

(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

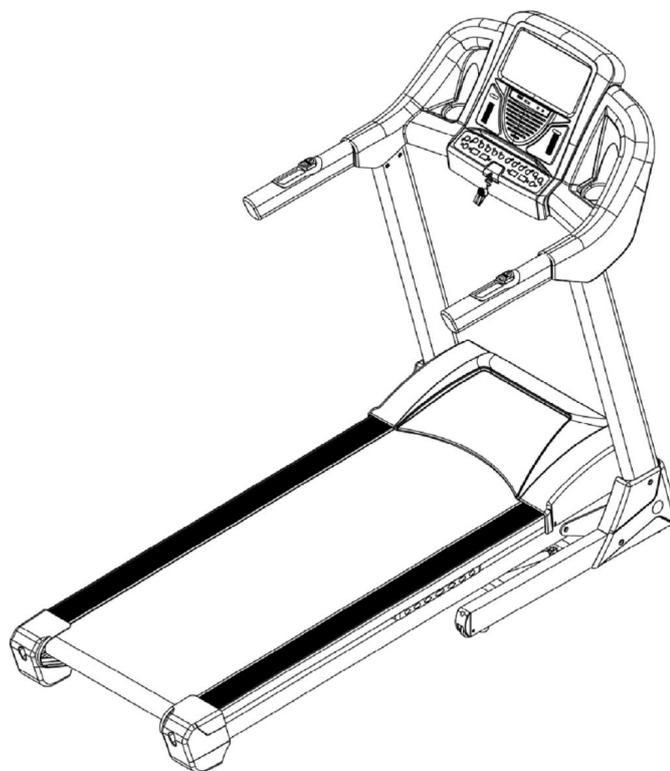
(4012)72-03-81
(4842)92-23-67
(3842)65-04-62
(8332)68-02-04
(861)203-40-90
(391)204-63-61
(4712)77-13-04
(4742)52-20-81
(3519)55-03-13
(495)268-04-70
(8152)59-64-93
(8552)20-53-41

(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 Victoria KT-1203



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 Victoria KT-1203 сочетает в себе самые передовые технологии, надежную конструкцию и современный дизайн.

Технические данные:

Электроснабжение	220V	
Мощность двигателя	2,5 л.с.	
Измерение пульса	сенсорные датчики на поручнях	
Количество программ	20 предустановленных, 1 пользовательская, «BMI».	
Показания	текущая скорость, время тренировки, пройденная дистанция, угол наклона бегового полотна, расход калорий, пульс	
Скорость	1.0 – 20 км/ч	
Угол наклона	0 – 15 %	
Размер бегового полотна	Длина	140 см
	Ширина	51 см
Размеры в рабочем состоянии	Длина	187,1 см
	Ширина	86 см
	Высота	148,5 см
Размеры в сложенном состоянии	Длина	102 см
	Ширина	86 см
	Высота	174 см
Размеры в упаковке	Длина	226 см
	Ширина	88 см
	Высота	37 см
Вес брутто	118 кг	
Вес нетто	101 кг	
Максимальный вес пользователя	150 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

Внимательно прочитайте и сохраните данное руководство для дальнейшего использования, и для предоставления в сервисный центр в случае ремонта и для доставки запасных частей.

Занятия на беговой дорожке:

1. Перед тренировкой на беговой дорожке внимательно изучите всю инструкцию до конца.
2. Во время занятий не подставляйте руки под движущиеся части беговой дорожки.
3. Перед занятиями заранее проверьте наличие мелких вещей рядом с беговой дорожкой и уберите все, что может попасть под беговое полотно.
4. 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.
5. 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 лекарственные препараты, при которых не желательны физические нагрузки. А также могут помочь Вам составить подходящий график тренировок в соответствии с Вашим возрастом и состоянием здоровья, определить подходящие Вам скорость движения и интенсивность упражнений.
7. Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.
8. Не рекомендуется выполнять тренировки в течение 40 минут после еды.
9. 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.
10. Перед тренировкой всегда прикрепляйте магнитный «Ключ безопасности» к компьютеру, а клипсу-защелку к Вашей одежде. В случае возникновения ситуации, когда требуется быстро выключить тренажер, потяните за шнур, чтобы ключ безопасности выскочил из гнезда и беговое полотно плавно остановится.
11. Никогда не включайте дорожку, стоя на беговом полотне. Перед началом тренировки возьмитесь за поручни беговой дорожки, поместите обе ноги на «Полосы безопасности» с антискользящим покрытием, расположенные по бокам бегового полотна. Включите беговую дорожку и дождитесь, когда беговое полотно наберет первую скорость. И только после этого вставайте на беговое полотно.
12. Держась за поручни, начинайте тренировку с ходьбы на небольшой скорости бегового полотна, постепенно увеличивая скорость и постепенно переходя на бег. Перед тем как отпустить поручни, подождите, пока полотно не наберет заданную скорость движения, а Ваш организм привыкнет к выбранному темпу бега.
13. Перед окончанием тренировки сначала начинайте постепенно снижать скорость, несколько минут ходите медленным темпом, а только потом закончите тренировку.
14. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Не используйте тренажер более получаса за один подход.
15. Внимание! Если Вы во время тренировки почувствуете дискомфорт, недомогание, головокружение, тошноту, резкую боль в мышцах, суставах, груди, сильную отдышку, стеснение в груди, затрудненное дыхание, нерегулярное сердцебиение или любые другие симптомы - немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу. И проконсультируйтесь у него перед возобновлением тренировок.

Беговые дорожки Kämpfer

16. При плохом самочувствии или потере равновесия ухватитесь руками за поручни и перейдите с бегового полотна на расположенные с двух сторон от него «полосы безопасности» с антискользящим покрытием.

17. Для безопасного завершения тренировки, нажмите кнопку «stop» или вытащите «ключ безопасности», потянув за его шнурок, беговая дорожка автоматически остановится.

18. Никогда не сходите с бегового полотна во время его движения – это опасно. Дождитесь, пока полотно беговой дорожки полностью остановится. И только потом, сойдите с нее, придерживаясь за поручни руками.

19. Как только Вы закончите тренировку, не забудьте вытащить «Ключ безопасности» из панели управления. Храните «Ключ безопасности» в недоступном для детей месте.

20. Не оставляйте включенную беговую дорожку работать самостоятельно – перед уходом выключайте ее. Не позволяйте детям и домашним животным находиться около беговой дорожки без присмотра взрослых.

Техника безопасности и общие правила:

Помните, что Вы пользуетесь электрическим прибором. Поэтому точно следуйте всем инструкциям.

1. При продолжительной работе беговой дорожки, отключайте ее через каждые 2 часа на 10 минут.

