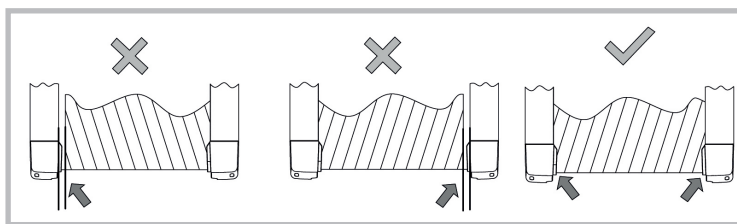
3.2 Регулировки на ленте

⚠ **ВНИМАНИЕ!** При эксплуатации дорожки следите за тем, чтобы полотно располагалось между отметками. В противном случае беговую дорожку необходимо остановить и отрегулировать беговое полотно должным образом.



Регулировка ленты

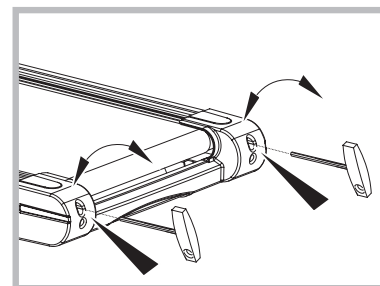
Регулировка ленты производится во время ее движения со скоростью около 6 км/ч (при необходимости, с меньшей скоростью). Во время регулировки на ленте не должно быть людей! Если лента сдвигается вправо, поверните правый регулировочный винт (рис. ниже) по часовой стрелке максимум на четверть оборота при помощи торцевого ключа. Пробежите по ленте для проверки ее хода. Повторяйте процесс до тех пор, пока лента снова не начнет двигаться прямо. Если лента сдвигается влево, поверните левый регулировочный винт (рис. ниже) против часовой стрелки максимум на четверть оборота при помощи торцевого ключа. Пробежите по ленте для проверки ее хода. Повторяйте процесс до тех пор, пока лента снова не начнет двигаться прямо.



Натяжение ленты

Поверните регулировочный винт (рис. ниже) по часовой стрелке максимум на один оборот. Повторите действие также на противоположной стороне. Проверьте, не проскальзывает ли лента. Если это так, тогда повторите вышеописанный процесс еще раз.

В случае проскальзывания бегового полотна, повторите натяжение ленты еще раз, отрегулировав полотно строго по центру.



3.3 Смазка 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 регулировочного винта.
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 СТАРТ/ПАУЗА, чтобы беговое полотно пришло в движение. После того как беговое полотно пройдет полтора оборота, остановите движение полотна, отключите тренажёр от электрической сети.
6. Повторите процедуру смазывания. Для каждого раза можно использовать около 30 мл смазки.

4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

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

4.1 Указания по технике безопасности

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

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

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

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

Для вашей собственной безопасности:

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

4.2 Планирование и управление тренировками

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

4.3 Указания по измерению пульса

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

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

4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

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

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

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

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

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

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

Для мужчин:

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

Для женщин:

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

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

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

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

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

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

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

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

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

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

4.5 Разминка и восстановление

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

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

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

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

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет Вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя. Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у Вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

- Базовые упражнения перед тренировкой для умеренного растягивания мышц
- Шейно-плечевой отдел

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

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

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

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

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

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

Во время растяжки:

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

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

расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

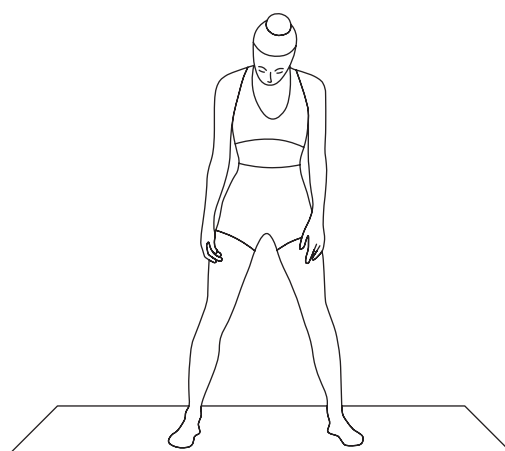
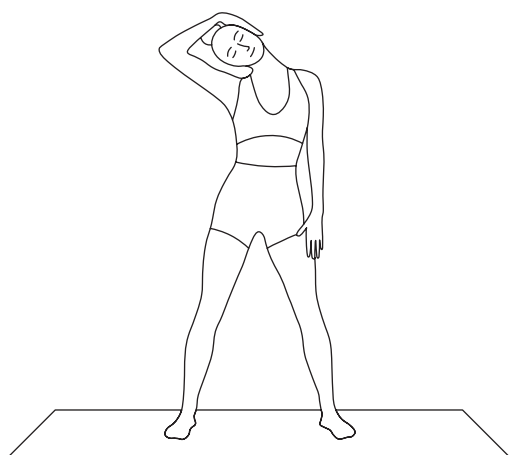
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

