KETTLER

HKS-SELECTION

„Track Performance“

Monteringsanvisning löpband / Juoksumaton asennusohje

Jooksuraja paigaldusjuhend / Skrejceļa montāžas instrukcija

Bėgimo takelio surinkimo instrukcija / Руководство по установке беговой дорожки

07885-300



Abb. ähnlich

S

FIN

EST

LV

LT

RUS

KETTLER

(RUS) Важные указания

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться Вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Все изделия компании KETTLER конструируются с учетом современных требований по технике безопасности и изготавливаются при постоянном контроле качества. Полученные в результате знания мы интегрируем в своё развитие. На этом основании мы оставляем за собой право на внесение изменений в техническое исполнение и конструкцию, чтобы всегда поставлять нашим заказчикам продукцию оптимального качества. Если же, тем не менее, возникают основания для рекламаций, просим обращаться к своему специализированному коммерческому дилеру.

Для обеспечения Вашей безопасности

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

ОПАСНОСТЬ! Для тренажера необходимо сетевое напряжение 230 В, 50 Гц. При подключении тренажера используйте только штепсельную розетку с отдельным предохранителем на 16 А с заземляющим контактом. Никогда не изменяйте параметры электросети самостоятельно. Поручайте все работы квалифицированным специалистам.

ОПАСНОСТЬ! Отключайте тренажер от сети перед проведением ремонтных работ или очистки (извлеките сетевой штекер)!

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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! БЕГОВАЯ ДОРОЖКА РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ СО СТАНДАРТАМИ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ. ВСЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО РЕМОНТА И ИЗМЕНЕНИЯ КОНСТРУКЦИИ (ДЕМОНТАЖА ОРИГИНАЛЬНЫХ ДЕТАЛЕЙ, УСТАНОВКИ ДЕТАЛЕЙ, НЕ ДОПУЩЕННЫХ К ЭКСПЛУАТАЦИИ, И Т.Д.). МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ РУКАМИ К ДВИЖУЩЕЙСЯ ЛЕНТЕ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ТАКЖЕ НАХОЖДЕНИЯ ВБЛИЗИ ЛЕНТЫ ИЛИ РОЛИКОВ ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ЗАТЯНУТЬ ВНУТРЬ. ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ОПАСНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛЕНТЫ!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ИЗБЕГАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ЖИДКОСТИ ВНУТРЬ УСТРОЙСТВА! ЭТО ТАКЖЕ КАСАЕТСЯ ПОТА.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ЛЮБЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ С УСТРОЙСТВОМ, НЕ ОПИСАННЫЕ ЗДЕСЬ, МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ УСТРОЙСТВА ИЛИ СОЗДАТЬ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ. ПОДОБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗРЕШАЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО СОТРУДНИКАМ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА KETTLER ИЛИ СПЕЦИАЛИСТАМ, ОБУЧЕННЫМ КОМПАНИЕЙ KETTLER.

ОСТОРОЖНО! ! Следите за тем, чтобы пространство под лентой было свободным и под устройством не находились предметы или домашние животные!

- Беговая дорожка должна использоваться только по своему назначению, т.е. для тренировок взрослых (бег и ходьба).
- Устройство не предусмотрено для профессионального использования. Любое его использование не по назначению недопустимо и потенциально опасно. Изготовитель не несёт ответственности за ущерб, причинённый использованием устройства не по назначению.
- Повреждение конструктивных узлов может создать опасность для людей и повлечь за собой сокращение срока службы устройства. Поэтому вплоть до восстановления функциональности прибора следует отказаться от его использования, а в случае необходимости использовать для ремонта только оригинальные запасные части компании KETTLER.
- Беговая дорожка должна устанавливаться на прочном, ровном основании. Обязательно нужно проследить, чтобы не произошло защемление электрического кабеля, или чтобы об него никто не споткнулся.
- Беговая дорожка рассчитана на вес не более 140 кг.
- При установке устройства должно выдерживаться безопасное расстояние по 1 м с каждой стороны и 2 м сзади.
- Беговая дорожка является тренажером, приводимым в действие мотором, что предполагает наличие навыков пользования и соблюдение требований техники безопасности. Люди с ограниченными физическими, органолептическими или умственными способностями и дети должны быть проинструктированы о правилах использования устройства и во время тренировки находиться под присмотром.
- Для подсоединения нельзя использовать штепсельные розетки с несколькими контактами! При использовании удлинительного кабеля он должен отвечать требованиям безопасности.
- Каждый раз после использования устройства нужно извлекать сетевой штекер из штепсельной розетки.
- Ремонт электрических элементов и узлов должен производиться только квалифицированным специализированным персоналом!
- Кроме того, необходимо соблюдать общие указания и предписания норм техники безопасности при обращении с электрическими приборами.
- Обязательно соблюдайте указания по порядку тренировок, изложенные в руководстве по тренировке !
- Для обеспечения безопасности человека беговая дорожка фирмы KETTLER оборудована устройством аварийной / экстренной остановки. Перед началом тренировки к одежде следует прицепить шнур ключа безопасности. Если происходит отключение беговой дорожки в результате выдёргивания ключа безопасности, его нужно снова вставить. Автоматическое возобновление движения ленты не происходит. Дополнительные указания по обращению с системой безопасного отключения см. в Руководстве по использованию компьютера.
- Неконтролируемое использование беговой дорожки посторонними лицами можно предупредить, выдернув и спрятав ключ безопасности.

Важные указания

- В экстренной ситуации нужно взяться обеими руками за поручни и сойти с ленты на боковые площадки. Привести в действие устройство экстренной остановки (схему безопасного отключения).
- Во время работы все электрические приборы создают электромагнитное излучение. Следите за тем, чтобы в непосредственной близости от тренировочной площадки или электронного блока управления не ставились приборы с особенно интенсивным излучением (например, мобильные телефоны), поскольку в противном случае может произойти искажение параметров (например, результатов измерения пульса).
- Для безопасного использования данного тренажера длительное время (определенное конструкцией) необходимо регулярно проверять устройство
- При возникновении вопросов просьба обращаться к местному специализированному дилеру.

Порядок обращения

⚠ ОСТОРОЖНО! Не допускается использование прибора в сырых помещениях. Следите за тем, чтобы на элементы прибора не попадали жидкости (напитки , пот и т.п.). Это может привести к возникновению коррозии.

- Стандарты:

  Прибор отвечает требованиям класса HB по стандарту DIN EN 957-1/6. В соответствии с этим стандартом он не предназначен для использования в терапевтических целях .

- Проследить за тем, чтобы использование тренажера не началось до того, как будет завершен монтаж в соответствии с инструкцией.
- При использовании беговой дорожки следует носить соответствующую обувь (спортивную) и прилегающую спортивную одежду.
- Перед первой тренировкой на беговой дорожке следует ознакомиться со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- При регулярных занятиях необходимо систематически проверять все узлы тренажера, особенно винтовые соединения.
- Для скольжения бегового полотна, на заводе была нанесена смазка. Чем чаще Вы будете использовать тренажер, тем быстрее будет заканчиваться смазка. Используйте специальное силиконовое масло для смазки трущихся поверхностей (см. Указания по техническому обслуживанию).
- При использовании тренажера следите за краем бегового полотна: если полотно отклоняется в сторону, то необходимо его отрегулировать.
- Со временем лента может растянуться и «проскальзывать». Это зависит от частоты использования и нагрузки. Скорректируйте натяжение и установку ленты как описано в разделе «Регулировка ленты» на стр . 30!

Полезный совет по использованию беговой дорожки.

Бежать намного легче, если сфокусировать внимание на стационарном предмете перед собой. Следует бежать таким образом, словно Вы хотите достать до выбранного предмета.

ВАЖНО : Следите за тем, чтобы ключ безопасности не попал в руки детям!

Уход и обслуживание

- Используйте для регулярной очистки , ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров .
- Электрические элементы и узлы беговой дорожки требуют незначительного техобслуживания, которое может производится только квалифицированными специалистами авторизованного сервисного центра.
- При оформлении заказов на запасные части всегда указывайте полный номер артикула, номер запасных частей, их необходимое количество, а также серийный номер тренажера.

Образец оформления заказа: «Артикул № 07886-000/ № запасной части 68001000/1 шт./ серийный № …».

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу «с крепежным материалом».

Указание касательно утилизации

Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

(RUS) СПОРТМАСТЕР
Кочновский проезд, д.4, корп. 3
125319 Москва
☎7 495 755-81-46
+7 495 755-81-94
www.kettler.ru

Важные указания

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

⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!

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

(RUS) СПОРТМАСТЕР
Кочновский проезд, д.4, корп. 3
125319 Москва ☎7 495 755-81-46
+7 495 755-81-94
www.kettler.ru

Mäthjälp för skruvmaterial

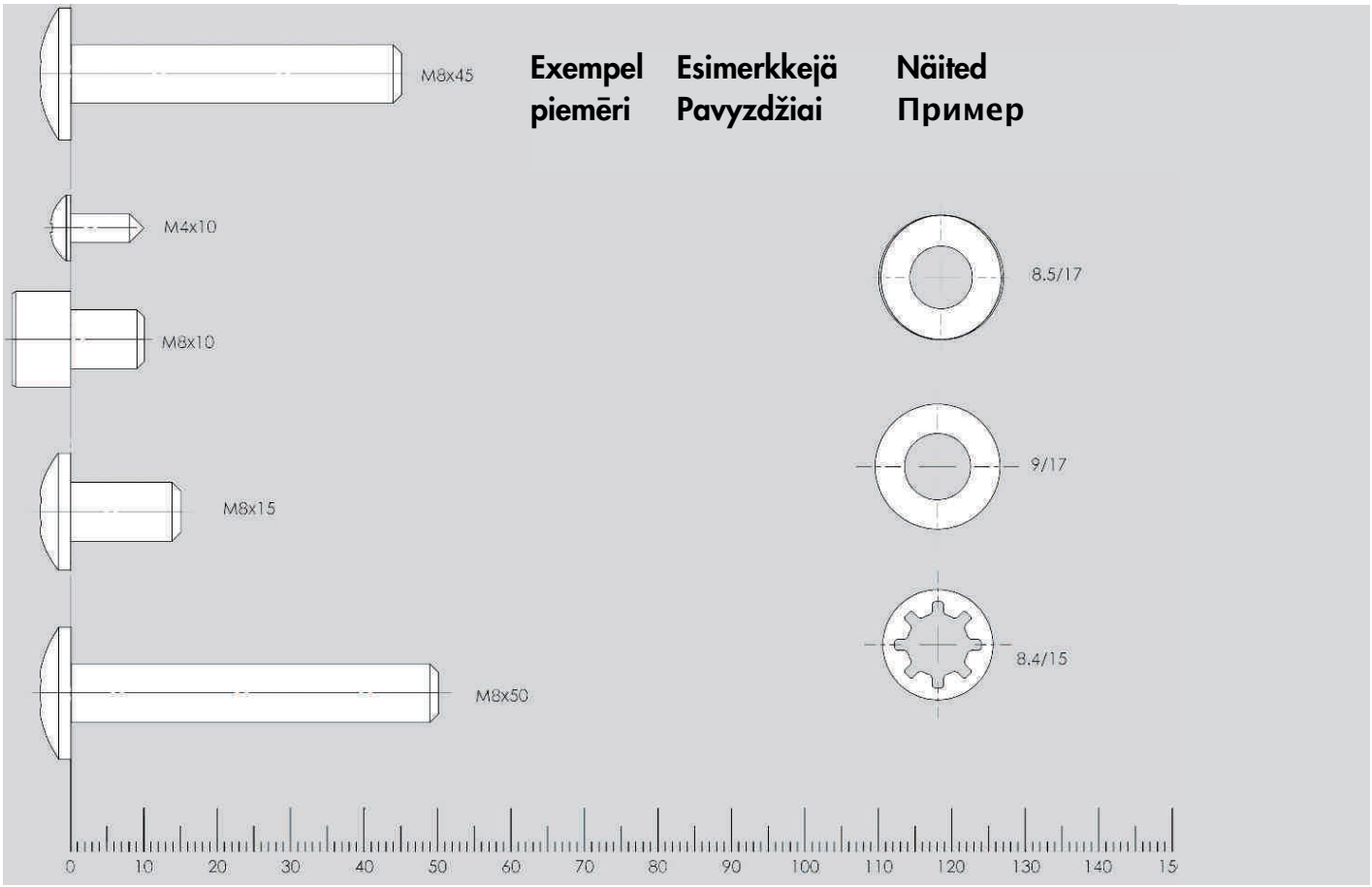
– FIN – Kiinnitysmateriaalin mittausapu

– LV – mērīšanas palīgierīce saskrūves materiālam

– EST – Abiks kinnikeeramisvahendite mõõtmisel

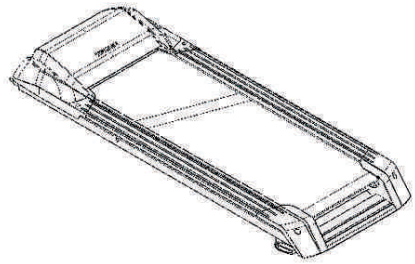
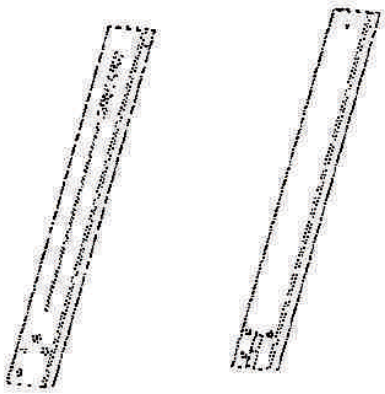
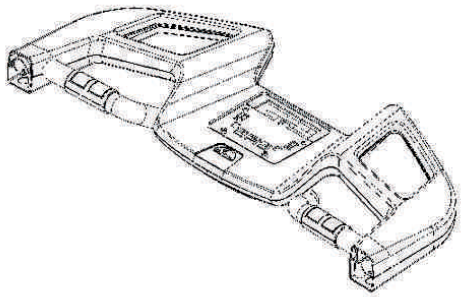
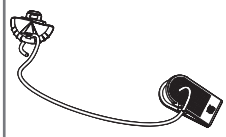
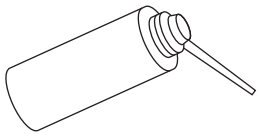
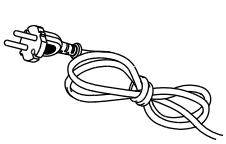
– LT – Kaip matuoti priveržimo priemones

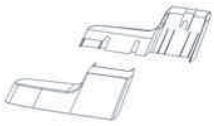
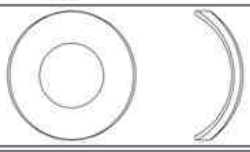
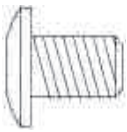
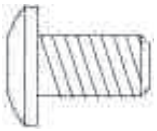
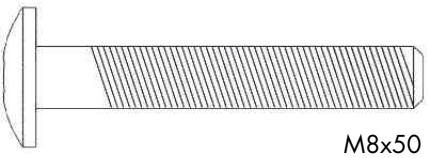
–RUS – Справка по определению размеров крепежных материалов