2. Прекратите занятия при обнаружении любых неисправностей или постороннего шума, исходящего от беговой дорожки. Не начинайте занятия до тех пор, пока неисправности не устранят.

3. В случае ремонта, обращайтесь к своему сервисному центру. Для ремонта используйте только оригинальные запасные части.

4. Во избежание поломки избегайте попадания жидкостей на тренажер. Не храните и не используйте беговую дорожку в пыльных и сырых помещениях, на балконе, в гараже или около воды. Избегайте попадания прямых солнечных лучей, и перегрева от установки рядом с Вашей системой отопления.

5. Не ставьте никакие тяжелые предметы на беговую дорожку или шнур питания.

6. 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.

7. Не используйте удлинители или одну сетевую розетку с беговой дорожкой и еще несколькими мощными приборами, это может привести к перегрузке сети и возгоранию.

8. Обязательно вынимайте шнур питания из розетки, когда оборудование не используется.

9. Не тяните за шнур питания, чтобы отключить беговую дорожку от сети, беритесь за захваты на сетевой вилке. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или его разъем повреждены или имеются признаки его износа.

10. На беговой дорожке нельзя одновременно заниматься нескольким пользователям. Не превышайте максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках. Это может привести к поломке беговой дорожки и возможной травме пользователя.

11. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Используйте беговую дорожку - только по прямому назначению.

12. Данная модель, не предназначена для использования в коммерческих тренажерных залах, клубах, косметических салонах и т.д. и теряет гарантию в случае нарушения данного правила.

13. Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию и комплектацию данной модели, для улучшения ее функциональности или по другим техническим причинам, без специального уведомления покупателей.

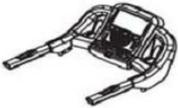
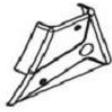
14. Все показатели состояния организма тренирующегося, являются приблизительным и не могут использоваться для медицинского заключения.

Беговые дорожки Kämpfer

Инструкция по сборке и установке:

1. Тщательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
2. Перед сборкой необходимо убедиться в полноте комплектации тренажера, по списку комплектации. Используйте только оригинальные детали, поставленные в комплекте.
3. Не пытайтесь, если не получается, производить сборку самостоятельно.
4. Сборку и эксплуатацию беговой дорожки следует осуществлять на твердой, ровной и устойчивой поверхности.
5. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия на беговой дорожке. Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку на толстом ковре, как это может помешать нормальной вентиляции и охлаждению двигателя.
6. Не рекомендуется ставить беговую дорожку вплотную к стене или мебели. При установке необходимо предусмотреть свободное пространство вокруг беговой дорожки, которое должно составлять по полметра по бокам от беговой дорожки и метр после бегового полотна.
7. Не используйте тренажер в случае его не полной сборки. Перед занятием, убедитесь, что беговая дорожка полностью собрана, и все крепления надежно зафиксированы.
8. Проверяйте и подтягивайте крепления беговой дорожки каждые 3 месяца.

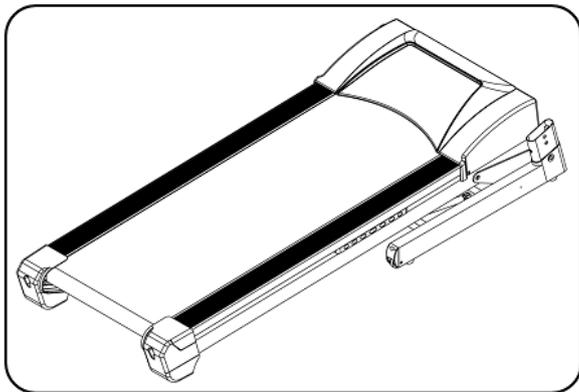
Список запасных частей:

			
1	6	3	4
			
74	91	96	16
			
17	55	22	23
			
36			

№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1
6	Компьютер		1
3	Левая вертикальная стойка		1
4	Правая вертикальная стойка		1
74	Болт M10*15		14
91	Шайба 10		14
96	Винт ST4.8*19		4
16	Комбинированный ключ/отвертка	S=13\14\15mm	1
17	Шестигранный торцевой ключ 6 мм	6mm	1
55	Ключ безопасности		1
22	Левая часть защитного кожуха		1
23	Правая часть защитного кожуха		1
36	Бутылка с силиконовой смазкой		1

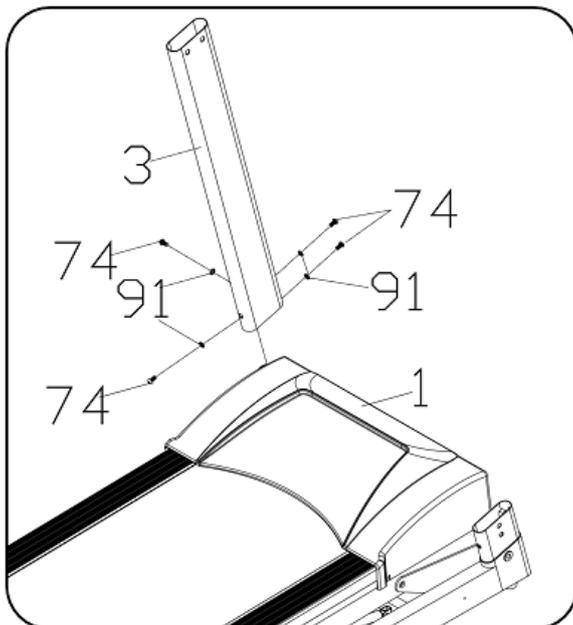
Порядок сборки:

Первый шаг сборки :



Откройте коробку, выньте перечисленные выше детали и установите основную конструкцию на ровную поверхность.

Второй шаг сборки:



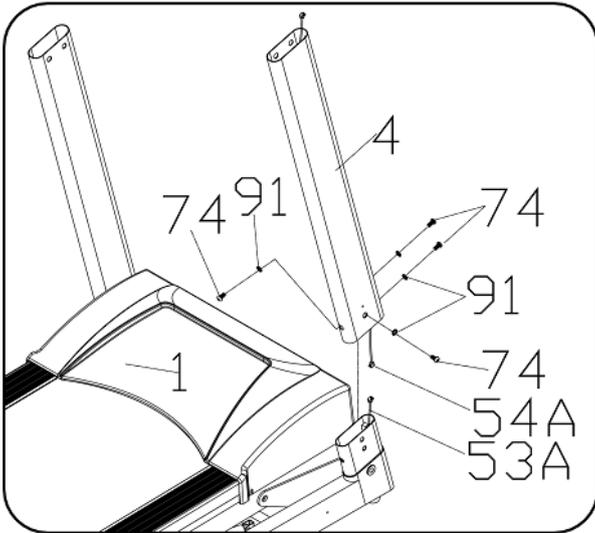
Вставьте левую вертикальную стойку (3) с левой стороны в основную раму (1) как показано на рисунке.