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

дышите нормально, не задерживайте дыхание;

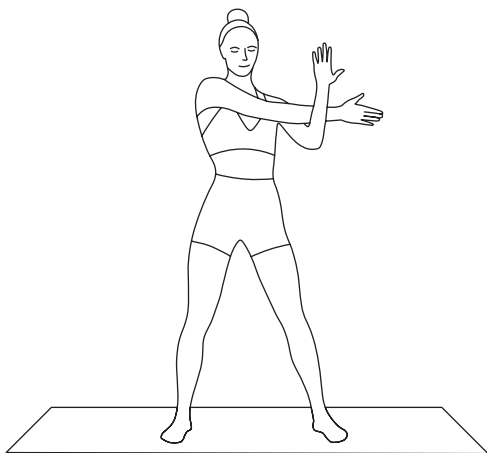
оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения



Шея

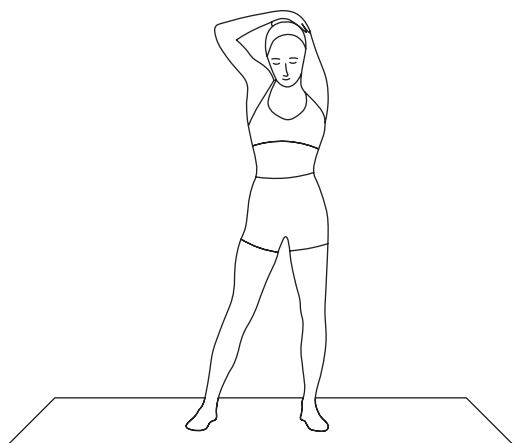
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

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

**Бицепс**

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

**Трицепс**

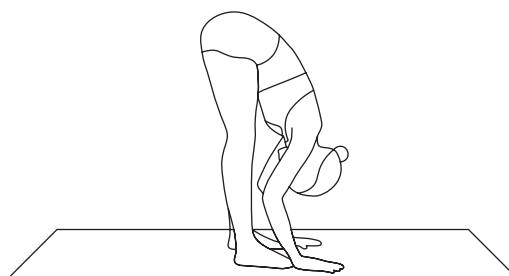
Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

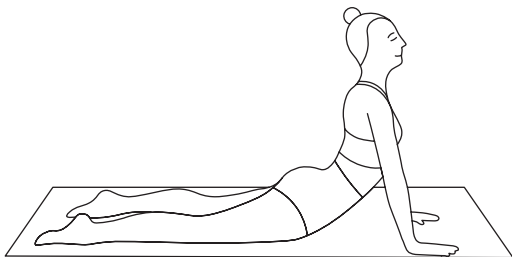
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

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

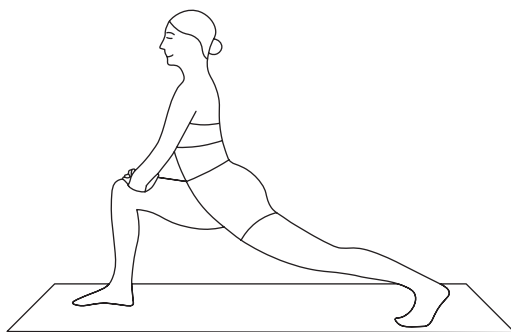
**Спина и позвоночник**

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



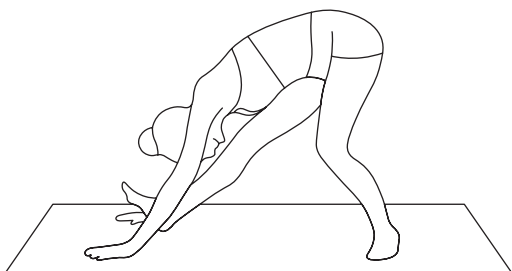
Пресс

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

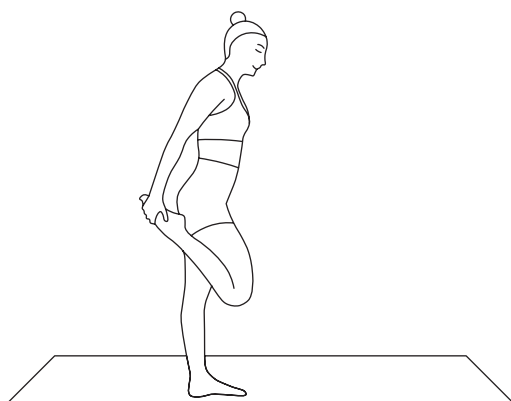


Ноги

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



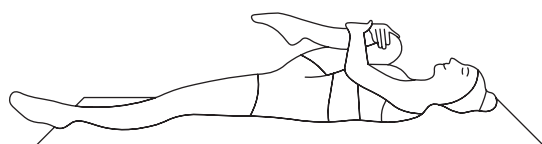
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