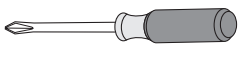
Checklista

– FIN – Tarkastuslista – EST – Kontrollnimekiri – LV – pārbaudes darbības saraksts
– LT – Kontrolinis sąrašas – RUS – Контрольный список (содержимое упаковки)

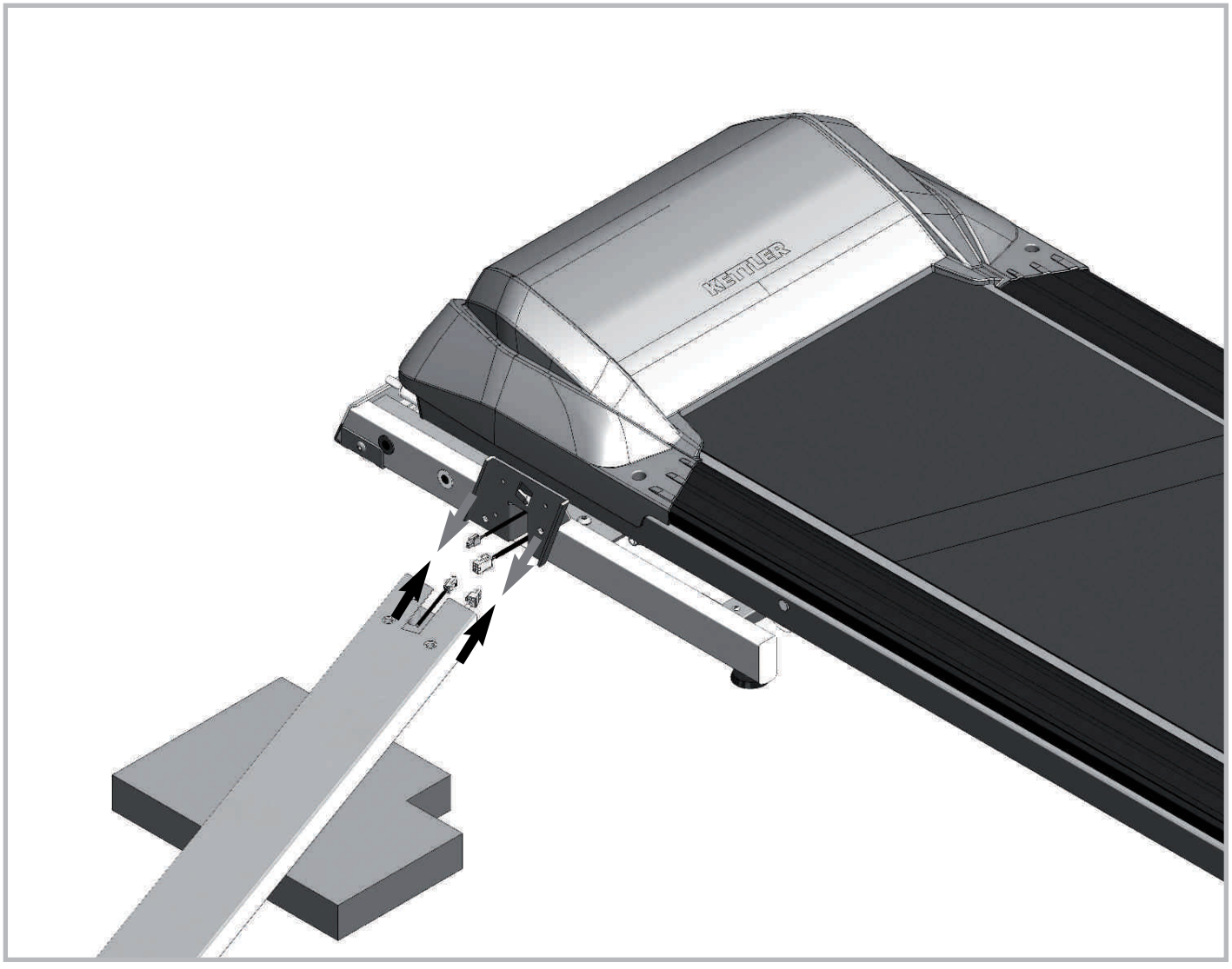
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

	1	
	1	
 ø 15x8,4	6	
 ø 17x8,5	4	
 M8x10	1	
 M8x15	4	
 M8x50	6	
	1	

– S – Ingår inte i leveransen.
– FIN – Ei sisälly toimitukseen
– EST – Ei kuulu tarnekomplekti.
– LV – Neietilpst piegādes komplektā.
– LT – Neįeina į pristatymo komplektą.
– RUS – Не входит в комплект поставки.



1



– S – Drag endast åt skruvarna löst till att börja med och drag inte åt dem hårt förrän efter steg 5.

– FIN – Kiinnitä ruuvit ensin löysästi, kiristä ne sitten toisen vaiheen jälkeen.

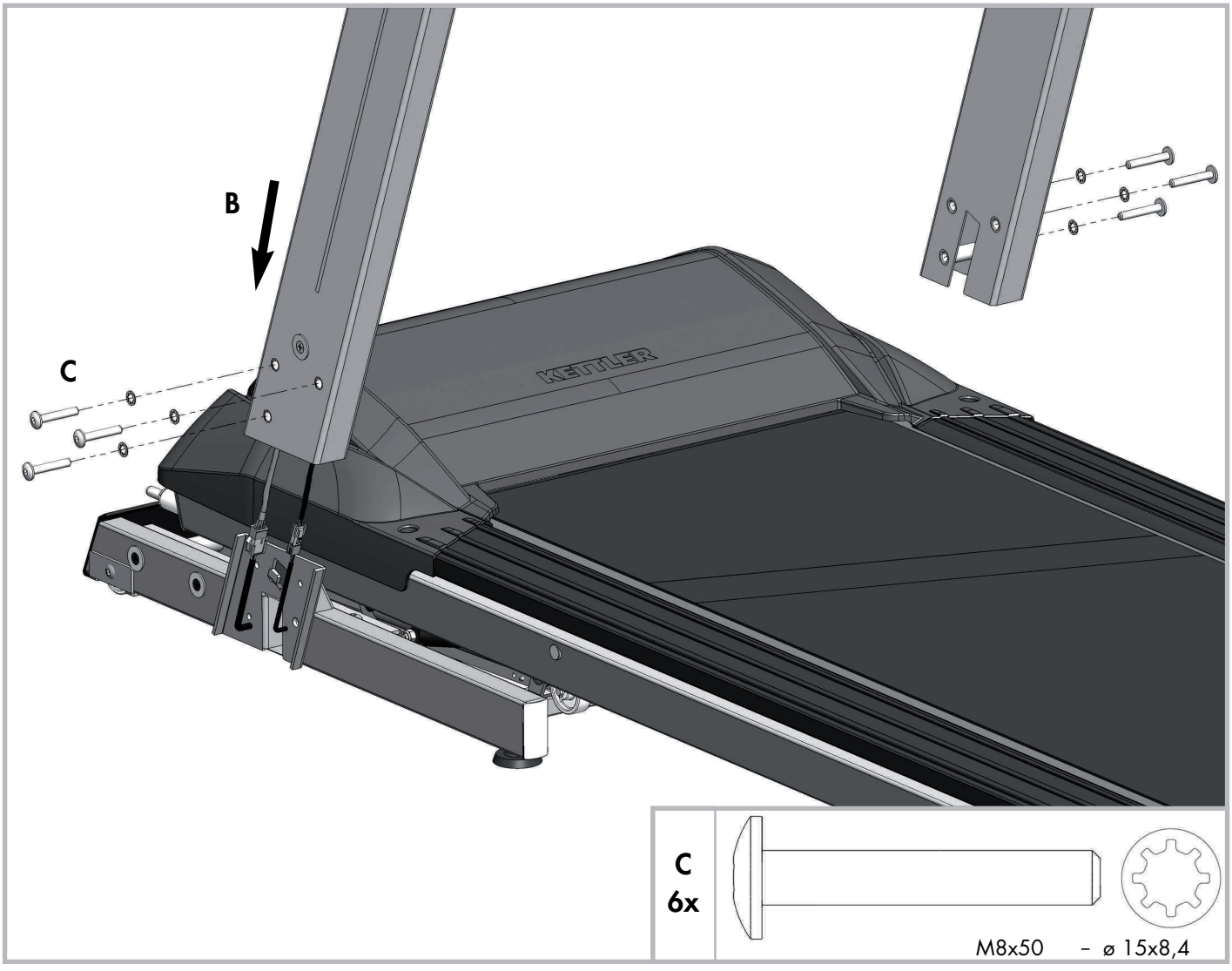
– EST – Keerake kruvid algul lõdvalt kinni ning pärast 5. sammu tugevalt kinni

– LV – Skrūves vispirms tikai viegli pievelciet, pēc 5. soļa pievelciet stingri

– LT – Varžtus pirmiausia tik lengvai prisukite, po to tvirtai priveržkite

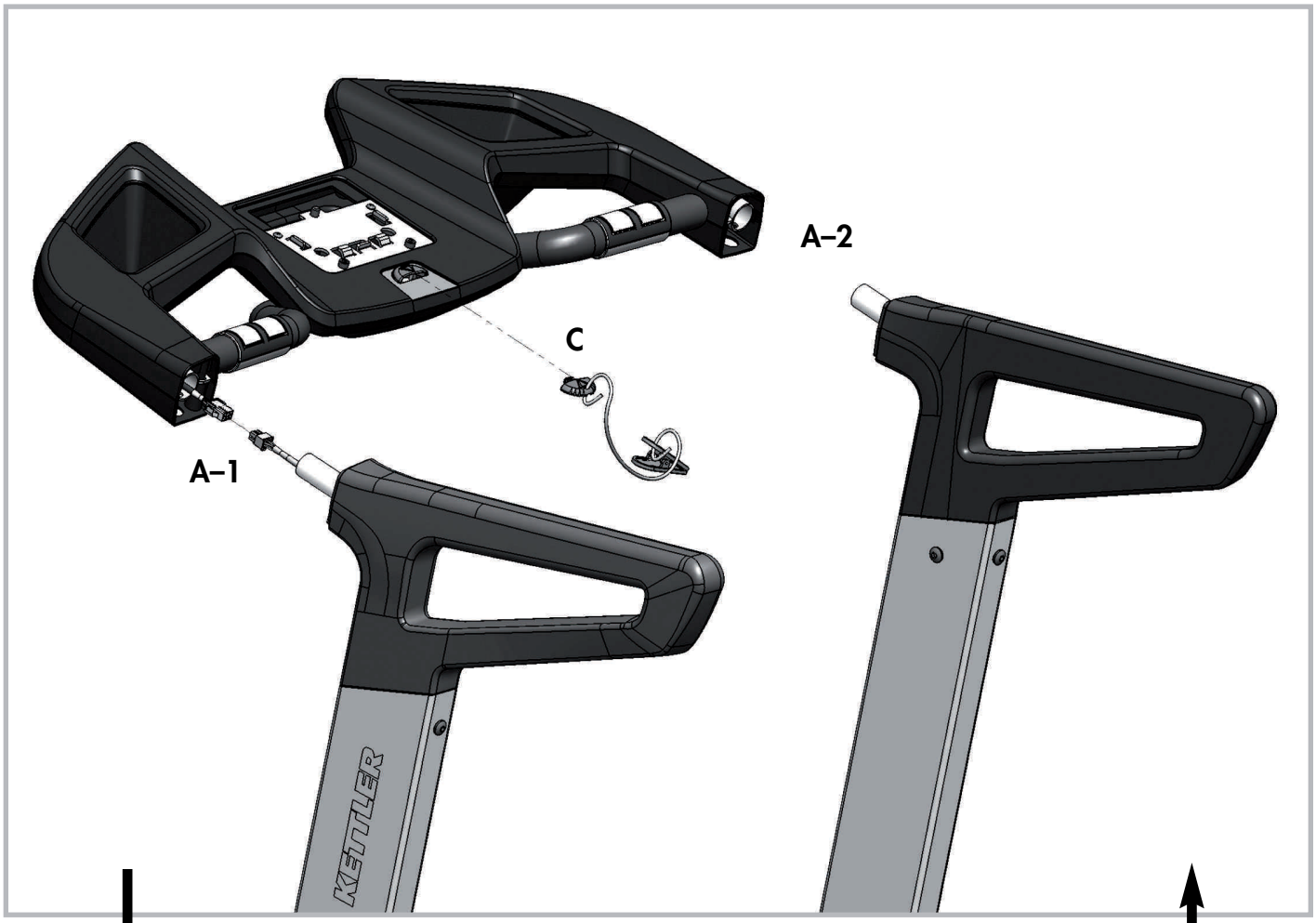
– RUS – Начните со слабой затяжки винтов, после шага 5 сильно затяните.