Используйте шестигранный торцевой ключ 6 мм(17), чтобы с помощью болтов M10*15 (74) и шайб (91), зафиксировать крепеж левой вертикальной стойки на основной раме.

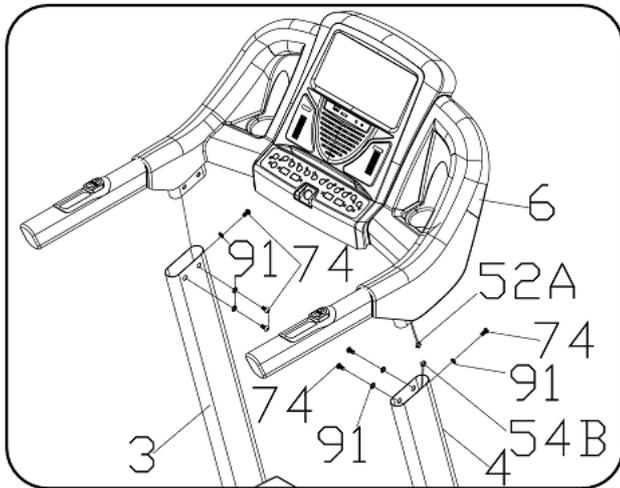
Третий шаг сборки:

ВНИМАНИЕ: Нельзя обрезать компьютерные провода! При сборке будьте аккуратны и убедитесь, что конструкция не зажимает провода.

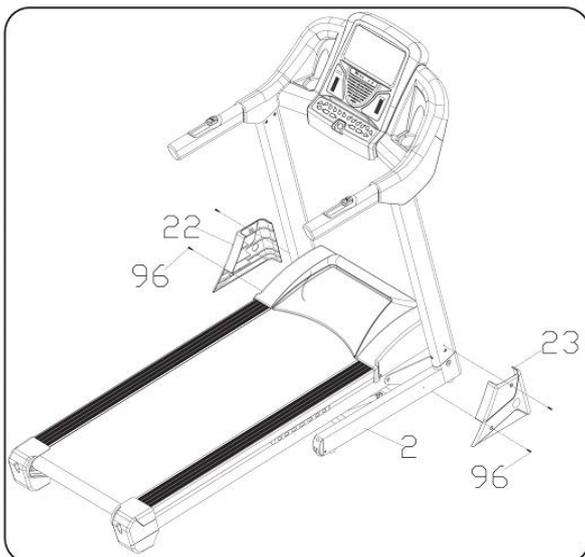
Беговые дорожки Kämpfer



Четвертый шаг сборки:



Пятый шаг сборки:



Шестой шаг сборки:

ВНИМАНИЕ: При сборке будьте аккуратны и убедитесь, что конструкция не зажимает провода. При сборке аккуратно поддерживайте панель управления в вертикальном положении, чтобы избежать повреждения при падении.

компьютерным проводом (54A) с правой стороны в основной раме (1). Затем вставьте правую вертикальную стойку (4) с правой стороны в основной раме (1) как показано на рисунке. Используйте торцевой ключ 6 мм (17), чтобы с помощью болтов M10*15 (74) и шайб (91), зафиксировать крепеж правой вертикальной стойки на основной раме.

Соедините компьютерный провод (54B) идущий из правой вертикальной стойки (4) с компьютерным проводом (52A) с правой стороны в панели управления (6). Затем вставьте крепежные элементы панели управления компьютера (6) в правую (4) и левую (3) вертикальные стойки как показано на рисунке.

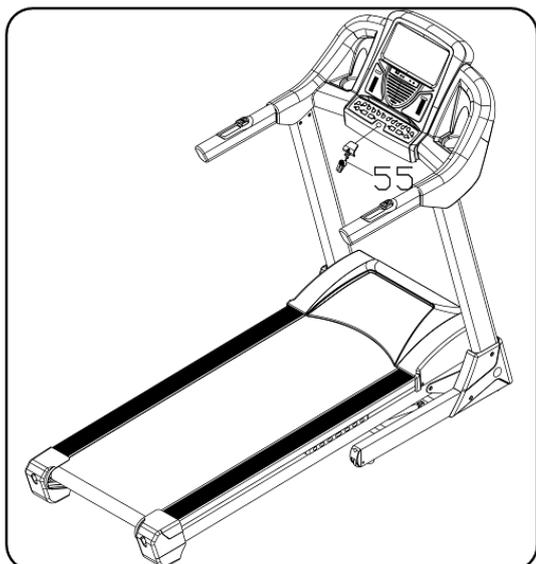
ВНИМАНИЕ: перед следующим этапом сборки убедитесь, что все установлено правильно. Вы должны тщательно проверить, что все крепления и болты плотно зафиксированы и только после этого, можно подключать беговую дорожку к сети. Прежде чем использовать беговую дорожку, пожалуйста, прочитайте внимательно инструкцию до конца.

ключ/отвертку S=13\14\15mm (16), чтобы закрутить винты ST4.2 * 19 (96), чтобы зафиксировать правую часть защитного кожуха основания (23) и левую часть защитного кожуха основания (22) и дополнительно зафиксировать вертикальные стойки на опорной части основной рамы (2).

Поместите ключ безопасности (55) в центр панели

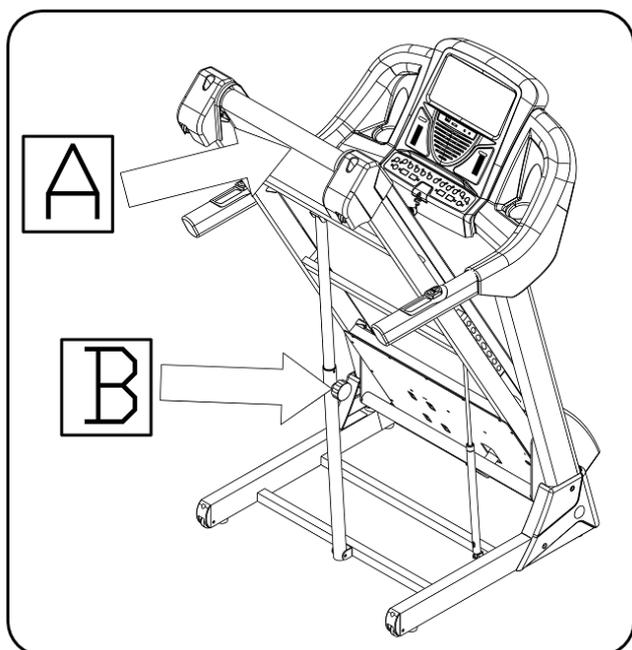
После этого вставьте вилку в розетку электросети.

