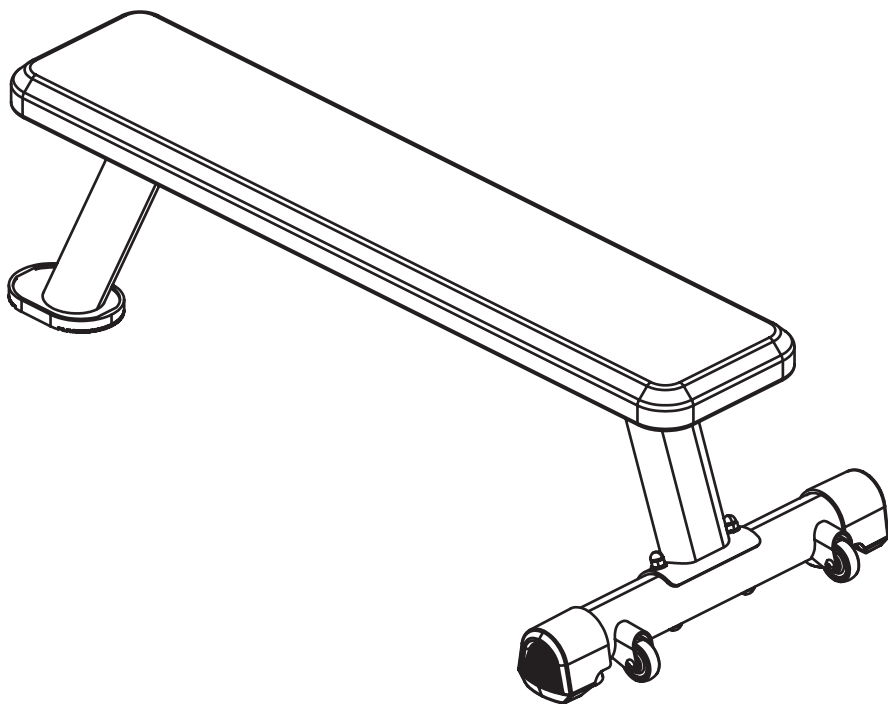


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Axos

Universal Bench

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ СКАМЬИ УНИВЕРСАЛЬНОЙ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	3
1.1	Правила эксплуатации тренажера	4
2	Подготовка тренажера к использованию	8
2.1	Проверка комплектности тренажера	8
2.2	Сборка тренажера	9
3	Эксплуатация тренажера	12
3.1	Упражнения для вашей тренировки	12
3.2	Руководство по проведению тренировки	13
4	Подетальная схема тренажера	16
5	Перечень комплектующих	17
6	Технические характеристики	18

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Внимание!

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

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажёра были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера. Используйте тренажер только по назначению так, как указано в данном руководстве.
- Регулярно проверяйте работу всех деталей. Немедленно заменяйте неисправные детали и / или не используйте оборудование пока не будет произведен ремонт. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей.
- Установите тренажер на ровную поверхность таким образом, чтобы с каждой стороны тренажера оставалось свободным расстояние не менее 1,0 м. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите под тренажер специальный коврик.
- Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была хорошая вентиляция.
- Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной его поломки и / или порчи вашей вещи.
- Для занятий на тренажере надевайте удобную одежду; одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Надевайте удобную спортивную обувь во время тренировок.
- Не тренажере одновременно может заниматься только один человек.

1.1 Правила эксплуатации тренажера



Внимание!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед сборкой и первым использованием тренажера. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказу запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию. Этот значок ⚠ обозначает важные предупреждения.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Производите сборку тренажера в недоступном для детей месте. Для сборки тренажера используются мелкие детали которые ребенок может проглотить.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Используйте тренажер только для выполнения упражнений в соответствии с руководством по эксплуатации. Применение тренажера в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Если тренажером будут пользоваться несколько человек, перед началом тренировок все пользователи должны ознакомиться с данным руководством.

⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Не ремонтируйте тренажер самостоятельно. Не устанавливайте на тренажер не предусмотренные конструкцией элементы.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего использования.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму.
- В случае обнаружения неисправностей тренажера по всем вопросам обращайтесь в сервисную службу продавца.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки.
- Перед каждым использованием осмотрите тренажер, убедитесь в отсутствии поврежденных элементов, проверьте надежность резьбовых соединений.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Не допускайте попадания волос и одежды в движущиеся части тренажера.
- Мы постоянно совершенствуем качество своей продукции, поэтому оставляем за собой право вносить изменения в конструкцию отдельных узлов и деталей тренажера, не ухудшающих качество изделия, без предварительного уведомления.

- Установите тренажер на твердую ровную поверхность таким образом, чтобы свободное пространство до тренажера составляло (не менее): 1 метр с каждой стороны тренажера. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов.
- Тренажер следует устанавливать на ровной твердой поверхности. Для снижения уровня вибраций во время занятий, вы можете использовать специальные коврики или маты устанавливаемые под тренажер.

Указания по монтажу

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно! Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.

- Внимательно изучите чертежи и соберите устройство в последовательности, представленной на рисунках.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

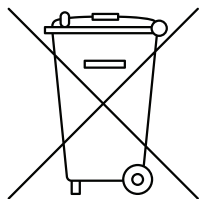
Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °С, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.

Уход и обслуживание

- Заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Для чистки тренажера можно использовать хлопчатобумажную салфетку, смоченную в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Смазывайте движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора. Срок службы этого тренажера — 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

Транспортировка тренажера

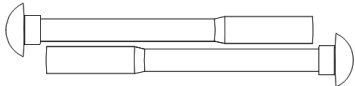
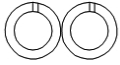
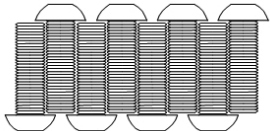
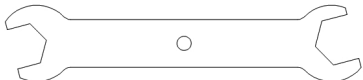
- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- При перевозке тренажера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

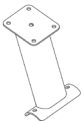
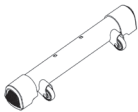
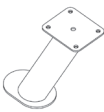
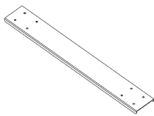
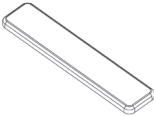
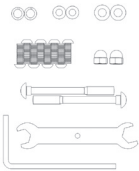
Прежде чем начать тренироваться, проконсультируйтесь с врачом, и рекомендуется сначала пройти медицинский осмотр. Если вам больше 35 лет, вы никогда раньше не занимались спортом, беременны или имеете какие-либо заболевания, вам следует уделять больше внимания безопасности во время тренировок. Внимательно прочитайте инструкцию, чтобы соблюдать все меры предосторожности, несоблюдение вышеуказанных мер предосторожности и предупреждений о безопасности может привести к серьезным травмам.

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

2.1 Проверка комплектности тренажера

Прежде чем приступить к сборке, достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности. Убедитесь в наличии всех элементов, перечисленных ниже. Обратите внимание, что некоторые элементы могут быть предварительно собраны в более крупные узлы.

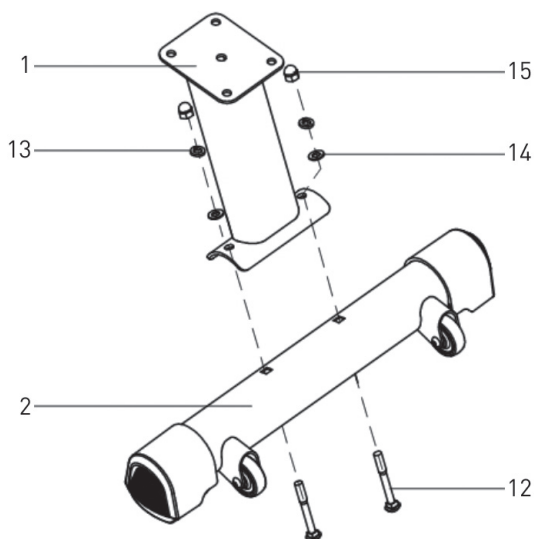
№	Изображение	Описание	Кол-во
11		Шайба Ф8	8
12		Болт с квадратным подголовником М10×95×20	2
13		Шайба Ф10	2
14		Шайба Ф10	2
15		Гайка колпачковая М10	2
16		Болт шестигранный М8×25	8
17		Ключ рожковый 17-19 т5.0×32×150	1
18		Ключ шестигранный 6×66×140	1