2



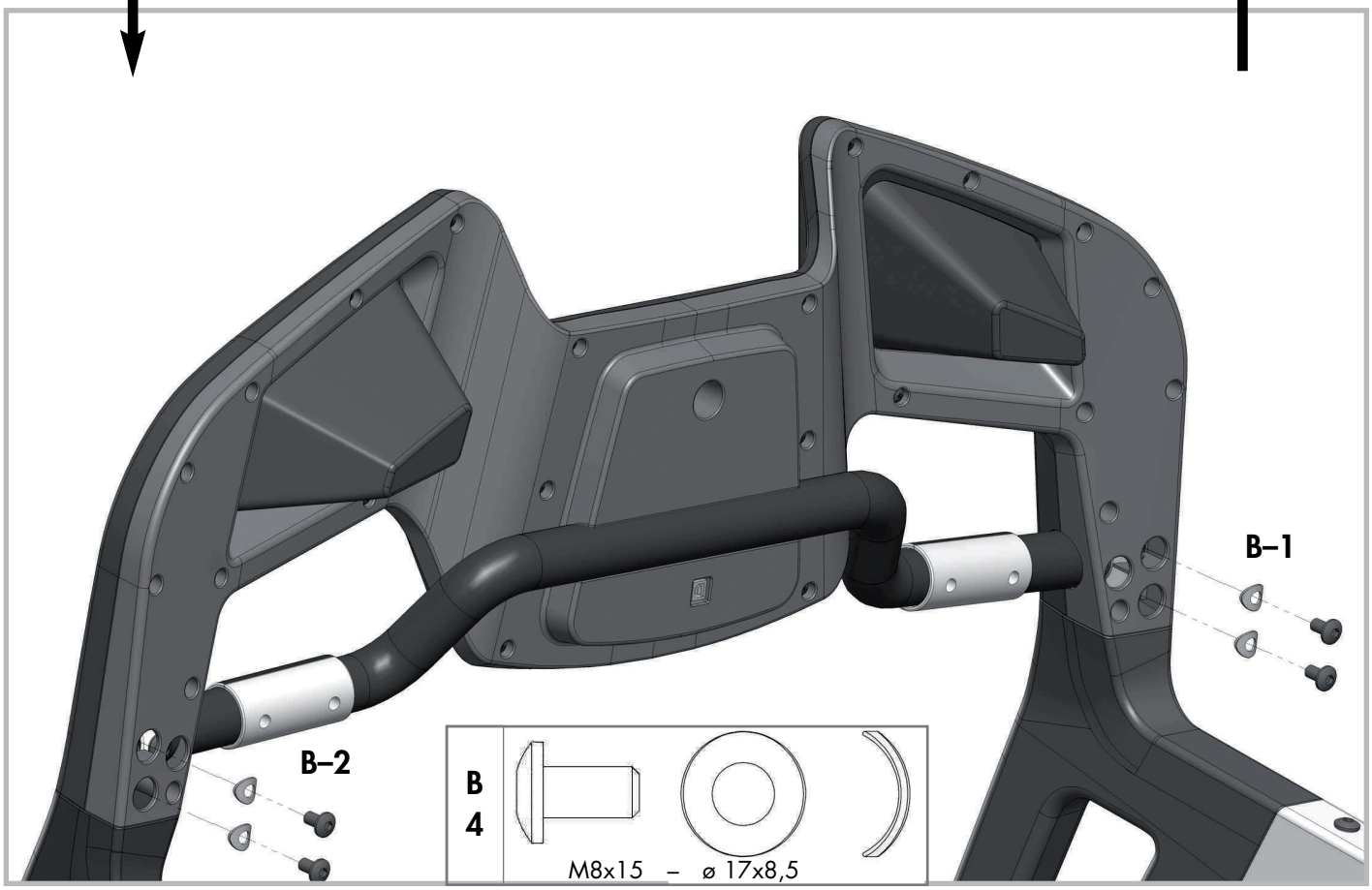
C
6x

M8x50 – ø 15x8,4

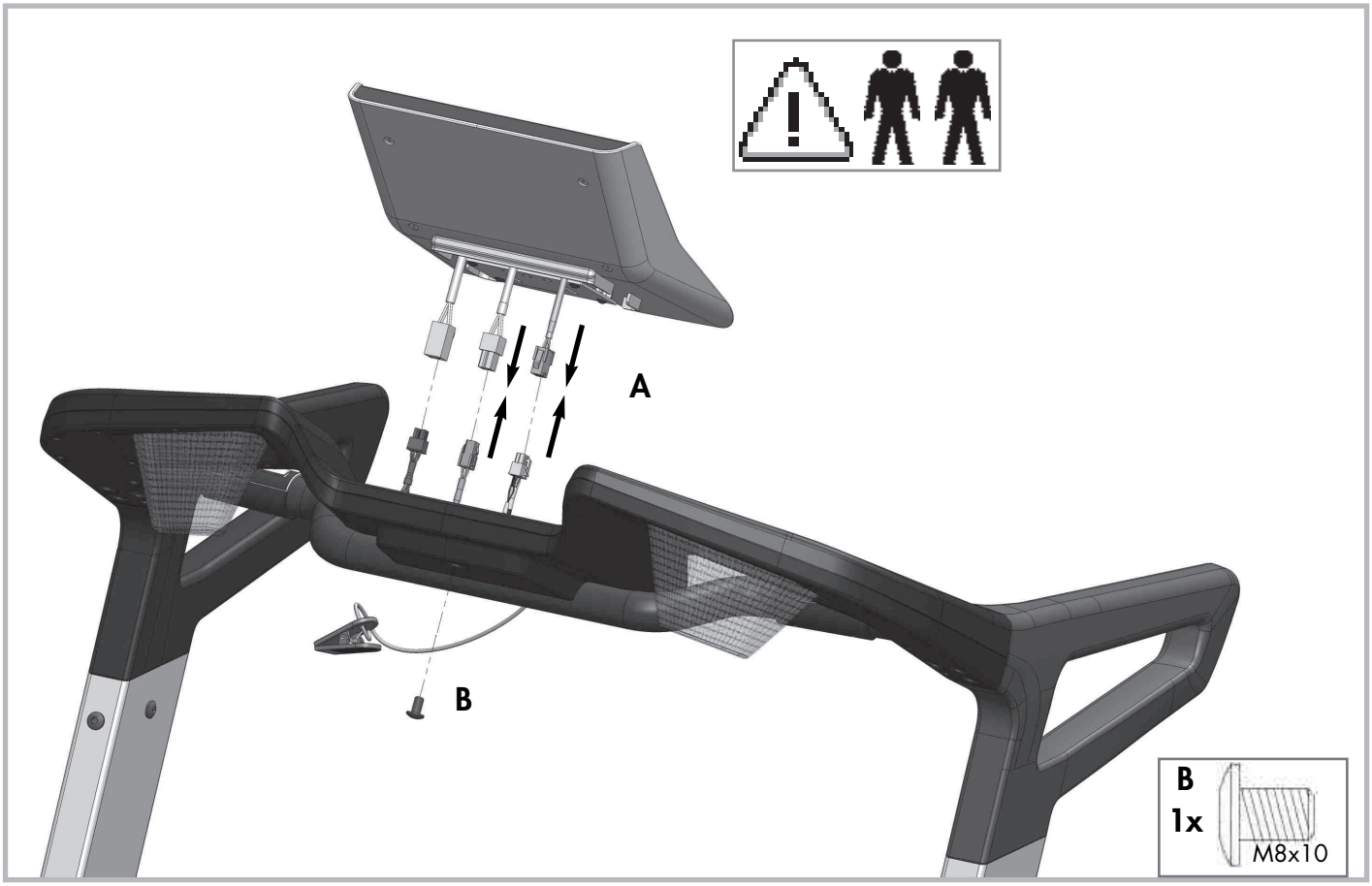


B

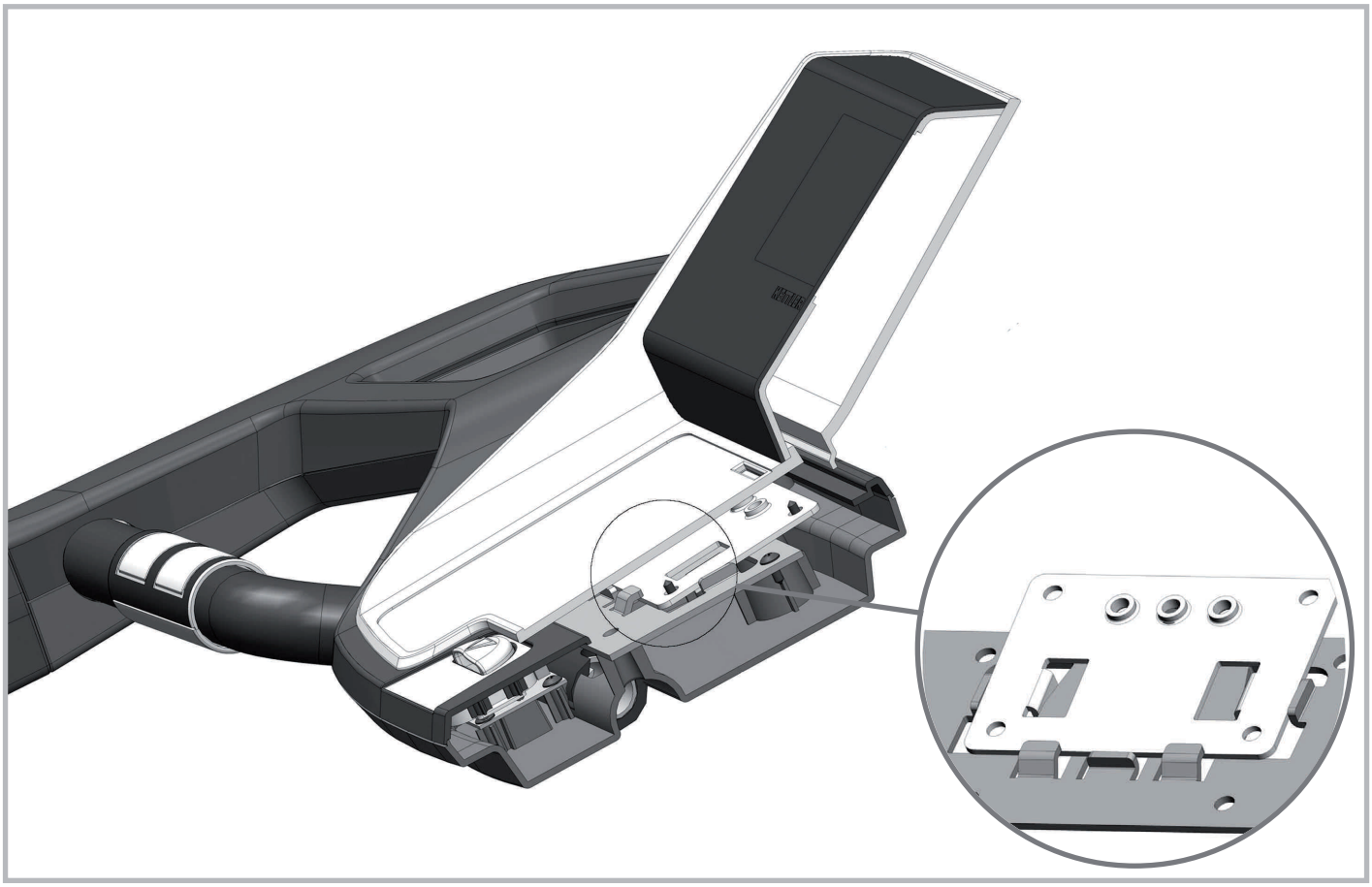
C



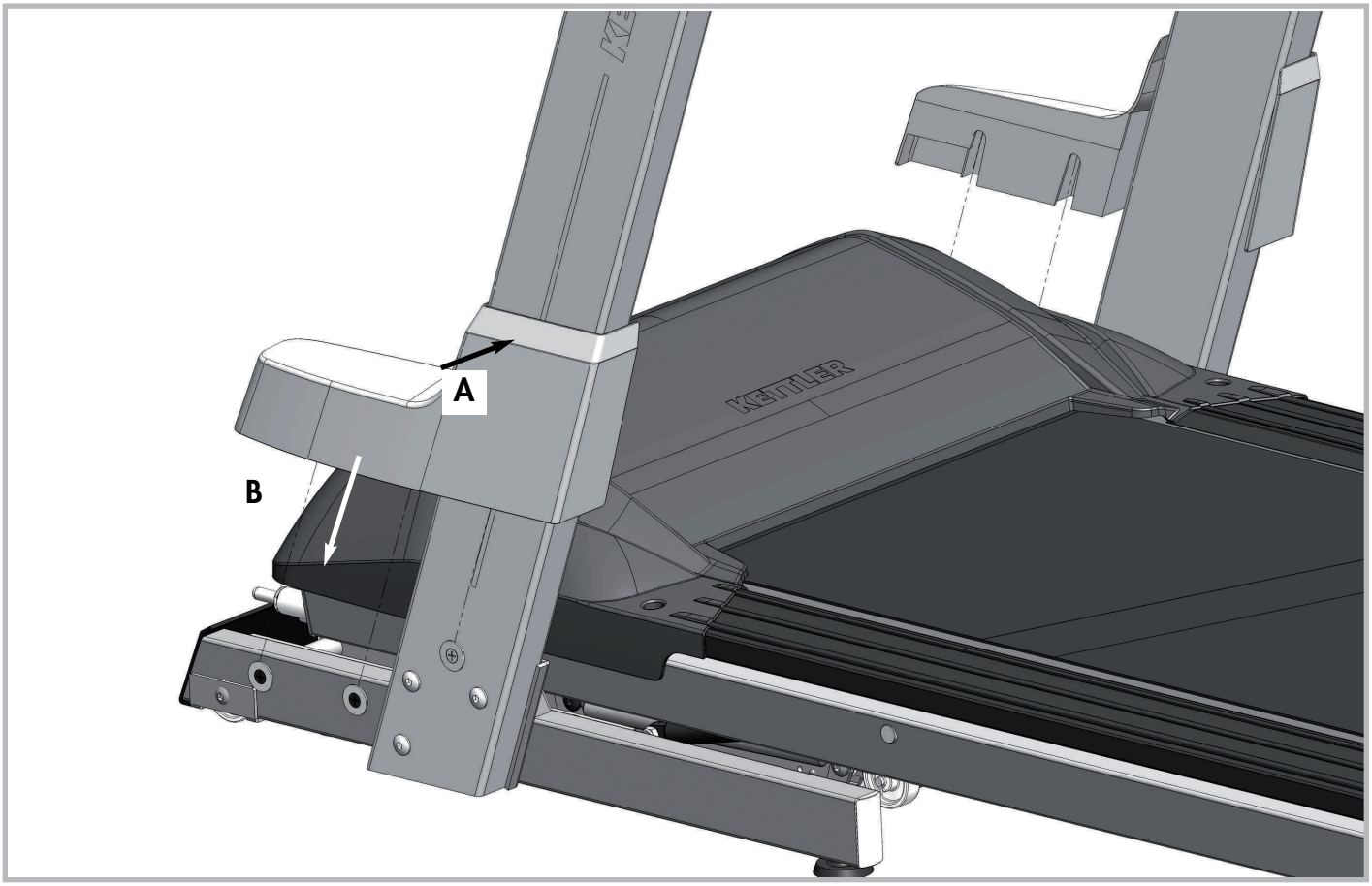
4



5



6



– S – Dra åt skruvarna efter moment 5.

– FIN – Kiristä ruuvit vaiheen 5 mukaisesti

– EST – Keerake kruvid pärast 5. sammu kinni.

– LV – Pabeidzot 5. darbību, pievelciet skrūves.

– LT – Po 5 žingsnio stipriai užsukite varžtus.

– RUS – Затяните винты на шаге 5.

Hantering

– FIN – Käsitte – EST – Käsitsemine –LV – Lietošana – LT – Eksploatavimas – RUS –Указания по обращению



– S – Obs! Motionsbandet får endast ställas upprätt när löpytans lutning står i den lägsta positionen. I annat fall finns det risk att bandet kan skadas.

– FIN – Huomio! Aseta juoksualusta pystyyn vain, kun juoksualustan kaltevuus on alimmassa asennossa! Laite voi muuten vaurioitua!

– EST – Tähelepanu! Kui jooksupinna tõus on madalaimas asendis, seadke jooksurada ainult vertikaalselt! Vastasel korral tekib kahjustuste oht!

–LV – Uzmanību! Paceliet skrejceļu vertikāli vienīgi tad, ja skriešanas virsmas slīpums ir viszemākajā pozīcijā! Citādi pastāv iespēja ierīci sabojāt!

– LT – Dėmesio! Bėgimo takelį statykite tik tiesiai, kai bėgimo paviršiaus įkalnė yra žemiausioje padėtyje! Kitu atveju galite jį sugadinti!

– RUS – Внимание! Устанавливайте беговую дорожку прямо только когда беговая поверхность находится под самым маленьким наклоном! Иначе можно получить повреждения!