Беговые дорожки Kämpfer



Складывание и Раскладывание:

Складывание:

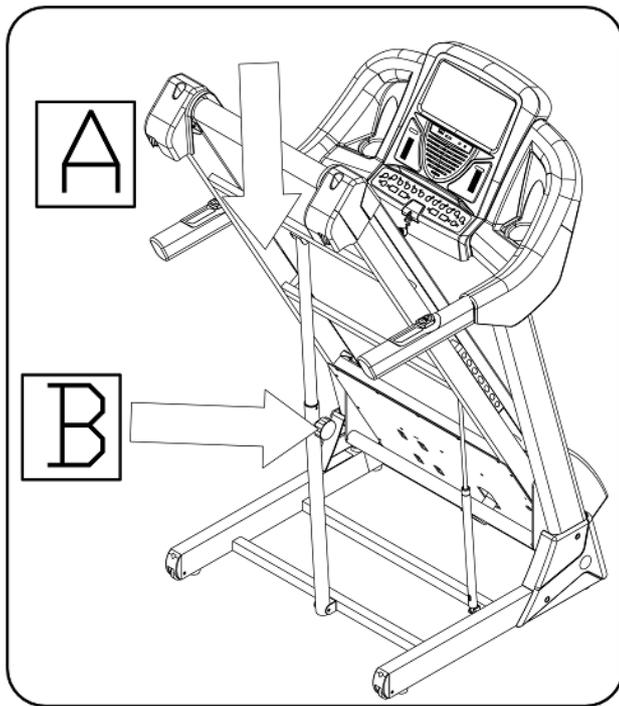


Если вы хотите сложить беговую дорожку для хранения. Вытащите вилку из розетки, затем аккуратно поднимите с торца основание дна беговой дорожки в вертикальное положение (А), до звука щелчка в месте (В), который означает, что доводчик опускания бегового полотна правильно зафиксировал цилиндр в круглой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

Раскладывание:

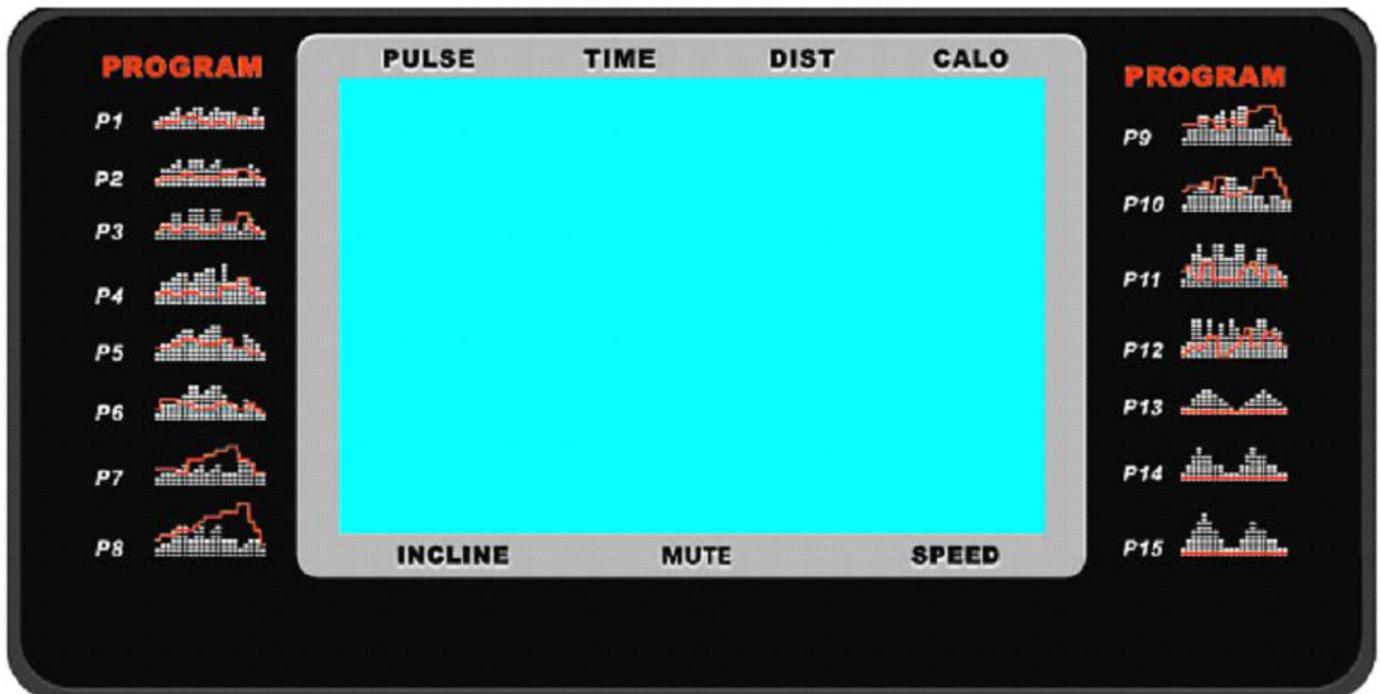
ВНИМАНИЕ: Этот тренажер оборудован шнуром имеющим заземляющий провод и заземляющую вилку. И должен быть подключен в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии с нормами. При неисправности или поломки, заземление обеспечивает наименьшее сопротивление для электрического тока, тем самым снижая риск поражения электрическим током. Не изменяйте конструкцию вилки, поставляемую вместе с тренажером, если она не будет соответствовать Вашей розетке. Установите подходящую розетку соответствующей конфигурации с помощью квалифицированного электрика.

Беговые дорожки Kämpfer



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

Основные функции



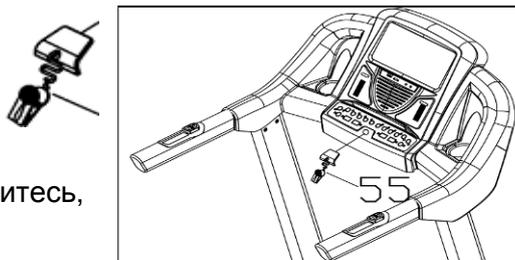
Предупреждение: Во избежание травм убедитесь, что рядом нет детей и домашних животных, когда Вы решили сложить или разложить беговую дорожку. Не стойте под основанием беговой дорожки, когда она опускается.

Беговые дорожки Kämpfer

Перед запуском беговой дорожки на панель управления 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.



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 20 км/ч.