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

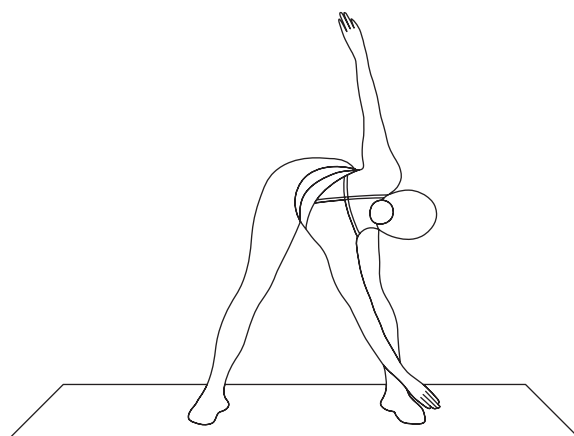


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бедра и ягодицы

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



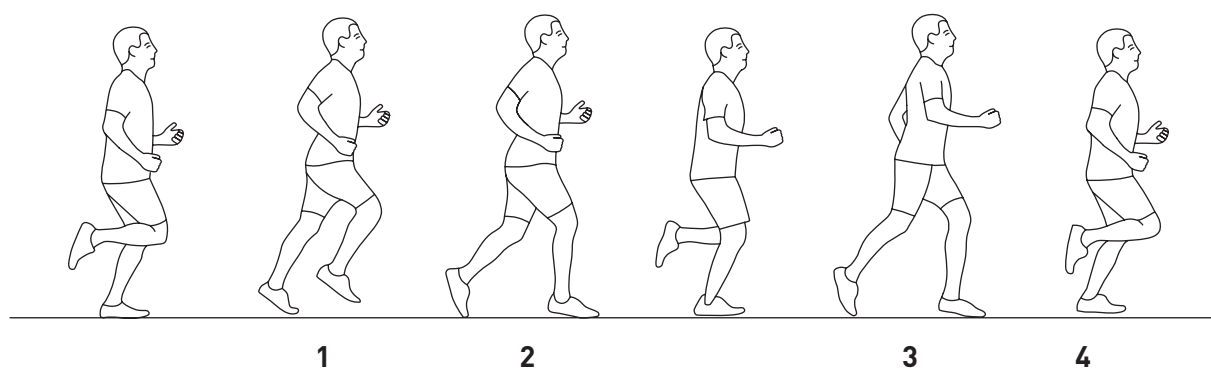
Для всего тела

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

4.7 Биомеханика — беговая дорожка

Беговая дорожка обеспечивает возможность для различных форм тренировки, от шага и быстрой ходьбы до спринтерского бега. В этом исполнении шаг, быстрая ходьба, бег и спринт подразделяются на четыре фазы:

Фаза	Начало	Окончание	Рекомендации/ Описание движения
Передняя маховая фаза	Опорная нога под центром тяжести тела	Приземление ноги	На этом этапе выполняется максимальный подъем колена с последующим выдвиганием ноги вперед. При приземлении ноги в течение 10–20 мс происходит пассивное торможение в крайней нижней точке.
Передняя опорная фаза	Приземление ноги	Удержание тела в вертикальном положении	При приземлении ноги действуют силы, равные 2–3-кратному весу тела. Поэтому необходимо учитывать, что обувь должна обеспечивать адекватное поглощение сил, воздействующих на тело, для сохранения здоровой пронации ног.
Задняя опорная фаза	Удержание тела в вертикальном положении	Толчок ноги	В конечной фазе нога вытягивается и происходит толчок с помощью большого пальца.
Задняя маховая фаза	Толчок ноги	Удержание тела в вертикальном положении	



4.8 Дополнительные указания по проведению тренировок

Процесс движений при беге на дорожке знаком многим. Несмотря на это, при беговой тренировке необходимо учитывать некоторые аспекты:

- Перед тренировкой обязательно проверяйте правильность сборки и положение тренажера.
- Становитесь и уходите с тренажера только тогда, когда он полностью остановится, при этом крепко держитесь за поручень.
- Перед запуском беговой дорожки надежно прикрепите шнур ключа безопасности к одежде.
- На время тренировки одевайте только соответствующую обувь.
- Бег на беговой дорожке отличается от бега по обычной поверхности. Поэтому к беговой тренировке необходимо подготовиться с помощью медленной ходьбы по дорожке.
- Во время первых тренировок крепко держитесь за поручни, чтобы избежать неконтролируемых движений, которые могут привести к падению. Прежде всего это относится к тем случаям, когда при тренировке используется компьютер.
- Начинающим не следует устанавливать угол наклона беговой поверхности в слишком высокое положение, чтобы избежать перегрузок.
- По возможности старайтесь бежать в равномерном темпе.
- Тренируйтесь только в средней части беговой поверхности.