					
Передняя опорная труба	Передний стабилизатор	Задняя опорная труба	Опора подушки спинки	Подушка спинки	Пользовательский набор крепежей и инструмента

2.2 Сборка тренажера

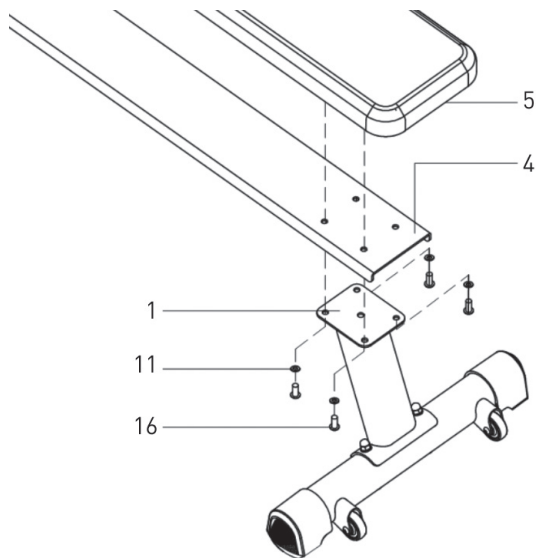
Шаг 1

Установите и закрепите передний стабилизатор (2) к передней опорной трубе (1) с помощью двух болтов с квадратным подголовником (12), шайб (13, 14) и двух колпачковых гаек (15), используя ключ рожковый (17).



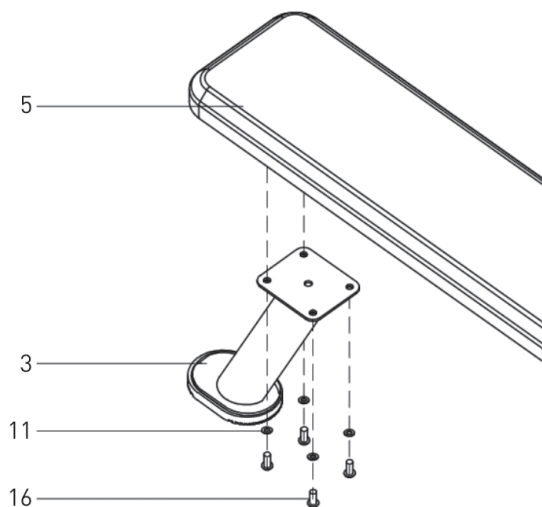
Шаг 2

Собранную переднюю опору (1) соедините с опорой подушки спинки (4), а также подушкой спинки (5) с помощью четырех болтов (16), шайб (11), используя ключ шестигранный (18).



Шаг 3

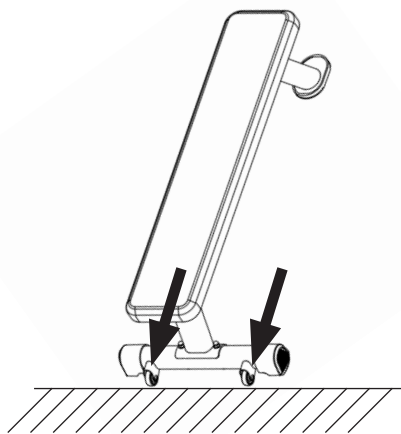
Заднюю опорную трубу (3) установите и закрепите к собранной опоре подушки спинки (5) с помощью четырех болтов (16) и шайб (11), используя ключ шестигранный (18).



Перемещение тренажера

Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий. Для того чтобы переместить тренажер в другое место, наклоните его на себя, держась за ножку скамьи.