2. «Угол наклона»: на дисплее в разделе «INCLINE» 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

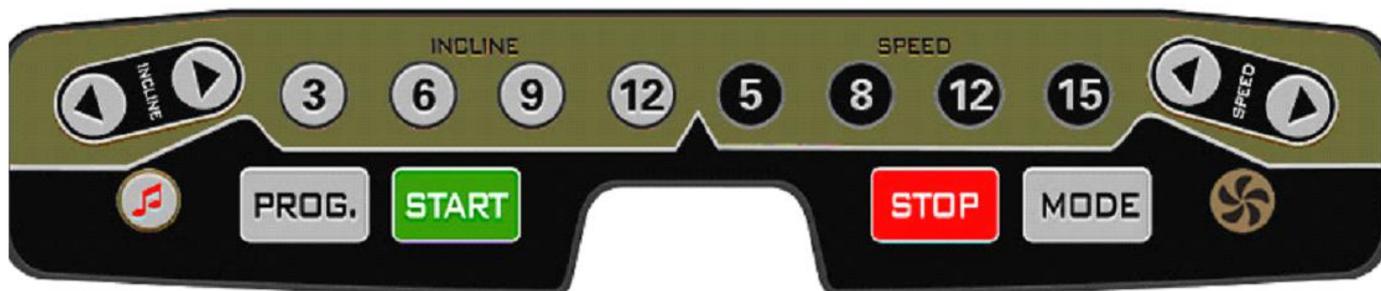
4. «Дистанция»: на дисплее в разделе «DIST» отображается пройденная дистанция в настоящий момент. Возможные значения от 0.00 до 99.9.

5. «Калории»: на дисплее в разделе «CALO» отображаются расчет потраченных калорий. Возможные значения от 0 до 999.

6. «Пульс»: на дисплее в разделе «PULSE» отображается значения пульса. Перед измерением необходимо положить руки на датчики пульса на рукоятках-поручнях, через 5 секунд монитор отобразит значения пульса. Возможные значения от 40 до 200.

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 кнопок 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 «P20».

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 кнопки  «speed вверх» приведет к увеличению скорости движения бегового полотна на 0.1 км/ч.

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

Беговые дорожки Kämpfer

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

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

9. «Быстрый выбор угла наклона»: слева на панели управления расположены ряд из четырех ключевых кнопок смены угла наклона (3, 6, 9, 12), 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 четырех ключевых кнопок смены скорости (5, 8, 12, 15), нажатие на одну из них позволит быстро изменить скорость движения бегового полотна на необходимую Вам.

11. «MP3»: нажатие кнопки  «MP3» приведет к запуску или остановке воспроизведения аудио.

12. «Вентилятор»: нажатие кнопки  «Fan» приведет к запуску или остановке работы вентилятора.

13. Левая рукоять: кнопки быстрого доступа аналогичные по функциям «Увеличение скорости» и «Уменьшение скорости»: В состоянии работы, каждое нажатие кнопки приведет к изменению скорости бегового полотна на 1 уровень.

14. Правая рукоять: кнопки быстрого доступа аналогичные по функциям «Увеличение угла наклона» и «Уменьшение угла наклона»: В состоянии работы, каждое нажатие кнопки приведет к изменению угла наклона бегового полотна на 0.1 км/ч.

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.

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» (5, 8, 12, 15) быстро задать необходимые Вам значения скорости бегового полотна.

4. 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» (3, 6, 9, 12), быстро задать необходимые Вам значения угла наклона бегового полотна.

5. Остановка режима «Быстрый старт». При необходимости прервать тренировку нажмите кнопку «stop» или снимите «Ключ безопасности» и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд, беговая дорожка вернется в состояние по умолчанию.

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 изменения режима отсчета времени. Когда окно дисплея время «TIME» станет активным для изменений - оно загорится и на нем отобразится "30:00". При помощи кнопок-стрелок «speed» вверх, «speed» вниз, Вы можете задать необходимые Вам значения времени тренировки в диапазоне от: 10:00 до 99:00 минут.

3. 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, Вы можете задать необходимые Вам значения дистанции тренировки в диапазоне от 0.5 до 99.9 км

Беговые дорожки Kämpfer

4. 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, Вы можете задать необходимые Вам значения потраченных во время тренировки калорий в диапазоне 10-999 калорий.

5. 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.

6. 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» (5, 8, 12, 15) быстро задать необходимые Вам значения скорости бегового полотна.

7. 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» (3, 6, 9, 12), быстро задать необходимые Вам значения угла наклона бегового полотна.

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

Предустановленные программы «PROGRAM P1-P20»:

1. Нажмите кнопку «prog» на дисплее в окне «SPEED» отобразятся предустановленные программы P1-P20. Руководствуясь графиком программ выберите программу, которая Вам больше всего нравится. Нажимайте кнопку «prog» необходимое количество раз для выбора программы:

P1->P2->P3->P4->P5->P6->P7->P8->P9->P10->P11->P12->P13->P14->P15->P16->P17->P18->P19->P20

2. Установка времени тренировки. Когда окно дисплея время «time» станет активным для изменений - оно загорится и на нем отобразится "30:00". При помощи кнопок-стрелок «speed» вверх, «speed» 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.

6. Когда заданное время занятия подойдет к концу беговое полотно плавно остановится.

График программ.

Каждая программа делится на 20 временных разделов-секторов, и каждый раздел имеет свою скорость и угол наклона соответственно. Время одного сектора будет равняться двадцатой части выбранного ранее общего времени тренировки.

Время Режим		Временной интервал - сектор программы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	УГОЛ НАКЛОНА	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3

Беговые дорожки Kämpfer

P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	УГОЛ НАКЛОНА	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	1	7	7	1	1	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	УГОЛ НАКЛОНА	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	УГОЛ НАКЛОНА	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	УГОЛ НАКЛОНА	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P16	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	1	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	УГОЛ НАКЛОНА	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P17	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	1	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	УГОЛ НАКЛОНА	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P20	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	УГОЛ НАКЛОНА	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

Пользовательские программы «PROGRAM U1, U2, U3»:

1. Нажмите кнопку «prog» на дисплее в окне «SPEED» отобразятся предустановленные программы P1-P20 за ними следуют одна из трех пользовательских программ (U1, U2, U3). Выберем, для примера, U1. Она разделена на 20 сегментов, Скорость и Угол наклона для каждого сегмента вводится и подтверждается пользователем в соответствии с его пожеланиями. После ввода всех 20 сегментов в настройке, загорается окно времени.

2. Установка времени тренировки. Когда окно дисплея время «time» станет активным для изменений - оно загорится и на нем отобразится "30:00". При помощи кнопок-стрелок «speed» вверх, «speed» 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 беговое полотно плавно остановится.

7. Пользовательская программа сохраняется после выключения беговой дорожки.

