

(8182)63-90-72
+7(7172)727-132
(4722)40-23-64
(4832)59-03-52
(423)249-28-31
(844)278-03-48
(8172)26-41-59
(473)204-51-73
(343)384-55-89
(4932)77-34-06
(3412)26-03-58
(843)206-01-48

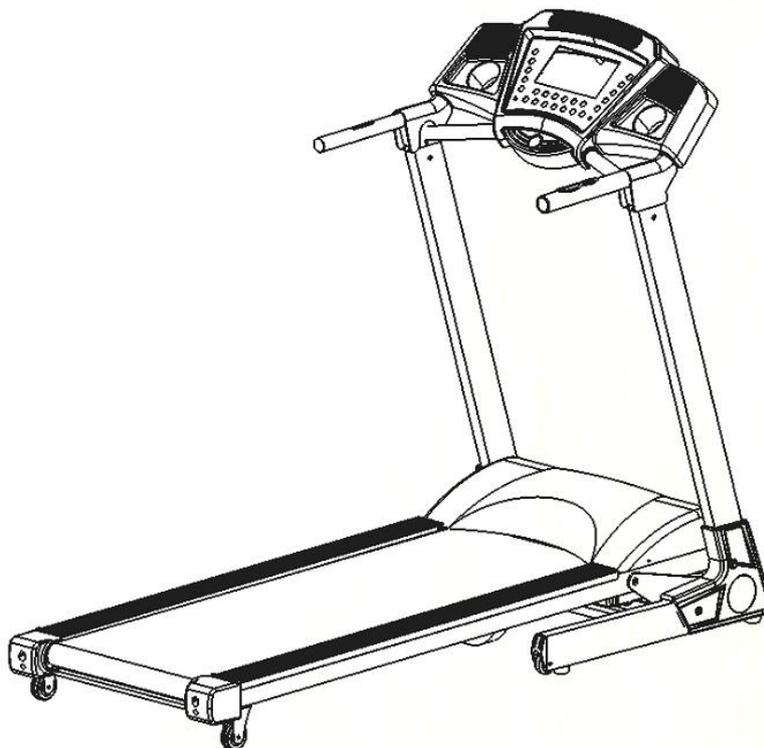
(4012)72-03-81
(4842)92-23-67
(3842)65-04-62
(8332)68-02-04
(861)203-40-90
(391)204-63-61
(4712)77-13-04
(4742)52-20-81
(3519)55-03-13
(495)268-04-70
(8152)59-64-93
(8552)20-53-41

(831)429-08-12
(3843)20-46-81
(383)227-86-73
(4862)44-53-42
(3532)37-68-04
(8412)22-31-16
(342)205-81-47
- - (863)308-18-15
(4912)46-61-64
(846)206-03-16
- (812)309-46-40
(845)249-38-78

(4812)29-41-54
(862)225-72-31
(8652)20-65-13
(4822)63-31-35
(3822)98-41-53
(4872)74-02-29
(3452)66-21-18
(8422)24-23-59
(347)229-48-12
(351)202-03-61
(8202)49-02-64
(4852)69-52-93

: krf@nt-rt.ru | <http://kampfer.nt-rt.ru>

Беговая дорожка Kampfer Carrina KT-1202



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели **самый современный и совершенный тренажер**, он несомненно станет Вашим лучшим помощником. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести и сохранить хорошую физическую форму, красоту и здоровье.

Бег является очень эффективной формой тренировок, самым простым, но приводящим к нужным результатам видом спорта. Доказано, что именно бег и ходьба максимально ускоряют обменные процессы в организме, тем самым, высвобождая энергию и укрепляя организм.

С помощью беговой дорожки Вы можете всегда, независимо от погоды, заниматься бегом дома, контролируя при этом тренировку. Беговые дорожки прекрасно подходят как для тренировочного бега, так и для ходьбы.

Беговая дорожка Kämpfer Carrina KT-1202 сочетает в себе самые передовые технологии, надежную конструкцию и современный дизайн.

Технические данные:

Электроснабжение	220V	
Мощность двигателя	2,0 л.с.	
Измерение пульса	сенсорные датчики на поручнях	
Количество программ	15 предустановленных, 1 пользовательская, тест «ВМІ».	
Показания	текущая скорость, время тренировки, пройденная дистанция, угол наклона бегового полотна, расход калорий, пульс	
Скорость	1.0 – 18 км/ч	
Угол наклона	0 – 15 %	
Размер бегового полотна	Длина	130
	Ширина	46
Размеры в рабочем состоянии	Длина	170 см
	Ширина	76,5 см
	Высота	132,5 см
Размеры в сложенном состоянии	Длина	90 см
	Ширина	76 см
	Высота	153 см
Размеры в упаковке	Длина	174 см
	Ширина	79 см
	Высота	33 см
Вес брутто	75 кг	
Вес нетто	65 кг	
Максимальный вес пользователя	120 кг	
Согласно международному стандарту ET 951-1:		
Беговая дорожка подходит	для индивидуального использования в домашних условиях	
Беговая дорожка не подходит	для использования в профессиональных или коммерческих целях (тренажерных залах, клубах, косметических салонах и т.д.)	

Информация по технике безопасности

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

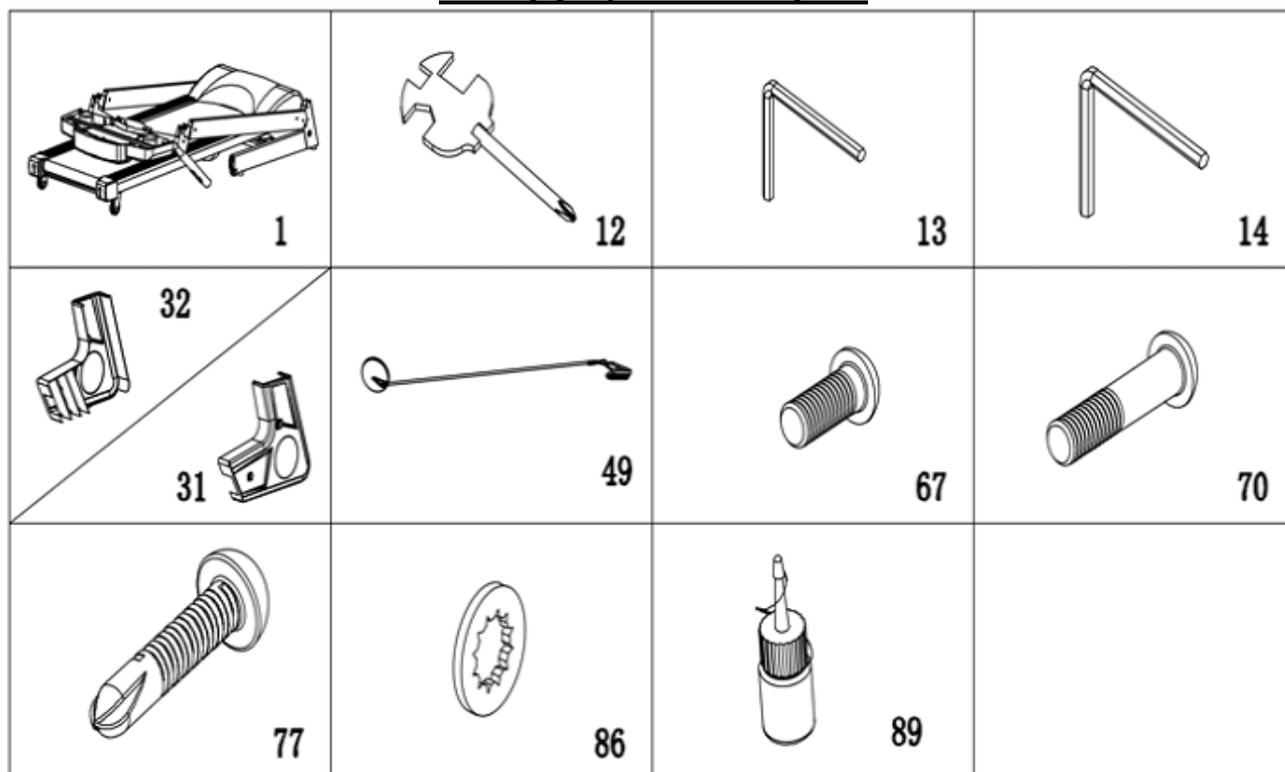
Помните, что Вы пользуетесь электрическим прибором. Поэтому следуйте данным инструкциям:

1. Внимательно прочитайте инструкцию.
2. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с Вашим врачом, уточните, есть ли у Вас какие-либо противопоказания к занятиям на беговой дорожке, проблемы со здоровьем, не принимаете ли Вы какие-либо лекарственные препараты, при которых не желательны физические нагрузки.
3. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Не используйте тренажер более часа за один подход.
4. Если Вы почувствуете дискомфорт, недомогание, резкую боль в мышцах, суставах, груди, сильную отдышку – немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
5. Не рекомендуется выполнять тренировки в течение 40 минут после еды.
6. Чтобы избежать травм, пожалуйста, перед каждой тренировкой выполняйте легкую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы перед тренировкой. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
7. Во время тренировки ключ безопасности, всегда должен быть закреплен на вашей одежде. В случае возникновения ситуации, когда требуется быстро выключить тренажер, потяните за шнур, чтобы ключ безопасности выскочил из гнезда и беговое полотно остановится.
8. Начинайте тренировку с небольшой скорости, постепенно увеличивая темп.
9. Никогда не включайте дорожку, стоя на беговом полотне. Перед началом тренировки возьмитесь за поручни беговой дорожки, поместите обе ноги на «Полосы безопасности», расположенные по бокам бегового полотна. Включите беговую дорожку и дождитесь, когда беговое полотно наберет первую скорость. И только после этого вставайте на беговое полотно.
10. Перед окончанием тренировки всегда начинайте постепенно снижать скорость, несколько минут походите медленным темпом, и только потом заканчивайте тренировку.
11. После окончания тренировки дождитесь, пока полотно беговой дорожки полностью остановится, и только тогда сходите с нее, придерживаясь за поручни руками.
12. Если вы не собираетесь тренироваться длительное время, не забудьте вытащить ключ безопасности из панели управления. Храните ключ безопасности в месте недоступном для детей.
13. Не позволяйте детям и домашним животным находиться около беговой дорожки без присмотра взрослых.
14. Сборку и эксплуатацию беговой дорожки следует осуществлять на твердой, ровной и устойчивой поверхности.
15. Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку на толстом ковре, как это может помешать нормальной вентиляции и охлаждению двигателя.
16. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия на беговой дорожке.
17. Не рекомендуется ставить беговую дорожку вплотную к стене или мебели. При установке необходимо предусмотреть свободное пространство вокруг беговой дорожки, которое должно составлять не менее 1 м.

Беговые дорожки Kämpfer

18. Убедитесь, что беговая дорожка полностью собрана, и все крепления надежно зафиксированы.
19. Проверяйте и подтягивайте крепления беговой дорожки каждые 3 месяца.
20. Не используйте тренажер в случае его не полной сборки
21. Используйте беговую дорожку только по прямому назначению.
22. Прекратите занятия при обнаружении любых неисправностей или постороннего шума, исходящего от беговой дорожки. Не начинайте занятия до тех пор, пока неисправности не устранят.
23. При занятиях на беговой дорожке надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не надевайте обувь с кожаными подошвами или острыми каблуками, которая сможет повредить беговое полотно. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в механизм беговой дорожки. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке.
24. Будьте внимательны! Перед занятиями проверьте наличие мелких вещей рядом с беговой дорожкой и уберите все, что может попасть под беговое полотно.
25. Не подставляйте руки под движущиеся части беговой дорожки.
26. Избегайте попадания жидкостей на тренажер. Не храните и не используйте беговую дорожку в пыльных и сырых помещениях, на балконе, в гараже или около воды.
27. Не ставьте никакие тяжелые предметы на беговую дорожку или шнур питания. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания поврежден или имеются признаки его износа.
28. Подключайте беговую дорожку к электрической сети напряжением 220v – 240v, имеющей заземляющий контакт. Если вилка беговой дорожки не подходит к вашей розетке, обратитесь за помощью к электрику, который установит вам соответствующую розетку.
29. Не используйте удлинители или одну сетевую розетку с беговой дорожкой и еще несколькими мощными приборами, это может привести к перегрузке сети и возгоранию.
30. Выключите питание из розетки, когда оборудование не используется.
31. Не тяните за шнур питания, чтобы отключить беговую дорожку от сети, беритесь за захваты на сетевой вилке.
32. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или его разъем повреждены.
33. Не оставляйте включенной беговую дорожку без присмотра. После каждого занятия обязательно вынимайте шнур питания из розетки.
34. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. На тренажере может одновременно заниматься только 1 пользователь.
35. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках. Это может привести к поломке беговой дорожки и возможной травме пользователя.
36. Данная модель, не предназначена для использования в коммерческих тренажерных залах, клубах, косметических салонах и т.д. и теряет гарантию в случае нарушения данного правила.
37. Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию и комплектацию данной модели, для улучшения ее функциональности или по другим техническим причинам, без специального уведомления покупателей.

Инструкция по сборке:



Список запасных частей:

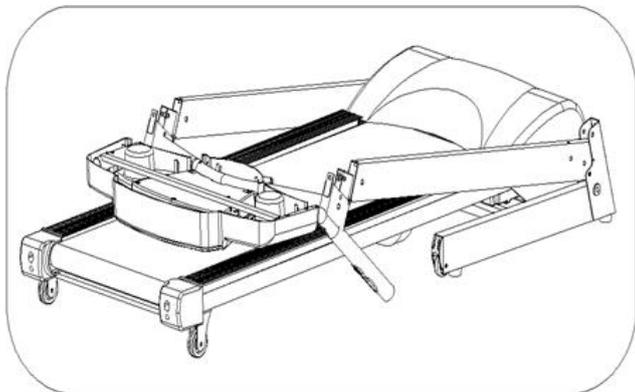
№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1
32	Левая часть защитного кожуха		1
31	Правая часть защитного кожуха		1
49	Ключ безопасности		1
67	Болт	M8*20	6
70	Болт	M8*45	2
77	Винт	ST4.2*19	4
86	Шайба	8	4
89	Бутылка с силиконовой смазкой		1

Рабочие инструменты:

№	Наименование	Описание	Кол-во
12	Ключ/отвертка	S=13\14\15mm	1
13	Торцевой ключ 5 мм	5mm	1
14	Торцевой ключ 6 мм	6mm	1

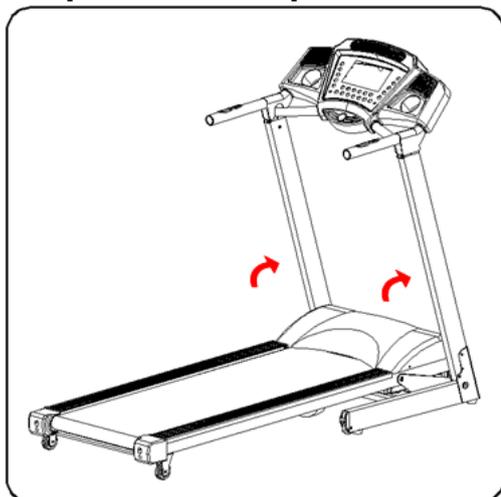
Порядок сборки:

Первый шаг сборки :



Откройте коробку, выньте перечисленные выше запасные детали и установите основную конструкцию на ровное место.