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



3 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Упражнения для вашей тренировки

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на расслабление. Эти разогревающие упражнения подготовят ваше тело к последующим упражнениям. Период расслабления после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и расслабления. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для колен

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ногу на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достичь правой ноги правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

3.2 Руководство по проведению тренировки

Тренажер разработан специально для щадящих позвоночник тренировок мышц спины. В настоящее время, когда длительное нахождение в сидячем положении часто приводит к слабости мышц торса, регулярные тренировки мышц спины особенно важны для здоровья.



Важное указание

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

Следующие указания для занятий касаются только здоровых людей.

Разминка

Идеальным вариантом для разминки мускулатуры является умеренная кардиотренировка на домашнем тренажере, беговой дорожке или профессиональном тренажере, а также легкая тренировка мышц непосредственно на скамье.

Растяжка

Упражнения, направленные на повышение подвижности суставов должны выполняться в форме отдельной тренировки. Растяжка перед блоком силовых упражнений снижает напряжение мышц и, таким образом, и стабильность суставов. Растяжка непосредственно после блока силовых упражнений может усложнить процесс обмена веществ и продлить тем самым время восстановления.

Основные требования к упражнениям для растяжки:

- Принимать позицию растяжки необходимо медленно
- Максимальная позиция растяжки должна быть ниже болевого порога
- Необходимо остаться в позиции растяжки на 40–60 секунд
- Во время упражнений на растяжку не «раскачиваться» и не «пружинить»

Силовая скамья прямая. Позволяет выполнять широкий спектр силовых упражнений.

1. Жим коротких гантелей на прямой скамье

Исходное положение: лягте спиной на прямую скамью. Руки почти выпрямлены, короткие гантели находятся над плечевыми суставами.

Выполнение: согните локти, опустите короткие гантели до уровня груди, затем снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: большая грудная мышца, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

2. Махи

Исходное положение: лягте спиной на скамью. Почти выпрямленные руки находятся в вертикальном положении над грудью.

Выполнение: слегка согнутыми в локтях руками опустите короткие гантели в стороны, после чего снова поднимите их вверх.

Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

3. «Пуловер» короткой гантелью

Исходное положение: лягте спиной на скамью. Возьмите короткую гантель обеими руками. Держите гантель слегка согнутыми руками над грудью.

Выполнение: слегка согнутыми в локтях руками медленно опустите короткую гантель за голову — до высоты плеч. Затем верните гантель в исходное положение.

Задействованные мышцы: мышцы груди, передние плечевые мышцы, широкая мышца спины, мышцы-разгибатели

4. Гребки одной рукой

Исходное положение: левая рука и левое колено оперты о скамью. Спину необходимо держать прямой. В правой руке короткая гантель. Рука почти выпрямлена.

Выполнение: поднимите короткую гантель к груди. При этом руку необходимо провести близко к верхней части туловища. Затем снова опустите короткую гантель. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: группа мышц плеч и мышцы спины

5. Махи назад

Исходное положение: лягте животом на скамью. Руки слегка согнуты. Короткие гантели находятся над самым полом на высоте плеч.

Выполнение: почти выпрямленными руками разведите короткие гантели в стороны, сводя при этом лопатки вместе. Затем опустите руки в исходное положение.

Задействованные мышцы: широкая мышца спины, плечевые мышцы, мышцы-разгибатели

6. Выпрямление рук из наклона на колене

Исходное положение: левая рука и левая нога оперты о гантельную скамью. Взять короткую гантель в правую руку. Согните руку в локте на 90° и прижмите ее к верхней части туловища.

Выполнение: выпрямите руку в локте назад и снова опустите. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель

7. Упражнения на бицепс одной рукой

Исходное положение: положение сидя на конце скамьи с наклоненной верхней частью туловища. Локоть опирается о внутреннюю часть бедра. Рука вытянута.