Hantering

– FIN – Käsitte – EST – Käsitsemine –LV – Lietošana – LT – Eksploatavimas – RUS –Указания по обращению





– S – Så här stängs bandet ihop: Fäll upp löpytan för transport. Det skall höras ett tydligt "klick" när det låses.

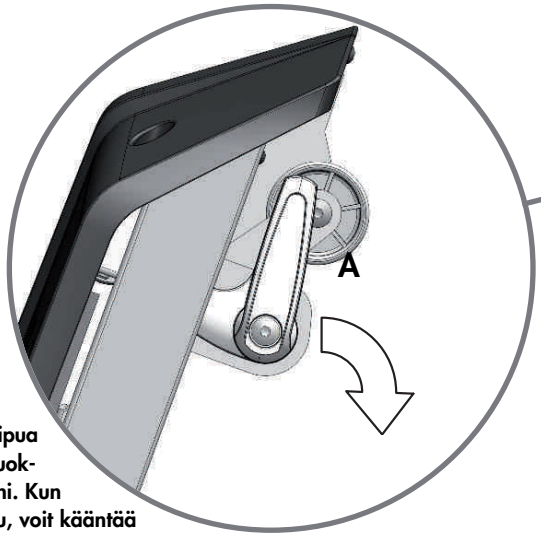
– FIN – Lukitus: Käännä juoksualusta ylös kuljetuksen ajaksi, sen on lukkiuduttava kuuluvasti.

– EST – Riivistamine: Klappige jooksupind transpordiks üles - see peab kuuldavalt kohale klõpsatama.

– LV – Bloķēšana: Transportēšanai paceliet skriešanas virsmu; tai jānofiksējas ar dzirdamu klikšķi.

– LT – Enclavar: Para el transporte hay que rebatir hacia arriba la superficie de marcha. Encaja mediante un "clic" audible.

– RUS – Блокировка: Для транспортировки откиньте кверху беговую поверхность; Её фиксация сопровождается отчетливо слышимым щелчком.





– S – Så här öppnas bandet: Håll fast löpytan och tryck på låsspaken. När du har öppnat bandet kan du fälla ut löpytan.

– FIN – Lukituksen avaus: Käännä avausvipua ja pidä tällöin juoksualustasta kiinni. Kun lukitus on avattu, voit kääntää juoksualustan taas alas.

– EST – Riivistuse vabastamine: Vajutage riivistushooba ja hoidke samal ajal jooksupinnast kinni. Pärast riivistuse vabastamist saate jooksupinna alla klappida.

– LV – Atbloķēšana: Aktivējiet atbloķēšana sviru un, to darot, pieturiet skriešanas virsmu. Pēc atbloķēšanas jūs varat noliekt skriešanas virsmu uz leju.

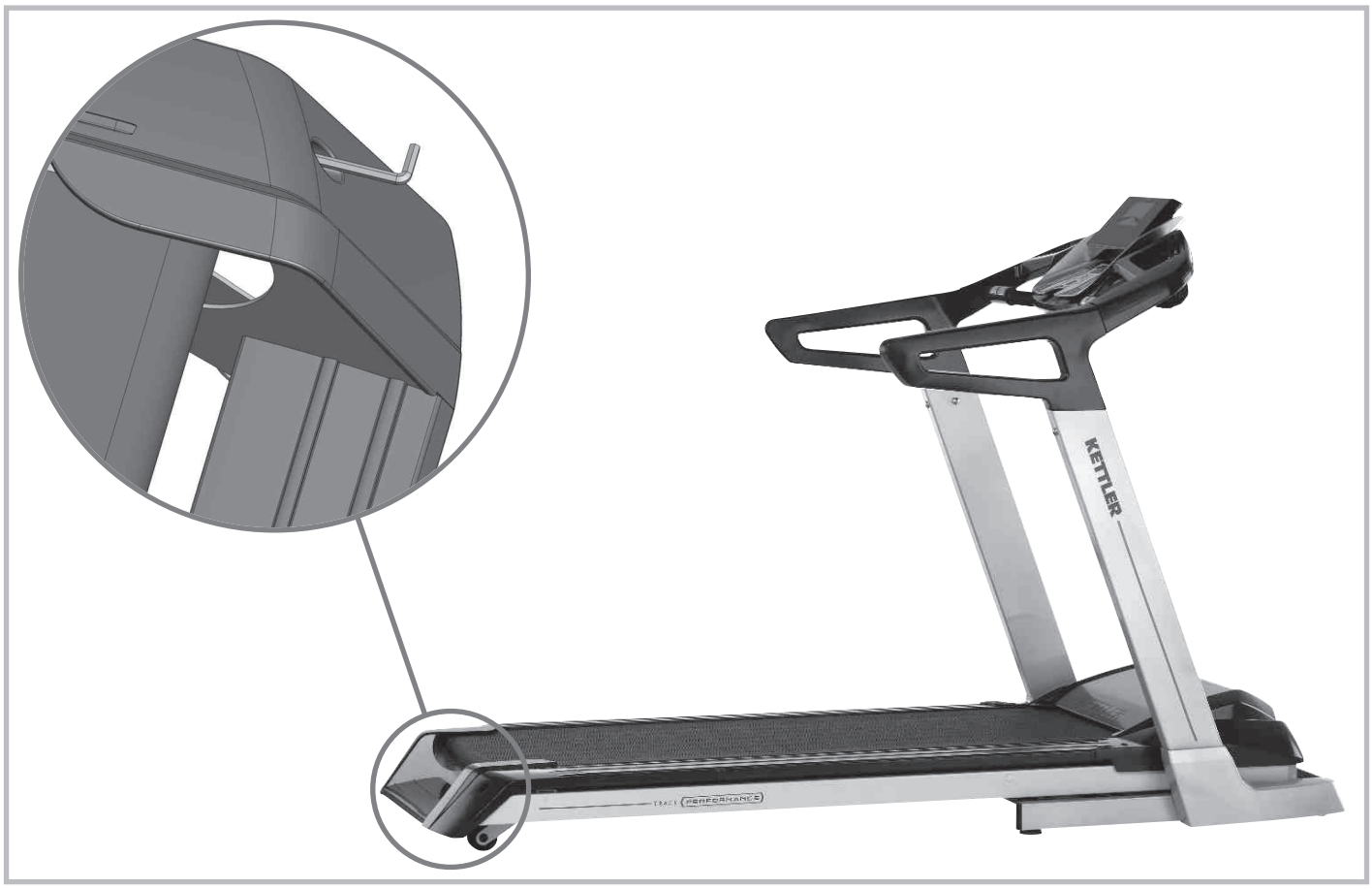
– LT – Desenclavar: Presionar hacia abajo con el pie la palanca situada en el marco interior derecho, mantener sujeta a la vez la superficie de marcha y abatir hacia abajo.

– RUS – Разблокировка: Задействуйте рычаг для разблокировки, удерживая при этом крепко беговую поверхность. После разблокировки можно опустить беговую дорожку.

Bandspänning – Maton kiristys – Lindi pingutamine – lentas spriegojums – Juostos įtempimas

– FIN – Maton kiristys – EST – Lindi pingutamine –LV – lentas spriegojums – LT – Juostos įtempimas

– RUS – Регулировка ленты



– S –

- Bandjustering: Bandet ska justeras när det roterar med en hastighet på ca 6 km/h (eventuellt långsammare). Bandet får inte användas för träning när det ska justeras!
- Om bandet löper snett åt höger: Vrid höger ställskruv (bild 6) medurs maximalt ett fjärdedels varv med den ringnyckel som följer med. Gå på bandet och kontrollera löpet. Upprepa justeringen tills bandet löper rakt igen.
- Om bandet löper snett åt vänster: Vrid höger ställskruv (bild 6) moturs maximalt ett fjärdedels varv med den ringnyckel som följer med. Gå på bandet och kontrollera löpet. Upprepa justeringen tills bandet löper rakt igen.
- Bandsträckning: Vrid ställskruven (bild 6) medurs max. ett varv. Upprepa justeringen på andra sidan. Kontrollera om bandet är för löst. I så fall måste det justeras en gång till.
- Var mycket försiktig när du justerar och sträcker bandet. Om det spänns för mycket eller för lite kan det utsättas för skador!

– FIN –

- Juoksumaton säätö: Juoksumaton säätö tapahtuu maton pyöriessä noin 6 km/h nopeudella (tarvittaessa alemmalla). Säädön aikana kukaan ei saa juosta matolla!
- Jos juoksumatto siirtyy oikealle, käännä oikeata säätöruuvia (kuva 8) toimitukseen kuuluvalla avaimella korkeintaan neljänneskierros myötäpäivään. Juokse matolla ja tarkista sen kulku. Toista menettelyä, kunnes matto pyörii taas suoraan.
- Jos juoksumatto siirtyy vasemmalle, käännä oikeata säätöruuvia (kuva 8) toimitukseen kuuluvalla avaimella korkeintaan neljänneskierros vastapäivään. Juokse matolla ja tarkista sen kulku. Toista menettelyä, kunnes matto pyörii taas suoraan.
- Juoksumaton kiristys: Kierrä säätöruuvia (kuva 8) max yksi kierros myötäpäivään. Toista menettely toisella puolella. Tarkista, ettei juoksumatto pääse liukumaan läpi. Jos näin on, kuvattu menetelmä on toistettava vielä kerran.
- Ole juoksumaton säädössä ja kiristyksessä erittäin huolellinen; jos juoksumattoa kiristetään liikaa tai liian vähän, tämä voi vaurioittaa sitä!

– EST –

- Lindi reguleerimine: Lindi reguleerimine toimub lindi liikumisel kiirusel umbes 6 km/h (vajadusel aeglasemalt). Reguleerimise ajal ei tohi lindil seista!
- Kui lint nihkub paremale, keerake kaasasoleva võtmega parempoolset seadekruvi (joonis 8) maksimaalselt veerand pööret päripäeva. Pange lint tööle ja kontrollige liikumist. Korrake toimingut seni, kuni lint jälle otse liigub.
- Kui lint nihkub vasakule, keerake kaasasoleva võtmega parempoolset seadekruvi (joonis 8) maksimaalselt veerand pööret vastupäeva. Pange lint tööle ja kontrollige liikumist. Korrake toimingut seni, kuni lint jälle otse liigub.
- Lindi pingutamine: Keerake seadekruvi (joonis 8) maksimaalselt ühe pöörde võrra päripäeva. Korrake toimingut teisel poolel. Kontrollige, kas ringlint libiseb edasi. Kui see nii on, tuleb kirjeldatud toimingut veel kord teha.

Bandspänning

– FIN – Maton kiristys – EST – Lindi pingutamine –LV – lentas spriegojums – LT – Juostos įtempimas

– RUS – Регулировка ленты

- Toimige lindi reguleerimisel ja pingutamisel väga ettevaatlikult; äärmuslik üle- või alapinge võib jooksurada kahjustada!

– LV –

- Lentas pielāgošana: lenta tiek pielāgota tās kustības laikā, slīdot ar ātrumu apm. 6 km/h (vajadzības gadījumā ar mazāku ātrumu). Pielāgošanas laikā uz lentas nedrīkst atrasties neviens cilvēks!
- Ja lenta slīd pa labi, pagrieziet labajā pusē uzstādīto regulēšanas skrūvi (8. att.), izmantojot klāt pievienoto atslēgu, par ne vairāk kā vienu ceturtdaļu apgrieziena pulksteņrādītāja virzienā. Skrieniet uz lentas un pārbaudiet lentas kustību. Atkārtojiet šo procesu tik ilgi, līdz lenta atkal slīd taisni.
- Ja lenta novirzās pa kreisi, pagrieziet labajā pusē uzstādīto regulēšanas skrūvi (8. att.), izmantojot klāt pievienoto atslēgu, par ne vairāk kā vienu ceturtdaļu apgrieziena pretēji pulksteņrādītāja virzienam. Skrieniet uz lentas un pārbaudiet lentas kustību. Atkārtojiet šo procesu tik ilgi, līdz lenta atkal slīd taisni.
- Lentas nospriegošana: Pagrieziet regulēšanas skrūvi (8. att.) par ne vairāk kā vienu apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā. Atkārtojiet šo darbību otrajā pusē. Pārbaudiet, vai cilpveida lenta neizslīd cauri. Ja tā izslīd cauri, Jums vēlreiz ir jāizpilda aprakstītā darbība.
- Pielāgojot un nospriegojot lentu, rīkojieties ļoti rūpīgi; pārāk izteikta pārspriegošana vai izteikti nepietiekama nospriegošana var sabojāt lentu!

– LT –

- Juostos reguliavimas: Juosta reguliuojama, kai ji juda maždaug 6 km/h greičiu (arba mažesniu). Reguliuojant juostą, ant takelio bėgti negalima!
- Jei juosta slysta dešinėn, pridėtu raktu sukite dešinįjį reguliavimo varžtą (8 pav.) laikrodžio rodyklės kryptimi nedaugiau kaip ketvirtį. Pabėkite takeliu ir patikrinkite, kaip jis juda. Procesą kartokite tol, kol juosta vėl judės tiesiai.
- Jei juosta slysta kairėn, pridėtu raktu sukite dešinįjį reguliavimo varžtą (8 pav.) prieš laikrodžio rodyklę nedaugiau kaip ketvirtį. Pabėkite takeliu ir patikrinkite, kaip jis juda. Procesą kartokite tol, kol juosta vėl judės tiesiai.
- Juostos tamprumas: Reguliavimo varžtą (8 pav.) pasukite laikrodžio rodyklės kryptimi nedaugiau kaip vieną ratą. Procesą pakartokite kitoje pusėje. Patikrinkite, ar juosta nesprūsta. Jei taip, tai aprašytą procesą pakartokite.
- Reguliuodami juostą ir jos tamprumą būkite labai rūpestingi; dideli pertempimai ar laisvumai gali sugadinti takelį!