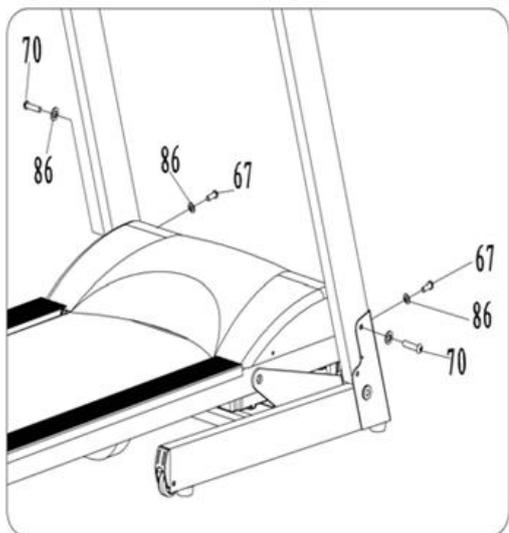
Второй шаг сборки:



Поднимите верхнюю часть конструкции с дисплеем вертикально, как показывают стрелки.

Примечание: Когда вы поднимете дисплей, убедитесь, что конструкция не зажимает провода в вертикальном положении, поддержите провода и дисплей рукой, чтобы избежать повреждения при падении.

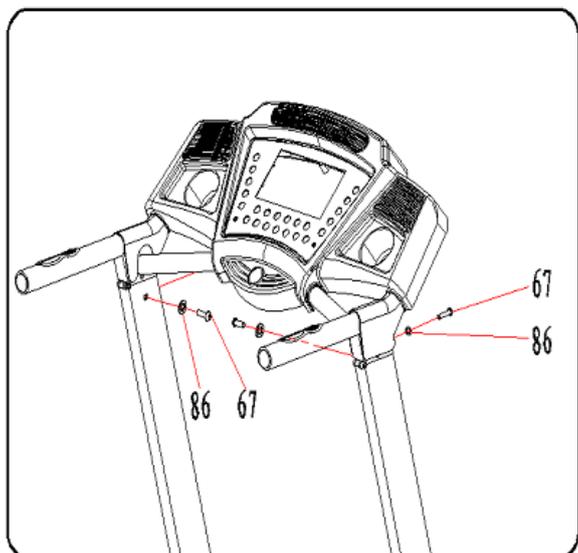
Третий шаг сборки:



Используйте торцевой ключ 5 мм(12), чтобы закрутить болт M8×45 (70), зафиксировав шайбу (86), чтобы зафиксировать левую, а затем правую вертикальные стойки на основной раме.

Примечание: поддерживайте стойку рукой в вертикальном положении, чтобы избежать повреждения при падении.

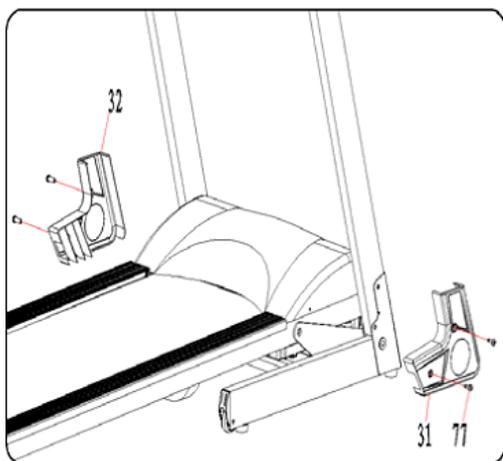
Четвертый шаг сборки:



Используйте торцевой ключ 5 мм(12), чтобы закрутить болт M8×L20 (67), зафиксировав шайбу (86), чтобы зафиксировать панель компьютера (30), сперва на левой, а затем на правой вертикальных стойках.

Примечание: поддерживайте стойки рукой в вертикальном положении, чтобы избежать повреждения при падении.

Пятый шаг сборки:



Используйте Ключ/отвертку S=13\14\15mm (12), чтобы закрутить винты ST4.2 * 19 (77), чтобы зафиксировать правую часть защитного кожуха основания(31) и левую часть защитного кожуха основания(32) чтобы дополнительно зафиксировать вертикальные стоки на основной раме.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем использовать тренажер, Вы должны тщательно проверить все крепления. Пожалуйста, прочитайте внимательно инструкцию до конца.

Складывание и Раскладывание:

Складывание:



Если вы хотите сложить беговую дорожку для хранения. Вытащите вилку из розетки, затем аккуратно поднимите с торца основание днища беговой дорожки в вертикальное положение, до звука щелчка, который означает, что доводчик опускания бегового полотна правильно зафиксировал цилиндр в круглой трубе.

Раскладывание:



Если вы хотите разложить беговую дорожку. Поддержите с торца основание днища беговой дорожки и нажмите на доводчик опускания бегового полотна в месте фиксации цилиндра в круглой трубе (см рисунок). Слегка надавите вниз на беговое полотно. Встаньте сзади беговой дорожки, полотно начнет автоматически медленно опускаться, пока не достигнет пола.

Основные функции



Перед запуском беговой дорожки необходимо установить «Ключ безопасности» .

Прикрепите зажим-клипсу  к своей одежде, а затем вставьте магнитное основание в специальное гнездо на панели управления. Это необходимо в целях безопасности. Если Вы резко оступитесь, магнитный ключ выдернется из гнезда панели управления и беговое полотно автоматически остановится. И на дисплее отобразятся только пустые значения «-».