Функция измерения содержания жира в организме «FAT»:

Обозначение	Диапазон возможных значений	
Пол	01 мужской	02 женский
Возраст	От 10 до 99	

Беговые дорожки Kämpfer

Рост	От 100 до 200 см
Вес	От 20 до 160 кг

1. Нажмите кнопку «MODE», 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. Выберите значение Вашего пола. Настройки пола пользователя 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. Настройки возраста пользователя «Age» 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. Настройки роста пользователя «Height» 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. Настройки веса пользователя «Weight» отображаются на мониторе соответствующими значениями от «20» до «160» кг. Нажимая кнопки «speed вверх» и «speed вниз», выберите значение вашего веса. Нажмите кнопку «MODE», для подтверждения выбора и начала тестирования.

7. На мониторе появится «-- -- --». Для получения результата тестирования положите руки на сенсорные датчики пульса. И удерживайте их в течение 3 секунд. На мониторе появится Ваш индекс массы тела - результат расчета содержания жировых отложений в Вашем организме.

Значения измерения содержания жира в организме «FAT»

Значение Индекса массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
Меньше 16	Выраженный дефицит массы тела
От 16 до 18,5	Недостаточный вес
От 18,5 до 25	Нормальный вес
От 25 до 30	Имеется избыточный вес
От 30 до 35	Начальная степень ожирения
От 35 до 40	Ожирение второй степени
Больше 40	Ожирение третьей степени (морбидное)

Если «FAT» меньше 16,0, то это говорит о выраженном дефиците массы тела.

Если «FAT» От 16 до 18,5, то это говорит о недостаточном весе.

Если «FAT» От 18,5 до 25 то ваш вес нормальный. Такой вес считается идеальным и не несет опасности для здоровья.

Если «FAT» 25,0- 30,0, то у вас имеется избыточный вес. При таком весе возникает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета. Часто отмечается повышенное давление.

Если «FAT» От 30 до 35 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.

Если «FAT» От 35 до 40 это говорит об ожирении второй степени.

Если «FAT» Больше 40 это говорит об ожирении третьей степени (морбидное).

Приведенные данные могут использоваться только для информации. Лечение как дефицита массы тела, так любой степени ожирения необходимо проводить под наблюдением врача-диетолога.

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. На дисплее отобразится «SAFEKEY», прозвучит тройной звуковой сигнал, теперь работа беговой дорожки приостановлена. После чего беговое полотно автоматически остановится.

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 кнопки «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.

Функция вентилятор (Опционально)

Опционально (если у вашей модели доступна такая функция) встроенный вентилятор, имитирующий встречный поток воздуха при беге. Нажатие кнопки «Fan» приведет к запуску или остановке работы вентилятора.

Функция измерения пульса

Измерение пульса во время занятий: перед измерением необходимо положить руки на датчики пульса на рукоятках-поручнях, через 5 секунд монитор отобразит значения пульса. Возможные значения от 40 до 200.

Обратите внимание, что такой способ подсчета пульса является не совсем достоверным, так как сигнал, идущий от ладоней не очень сильный, к тому же во время тренировки Вы находитесь в движении и контакт с датчиком нестабилен. Более точный результат можно получить при полной остановки беговой дорожки удерживая датчики пульса на рукоятках-поручнях не менее 30 сек. Полученный результат является приблизительным и не может быть использован для диагностики в медицинских целях.

Указания по контролю над пульсом

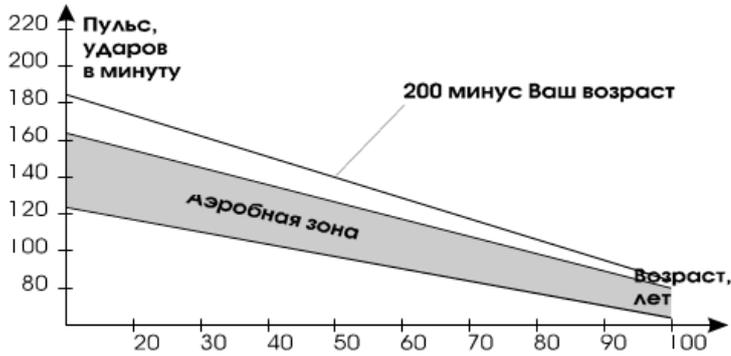
Измеряйте пульс трижды:

- 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.

Беговые дорожки Kämpfer



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, не страдающих сердечными заболеваниями. Если у Вас имеются, какие либо проблемы с физическим здоровьем проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

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 от «Аэробных упражнений» ожидается при выполнении регулярных занятий 3 раза в неделю по следующей схеме:

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
2 минуты занятий	3 минуты занятий	4 минуты занятий	5 минут занятий
1 минута перерыв	1 минута перерыв	1 минута перерыв	1 минута перерыв
2 минуты занятий	3 минуты занятий	3 минуты занятий	4 минуты занятий
1 минута перерыв	1 минута перерыв	1 минута перерыв	1 минута перерыв
2 минуты занятий	2 минуты занятий	3 минуты занятий	4 минуты занятий

Общие виды тренировок:

Разминка:

В течение 2-х минут выставьте скорость 1.6~3.2 км/ч, после привыкания к скорости Вы можете бежать выставьте скорость между 3~5 км/ч. Сохраняйте скорость приблизительно 10 минут, затем остановите беговую дорожку.

Основная тренировка:

Пройдите приблизительно 1 км со скоростью 4.8 км/ч. Если нагрузка вами переносится легко, то Вы можете увеличить скорость или угол наклона. В течение 15-25 минут. Вы можете продолжить тренировку. Старайтесь, чтобы общее время занятий не превышало 30 минут, даже если Вы себя хорошо чувствуете.

Интенсивная тренировка:

Беговые дорожки Kämpfer

Разомнитесь на скорости 4.8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5.3 км/ч ~5.8 км/ч (можете по желанию увеличить угол наклона). Через каждые 2 минуты переходите на ходьбу, восстановите дыхание и снова увеличивайте скорость. Последние 3 минуты уменьшите скорость до 4 км/ч. Занимайтесь не более 15-20 мин.

Если Вы уже продолжительно занимаетесь на беговой дорожке, то можете выбрать бег трусцой. Если у Вас еще нет достаточного опыта, при выборе скорости используйте данные рекомендации:

Скорость	Вид ходьбы и бега	Физическое форма человека
От 1,0 до 3,0 км/ч	Замедленная ходьба	Плохая физическая форма
От 3,0 до 4,5 км/ч	Медленная ходьба	Слабая физическая форма
От 4,5 до 6,0 км/ч	Нормальная ходьба	Нормальная физическая форма
От 6,0 до 7,5 км/ч	Быстрая ходьба	Нормальная физическая форма
От 7,5 до 9,0 км/ч	Бег трусцой	Хорошая физическая форма
От 9,0 до 12,0 км/ч	Легкий бег	Тренированный пользователь
От 12,0 до 14,5 км/ч	Быстрый бег	Хорошо тренированный пользователь
От 14,5 и более 16 км/ч	Очень быстрый бег	Отлично тренированный пользователь

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.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Разминка и восстановление

Растяжку для мышц следует включать как в разминку перед тренировкой, так 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.

Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз.
Опуская правое плечо,
поднимите левое плечо – два.



<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

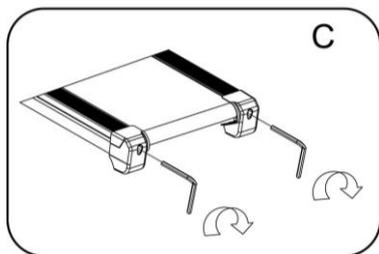
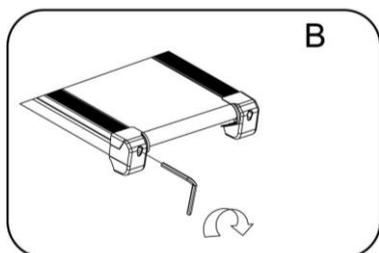
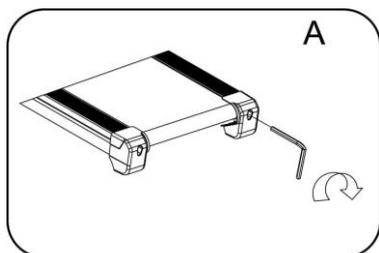
Беговые дорожки Kämpfer

4. Частицы 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 правую сторону:** Отсоедините шнур питания от розетки электросети. Используя шестигранный ключ, поверните правый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке. 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 левую сторону:** Отсоедините шнур питания от розетки электросети. Используя шестигранный ключ, поверните левый регулировочный болт на 1/4 по часовой стрелке. 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 1/4 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.

Смазывание деки:

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:

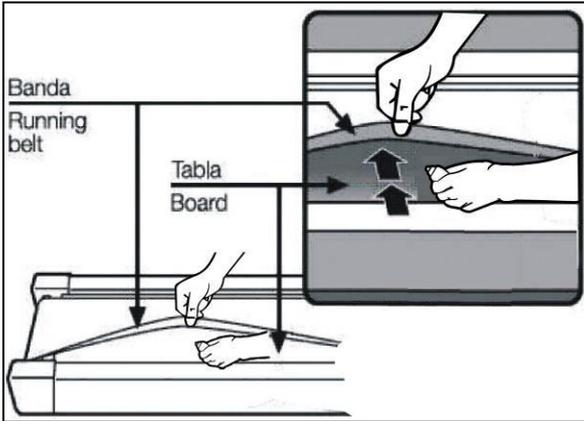
1. Используя шестигранный ключ, открутите регулировочные винты, чтобы степень натяжения полотна беговой дорожки ослабла, и его можно было бы приподнять.

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.

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.

Беговые дорожки Kämpfer



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:

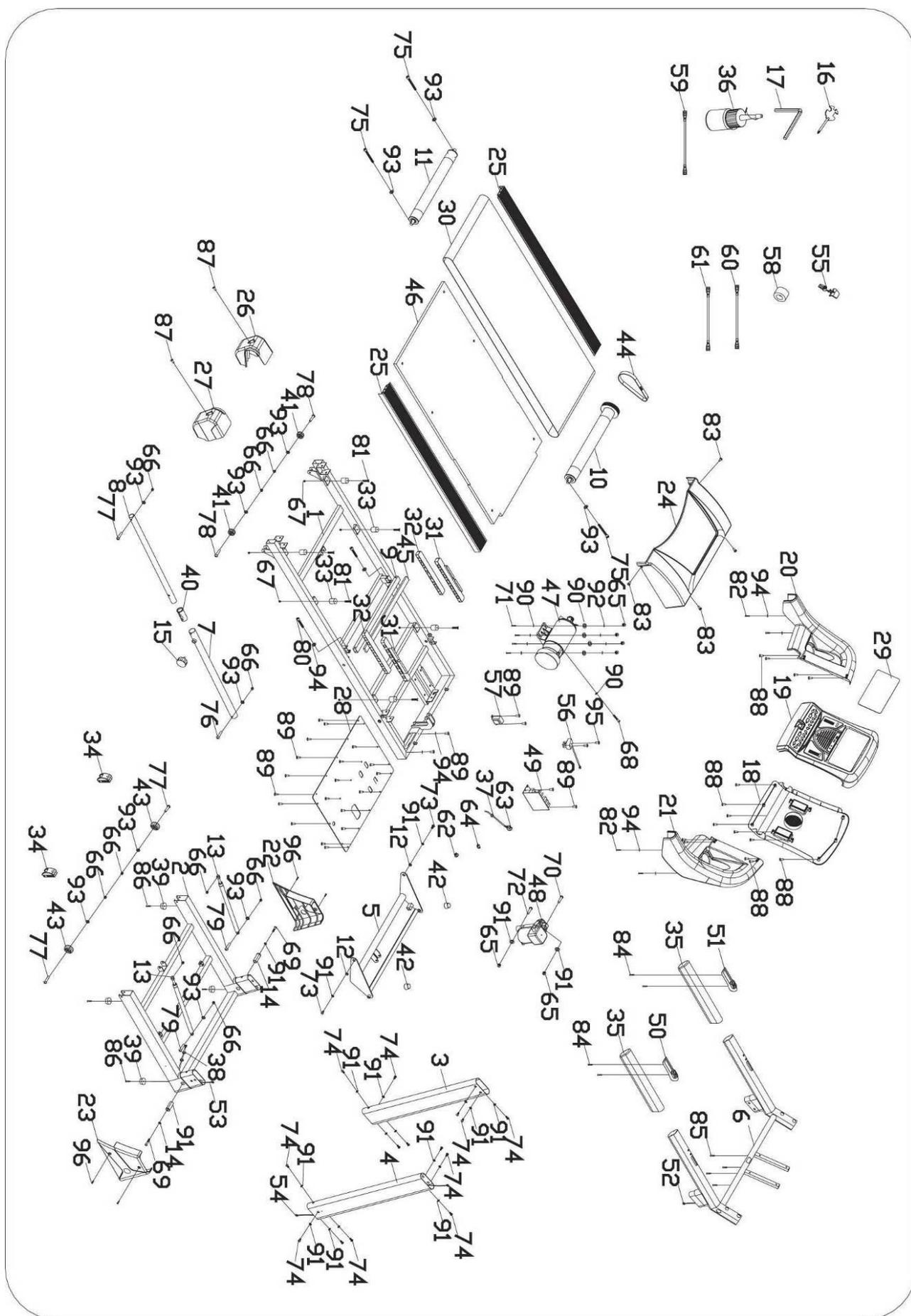
Регулярность использования	Часов в неделю	Повторное нанесение смазки
Редкое использование	менее 3 часов	раз в год
Нормальное использование	от 3 до 5 часов	каждые шесть месяцев
Частое использование	более 5 часов	каждые три месяца

Для длительной эксплуатации беговой дорожки необходимо регулярно проверять наличие силиконовой смазки. В противном случае, при ее отсутствии сила трения между полотном и деками дорожки возрастет, что может привести к преждевременному износу всего механизма и увеличению нагрузки на двигатель и управляющую электронику.