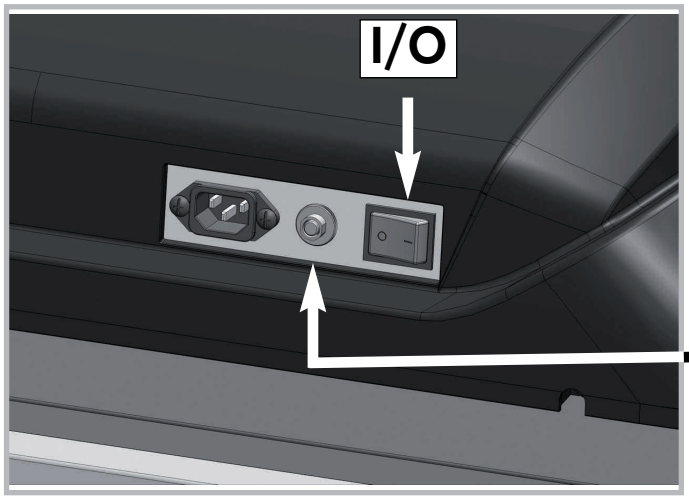
–RUS –

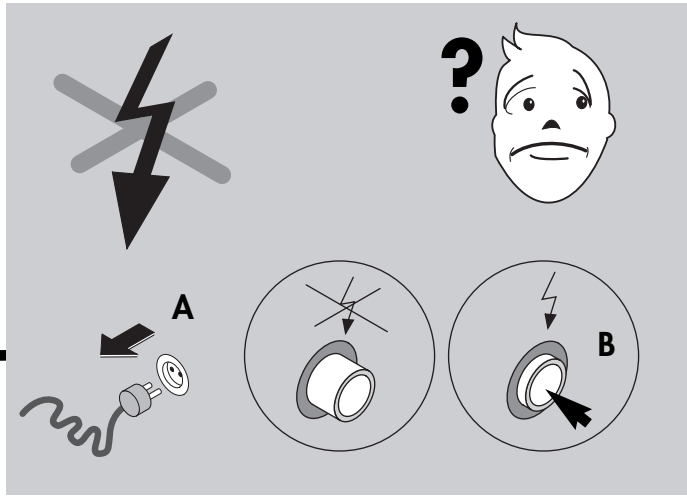
- Регулировка ленты: регулировка ленты производится во время ее движения со скоростью около 6 км/ч (при необходимости, с меньшей скоростью). Во время регулировки на ленте находиться запрещено!
- Если лента сдвигается вправо, поверните правый регулировочный винт по часовой стрелке максимум на четверть оборота при помощи прилагаемого торцового ключа. Пробегите 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 против часовой стрелки максимум на четверть оборота при помощи прилагаемого торцового ключа. Пробегите по ленте для проверки ее хода. Повторяйте процесс до тех пор, пока лента снова не начнет двигаться прямо.
- Натяжение ленты: поверните регулировочный винт по часовой стрелке на один максимальный оборот. Повторите действие также на противоположной стороне. Проверьте, не проскальзывает ли лента. Если это так, тогда повторите вышеописанный процесс еще раз.
- Проводите регулировку и натяжение ленты тщательно очень сильное или очень слабое натяжение может повредить ленту!

Hantering

– FIN – Käsitte – EST – Käsitsemine –LV – Lietošana – LT – Eksploatavimas – RUS –Указания по обращению







– S – Säkringens återställning
– FIN –Reset varmistus
– EST –Kaitse lähtestamine
– LV – drošinātāja atiestate
– LT – Saugiklio grąžinimas į pradinę padėtį
– RUS – Сброс предохранителя

Vård och skötsel

– FIN – Hoito ja huolto – EST – Hooldus –LV –Kopšana un tehniskā apkope

– LT –Techninė priežiūra ir remontas – RUS – Уход и обслуживание

– S – Skötsel av band och löpplatta:

OBS! Rätt vård och smörjning av bandet hör till de viktigaste underhållsåtgärderna. Dålig smörjning leder till ökad friktion som i sin tur medför hårt slitage med skador på band, löpplatta, motor och kretskort som följd. Skador som uppkommer på grund av bristande vård och skötsel av motionsbandet täcks inte av garantin.

När motionsbandet används regelbundet ska det smörjas i kallt tillstånd med silikonolja (art.-nr 43008001) var 100:e timma eller varannan månad eller när servicelampan på datordisplayen anger detta (se också bruksanvisningen till datorn).

Detta måste även göras innan träningsmaskinen tas i bruk första gången och när den inte har använts under en längre period.

För in sprayröret mellan band och löpplatta och spruta in silikonolja med tre snabba tryck (ca 1 sekund). För sprayröret fram och tillbaka i sidled så att hela undersidan på bandet smörjs. Fortsätt att rotera bandet för hand tills hela ytan mellan band och löpplatta har smörjts ordentligt.

Torka av överflödigt glidmedel.

– FIN – Maton ja juoksualustan huolto:

HUOMIO: Juoksumaton voitelu ja hoito ovat tärkeimmät huoltotoimenpiteet! Riittämätön voitelu ja siitä johtuva kitkan selvä lisääntyminen voivat aiheuttaa juoksumaton, juoksualustan, moottorin ja piirikortin voimakasta kulumista! Vauriot, jotka ovat seuraus riittämättömästä tai puuttuvasta hoidosta tai huollosta, eivät kuulu takuun piiriin!

Jos juoksumattoa käytetään säännöllisesti, kylmän juoksumaton huolto on suoritettava silikoniöljyllä tuote nro 43008001 aina noin 100 käyttötunnin jälkeen tai 2 kuukauden välein tai jos tietokoneen näytössä palaa huolto-LED (katso tietokoneen käyttöohje).

Ennen ensimmäistä käyttöönottoa tai jos laite on pitemmän aikaa pois käytöstä, on myös suoritettava huolto.

Aseta ruiskutusputki juoksumaton ja alustan väliin ja ruiskuta 3 lyhyttä ruisketta (n. 1 sekunti) silikonia juoksumaton ja alustan väliin. Liikuta ruiskutusputkea tällöin sivuttain, jotta pääsisit koko juoksumaton alapuolelle. Liikuta mattoa edelleen käsin, niin että koko alue juoksumaton ja juoksualustan välillä tulee voidelluksi.

Pyyhi liika silikoni pois.

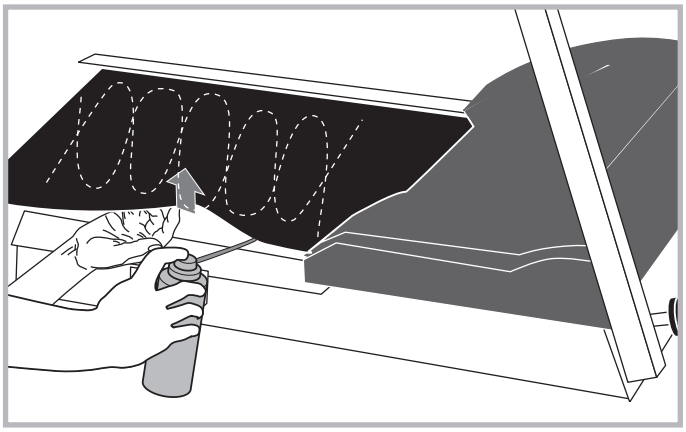
– EST – Lindi ja jooksualuse hooldus:

TÄHELEPANU: Lindi määrimine ehk hooldamine on kõige olulisem hooldusabinõu! Ebapiisav määrimine ja sellega seotud märkimisväärne hõõrdumise suurenemine põhjustab ringlindi, jooksualuse, mootori ja trükkplaadi liiga tugevat kulumist ja kahjustusi! Garantii ei kata lindi puudulikust või tegemata jäetud hooldusest tulenevaid kahjusid!

Jooksuraja regulaarse kasutamise korral tuleb u iga 100 töötunni või iga 2 kuu järel või pärast kompuutril kuvatavat hooldusnäitu (vt ka kompuutri juhendit) külma linti silikoonõliga art-nr 43008001 hooldada.

Ka enne seadme esimest kasutuselevõttu või pärast pikemata kasutuseta seismist tuleb samuti seadet hooldada.

Pange pihustustoru lindi ja jooksualuse vahele ning laske sinna 3 vajutusega (a 1 sek) silikoon-määret. Seejuures tuleb pihustustoru külje suunas liigutada, et tagada lindi terve alumise külje määrdega kokkusaamine. Keerake linti käsitsi edasi, nii et kogu pind



ringlindi ja jooksualuse vahel määritud saaks.

Pühkige üleliigne määre ära.

– LV – Lentas un skriešanas virsmas tehniskā apkope:

UZMANĪBU: Lentas eļļošana, resp., kopšana ir svarīgākā tehniskās apkopes darbība! Nepietiekama eļļošana un ar to saistītā pastiprinātā berze izraisa paaugstinātu cilpveida lentas, skriešanas virsmas, motora un plates nodilšanu un bojā šīs ierīces detaļas! Uz bojājumiem, kas radušies nepietiekami veiktas vai vispār neveiktas lentas kopšanas, resp., apkopes rezultātā, garantijas labošana neattiecas!

Regulāri izmantojot skreiceļu, apm. ik pēc 100 darba stundām vai ik pēc 2 mēnešiem, vai, ja iedegusies apkopes gaismas diode datora displejā (skat. arī datora lietošanas pamācību), ir jāveic atdzesētas lentas apkope, ieziežot to ar silikona eļļu, preces Nr. 43008001.

Pirms pirmās ekspluatācijas reizes vai pēc ilgākas dīkstāves ierīcei arī ir nepieciešams veikt šo apkopi.

Ievadiet smidzināšanas caurulīti starp lentu un skriešanas virsmu un, 3 reizes uz īsu brīdi (apm. 1 sekundi) nospiežot sūkni, iesmidziniet silikona slīdvielu starp lentu un skriešanas virsmu. To darot, smidzināšanas caurulīti ieteicams virzīt sāniski, lai nodrošinātu visas lentas apakšdaļas apsmidzināšanu ar slīdvielu. Lentu ar roku virzīt uz priekšu, līdz procesa beigās ir ieeļļota visa virsma starp cilpveida lentu un skriešanas virsmu.

Noslaucīt lieko slīdvielu.

– LT – Juostos ir bėgimo plokštės techninė priežiūra:

DĖMESIO: Juostos tepimas ir priežiūra yra svarbiausia techninės priežiūros priemonė! Dėl nepakankamo ištepimo žymiai padidėja trintis, todėl juosta, bėgimo platforma, variklis ir plokštė greičiau susidėvi ir genda! Žalai, kurios priežastis per maža arba nerūpestinga juostos priežiūra, garantijos netaikomos!

Nuolatos naudojantis bėgimo takeliu, reikia maždaug kas 100 darbo valandų arba kas 2 mėnesius, arba kompiuterio ekrane užsidegus serviso šviesos diodui (žr. ir kompiuterio instrukciją) atvėsusią juostą ištepti su silikonine alyva (užsakymo nr. 43008001).

Prieš pradedant naudoti prietaisą pirmą kartą arba po ilgesnio jo nenaudojimo, juostą taip pat reikia ištepti.

Purkštuvą įkiškite tarp juostos ir platformos ir 3 trumpais

(maždaug po 1 sekundę) pompos spustelėjimais išpurkškite silikoninę alyvą. Purkštuvą judinkite į šonus, kad suteptumėte visą juostos apačią. Juostą pasukite ranka, kad galiausiai suteptumėte visą juostos ir platformos paviršių.

Alyvos likutį nuvalykite.

– RUS – Обслуживание ленты и беговой дорожки:

ВНИМАНИЕ: Смазка, а также уход за лентой является самым важным в обслуживании! Недостаточная смазка ведет к явному усилению трения и, как следствие, к сильному износу и повреждению ленты, беговой дорожки, мотора и бегового полотна.
Гарантийные обязательства не распространяются на на товар, поврежденный вследствие недостаточного ухода .

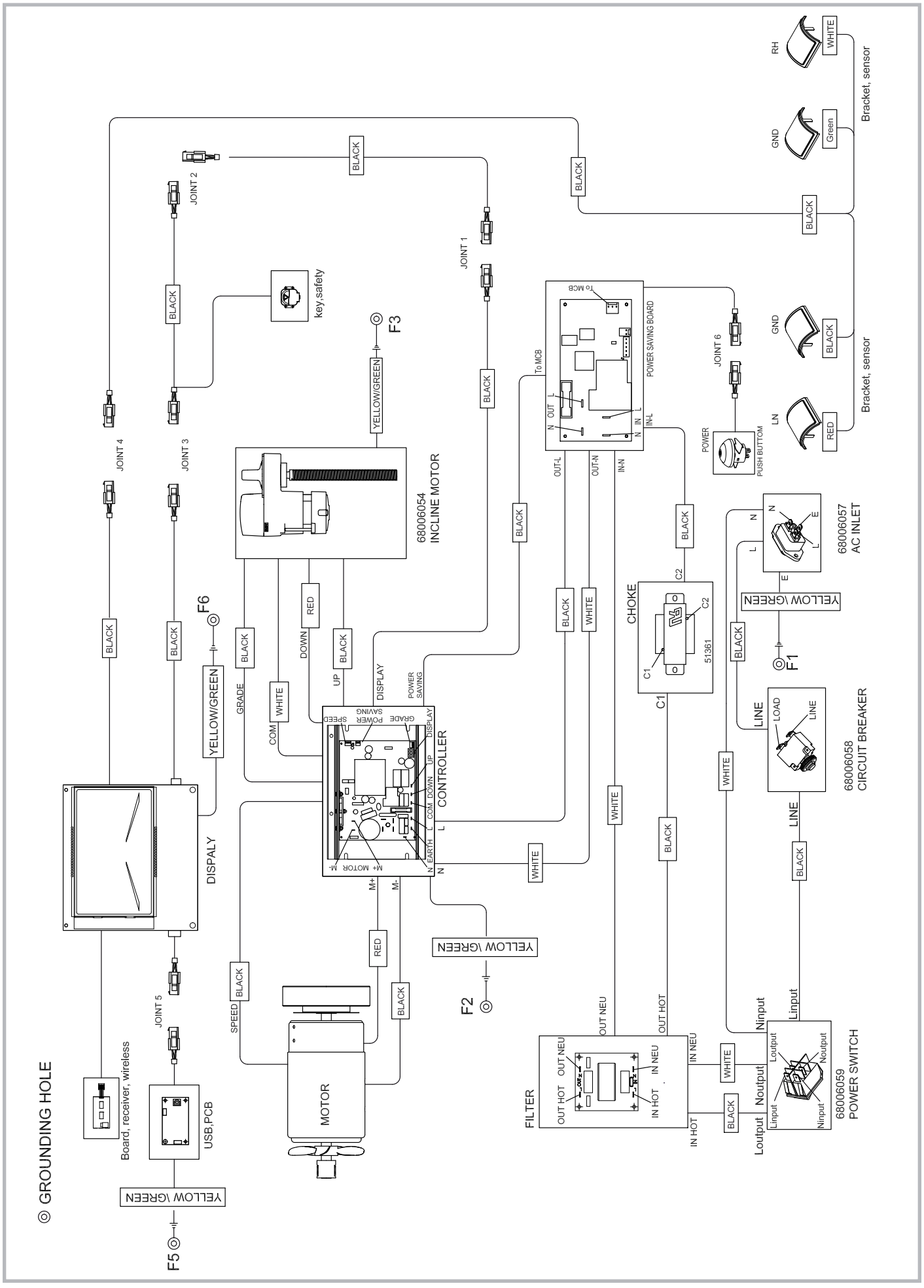
При регулярном использовании беговой дорожки необходимо приблизительно после каждых 25 часов работы или раз в 3 недели или при сообщении «Service-LED» на дисплее компьютера (см. также «Управление компьютером») производить обслуживание ленты силиконовой смазкой Арт. № 43008001.

Такое обслуживание необходимо произвести также перед первым использованием устройства или если оно не использовалось в течение долгого времени.

Направьте распылитель между лентой и беговым полотном и распределите силиконовую смазку тремя короткими нажатиями (около 1 секунды) между лентой и беговым полотном. При этом перемещайте распылитель сбоку, чтобы увлажнить всю нижнюю поверхность ленты. Прокрутите ленту вручную с тем, чтобы полностью смазать поверхность между лентой и беговым полотном.