Описание индикации дисплея



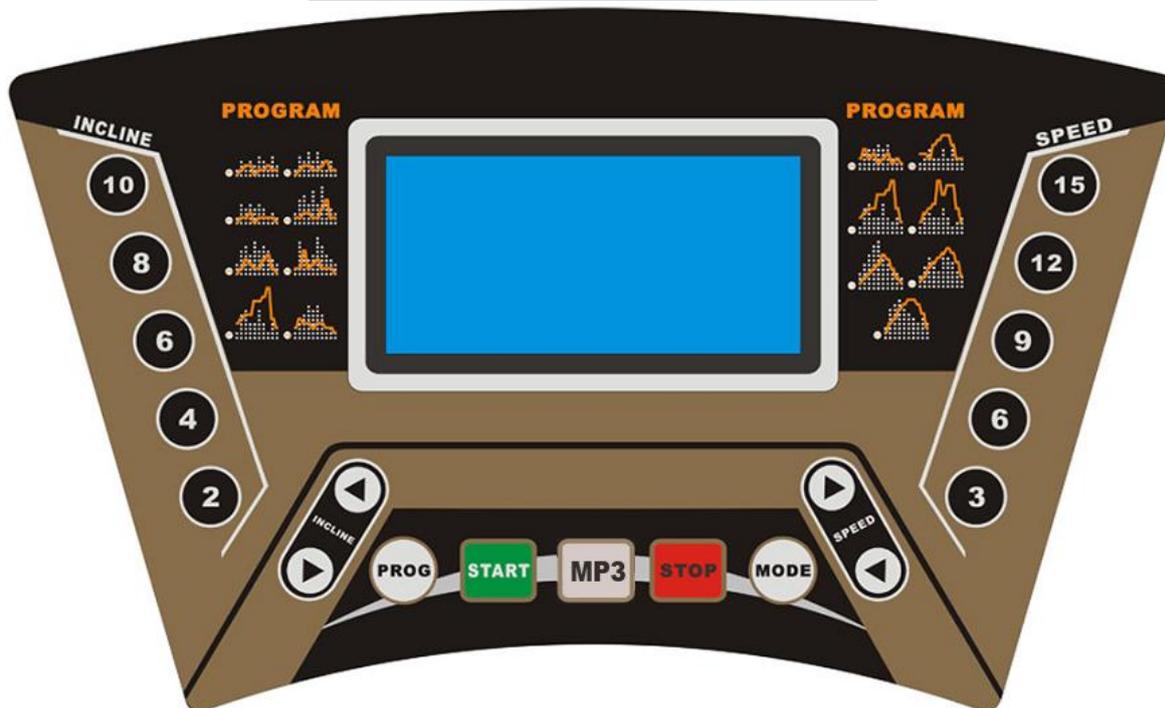
1. «Скорость»: на дисплее в разделе «SPEED» отображается текущая скорость движения бегового полотна в настоящий момент. Возможные значения от 1.0 до 18 км/ч.
2. «Угол наклона»: на дисплее в разделе «INCL» отображается уровень угла наклона бегового полотна в настоящий момент. Возможные значения от 0 до 15 %.
- 3 «Время»: на дисплее в разделе «TIME» отображается время тренировки в настоящий момент. Возможные значения отчет от от 0:00 до 99:59
4. «Дистанция»: на дисплее в разделе «DIST» отображается пройденная дистанция в настоящий момент. Возможные значения от 0.00 до 99.9.
5. «Калории»: на дисплее в разделе «CAL» отображаются расчет потраченных калорий. Возможные значения от 0 до 999.

Предупреждение: Во избежание травм убедитесь, что рядом нет детей и домашних животных, когда Вы решили сложить или разложить беговую дорожку. Не стойте под основанием беговой дорожки, когда она опускается.

Беговые дорожки Kämpfer

Максимальный допустимый пульс при беге считается 200 уд/мин. У хорошо тренированных спортсменов, во время бега на длительные дистанции, пульс учащается до 200—210 и более ударов в минуту.

Описание клавиш управления



1. «Программы» кнопка «PROG»: когда беговая дорожка остановлена, нажмите на кнопку «prog» с помощью которой можно, установить необходимое время занятий и выбрать одну из автоматических программы от «P1» до «P15».

2. «Ручной режим тренировки» кнопка «MODE»: когда беговая дорожка остановлена, нажмите на кнопку «mode», чтобы выбрать нужный вам режим: отсчет времени, отсчет дистанции, отсчет количества калорий. При выборе каждого режима, нажимая на кнопки-стрелки «speed» и «incline» Вы можете задать необходимые Вам значения. После чего нажмите кнопку «start», чтобы начать тренировку.

3. «Запуск» кнопка «START»: После подключения ключа безопасности, нажмите кнопку «start» и она запустит двигатель беговой дорожки, в установленном ранее режиме.

4. «Стоп» кнопка «STOP»: В состоянии работы нажмите на кнопку «stop» и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд, беговая дорожка вернется в состояние по умолчанию.

5. «Увеличение скорости»: В состоянии работы, каждое нажатие клавиши  «speed вверх» приведет к увеличению скорости движения бегового полотна на 0.1 км/ч.

6. «Уменьшение скорости»: В состоянии работы, каждое нажатие клавиши  «speed вниз» приведет к уменьшению скорости движения бегового полотна на 0.1 км/ч.

7. «Увеличение угла наклона»: В состоянии работы, каждое нажатие клавиши  «incline вверх» приведет к увеличению угла наклона бегового полотна на 1 уровень.

8. «Уменьшение угла наклона»: В состоянии работы, каждое нажатие клавиши  «incline вниз» приведет к уменьшению угла наклона бегового полотна на 1 уровень.

9. «Быстрый выбор угла наклона»: слева на панели управления расположены ряд из пяти ключевых кнопок смены угла наклона (2, 4, 6, 8, 10), нажатие на одну из них позволит быстро изменить угол наклона бегового полотна на необходимый Вам.

10. «Быстрый выбор скорости»: справа на панели управления расположены ряд из пяти ключевых кнопок смены скорости (3, 6, 9, 12, 15), нажатие на одну из них позволит быстро изменить скорость движения бегового полотна на необходимую Вам.

Беговые дорожки Kämpfer



11. «MP3»: нажатие клавиши «MP3» приведет к запуску или остановке работы проигрывателя.

Быстрый старт «START-UP»

1. Подключите беговую дорожку к сети. Прикрепите зажим-клипсу к своей одежде, потянув веревку к компьютеру вставьте магнитное основание в специальное гнездо на панели управления.

2. Нажмите кнопку «start» и она запустит двигатель беговой дорожки, система запустится через 3 секунды, зуммер издаст звук и на дисплее «time» отобразится начало отсчета времени тренировки, запустится движение бегового полотна со скоростью в 1 км / ч и углом наклона 0. На окнах дисплеев при этом запустится отсчет в положительном направлении от установленных по умолчанию,

3. Для регулировки скорости: Вы можете использовать кнопки-стрелки «speed» вверх для ускорения или вниз для уменьшения скорости; А также при помощи левого ряда ключевых кнопок «speed» (3, 6, 9, 12, 15) быстро задать необходимые Вам значения скорости бегового полотна.

3. Для регулировки угла наклона: Вы можете использовать кнопки-стрелки «incline» вверх для увеличения или вниз для уменьшения угла наклона;

А также при помощи правого ряда ключевых кнопок «incline» (2, 4, 6, 8, 10), быстро задать необходимые Вам значения угла наклона бегового полотна.

Ручной режим «Manual MODE»:

1. Запуск режима по умолчанию. Нажмите кнопку «MODE» для входа в изменение режима;

2. Установка отсчета времени тренировки. Нажмите кнопку «MODE» для входа в изменение режима отсчета времени. Когда окно дисплея время «TIME» станет активным для изменений - оно загорится. При помощи кнопок-стрелок «speed» вверх, «speed» вниз, «incline» вверх, «incline» вниз, Вы можете задать необходимые Вам значения времени тренировки в диапазоне от: 5:00 до 99:00 минут.

4. Установка отсчета дистанции тренировки. После установки времени, нажмите кнопку «MODE» для входа в изменение режима отсчета расстояния. Когда окно дисплея дистанции «dist» станет активным для изменений - оно загорится и на нем отобразится "1,0". При помощи кнопок-стрелок «speed» вверх, «speed» вниз, «incline» вверх, «incline» вниз, Вы можете задать необходимые Вам значения дистанции тренировки в диапазоне от 0.5 до 99.9 км/ч

6. Установка отсчета потраченных калорий. После установки дистанции, нажмите кнопку «MODE» для входа в изменение режима отсчета калорий. Когда окно дисплея калории «cal» станет активным для изменений - оно загорится и на нем отобразится "50". При помощи кнопок-стрелок «speed» вверх, «speed» вниз, «incline» вверх, «incline» вниз, Вы можете задать необходимые Вам значения потраченных во время тренировки калорий в диапазоне 10-999 калорий.