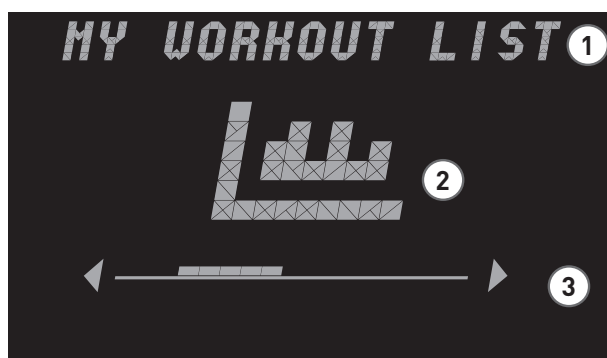
4.9 Описание тренировочного компьютера

Данная модель предусматривает три языковых пакета: немецкий, английский и французский языки. При первом запуске пользователю предлагается выбрать один из языков, который позднее можно будет изменить в настройках (подробнее см. в разделе Настройки устройства)

Беговая дорожка предусматривает два варианта индикации: (A)Индикация меню и (B)Индикация тренировки.

A. Индикация меню

Сразу после включения дисплея отображается индикация меню. В данном окне можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и посмотреть результаты. Индикация меню выглядит следующим образом и содержит три информационных блока:



1. Название/поле ввода

В этом разделе области навигации отображается выбранный в данный момент пункт меню. Кроме того, эта область служит полем ввода данных для некоторых пунктов меню.

2. Индикация текущего пункта меню

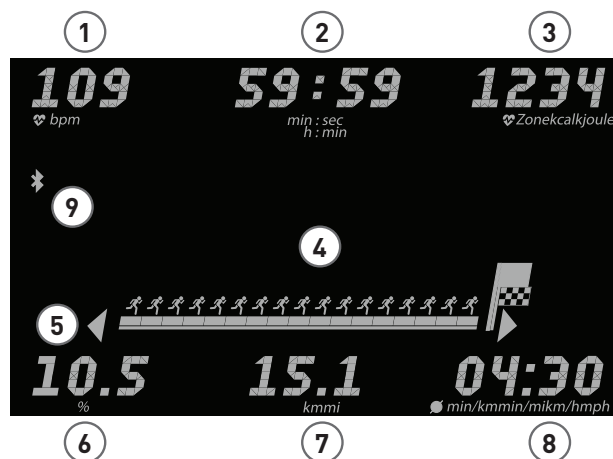
В центре дисплея графически отображается текущий пункт меню. Чаще всего это символы, отображающие содержимое.

3. Панель навигации

На панели навигации отображается, в каком месте соответствующего меню вы находитесь в данный момент. Если слева и/или справа от панели навигации видны стрелки, то можно при помощи нажатия расположенных на консоли кнопок < и > менять пункты меню.

В. Индикация тренировки

После выбора любой программы включается индикация тренировки. Отображаются основные параметры текущей тренировки. Вы всегда можете проконтролировать важные показатели тренировки.



Индикация в режиме тренировки

Когда выбрана нужная тренировка, тренажер переходит в режим тренировки и можно приступить к активным упражнениям.

Индикация в режиме паузы

Если во время тренировки нажать кнопку стоп, беговая дорожка остановится и перейдет в режим паузы.