Схема деталей

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.

Беговые дорожки Kämpfer



Беговые дорожки Kämpfer

Полный список деталей.

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	48	Двигатель угла наклона		1
2	Опорной часть основной рамы		1	49	Трансформатор		1
3	Левая вертикальная стойка		1	50	Пульсометр с кнопкой изменения скорости		1
4	Правая вертикальная стойка		1	51	Пульсометр с кнопкой изменения угла наклона		1
5	Наклонная опора двигателя		1	52	Верхний провод компьютера		1
6	Кронштейн компьютера		1	53	Нижний провод компьютера		1
7	Труба доводчика бегового полотна		1	54	Средний провод компьютера		1
8	Газовый доводчик бегового полотна		1	55	Ключ безопасности		1
9	Опорная труба бегового полотна		1	56	Винт	ST4.2*19	4
10	Передний ролик		1	57	Стопорная шайба	6	9
11	Задний ролик		1	58	Магнитное кольцо		1
12	Кожух трубки		2	59	Сеть переменного тока AC		1
13	Цилиндр		2	60	Сеть переменного тока Blue		1
14	Ролик кожуха трубки		2	61	Сеть переменного тока Brown		1
15	Гибкий коннектор		1	62	Квадратный тумблер		1
16	Комбинированный ключ/отвертка	S=13,14,15	1	63	Стандартный кабель питания		1
17	Шестигранный торцевой ключ 6 мм	6mm	1	64	Защита от перегрузки		1
18	Нижняя панель компьютера		1	65	Шестигранная гайка	M10	6
19	Верхняя панель компьютера		1	66	Шестигранная гайка	M8	10
20	Левая боковая панель		1	67	Шестигранная гайка	M6	8
21	Правая боковая панель		1	68	Шестигранный болт	M10*30	2
22	Левая часть защитного кожуха основания		1	69	Шестигранный болт	M10*60	2
23	Правая часть защитного кожуха основания		1	70	Шестигранный болт	M10*55	1
24	Верхняя панель двигателя		1	71	Шестигранный болт	M10*45	4
25	Боковые полосы безопасности		2	72	Шестигранный болт	M10*42	1
26	Левый защитный кожух бегового полотна		1	73	Шестигранный болт	M10*20	2
27	Правый защитный кожух бегового полотна		1	74	Шестигранный болт	M10*15	14
28	Нижняя плата		1	75	Шестигранный болт	M8*65	3
29	Акриловая плата		1	76	Шестигранный болт	M8*55	1
30	Ремень бегового полотна		1	77	Шестигранный болт	M8*55	3
31	Панель амортизатора №1		2	78	Шестигранный болт	M8*40	2
32	Панель амортизатора №2		2	79	Шестигранный болт	M8*25	2
33	Амортизирующая деталь		6	80	Крестообразный винт	M6*45	2
34	Защитный кожух транспортировочного колеса		2	81	Шестигранный Винт	M6*35	6
35	Боковые поручни		2	82	Винт	ST4.2*15	4
36	Силиконовое масло		1	83	Крестообразный винт	M5*8	4
37	Соединение кабеля питания		1	84	Крестообразный винт	ST4.2*80	4
38	Круглый штекер В		2	85	Крестообразный винт	ST4.2*30	4
39	Подножки опорной части рамы		4	86	Винт	ST4.8*25	4
40	Укрепление сборки труб		1	87	Крестообразный винт	ST4.8*19	4
41	Колесо регулировки		2	88	Крестообразный винт	ST4.2*15	18
42	Коническая амортизирующая деталь		2	89	Винт	ST4.2*12	24
43	Транспортировочное колесо		2	90	Плоская шайба	10	8
44	Ремень двигателя		1	91	Стопорная шайба	10	20
45	Панель EVA		1	92	Пружинная шайба	10	4
46	Панель бегового полотна		1	93	Стопорная шайба	8	13
47	Двигатель переменного тока		1				

Таблица устранения неисправностей:

Описание неисправности	Причина возникновения	Проверка	Решение
Не загорается дисплей	1. Неисправность в соединении компьютера и стоек	1. Проверить прочность соединений компьютерного провода	Зафиксировать соединения
	2. Обрыв провода	2. Проверить провода на наличие повреждения или обрыва	Замена провода
	3. Неисправен трансформатор	3. Трансформатор плохо зафиксирован или неисправен.	Замена трансформатора
	4. Дефект консоли	4. Необходимо протестировать консоль	Замена консоли
Не работает двигатель после нажатия на кнопку START	1. Неисправность в соединении компьютера и стоек	1. Проверить прочность соединений компьютерного провода	Зафиксировать соединения
	2. Повреждены провода двигателя	2. Проверить провода на наличие повреждения или обрыва	Замена провода
E01	1. Неисправность в соединении компьютера и стоек	1. Проверить прочность соединений компьютерного провода	Зафиксировать соединения
	2. Обрыв компьютерного провода	2. Проверить провода на наличие повреждения или обрыва	Замена провода
	3. Неисправность трансформатора	3. Нет выхода напряжения с трансформатора	Замена трансформатора
E02	1. Неисправность силовой цепи	1. Протестировать мультиметром	Замена кабеля питания или платы управления
	2. Неисправность в эл. цепи двигателя	2. Проверить эл. цепь двигателя	Затянуть крепче соединения
E03	1. Нет сигнала от датчика пульса	1. Проверить соединения проводов	Замена проводов или соединений
		2. Проверить датчик пульса	Заменить датчик пульса
E05	1. Не работает изменение угла наклона	1. Проверить исправность эл. цепи	Затянуть крепче соединения
		2. Проверить датчик изменения угла наклона	Заменить датчик изменения угла наклона
		3. Проверить эл. цепь двигателя	Затянуть крепче соединения

Гарантийные условия и обязательства.

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.

(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