7. Запуск ручного режима. Когда Вы зададите все необходимые настройки, нажмите кнопку «start», чтобы начать тренировку. Через 3 секунды запустится движение бегового полотна со скоростью в 1 км / ч. и на дисплеях отобразится начало отсчета заданных параметров тренировки.

8. Регулировка скорости и наклона. После запуска, Вы можете использовать кнопки-стрелки «speed» для регулировки скорости: вверх для ускорения или вниз для уменьшения скорости; А также при помощи кнопок-стрелок «incline» вверх или вниз задать необходимые Вам значения угла наклона бегового полотна.

9. Остановка ручного режима. При необходимости прервать тренировку нажмите кнопку «stop» и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд, беговая дорожка вернется в состояние по умолчанию.

Предустановленные программы «PROGRAM»:

1. Нажмите кнопку «prog» на дисплее в окне «prog» отобразятся предустановленные программы P1-P15. Руководствуясь графиком программ выберите программу, которая Вам больше всего нравится.

2. Установка времени тренировки. Когда окно дисплея время «time» станет активным для изменений - оно загорится и на нем отобразится "10:00". При помощи кнопок-стрелок «speed»

Беговые дорожки Kämpfer

вверх, «speed» вниз, «incline» вверх, «incline» вниз, Вы можете задать необходимые Вам значения времени тренировки.

3. Нажмите кнопку «start», чтобы запустить установку предустановленной программы.

4. Если в режиме программ «prog» Вы нажмете кнопку «speed» вверх, «speed» вниз, «incline» вверх, «incline» вниз, для изменения скорости и наклона. Программа, автоматически сменит программу на ручную.

5. Остановка режима программ «prog». При необходимости прервать тренировку нажмите кнопку «stop» и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд, беговая дорожка вернется в состояние по умолчанию.

6. Когда заданное время занятия подойдет к концу на мониторе отобразится «END» система издает звуковой сигнал и беговое полотно плавно остановится. Нажмите кнопку «stop» для сброса заданных ранее значений.

График упражнений.

Каждая программа делиться на 10 временных разделов-секторов, и каждый раздел имеет свою скорость и угол наклона соответственно. Время одного сектора будет равняться десятой части выбранного ранее общего времени тренировки.

Время	Режим	Временной интервал - сектор программы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	УГОЛ НАКЛОНА	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	СКОРОСТЬ	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3

Беговые дорожки Kämpfer

P15	СКОРОСТЬ	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	УГОЛ НАКЛОНА	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

Режим измерения содержания жира в организме «FAT»:

Режим измерения содержания жира в организме

1. Нажмите кнопку «PROG», чтобы выбрать «FAT» - режим измерения содержания жира в организме «BMI». Чтобы рассчитать степень жировых отложений в организме компьютер использует личную информацию, предоставленную пользователем - пол, возраст, рост и вес.
2. Для ввода соответствующих настроек нажмите кнопку «MODE»
3. Выберите значение Вашего пола «F-1». Настройки пола пользователя «F-1» отображаются на мониторе соответствующим значением для мужчин «01» и для для женщин «02». Нажимая кнопки «speed вверх» и «speed вниз», выберите значение вашего пола. Нажмите кнопку «MODE», для подтверждения выбора и перехода к выбору следующего значения.
4. Выберите значение Вашего возраста «F-2». Настройки возраста пользователя «F-2» отображаются на мониторе соответствующими значениями от «10» до «99» лет. Нажимая кнопки «speed вверх» и «speed вниз», выберите значение вашего возраста. Нажмите кнопку «MODE», для подтверждения выбора и перехода к выбору следующего значения.
5. Выберите значение Вашего роста «F-3». Настройки роста пользователя «F-3» отображаются на мониторе соответствующими значениями от «100» до «200» см. Нажимая кнопки «speed вверх» и «speed вниз», выберите значение вашего роста. Нажмите кнопку «MODE», для подтверждения выбора и перехода к выбору следующего значения.
6. Выберите значение Вашего веса «F-4». Настройки веса пользователя «F-4» отображаются на мониторе соответствующими значениями от «20» до «150» кг. Нажимая кнопки «speed вверх» и «speed вниз», выберите значение вашего веса. Нажмите кнопку «MODE», для подтверждения выбора и начала тестирования.
7. Для получения результата тестирования положите руки на сенсорные датчики пульса. И удерживайте их в течение 3 секунд. На мониторе появится «F-5» результат расчета содержания жировых отложений в Вашем организме.

Значения измерения содержания жира в организме «FAT»

Если «FAT» меньше 19,0, то это говорит о недостаточном весе.

Если «FAT» 19,0 – 25,0, то ваш вес нормальный. Такой вес считается идеальным и не несет опасности для здоровья.

Если «FAT» 25,0- 29,0, то у вас имеется избыточный вес. При таком весе возникает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета. Часто отмечается повышенное давление.

Если «FAT» более 30,0 это говорит об начальной степени ожирения. При таком весе отмечается быстрая утомляемость, бессонница, повышение давления, а также возникает большой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и болезней ног.

Приведенные данные могут использоваться только для информации. Лечение ожирения необходимо проводить под наблюдением врача-диетолога.

Настройка	Обозначение	Диапазон возможных значений	
F-1	Пол	01 мужской	02 женский
F-2	Возраст	От 10 до 99	
F-3	Рост	От 100 до 200 см	
F-4	Вес	От 20 до 150 кг	
F-5	«FAT»	Меньше 19	недостаточный вес
	«FAT»	От 20 до 25	нормальный вес

Беговые дорожки Kämpfer

	«FAT»	От 25 до 29	имеется избыточный вес
	«FAT»	Больше 30	начальная степень ожирения

Функция безопасности – блокировка беговой дорожки:

Для остановки работы беговой дорожки и переключения в режим блокировки: потяните за веревку ключа безопасности, чтобы выдернуть магнит из гнезда панели управления. После чего беговое полотно автоматически остановится. Все окна дисплеев отобразят пустые значения «—», теперь работа беговой дорожки остановлена.

Для возобновления работы беговой дорожки и выключения режима блокировки: прикрепите ключ безопасности обратно, вставив магнитный ключ в гнездо на панели управления. Беговая дорожка вернется в состояние по умолчанию и будет готова к работе.

Энергосберегающая функция:

Для экономии энергии, если беговая дорожка находится в состоянии длительного бездействия, через 10 минут запускается автоматическое отключение дисплея. Для включения дисплея Вы можете нажать любую кнопку на панели управления.

При длительном не использовании рекомендуется полностью отключить беговую дорожку от питания. Для этого необходимо отключить ключ безопасности и вытащить сетевую вилку из розетки.

Функция MP3 (Опционально)

Опционально (если у вашей модели доступна такая функция) поддерживается воспроизведение файлов в формате MP3. Для воспроизведения музыки, необходимо включить беговую дорожку, после чего Вы можете подключить к консоли управления внешнее MP3 устройство. Нажатие клавиши «MP3» приведет к запуску или остановке работы динамика. Музыкальные файлы должны быть соответствующего формата MP3. Громкость звука регулируется при помощи внешнего MP3 оборудования, и она не должна превышать соответствующие нормы для защиты динамика компьютера от поломки.