Вытрите лишнюю смазку.

Översiktsschema – Lohkosähkökaavio – Ploki skeem – blokshēma – Bloko schema – Блок-схема



Reservdelslista – Varaosaluettelo – Varuosaloend – skrejceļa rezerves – Atsarginių dalių – Заказ запчастей





Example Type label - Serial number

– S – Uppge vid beställning av reservdelar alltid det fullständiga artikelnumret, reservdelens beställningsnummer, nödvändigt antal samt utrustningens serienummer.

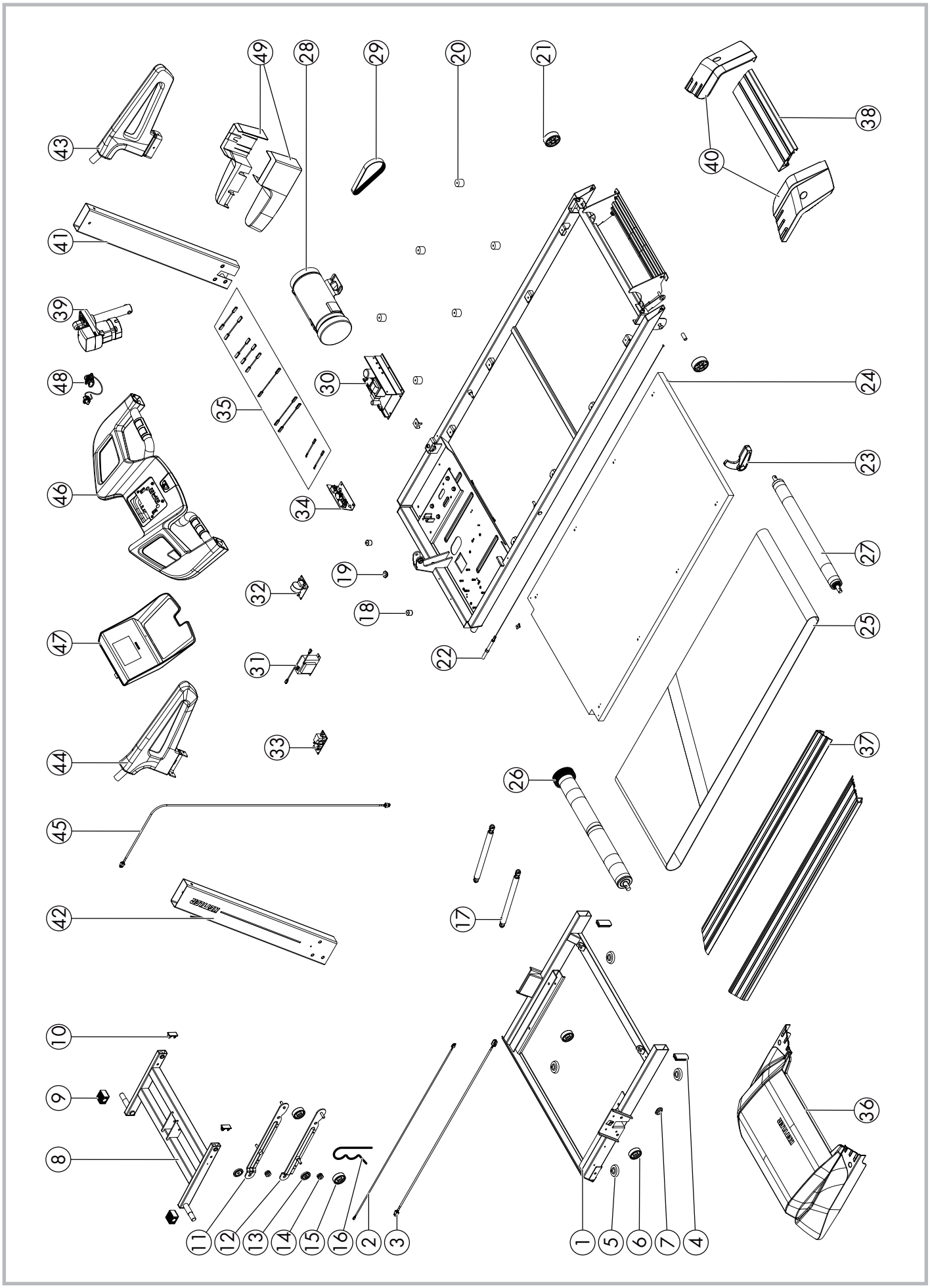
– FIN – Käytä varaosien tilaukseen varaosaluetteloa. Ilmoita varaosatilauksissa aina laitteen täydellinen tuotenumero, varaosan tilausnumero, tarvitsemasi varaosamäärä sekä laitteen sarjanumero.

– EST – Varuosade tellimiseks kasutage palun varuosaloendit. Varuosade tellimisel nimetage palun alati täielik artiklinumber, varuosa tellimisnumber, vajalik arv ning seadme seerianumber.

– LV – Pasūtot rezerves daļas, lūdzam vienmēr norādīt pilnu preces numuru, rezerves daļas pasūtījuma numuru, nepieciešamo detaļu skaitu, kā arī ierīces sērijas numuru.

– LT – Užsakant atsargines dalis prašom visada nurodyti visą prekės numerį, atsarginės dalies užsakymo numerį, reikiamą kiekį ir prietaiso serijos numerį.

– RUS – Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.


49
28
29
20
21
38
43
40
41
39
35
30
48
24
46
34
23
19
32
27
18
25
22
31
47
33
44
37
26
45
17
42
10
36
9
8
11
12
13
14
15
16
2
3
1
5
6
7
4

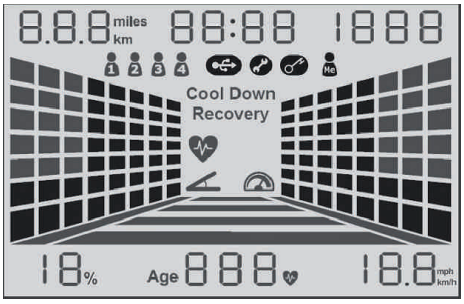
Pos.-Nr.	Laufband Track Performance Bezeichnung	Stück	07885-300 Bestell-Nr.
1	Grundrahmen kpl.	1	68006350
2	Verlängerungskabel Taster	1	68006319
3	Signalkabel Grundrahmen	1	68006320
4	Kappe für Grundrahmen	2	68006156
5	Bodenschoner	4	68006005
6	Rad für Höhenverstellung	2	68006321
7	Kabeldurchführung oval	1	68006351
8	Höhenverstellung	1	68006352
9	Gleiter Höhenverstellung	2	68006033
10	Stopfen für Höhenverstellung	4	68006353
11	Strebe für Höhenverstellung rechts	1	68006354
12	Strebe für Höhenverstellung links	1	68006355
13	Scheibe	2	68006356
14	Scheibe	4	68006159
15	Rad für Höhenverstellung	2	68006321
16	Splint	2	68006357
17	Dämpfer	2	68006358
18	Gummipuffer	2	68006359
19	Kabeldurchführung rund	1	68006360
20	Gummipuffer für Deck	6	68006024
21	Rad kpl.	2	68006001
22	Verriegelungsbolzen kpl.	1	68006361
23	Entriegelungshebel kpl.	1	68006325
24	Deck kpl.	1	68006362
25	Laufgurt	1	68006363
26	Antriebsrolle kpl.	1	68006364
27	Umlenkrolle kpl.	1	68006365
28	Motor 230V (Performance) kpl. mit Aufnahmeblech	1	68006366
29	Antriebsriemen	1	68006368
30	Motorcontroller	1	68006367
31	Spule	1	68006056
32	Filter	1	68006120
33	Energiesparsteuerung	1	68006331
34	Sicherung, Netzschalter und Stromaufnahmebuchse 220V auf Trägerblech	1	68006369
35	innere Verdrahtung (Kabelsatz)	1	68006370
36	Motorhaube	1	68006371
37	seitliche Trittleisten	1	68006372
38	Abschlußprofil	1	68006373
39	Höhenverstellungsmotor	1	68006374
40	Endkappen Trittleiste	1	68006375
41	Konsolenständer rechts	1	68006376
42	Konsolenständer links	1	68006377
43	Handlauf rechts	1	68006378
44	Handlauf links	1	68006379
45	Signalkabel Handlauf	1	68006380
46	Cockpitbrücke	1	68006381
47	Cockpit kpl. mit Overlay	1	68006382
48	Sicherheitsschlüssel	1	68006220
49	Verkleidung Konsolenständer unten	1	68006383
50	Schraubenbeutel o. Abb.	1	68006384

KETTLER

HKS-SELECTION

07885-300 TRACK PERFORMANCE

Tränings- och bruksanvisning – Datorstyrd display
Harjoittelu- ja käyttöohje – Näyttötietokone
Treening- ja kasutusjuhend – Näidikuga kompuuter
Treniņu un lietošanas instrukcija – Datora displejs
Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija – Kompiuteris
Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации – компьютер



S 2-13
FIN 14-25
EST 26-37
LV 38-49
LT 50-61
RUS 62-73

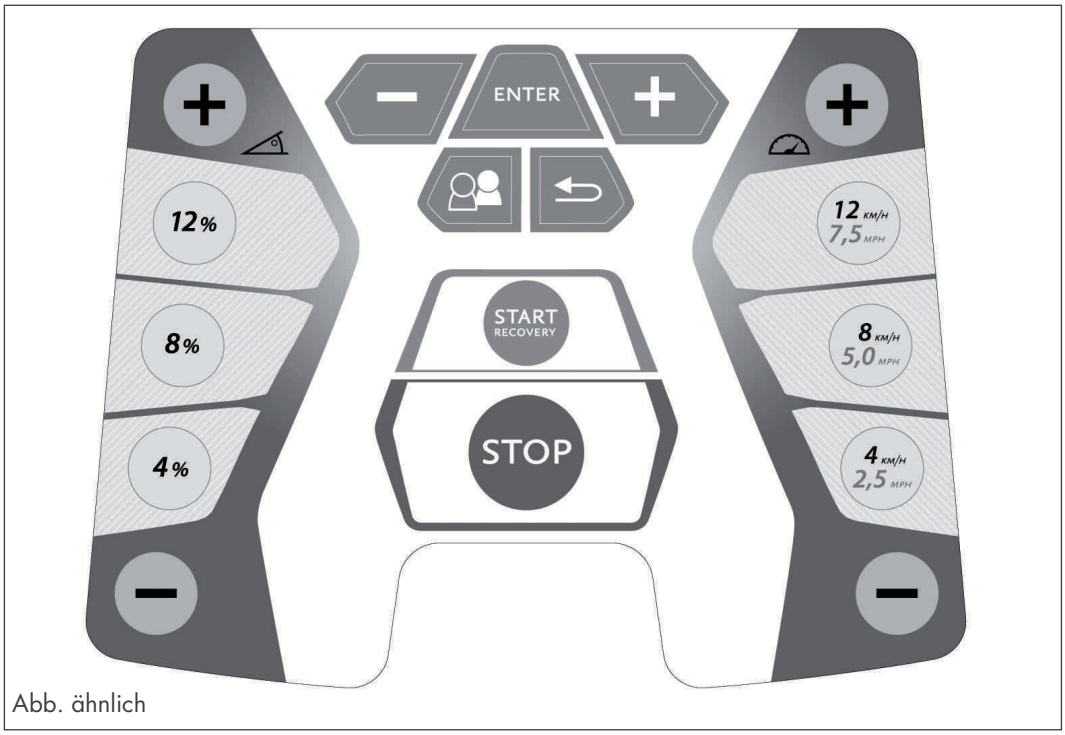


Abb. ähnlich

KETTLER

RUS УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Информация для вашей собственной безопасности :

- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством .
- Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений . Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации .
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние .
- Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом .
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа .
- Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно. Обслуживание электрических компонентов может проводить только квалифицированный персонал. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается .
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача , можно ли вам пользоваться этим устройством для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред вашему здоровью .
- Беговая дорожка может использоваться только по назначению, то есть для тренировочного бега и ходьбы взрослых людей.
- Не превышайте максимального веса пользователя .
- Всегда тренируйтесь только с установленным ключом безопасности .
- Во время первых тренировок ознакомьтесь с движениями на низких скоростях .
- При чрезвычайной ситуации крепко ухватитесь за поручни, сойдите с дорожки через боковые платформы и остановите ленту .

Важно: Соблюдайте указания по технике безопасности , которые находятся в руководстве по сборке и установке .

Аварийный выключатель

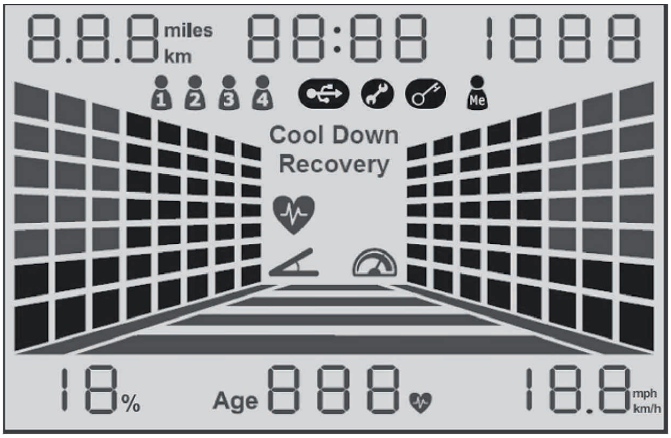
- Перед каждой тренировкой установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Отрегулируйте длину шнура: В случае сбоя работы должен сработать аварийный выключатель .
- Аварийный выключатель разработан специально для того, чтобы немедленно отключить приводы дорожки и регулировки высоты, если вы упадете или окажетесь в чрезвычайной ситуации. Используйте аварийный выключатель только для аварийной остановки. Чтобы во время тренировки безопасно и комфортно полностью остановить беговую дорожку в нормальных условиях, следует использовать кнопку STOP.
- Проверка аварийного выключателя перед началом тренировки. Встаньте на боковые платформы и запустите дорожку с минимальной скоростью. Извлеките ключ безопасности из аварийного выключателя. Дорожка должна моментально остановиться . После этого повторно установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Переместитесь вниз на неподвижной дорожке. Ключ безопасности должен выскочить из аварийного выключателя . Шнур должен крепко держаться на одежде. После этого повторно установите ключ безопасности в аварийный выключатель .

Безопасность беговой дорожки

- Чтобы избежать неконтролируемого использования беговой дорожки посторонними лицами, после тренировки извлеките ключ безопасности и заберите его с собой . Храните ключ безопасности в надежном , недоступном для детей месте !