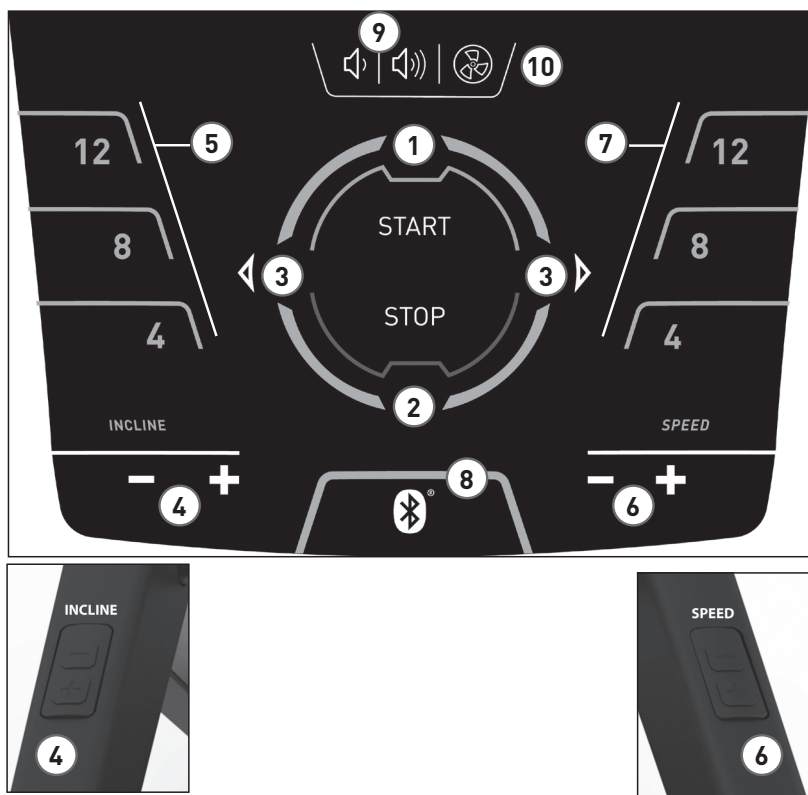
Значение

Значение	Индикация в режиме тренировки		Индикация в режиме паузы	
1 Частота сердечных сокращений	Текущая ЧСС			
2 Время тренировки	Общее время после окончания			
3 Расход энергии или зона пульса	Общий расход энергии или текущая зона пульса ¹			
4 Матрица тренировки	Текущий профиль тренировки			
5 Анимация тренировки	Фазы тренировки			
6 Наклон	Текущий наклон		Средний наклон	
7 Дистанция	Общая дистанция			
8 Скорость или темп	Текущая скорость или темп		Средняя скорость или темп	
9 Bluetooth™				

¹ Зависит от данных пользователя.

4.10 Назначение кнопок

Компьютер тренировок предусматривает 18 кнопок. Кроме того, некоторые модели оборудованы еще четырьмя клавишами, которые упрощают регулирование наклона (Incline) и скорости (Speed).



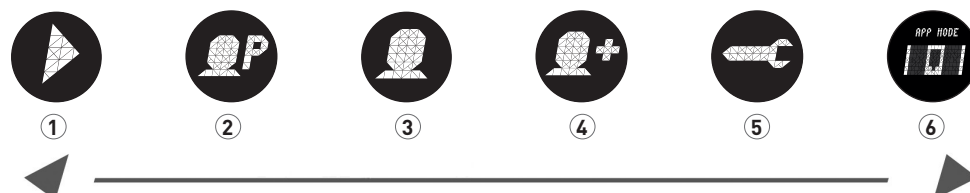
- ① Кнопка «Пуск» (пуск/подтвердить при выборе пункта меню)
- ② Кнопка «Стоп» (стоп/назад при выборе пункта меню)
- ③ Кнопки вправо и влево
- ④ Регулирование наклона
- ⑤ Кнопка быстрого выбора наклона (4, 8, 12%)
- ⑥ Регулирование скорости
- ⑦ Кнопка быстрого выбора скорости (4, 8, 12 км/ч)
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Громкость +/-
- ⑩ Вентилятор (1–3 уровень)²

² Вентилятор включается одним нажатием кнопки. Автоматически включается первый уровень, повторное нажатие переключит следующий уровень мощности. При переключении на экране отображается текущее значение от 1 до 3.

4.11 Меню пуска

Обзор

При запуске устройства после небольшого приветствия открывается главное меню. Меню предусматривает следующие возможности: быстрый старт, выбор одного из четырех пользователей, выбор гостевого режима, изменение настроек устройства или подключение смартфона, или планшета в режиме приложения.



1 Быстрый старт



Режим быстрого старта позволяет быстро и просто запускать произвольную тренировку без предварительных настроек. В таком случае ваши данные не будут отнесены к какому-либо профилю пользователя.

Данная функция после трёхсекундного интервала запускает вольную программу без ограничения по времени, в процессе тренировки можно настроить угол наклона или скорость с помощью кнопок на поручнях или на консоли. Нажатием кнопки стоп можно приостановить тренировку, нажатие кнопки START вернет Вас обратно к тренировке.

2 Выбор пользователя



Этот пункт меню позволяет выбрать одного из четырех пользователей с индивидуальными настройками. Эти персональные профили пользователей предназначены для регулярных тренировок. В учетной записи задаются индивидуальные настройки и сохраняются результаты тренировок (подробнее в разделе меню пользователя).

3 Выбор гостевого режима



Гость — это предустановленный профиль пользователя. Позволяет пользоваться любой программой тренировки (кроме тренировки с контролем ЧСС) без предварительного ввода настроек. В гостевом режиме результаты тренировок не сохраняются. Кроме того, невозможно внесение индивидуальных настроек.

В данном режиме пользователю будут доступны функции свободной тренировки, трейловой тренировки, имитации подъёма в гору, интервальной тренировки. Более подробно ознакомится с описанием тренировок можно в разделе 4.4.2 Программы тренировок.

4 Создать нового пользователя



Это меню служит для создания новых индивидуальных пользователей. При выборе этого пункта меню, с помощью кнопок < и >, расположенных на консоли необходимо указать имя, возраст и индивидуальный уровень физической подготовки. Подтверждение выбора происходит путем нажатия кнопки START. При необходимости, данные настройки можно будет изменить в меню пользователя, в разделе настроек профиля.