Выключение:

Выключение питания: чтобы остановить беговую дорожку Вы можете в любое время выключить вилку питания, что не приведет к повреждению.

Указания по тренировкам:

1. Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.
2. Всегда прикрепляйте магнитный ключ безопасности к компьютеру, а клипсу-защелку к Вашей одежде.
3. Мы рекомендуем Вам в начале занятия поддерживать медленную скорость бегового полотна, и держаться за поручни. Перед тем как отпускать поручни, подождите, пока полотно не наберет заданную скорость движения и Ваш организм привыкнет к темпу бега и Вы будете чувствовать себя удобно.
4. Перед окончанием тренировки сначала начинайте постепенно снижать скорость, несколько минут ходите медленным темпом, а только потом закончите тренировку.
5. Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие ненормальные симптомы - немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
6. Для безопасного завершения тренировки, нажмите кнопку «stop» или вытащите ключ безопасности, потянув за веревку, беговая дорожка автоматически остановится.
7. После окончания тренировки сначала дождитесь, пока полотно беговой дорожки полностью остановится, и только потом сойдите с нее.
8. Если вы не собираетесь тренироваться или только что закончили тренировку, не забудьте вытащить ключ безопасности из панели управления.
9. Храните ключ безопасности в месте недоступном для детей.

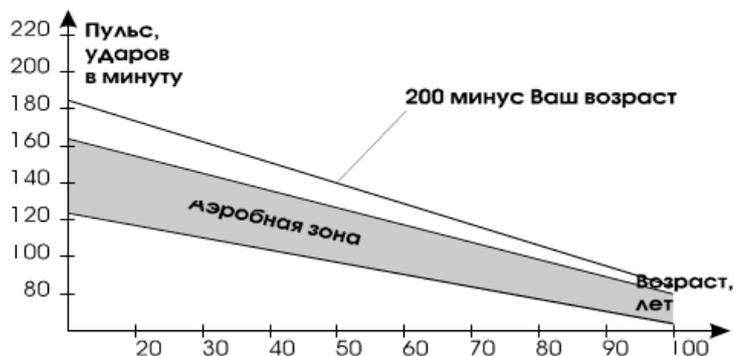
Указания по контролю над пульсом

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)

После длительных регулярных тренировок Вы заметите, что пульс восстановления намного меньше пульса нагрузки, что является показателем хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями.



Зона между верхней и нижней границами пульса называется "аэробной зоной".

Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст.

Интенсивность тренировок на беговых дорожках регулируется скоростью бега и углом наклона беговой поверхности. Физическая нагрузка возрастает при повышении скорости бега, а также при увеличении угла наклона.

Новичкам необходимо избегать слишком высокого темпа бега и тренировки со слишком большим углом наклона беговой поверхности, т.к. при этом частота пульса может быстро превысить рекомендуемую норму. Подберите для тренировки на беговой дорожке такой темп бега и угол наклона, чтобы частота пульса была равна значению, полученному из формулы. Во время бега контролируйте с помощью показаний частоты пульса интенсивность тренировки.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла 180 минус ваш возраст. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И Вам следует регулировать скорость и/или угол наклона бегового полотна, чтобы поддерживать свой уровень частоты пульса. Такой способ подсчета пульса годится только для физически здоровых людей.

Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Беговые дорожки Kämpfer

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут. Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков.

Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд.

Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

<p>Поднимание плеч: Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц: Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку, на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц: Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра: Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия: Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахилова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	

Обслуживание беговой дорожки

Очень важно правильное обслуживание беговой дорожки для обеспечения ее бесперебойной работы, несвоевременное проведение технического обслуживания тренажера может привести к поломке, либо сократить срок его службы, что сокращает гарантийные обязательства для тренажера.

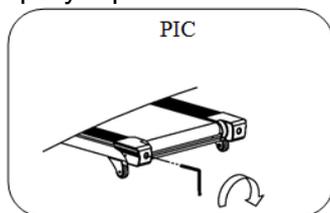
Внимание: Перед проверкой и чисткой тренажера убедитесь, что питание отключено: шнур питания отсоединен и выдернут из розетки во избежание поражения электрическим током.

1. Регулярно проверяйте и подтягивайте все необходимые части тренажера, в случае износа замените их.
2. Регулярная чистка беговой дорожки продлит срок службы тренажера.
3. Не используйте металлические щётки или растворители для чистки беговой дорожки. Во избежание поломки держите жидкости в стороне от беговой дорожки, избегайте попадания прямых солнечных лучей.
4. После каждой тренировки необходимо протирать консоль и другие части тренажера влажной мягкой тканью, чтобы удалить частички пота
4. Частички грязи с обуви могут нарушить работу бегового полотна. Необходимо раз в неделю протирать полотно и нижнюю часть беговой дорожки. А также рекомендуется использовать резиновый коврик для тренажеров.

Регулировка бегового полотна:

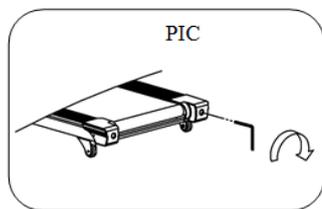
Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции - регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки беговое полотно может сдвинуться.

1. **Проверка и регулировка бегового полотна.** Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку на небольшой скорости около 3,5 км / ч. Осмотрите беговое полотно. Если полотно беговой дорожки съехало вбок, то Вам необходимо правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже.



2. **Беговое полотно отклоняется в левую сторону:** Отсоедините шнур питания от розетки электросети. Используя шестигранный ключ, поверните левый регулировочный болт на 1/2 по часовой стрелке. Затем поверните правой регулировочный болт на 1/2 против часовой стрелки. Подсоедините шнур питания и запустите беговое полотно на скорости 3.5 км./ч. Вы увидите как происходит автоматическое смещение бегового полотна ближе к центру. При необходимости

повторите процедуру, до тех пор, пока беговое полотно не будет находиться по центру. Возможно, что после центровки бегового полотна необходимо будет также провести регулировку его натяжения.



3. **Беговое полотно отклоняется в правую сторону:** Отсоедините шнур питания от розетки электросети. Используя шестигранный ключ, поверните правый регулировочный болт на 1/2 по часовой стрелке. Затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 против часовой стрелки. Подсоедините шнур питания и запустите беговое полотно на скорости 3.5 км./ч. Вы увидите как происходит автоматическое смещение бегового полотна ближе к центру. При необходимости

повторите процедуру, до тех пор, пока беговое полотно не будет находиться по центру. Возможно, что после центровки бегового полотна необходимо будет также провести регулировку его натяжения.

4. **Проскальзывание полотна:** Используя шестигранный ключ, поверните правый и левый регулировочные болты на 1/2 по часовой стрелке. Подсоедините шнур питания и запустите беговое полотно со скоростью 3.5 км./ч. Встаньте на дорожку и проверьте есть ли проскальзывание. Повторяйте процедуру, пока проскальзывание не исчезнет.

Беговые дорожки Kämpfer

ВНИМАНИЕ! Не перетяните полотно во избежание повреждения полотна и подшипников на переднем и заднем валах. Не следует делать натяжение слишком сильным. Полотно должно быть натянуто ровно настолько, чтобы избежать проскальзывания.