RUS ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА TRACK PERFORMANCE

ДИСПЛЕЙ



	Значок	Наклон
	Значок	Скорость
	Значок	Пользователь от 1 до 4
	Значок	Обслуживание беговой дорожки
	Значок	Информация о режиме совместимости с ПК/ USB
	Значок	ME — «я»
Cool Down	Cool Down	Завершение тренировки
Recovery	Recovery	Измерение пульса восстановления
	Значок	Аварийный выключатель
	Индикация	Puls in bpm (beat per minute = ударов в минуту)
Age	Индикация	Возраст
%	Индикация	Наклон в %
miles km	Индикация	Дистанция тренировки в км или в милях
mph km/h	Индикация	Скорость в км/ч или в милях в час»
1888	Индикация	Расход энергии в килокалориях

ПОКАЗАТЕЛИ

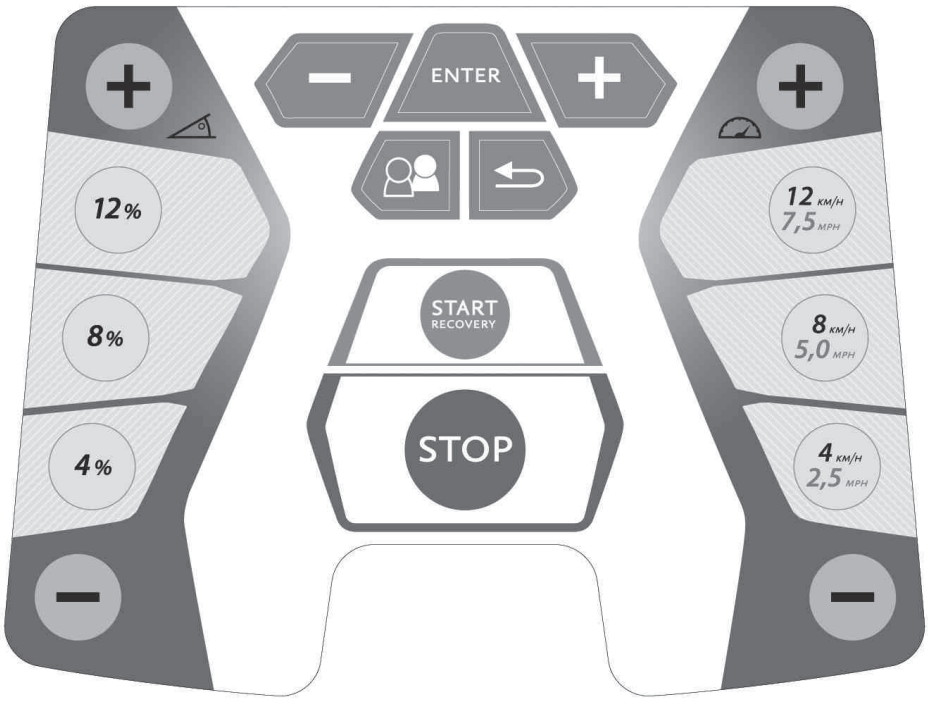
В режиме программирования

Индикация	Область ввода данных	Разрешение	Шаг измерения
Возраст	10–99	XX	1
Время	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Дистанция тренировки	1,0~50,0 км (metric), 0,6~30,0 миль (English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	максимум: 18 км/ч (metric),11 миль/ч (English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	максимум: 12%	XX	1
Расчетный пульс	70~210 ударов в минуту	XXX	1

В режиме тренировки

Индикация	Область индикации	Разрешение	Шаг измерения
Время	Норма: 00:00~99:59 до 99мин 59сек, затем 01:40~18:00 после 1ч. 40мин.	XX:XX	1
	Режим ПК: 00:00~99:59 до 99мин 59сек, затем 01:40~15:40 после 1ч. 40мин.		
Дистанция тренировки	0,00~9,99км(metric), 0,00~9,99миль(English) до 9,99(км/милю)	X:XX	0.01
	10,0~99,9км(metric), 10,0~99,9миль(English) после 10(км/милю)	XX.X	0.1
Килокалории	0–1999	XXXX	1
Частота сердечных сокращений	40–240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0,8~18,0км/ч(metric), 0,5~11миль в час(English)	XX.X	0.1

RUS КЛАВИАТУРА



ENTER	ENTER	Подтверждение программ и значений
– +	CURSOR (+) (–)	Выбор программ и значений
	USER	Сохранение завершенной программы для конкретного ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
	HOME	Возврат в меню выбора программы
+ –	INCLINE (+) (–)	Настройка угла наклона
4% 8% 12%	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Прямой выбор угла наклона
+ –	SPEED (+) (–)	Настройка скорости
4 км/ч 2,5 мрн 8 км/ч 5,0 мрн 12 км/ч 7,5 мрн	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Прямой выбор скорости
START RECOVERY	START / RECOVERY	Запуск дорожки / запуск подсчета оценок состояния
STOP	STOP	Остановка дорожки

НАСТРОЙКА УГЛА НАКЛОНА

При нажатии кнопки INCLINE (+) угол наклона повышается на 1 %.

При нажатии кнопки INCLINE (-) угол наклона понижается на 1 %.

Длительное нажатие этих кнопок приводит к автоматическому изменению значений.

С помощью кнопок DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% можно задать угол наклона напрямую.

Из соображений безопасности угол наклона можно задать только в ручном режиме. Исключение составляют программы с профилями наклона и программы с контролем частоты сокращений сердца, а также режим ПК. В этом случае угол наклона задается автоматически.

НАСТРОЙКА СКОРОСТИ

При нажатии кнопки SPEED (+) во время тренировки скорость повышается на 0,1 км/ч (миль в час).

При нажатии кнопки SPEED (-) во время тренировки скорость понижается на 0,1 км/ч (миль в час).

Длительное нажатие этих кнопок приводит к автоматическому изменению значений.

С помощью кнопок DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) и (12 km/h / 7,5 mph) можно задать скорость напрямую.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

После включения тренажера или завершения предыдущей программы с помощью кнопок CURSOR и кнопки ENTER можно выбрать необходимую программу. В наличии имеются 8 программ с подпрограммами.

ПРОФИЛЬНЫЕ СЕГМЕНТЫ

При выборе программ (перед началом тренировки) на дисплее демонстрируются профили наклона и скорости. Профили наклона демонстрируются в левой части дисплея, а профили скорости — в правой части.

Во время тренировки значение наклона масштабируется на доступные сегменты в левой части дисплея, а значение скорости — в правой. Это может привести к искажению отображения информации о профиле. На экране мигает изображение, показывающее, какое положение занял пользователь в данный момент.

ФУНКЦИЯ RECOVERY

Если во время тренировки ведется измерение сигнала пульса, с помощью кнопки RECOVERY можно запустить измерение пульса во время отдыха. Беговая дорожка остановится. Будет измерен пульс нагрузки, а через минуту – пульс отдыха, потом будет определена оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

В области индикации дистанции тренировки появится значение пульса нагрузки P1, а в области индикации калорий — значение пульса отдыха P2. Приблизительно через 16 секунд дисплей переключится в режим паузы. Пульс восстановления отображается в области индикации скорости внизу справа.

Расчет оценки состояния:

$$\text{Оценка} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1)}\right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

F1,0 = Очень хорошо F6,0 = Плохо

Stand-by

Потребление мощности в режиме Stand- by < 0,5 ватт. Во время остановки по истечении определенного времени или после нажатия кнопки Stand- by беговая дорожка переключится в режим Stand-by.

Повторным нажатием кнопки Stand-by беговая дорожка снова приводится в действие.

ПАУЗА

Если во время тренировки нажать кнопку STOP, выполнение программы прервется и активируется режим паузы. В режиме паузы работают только кнопки START и STOP. Если в режиме паузы нажать кнопку START, беговая дорожка снова придет в движение и достигнет значения скорости, каким оно было на момент активации функции паузы. Результаты тренировки будут снова фиксироваться начиная с того момента, когда тренировка была прервана. Если в режиме паузы в течение трех минут не будет нажата ни одна кнопка или будет нажата кнопка STOP, программа завершится и на дисплее отобразится статистика тренировки. Нажмите кнопку STOP, чтобы пропустить статистику тренировки.

РАСЧЕТ КАЛОРИЙ

Расчет калорий является ориентировочным значением. Оно отображается в области индикации вверху справа. Рассчитанное значение не претендует на медицинскую точность.

ПРИЕМ СИГНАЛА ПУЛЬСА

Беговая дорожка комплектуется прибором для измерения пульса. Чтобы обеспечить надежное измерение пульса оба датчика пульса сделаны так, что их можно легко охватить ладонями рук, не двигая при этом руками. Движения рук могут привести к нарушениям измерения. Средству индикации PULSE требуется от 5 до 15 секунд, чтобы отобразить ваш текущий пульс. Беговая дорожка оснащена также приемником частоты сердечных сокращений, совместимым с устройствами POLAR. Чтобы использовать беспроводную систему фиксации пульса, необходимо надеть нагрудный ремень для передачи частоты сердечных сокращений. Нагрудный ремень для передачи частоты сердечных сокращений не входит в комплект поставки этой беговой дорожки. Рекомендуется использовать нагрудный ремень POLAR T34. Он доступен в качестве аксессуара в специализированных магазинах.

Учтите, что некоторые материалы, которые входят в состав одежды (например, полиэфир, полиамид), производят статические заряды и могут повлиять на надежность измерений частоты сердечных сокращений. Не забывайте, что мобильные телефоны, телевизоры и другие электроприборы, которые создают вокруг себя

магнитное поле, могут вызвать проблемы измерения частоты сердечных сокращений .

ЗНАЧОК ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Если отображается значок обслуживания беговой дорожки, проведите обслуживание беговой дорожки как описано в инструкции по монтажу .

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

При ошибках управления в ходе эксплуатации устройства в текстовой строке дисплея будут появляться соответствующие сообщения. Сообщения об ошибках можно сбросить, если выключить и включить сетевой выключатель. Если после этого сообщение об ошибке появляется снова , обратитесь в сервисный центр .

USB

Разъем USB находится с обратной стороны панели управления. Этот интерфейс можно использовать для обмена данными с ПК с помощью программного обеспечения KETTLER (WORLD TOURS 1.0 артикул № 07926-800).

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ВКЛЮЧЕНИЕ

Сначала включите тренажер. Выключатель беговой дорожки находится возле кабеля питания на передней стороне под крышкой двигателя. Переместите выключатель в положение « ВКЛ ».

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед каждой тренировкой проверяйте функциональность ключа безопасности. После этого повторно установите ключ безопасности в аварийный выключатель и прикрепите шнур ключа безопасности к одежде. Если ключ безопасности не вставлен в аварийный выключатель, на дисплее появится значок аварийного выключателя.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Всегда крепко держитесь за поручни, поднимаясь на тренажер и сходя с него .

Перед началом тренировки станьте на крайнюю платформу беговой дорожки. Никогда не включайте устройство, стоя на беговой дорожке. Начинайте тренировку на низкой скорости и затем повышайте скорость или угол наклона. По возможности оставайтесь на середине беговой поверхности .

Во время тренировки тело и голова должны всегда немного выдаваться вперед. Никогда не пытайтесь повернуться на дорожке в то время, когда она еще движется .

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

РУЧНАЯ ПРОГРАММА

После того как устройство включено и ключ безопасности зафиксирован, нажмите кнопку START. Через 3 секунды беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч (0,5 миль в час). В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и угол наклона. Для завершения тренировки нажмите кнопку STOP, чтобы беговая дорожка остановилась . Если начать тренировку в ручном режиме , значение дистанции DISTANCE и времени тренировки TIME будут отсчитываться по возрастанию .

Ручная программа представляет собой тренировку без ограничения времени. Программу тренировки нельзя сохранить после ее завершения .

1. Включите тренажер .
2. Проверьте крепление ключа безопасности и зажима на одежде пользователя .
3. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку .

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Пользователь может выбрать любую из программ .

В наличии имеются следующие программы на выбор :

P1: Программа наклона: включает в себя 6 различных профилей

P2: Программа скорости: включает в себя 6 различных профилей

P3: Программа калорий

P4: Программа дистанции

P5: Программа наклона HRC: включает в себя 2 различных профиля

P6: Программа скорости HRC: включает в себя 2 различных профиля

P7: Программа пользователя — 4 индивидуальных профиля

P8: Программа RACE: Режим соревнования в одном из 4 профилей, которые пользователь может сохранить при использовании программы User

После выбора программы пользователь может задать настройки. Указанное значение будет мигать. Это значит, что его можно подтвердить или изменить . Если вы ввели необходимое значение и подтвердили его, можно начинать тренировку .

P1: ПРОГРАММА НАКЛОНА: ВКЛЮЧАЕТ 6 ПРОФИЛЕЙ

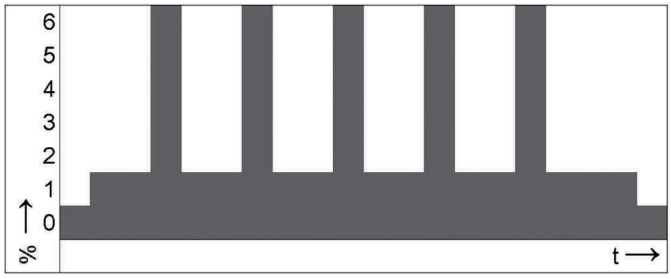
В программе наклона P1 Вы можете выбирать среди шести различных профилей . В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и угол наклона. На дисплее заданное время будет уменьшаться, а пройденное расстояние — увеличиваться .

1. Включите тренажер .
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя .
3. Выберите программу наклона P1 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Выберите профиль (кнопки курсора) и подтвердите выбор , нажав кнопку Enter.
6. Подтвердите максимальный наклон (Enter) или измените его (кнопки курсора)
7. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку .

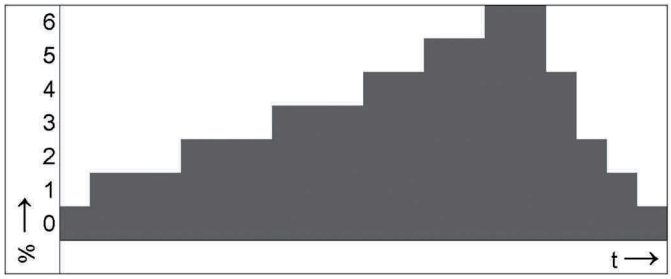
8. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.
9. В конце можно сохранить текущую программу (кнопка USER), выбрав при помощи кнопок курсора одного из четырех пользователей и подтвердив выбор нажатием кнопки Enter.



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 1



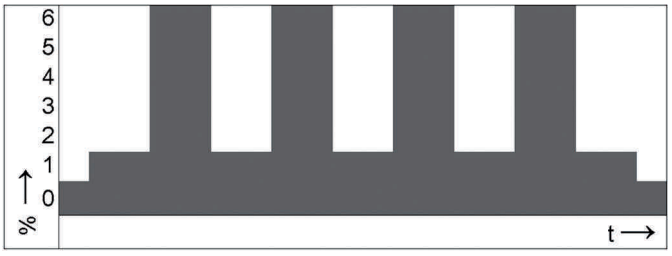
P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 2



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 3



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 4



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 5



P1: ПРОФИЛЬ НАКЛОНА 6

P2: ПРОГРАММА СКОРОСТИ: ВКЛЮЧАЕТ 6 ПРОФИЛЕЙ

В программе скорости P2 Вы можете выбирать среди шести различных профилей. В ходе тренировки в любое время можно повысить/понизить скорость и угол наклона. На дисплее заданное время

будет уменьшаться, а пройденное расстояние — увеличиваться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу скорости P2 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Выберите профиль (кнопки курсора) и подтвердите выбор, нажав кнопку Enter.
6. Подтвердите максимальную скорость (Enter) или измените ее (кнопки курсора)
7. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
8. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.
9. В конце можно сохранить текущую программу (кнопка USER), выбрав при помощи кнопок курсора одного из четырех пользователей и подтвердив выбор нажатием кнопки Enter.