5 Настройки устройства



Позволяет задавать все общие пользовательские настройки устройства. Пользователь может:

- Изменить язык
 - Немецкий
 - Английский
 - Французский
- Выбрать систему мер
 - Имперская система
 - Метрическая система
- Получить информацию об устройстве
 - Общие данные
 - Версия прошивки
 - Версия сборки
- Отрегулировать время отключения монитора

- Настроить звук нажатия клавиш
- Обновить версию прошивки тренажера
- Обнулить дорожку до заводского состояния

6 Синхронизация с устройством

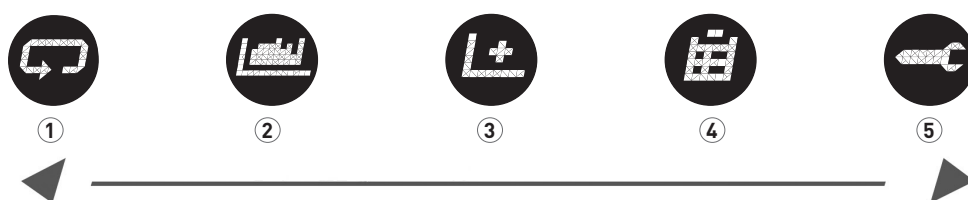


Подключите свой смартфон или планшет к дисплею индикации и получите дополнительные возможности тренировки. Данная функция позволяет улучшить свой опыт от тренировок, с помощью приложения Kipodar. Kipodar был специально разработан для присутствия развлекательной составляющей. Можно выбрать видеоролик в соответствии с желаемым результатом и наслаждаться тренировкой по живописному маршруту. Подробнее ознакомиться с процессом подключения можно в разделе 4.6 Тренировка по сети.

4.12 Меню пользователя

Область персональных данных

На главном экране можно выбрать профиль и нажатием кнопки START происходит переход в меню соответствующего пользователя. Здесь имеется вся информация о персональной тренировке.



1 Повторить последнюю тренировку



При выборе этого пункта меню сразу открывается последняя начатая тренировка. Этот пункт меню всегда выбран по умолчанию при переходе в меню пользователя. Он позволяет запустить последнюю тренировку всего одним нажатием кнопки START.



2 Программы тренировок



Этот пункт меню включает все имеющиеся варианты тренировок, доступные для вашей беговой дорожки: FREE TRAINING, HRC TRAINING, TRAIL TRAINING, UPHILL TRAINING, INTERVAL TRAINING, OWN PROGRAMS (целевая тренировка, пульсозависимая тренировка, трейловая тренировка, имитация подъема в гору, интервальная тренировка, собственные программы). Каждая из программ в свою очередь имеет несколько вариантов, в зависимости от уровня сложности и желаемого времени.

Описание программ

В данной модели предусмотрено 26 программ, в том числе 3 целевых тренировки, 4 пульсозависимых, 13 встроенных, 5 индивидуально настроенных тренировок для 4-х профилей пользователей, функция быстрый старт, а также гостевой режим.

• Free training (Целевая тренировка)

3 программы

Данная дорожка предусматривает возможность выбрать целевой режим тренировки: по времени, по дистанции, по калориям. В зависимости от выбранного режима, пользователь задает цель на тренировку по одному из параметров и компьютер настраивает свободную тренировку в зависимости от желаемого результата.

• HRC training (Пульсозависимая тренировка)

4 уровня интенсивности

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

Пользователю на выбор предоставляется следующие уровни:

1. Active recovery (Активное восстановление)
2. Fat burner (Сжигание жира)

3. Endurance (Тренировка на выносливость)
4. Endurance intense (Интенсивная тренировка на выносливость)

- **Trail training (Трейловая тренировка)**

4 уровня интенсивности

Данная программа тренировок предусматривает несколько «маршрутов» — заранее сформированных программ, которые имитируют природный рельеф, путем изменения уровня наклона дорожки по ходу тренировки

- **Uphill training (Подъем в гору)**

4 уровня интенсивности

Целью данного типа программ является стимулировать укрепление сердечно-сосудистой системы и максимизировать развитие мышечных клеток в рабочих мышечных группах. Данная программа начинается с очень медленного и постепенного увеличения нагрузки до своего пика и затем постепенного снижения нагрузки к концу тренировки. Способствует максимальному сжиганию калорий на пиковых уровнях, вместе с тем позволяет снижать нагрузку к концу тренировки и возвращаться к исходному уровню интенсивности.

- **Interval training (Интервальная тренировка)**

5 уровней интенсивности

Данная тренировочная программа способствует развитию общей аэробной выносливости. Данная программа состоит из интервалов активной части тренировки, которая сменяется периодами восстановления

- **Own programs (Пользовательская тренировка)**

Этот пункт меню позволяет выбрать сохраненные пользовательские программы или удалить ранее созданные. Дорожка позволяет сохранить до пяти программ с изменяемым профилем программы в соответствии с пожеланиями пользователя. Подробнее о создании новых тренировок можно узнать в разделе «Создать новую тренировку».