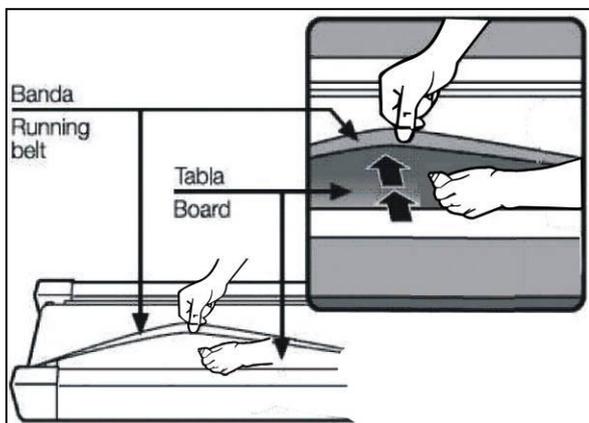
Смазывание деки:

Смазка бегового полотна осуществляется при его производстве на заводе-изготовителе. Тем не менее, мы рекомендуем периодически проверять состояние смазки для достижения наилучших эксплуатационных качеств.

Проверка смазки бегового полотна:

1. Используя шестигранный ключ, открутите регулировочные винты, чтобы степень натяжения полотна беговой дорожки ослабла, и его можно было бы приподнять.
2. Приподнимите края бегового полотна и потрогайте поверхность деки там, где это возможно.
3. Если Вы почувствовали наличие силикона, необходимости в смазывании нет.
4. Если же возникло ощущение сухости, необходимо смазать деку в соответствии с нижеследующими инструкциями.

Нанесение силиконовой смазки:



1. Расположите беговое полотно так, чтобы спай стыка находился сверху посередине.
2. Используя шестигранный ключ, открутите регулировочные винты, чтобы степень натяжения полотна беговой дорожки ослабла, и его можно было бы приподнять.
3. Подняв край бегового полотна, поместите насадку оросителя между полотном и декой. Нанесите силикон на деку, двигаясь от передней части к задней. Повторите эту же процедуру с другой стороны дорожки. Для каждой из сторон время нанесения смазки составляет около 4-ех секунд.
5. Дайте силиконовой смазке возможность впитаться, около одной минуты.

Процедуру нанесения силиконовой смазки рекомендуется проводить в зависимости от регулярности использования беговой дорожки в соответствии со следующим графиком:

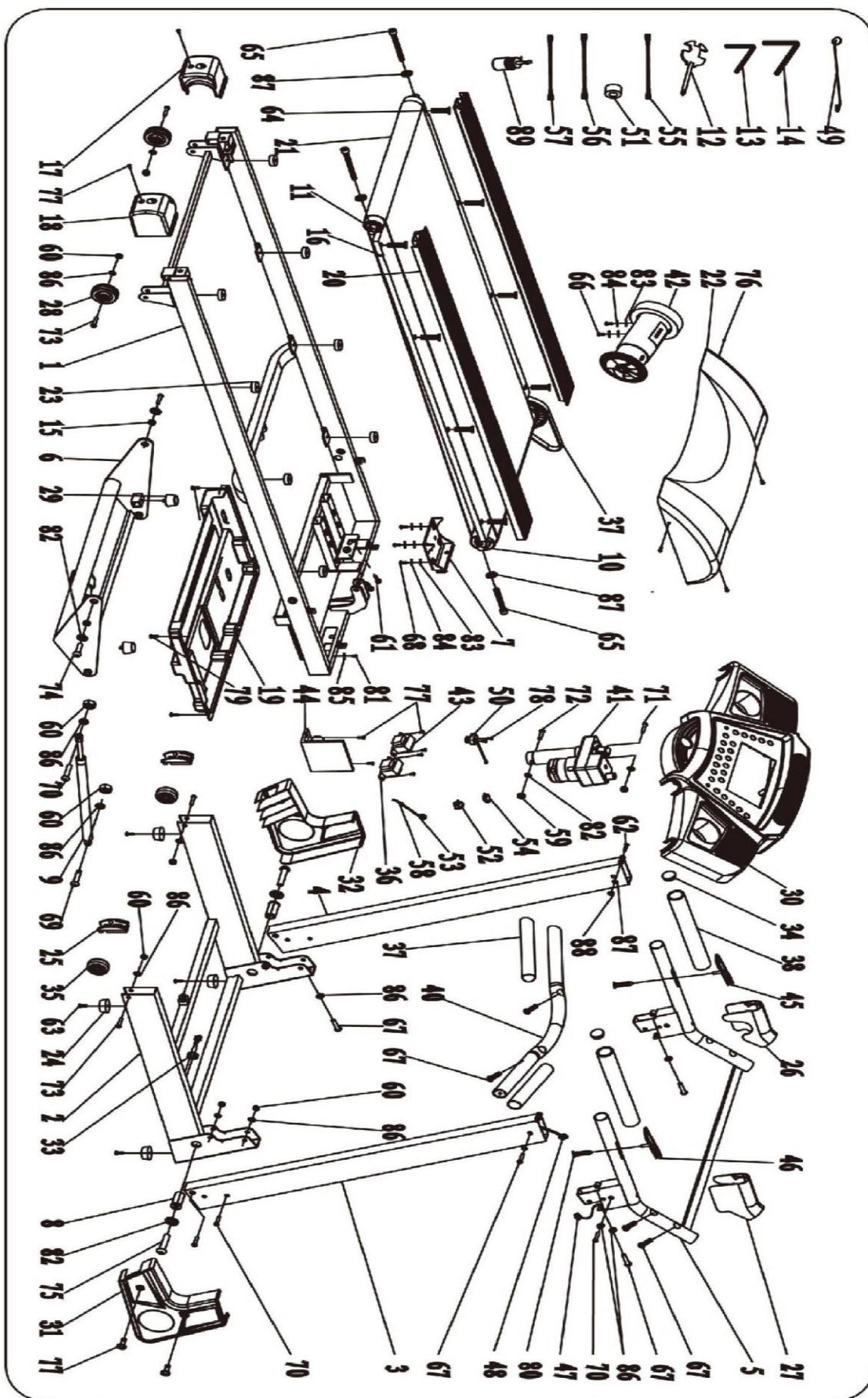
Регулярность использования	Часов в неделю	Повторное нанесение смазки
Редкое использование	менее 3 часов	раз в год
Нормальное использование	от 3 до 5 часов	каждые шесть месяцев
Частое использование	более 5 часов	каждые три месяца

Для длительной эксплуатации беговой дорожки необходимо регулярно проверять наличие силиконовой смазки. В противном случае, при ее отсутствии сила трения между полотном и

Предупреждение: Силиконовая смазка не должна быть на бензиновой (нефтяной) основе. Крайне не рекомендуется использовать в качестве смазочного материала для беговой дорожки, не предназначенные для этого средства и вещества, так как они могут повредить беговую ленту.

Схема деталей

Беговые дорожки Kämpfer



Полный список деталей.