P2: Профиль скорости 1



P2: Профиль скорости 2



P2: Профиль скорости 3



P2: Профиль скорости 4



P2: Профиль скорости 5



P2: Профиль скорости 6

P3: ПРОГРАММА КАЛОРИЙ

В этой программе можно в любое время повысить/понизить скорость и наклон. Это способствует оптимальному сжиганию жира. Число калорий будет отображаться на дисплее вверху справа и будет уменьшаться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу калорий P3 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное значение калорий (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
6. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.
7. Через 4 минуты после завершения программы активируется режим COOL DOWN (Охлаждение), который можно отменить, нажав на кнопку STOP.
8. Результаты тренировки нельзя сохранить после завершения программы.

P4: ПРОГРАММА ДИСТАНЦИИ

В этой программе можно в любое время повысить/понизить скорость и наклон. Заданная на дисплее дистанция для тренировки будет уменьшаться.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу дистанции P4 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное значение дистанции для тренировки (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
6. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.
7. Через 4 минуты после завершения программы активируется режим COOL DOWN (Охлаждение), который можно отменить, нажав на кнопку STOP.
8. Результаты тренировки нельзя сохранить после завершения программы.

P5: Программа наклона HRC: ВКЛЮЧАЕТ 2 ПРОФИЛЯ

В программе наклона HRC P5 Вы можете выбирать среди двух заданных профилей. Пользователь имеет возможность составить индивидуальную программу, основой которой будет максимальный целевой пульс. В этой программе беговая дорожка устанавливает наклон автоматически для достижения и сохранения частоты сердечных сокращений пользователя. Во время тренировки пользователь может вручную изменять скорость или наклон. Чтобы использовать программу контроля пульса, пользователю необходимо надеть нагрудный ремень.

1. Включите тренажер.
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя.
3. Выберите программу наклона P5 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное значение возраста (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
6. Выберите профиль (кнопки курсора) и подтвердите выбор, нажав кнопку Enter.
7. Подтвердите максимальный целевой пульс (Enter) или измените его (кнопки курсора).
8. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку.
9. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку.
10. В конце можно сохранить текущую программу (кнопка USER), выбрав при помощи кнопок курсора одного из четырех пользователей и подтвердив

выбор нажатием кнопки Enter.



P5: Профиль пульса 1



P5: Профиль пульса 2

P6: ПРОГРАММА СКОРОСТИ HRC: ВКЛЮЧАЕТ 2 ПРОФИЛЯ

В программе скорости HRC P6 Вы можете выбирать среди двух заданных профилей. Пользователь имеет возможность составить индивидуальную программу, основой которой будет максимальный целевой пульс . В этой программе беговая дорожка устанавливает скорость автоматически для достижения и сохранения частоты сердечных сокращений пользователя . Во время тренировки пользователь может вручную изменять скорость или наклон. Чтобы использовать программу контроля пульса, пользователю необходимо надеть нагрудный ремень .

1. Включите тренажер .
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя .
3. Выберите программу скорости P6 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Подтвердите введенное значение возраста (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Подтвердите введенное время (Enter) или измените его (кнопки курсора).
6. Выберите профиль (кнопки курсора) и подтвердите выбор , нажав кнопку Enter.
7. Подтвердите максимальный целевой пульс (Enter) или измените его (кнопки курсора).
8. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку .
9. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку .
10. В конце можно сохранить текущую программу (кнопка USER), выбрав при помощи кнопок курсора одного из четырех пользователей и подтвердив выбор нажатием кнопки Enter.



P6: Профиль пульса 1



P6: Профиль пульса 2

Указание программ сердечного контроля :

Если частота сердечных сокращений не распознается, в целях безопасности скорость будет снижена до 0,8 км / ч (metric), 0,5 миль в час (English).

P7: ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (4 ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММЫ)

Пользователь может использовать сохраненную программу / профиль для тренировки или перезаписать ее. Чтобы сохранить программу тренировки для пользователей 1-4, необходимо, чтобы она была полностью завершена. В программе пользователя можно выбрать одного из четырех пользователей .

1. Включите тренажер .
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя .
3. Программу пользователя P7 можно выбрать при помощи кнопок курсора и подтвердить выбор кнопкой Enter
4. При помощи кнопок курсора выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (1-4). Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор .
5. В зависимости от предыдущей сохраненной тренировки необходимо будет подтвердить введенные значения времени и дистанции (Enter) или изменить их (кнопки курсора)
6. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку .
7. В конце можно сохранить текущую программу (кнопка USER), выбрав при помощи кнопок курсора одного из четырех пользователей и подтвердив выбор нажатием кнопки Enter.

P8: ПРОГРАММА RACE: РЕЖИМ СОРЕВНОВАНИЯ В ОДНОЙ ИЗ 4 СОХРАНЕННЫХ ПРОГРАММ (ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)

В программе Race P8 можно выбрать одну из 4 сохраненных программ (Программа пользователя) и устроить соревнование с ней. В ходе тренировки в любое время можно повысить или понизить скорость. Отсчет времени или расстояния в зависимости от настроек сохраненной перед этим тренировки производится на дисплее в обратном порядке. Тренировка завершается режимом COOL DOWN.

1. Включите тренажер .
2. Проверьте ключ безопасности и крепление зажима на одежде пользователя .
3. Выберите программу RACE P8 при помощи кнопок курсора и подтвердите выбор кнопкой Enter
4. Выберите противника (выбор из программы пользователя), подтвердите выбор (Enter) или измените его (кнопки курсора).
5. Нажмите кнопку Enter, чтобы начать тренировку .
6. Тренировку можно прервать в любое время, нажав кнопку STOP, после этого можно в течение 3 минут возобновить тренировку .
7. Через 4 минуты после завершения программы запускается режим COOL DOWN (Охлаждение).
8. Выигрыш WIN или проигрыш LOSE отобразиться в конце .
9. В конце можно сохранить текущую программу (кнопка USER), выбрав при помощи кнопок курсора одного из четырех пользователей и подтвердив выбор нажатием кнопки Enter.

ИЗМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ

Такие пункты меню, как Unit (Metrisch/Englisch), LCD и Controller Version, общее время работы , общий пробег , зуммер (Вкл/Выкл) и время Stand-by, могут быть изменены самостоятельно. LCD и Controller Version, общее время работы, общий пробег нельзя изменить, они доступны только для просмотра .

Чтобы внести изменения в систему, необходимо перейти к выбору программ .



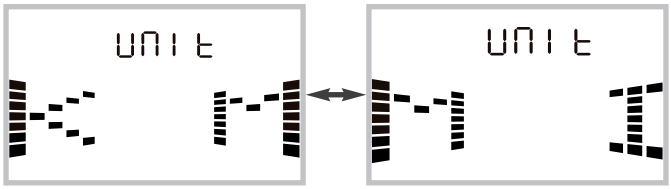
Нажмите и удерживайте минимум 2 сек. кнопку SPEED, чтобы перейти в меню изменения системы .

Режим настройки можно отключить в любое время без внесения изменений с помощью кнопки STOP.

Перейти к другим пунктам меню можно при помощи кнопки SPEED (-) и SPEED (+).

1) можно сделать выбор между метрической и английской системами измерения

Когда на дисплее отображается Unit.



Нажмите START, чтобы выбрать между KM и MI

Нажмите STOP для подтверждения и выхода из меню .

Единицы измерения скорости и дистанции будут соответственно изменены .

2) Просмотр информации LCD и Controller Version



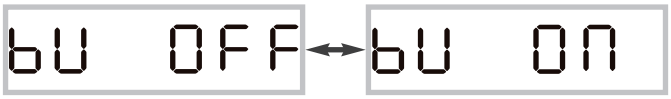
3) Просмотр информации общего времени работы в часах



4) Просмотр информации общего пробега (км или мили)



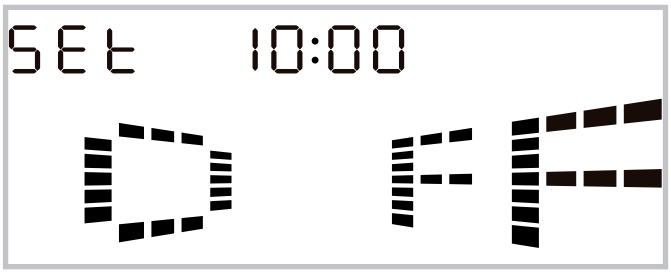
5) Включение или выключение зуммера



Чтобы включить или выключить зуммер, необходимо просто нажать кнопку START.

Затем дисплей переключится в режим выбора программы .

6) Установка времени для Stand-by



Нажмите кнопку START и настройте время выключения, используя кнопки SPEED (+) или SPEED (-).
Нажмите повторно кнопку START, чтобы подтвердить значение.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СООБЩЕНИЯХ / ИНДИКАЦИЯ LCD- ДИСПЛЕЯ

Включение



Выбор программы



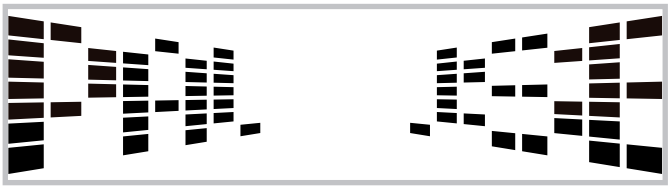
Готов



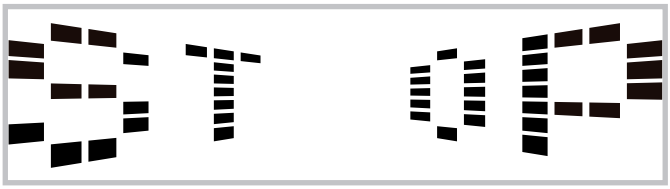
Предупреждение



Пауза в тренировке



Остановка тренировки

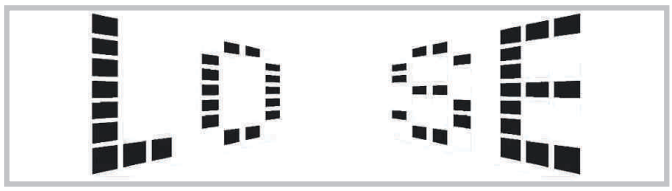


Выбор пола (M= мужской, F= женский) в программе: P8: Программа RACE



Результат программы RACE

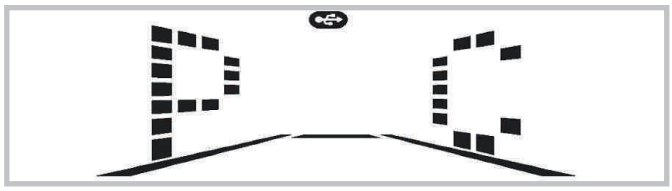




Указание: Устройство переходит в режим Stand-by



Режим ПК



Необходима калибровка наклона (пожалуйста, обратитесь в сервис по обслуживанию потребителей)



Необходимо провести техническое обслуживание беговой дорожки



Ключ безопасности не вставлен



Рекомендации по проведению тренировок

Бег — очень эффективная форма тренировки общего состояния. С помощью беговой дорожки можно проводить регулируемые и дозированные беговые тренировки дома независимо от погодных условий. Беговая дорожка предназначена не только для бега трусцой, но и для тренировочной ходьбы. Перед началом тренировок следует внимательно прочитать следующие указания !

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, 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 .

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Интенсивность нагрузки

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты биения вашего сердца .

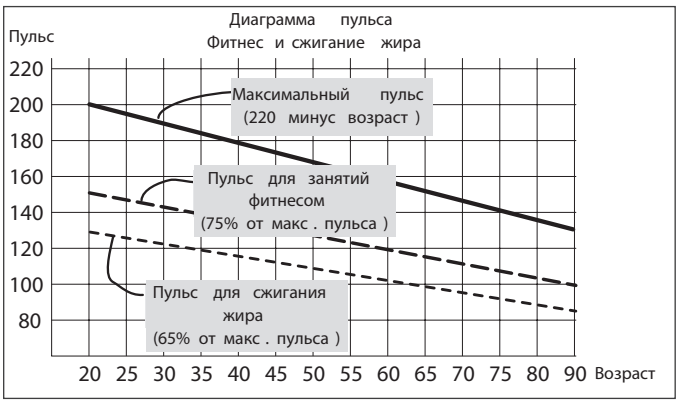
Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса . Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус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

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

Пульс нагрузки :

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

65% = цель тренировки – сжигание жира
75% = цель тренировки – улучшение физического состояния



В зависимости от возраста это значение изменяется .

Интенсивность тренировки регулируется с одной стороны при помощи скорости бега, с другой стороны углом наклона беговой поверхности. С повышением скорости бега физическая нагрузка возрастает. Она также повышается при увеличении угла наклона. В начале тренировок избегайте чрезвычайно высокого темпа бега или тренировок со слишком большим углом наклона беговой поверхности, так как в таком случае рекомендуемый диапазон частоты пульса будет быстро превышен. Необходимо определить индивидуальный темп бега и угол наклона при тренировке на беговой дорожке таким образом , чтобы достигнуть оптимальной частоты пульса в соответствии с вышеуказанной информацией. Во время бега необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса .

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю :

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

Эмпирическое правило :

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю по	20-30 мин
1-2 раза в неделю по	30-60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30-60 минут. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна быть поделена следующим образом :

Частота тренировок	Объем тренировки
	1-я неделя
3 раза в неделю	1 минута бега 1 минута ходьбы 2 минуты бега 1 минута ходьбы 2 минуты бега 1 минута ходьбы 1 минута бега 1 минута ходьбы
	2-я неделя
3 раза в неделю	2 минуты бега 1 минута ходьбы 3 минуты бега 1 минута ходьбы 2 минуты бега 1 минута ходьбы
	3-я неделя
3 раза в неделю	3 минуты бега 1 минута ходьбы 4 минуты бега 1 минута ходьбы 3 минуты бега 1 минута ходьбы
	4-я неделя
3 раза в неделю	4 минуты бега 1 минута ходьбы 5 минуты бега 1 минута ходьбы 4 минуты бега 1 минута ходьбы

Разминка

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

Охлаждение

Таким же важным является так называемое охлаждение . После каждой тренировки необходимо приблизительно 2-3 минуты пробежать в медленном темпе .

Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера .

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель , если :

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце , чем раньше ;
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется .
3 Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце , чем раньше .

Указания касательно измерения пульса с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой .

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.
- Избегайте резких движений .
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности .

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 всегда обращайте внимание на 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 .