- **Быстрый старт**

Режим быстрого старта позволяет быстро и просто запускать произвольную тренировку без предварительных настроек. Данная функция после трёхсекундного интервала запускает вольную программу без ограничения по времени, в процессе тренировки можно настроить угол наклона или скорость с помощью кнопок на поручнях или на консоли

3 Создать новую тренировку



Этот конфигуратор тренировок позволяет предельно просто настраивать индивидуальные тренировки. В данном разделе можно предварительно настроить время тренировки при помощи клавиш </>, далее путем нажатия кнопки START, можно перейти к варианту тренировки (программа с изменением скорости или наклона) и изменить профиль программы в соответствии с пожеланиями пользователя. Настройка уровня происходит кнопками +/- на консоли тренажера или на поручнях в соответствии с выбранным типом тренировки и законченная программа сохраняется нажатием кнопки START. Позже данные тренировки можно найти в разделе Программ тренировок, там же находится возможность удаления собственных программ тренировок.



4 Мои результаты



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.



5 Персональные настройки



Меню персональных настроек позволяет вводить все персональные настройки пользователя (например, изменять имя, возраст, данные о пульсе, уровень сложности тренировки). Изменения, выполненные через этот пункт меню, не влияют на настройки других пользователей и реализуют ваши индивидуальные пожелания. При изменении имени пользователя используются клавиши < и >, выбор символа происходит нажатием клавиши START, а удаление — при помощи кнопки STOP.

4.13 Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 2 источника:

1. Пульсометр на ручках.
2. Нагрудный кардиодатчик-ремень (не всегда входит в комплект поставки, приобретается дополнительно).

Использование системы беспроводного измерения пульса

⚠ Внимание:

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

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

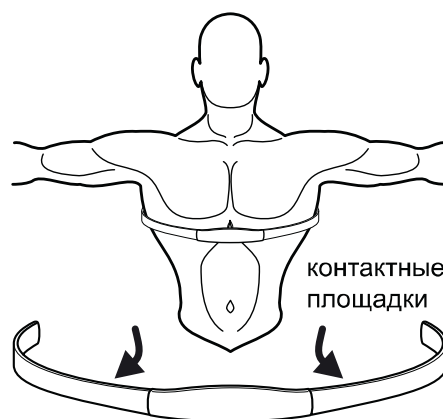
Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

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

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

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкоснуться 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 прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

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



Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите передатчик на эластичном ремне;
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.

4.14 Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений



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

Примечание:

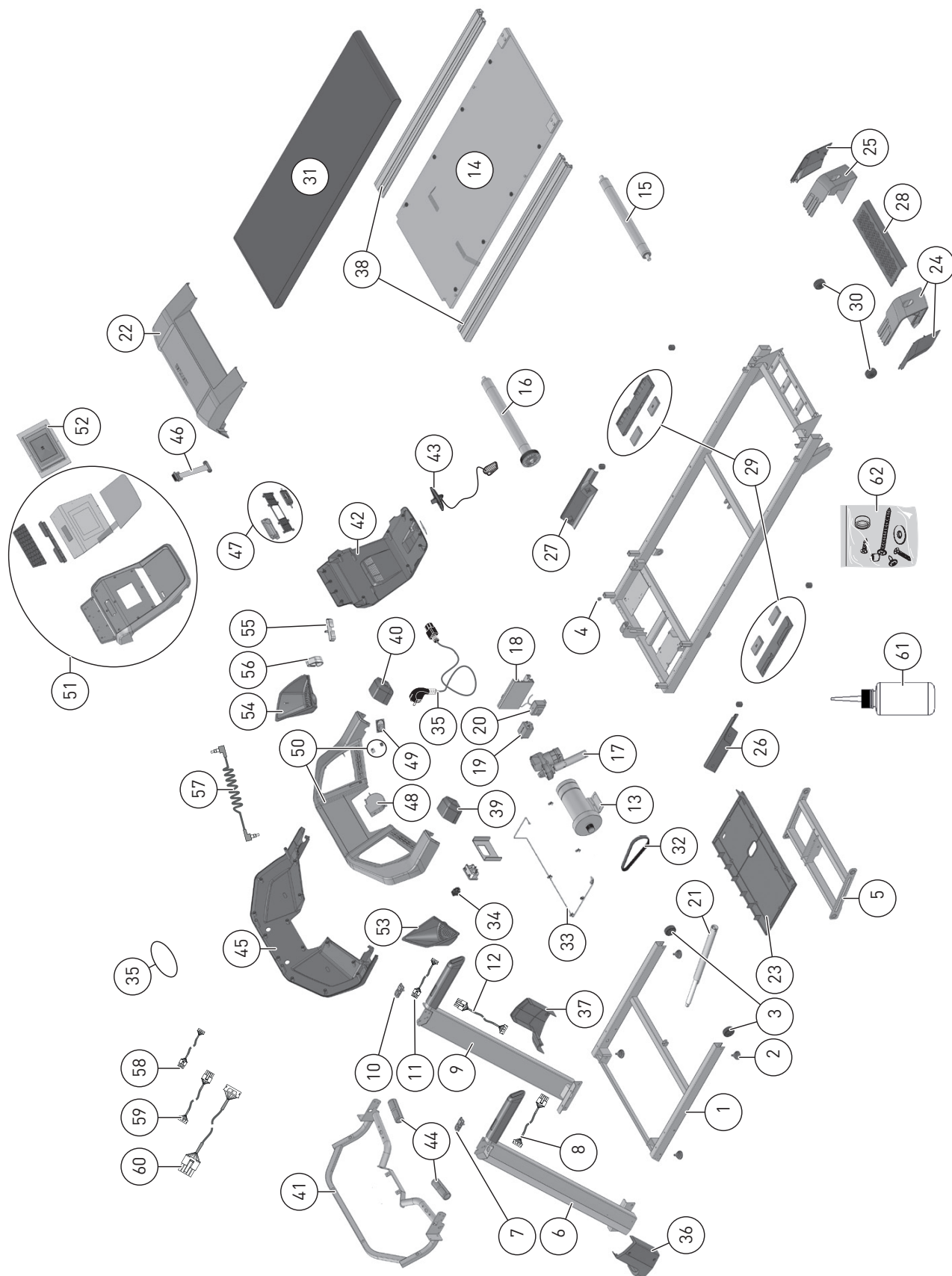
- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.