Беговые дорожки Kämpfer

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	46	Пульсометр с кнопкой изменения скорости		1
2	Несущая рама		1	47	Нижний провод компьютера		1
3	Правая вертикальная стойка		1	48	Верхний провод компьютера		1
4	Левая вертикальная стойка		1	49	Ключ безопасности		1
5	Кронштейн компьютера		1	50	Датчик света		1
6	Наклонная опора двигателя		1	51	Магнитное кольцо		1
7	Крышка двигателя		1	52	Выключатель питания		1
8	Поворотная втулка		1	53	Стандартный кабель питания		1
9	Газовый доводчик бегового полотна		1	54	Защита от перегрузки		1
10	Передний ролик		1	55	Сеть переменного тока AC		1
11	Задний ролик		1	56	Сеть переменного тока Blue	8	1
12	Ключ/отвертка	S=13, 14, 15	1	57	Сеть переменного тока Brown		1
13	Торцевой ключ 5 мм	5mm	1	58	Вывод линии электропередачи		1
14	Торцевой ключ 6 мм	6mm	1	59	Шестигранная гайка	M10	2
15	Кожух		1	60	Шестигранная гайка	M8	12
16	Беговая панель		1	61	Винт с шестигранной головкой	M8*30	2
17	Левый защитный кожух бегового полотна		1	62	Болт	M6*27	2
18	Правый защитный кожух бегового полотна		1	63	Болт	M6*16	4
19	Нижняя крышка двигателя		1	64	Болт	M6*30	8
20	Боковые полосы безопасности		2	65	Болт	M8*55	3
21	Ремень бегового полотна		1	66	Болт	M8*12	2
22	Крышка двигателя		1	67	Болт	M8*20	14
23	Резиновый амортизатор		8	68	Болт	M8*30	6
24	Резиновые подножки		4	69	Болт	M8*25	1
25	Покрытие роликов		2	70	Болт	M8*45	6
26	Защитный кожух левой вертикальной стойки		1	71	Болт	M10*42	1
27	Защитный кожух правой вертикальной стойки		1	72	Болт	M10*55	1
28	Регулятор колес		1	73	Болт	M8*40	4
29	Конический амортизатор		2	74	Болт	M10*20	2
30	Панель компьютера		1	75	Болт	M10*60	2
31	Правая часть защитного кожуха		1	76	Болт	M8*8	4
32	Левая часть защитного кожуха		1	77	Винт	ST4.2*19	10
33	Кабельный разъем стопорного кольца		2	78	Винт	ST2.9*6.5	2
34	Круговой разъем		2	79	Винт	ST4.2*12	6
35	Перемещающий ролик		2	80	Винт	ST4.2*28	2
36	Трансформатор		1	81	Винт	ST4.2*12	3
37	Многопользовательские клиновидные ремни		1	82	Шайба	10	6
38	Губчатое покрытие поручня		2	83	Плоская шайба	8	6
39	Губчатое покрытие поручня		1	84	Стопорная шайба	8	6
40	Укрепление сборки труб		1	85	Стопорная шайба	5	3
41	Двигатель угла наклона		1	86	Стопорная шайба	8	25
42	Двигатель постоянного тока		1	87	Стопорная шайба	6	2
43	Электрический датчик		1	88	Шестигранная гайка	M6	2
44	Пульт управления		1	89	Бутылка с силиконовой смазкой		1
45	Пульсометр с кнопкой изменения угла наклона		1				

Таблица устранения неисправностей:

Беговые дорожки Kämpfer

Описание неисправности	Причина возникновения	Проверка	Решение
Не загорается дисплей	1. Обрыв провода	1. Проверить провода на наличие повреждения или обрыва	замена провода
	2. Неисправен трансформатор	2. Трансформатор плохо зафиксирован или неисправен.	Замена трансформатора
	3. Дефект консоли	3. Необходимо протестировать консоль	Замена консоли
	4. Плохая фиксация проводов и соединений	4. Необходимо проверить соединения проводов	Замена проводов или соединений
Некорректно работает дисплей	1. Бракованная плата управления	Проверить надежность элементов платы	Замена платы или пропайка
	2. Неисправность в соединении компьютера и стоек	Проверить прочность соединений 4-го шага сборки	Зафиксировать болты
E01	1. Не стабильная связь между контролером и платами	Осмотр фиксации электроники	Закрепить соединения
	2. Контролер микросхем плохо зафиксирован	Проверить пульт управления	Проверить правильность монтажа микросхем
	3. Неисправность трансформатора	Нет выхода напряжения с трансформатора	Замена трансформатора
E02	1. Неисправность силовой цепи	Протестировать мультиметром	Замена кабеля питания или платы управления
	2. Неисправность в эл. цепи двигателя	Проверить эл. цепь двигателя	Затянуть крепче соединения
E03	1. Не переключаются скорости	Проверить исправность эл. цепи	Затянуть крепче соединения
		Проверить датчик скорости	Заменить датчик скорости
E05	Перегрузка	Проверьте, останавливается ли беговая дорожка	Снизить вес нагрузки и перезапустите
E10	Не регулируется угол наклона	Проверить эл. цепь управления наклоном	Затянуть крепче соединения

Гарантийные условия и обязательства.

Беговые дорожки Kämpfer

Продукция спроектирована на основе передовых технологий и изготовлена с применением высококачественных материалов. Это гарантирует высокое качество продукции и удовлетворит все Ваши запросы в случае правильной установки и соблюдения правил эксплуатации.

В случае появления заводского дефекта гарантия действительна в течение 12 месяцев со дня покупки.

Изделие, подлежащее гарантийному ремонту должно доставляться к продавцу владельцем.

Отправка из других городов производится транспортными компаниями за счет владельца.

Гарантия не действительна в следующих случаях:

1. Если поломка произошла по истечении гарантийного срока.
2. Дефект возник из-за неправильного использования беговой дорожки при сверхсильных нагрузках.
3. Дефект возник при внешнем вмешательстве, неправильной сборке.
4. Беговая дорожка используется на открытом пространстве, а не в помещении и не по назначению. Если дефект вызван случайной причиной – механическим воздействием и т.п.
5. При наличии механических повреждений – трещин, сколов, деформаций корпуса или элементов конструкции и т.п.
6. При наличии внутри изделия посторонних предметов.
7. При отсутствии функционально-необходимых элементов конструкции изделия.
8. При наличии признаков самостоятельного ремонта и изменений устройства изделия.
9. Гарантия не распространяется на изделия, имеющие дефекты, причиненные стихийными бедствиями, авариями, домашними животными, насекомыми, а также вызванные отклонением параметров питающей электросети от номинала.
10. Гарантия не распространяется на ремни, пластмассовые части изделия, батарейки, аккумуляторы, сменные и любые другие части изделия, имеющие естественный ограниченный срок службы.
11. Гарантия аннулируется при несоблюдении покупателем правил, приведенных в инструкции по эксплуатации изделия.
12. Гарантия не распространяется на беговые дорожки, используемые в коммерческих целях.

:

(8182)63-90-72
+7(7172)727-132
(4722)40-23-64
(4832)59-03-52
(423)249-28-31
(844)278-03-48
(8172)26-41-59
(473)204-51-73
(343)384-55-89
(4932)77-34-06
(3412)26-03-58
(843)206-01-48

(4012)72-03-81
(4842)92-23-67
(3842)65-04-62
(8332)68-02-04
(861)203-40-90
(391)204-63-61
(4712)77-13-04
(4742)52-20-81
(3519)55-03-13
(495)268-04-70
(8152)59-64-93
(8552)20-53-41

(831)429-08-12
(3843)20-46-81
(383)227-86-73
(4862)44-53-42
(3532)37-68-04
(8412)22-31-16
(342)205-81-47
- - (863)308-18-15
(4912)46-61-64
(846)206-03-16
- (812)309-46-40
(845)249-38-78

(4812)29-41-54
(862)225-72-31
(8652)20-65-13
(4822)63-31-35
(3822)98-41-53
(4872)74-02-29
(3452)66-21-18
(8422)24-23-59
(347)229-48-12
(351)202-03-61
(8202)49-02-64
(4852)69-52-93