1. Загрузите приложение Kinomap БЕСПЛАТНО в APP STORE или GOOGLE PLAY.
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве. Откройте приложение и, следуя инструкциям, настройте учетную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель кардиотренажера.
 - Или
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Выберите иконку SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart и выберите «Интерактивный FTMS».Синхронизация займет несколько секунд.
4. Поместите ваш смартфон или планшет на планшетный держатель. Следуйте указаниям на экране консоли.
5. Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Подробнее www.kinomap.com

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1.	Опорная рама	1
2.	Регулируемая подножка	4
3.	Транспортировочные ролики	2
4.	Рама полотна	1
5.	Подъемная рама	1
6.	Левый поручень	1
7.	Клавиша левого поручня	1
8.	Проводка	
9.	Правый поручень	1
10.	Клавиша правого поручня	1
11.	Проводка	1
12.	Кабель поручня	1
13.	Мотор	1
14.	Дека	1
15.	Передний ролик	1
16.	Задний ролик	1
17.	Мотор подъема полотна	1
18.	Плата	1
19.	Фильтр	1
20.	Индуктор	1
21.	Цилиндр подъема полотна	1
22.	Кожух мотора	1
23.	Поддон мотора	1
24.	Левая задняя заглушка	1
25.	Правая задняя заглушка	1
26.	Левый кожух мотора	1
27.	Правый кожух мотора	1
28.	Верхний задний кожух	1
29.	Прокладки	1
30.	Транспортировочные ролики	2
31.	Беговое полотно	1
32.	Ремень	1
33.	Сенсор скорости	1
34.	Переключатель	1
35.	Кабель питания	1
36.	Левый боковой кожух	1
37.	Правый боковой кожух	1
38.	Боковая накладка	2
39.	Кожух левого поручня	1
40.	Кожух правого поручня	1
41.	Держатель консоли	1
42.	Нижняя панель консоли	1

№	Описание	Кол-во
43.	Ключ безопасности	1
44.	Датчик сердцебиения	2
45.	Нижний кожух консоли	1
46.	Зажим для планшета	1
47.	Кожух консоли	1
48.	Вентилятор	1
49.	Динамик	1
50.	Кожух консоли	1
51.	Кожух консоли	1
52.	Дисплей	1
53.	Левый держатель бутылки	1
54.	Правый держатель бутылки	1
55.	Держатель карт	1
56.	Держатель часов	1
57.	Кабель мультимедиа	1
58.	Кабель	1
59.	Кабель	1
60.	Кабель	1
61.	Смазка	1
62.	Набор для крепежа	1

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Мощность мотора	2.0 л.с.
Потребляемая мощность	2100 Вт
Регулировка скорости	до 18 км/ч
Регулировка угла наклона бегового полотна	0–12 уровней
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный кардиопремник Bluetooth
Нагрудный кардиопояс	Опционально
Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (Д.×Ш.×В.)	182×85.5×143.5 см
Размеры в сложенном состоянии (Д.×Ш.×В.)	119×85.5×146 см
Размеры бег. полотна (Д.×Ш.)	47×135 см
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	Большой LCD дисплей, устойчивый к потоотделению 36 тренировочных программ Электрическая регулировка угла наклона Встроенные динамики AUX порт
Дополнительно	Амортизация KETTLER Energy Deck ® & BASF Infinergy ® Амортизатор для плавного опускания беговой поверхности Bluetooth Совместим со смарт-часами Совместим с приложением Kinomap Вентилятор 2 места под бутылки для воды Кронштейн для фитнес-браслета Держатель для планшета с предохранительным зажимом Ключ безопасности TrackStop Транспортировочные ролики В сложенном состоянии тренажер легко перемещается на 2-х транспортировочных роликах Компенсаторы неровности пола
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

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

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

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

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

Торговая марка: KETTLER

Модель: TRACK S4 07886-400

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