Выполнение: согните руку в локте и выпрямите в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы

8. Сгибание 1

Исходное положение: лягте спиной на скамью. Согните тазобедренные и коленные суставы, ступни поставьте на упоры для ног. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Поясничный отдел позвоночника остается на мягкой спинке. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

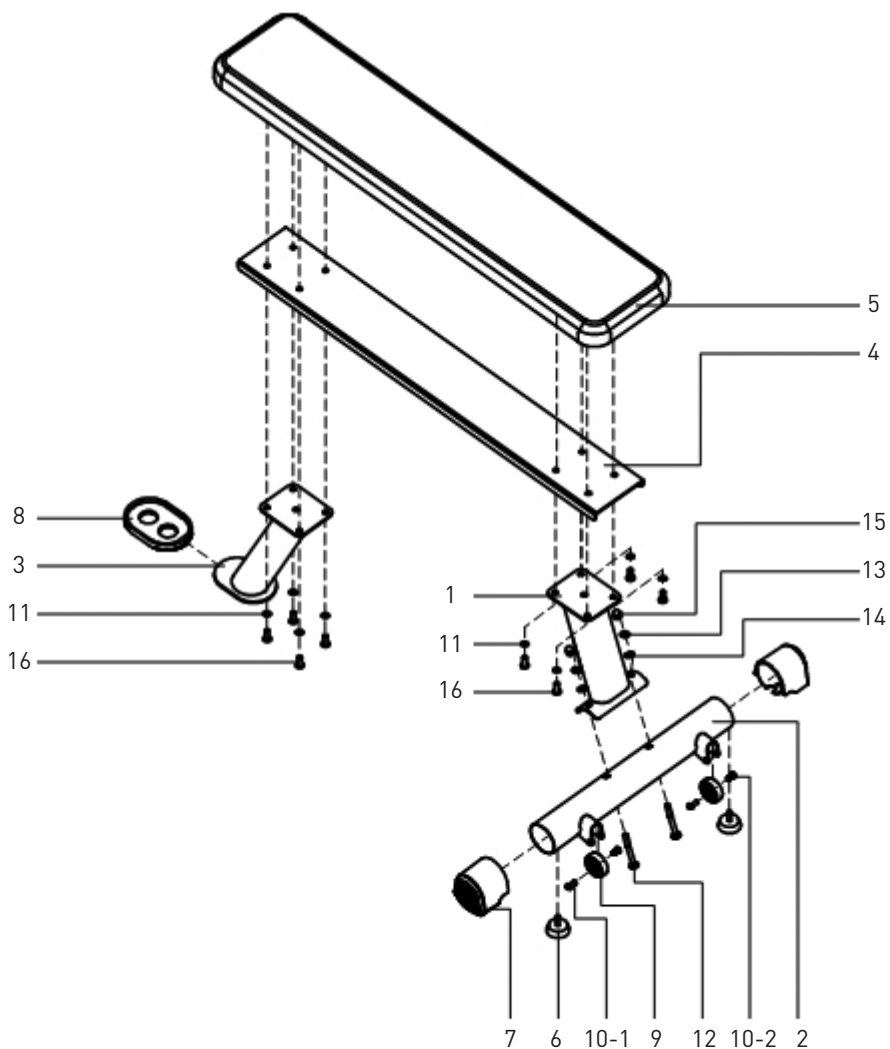
9. Сгибание 2

Исходное положение: положение лежа на скамье, тазобедренные суставы и колени согнуты на 90°. Ладони прижаты к бедрам.

Выполнение: медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Поясничный отдел позвоночника остается на мягкой спинке.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы

4 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



5 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Наименование	Спецификация	Кол-во, шт
1	Передняя опорная труба	296×160×123.5	1
2	Передний стабилизатор	550×112.5×75	1
3	Задняя опорная труба	425×110×138	1
4	Опора подушки спинки	1100×150×24	1
5	Подушка спинки	t55×260×1200	1
6	Опора	Φ50×Φ41×17×M8×27	2
7	Торцевая заглушка	96×96×85	2
8	Опора овальная	100×150	1
9	Транспортировочный ролик	Ø55×25.8	2
10	Болт шестигранный	Ø8×33×M6×15	2
11	Шайба	Ø8	8
12	Болт с квадратным подголовником	M10×95×20	2
13	Шайба	Ø10	2
14	Шайба	Ø10	2
15	Гайка колпачковая	M10	2
16	Болт шестигранный	M8×25	8

6 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система складывания	нет
Размеры в рабочем состоянии (дл.×шир.×выс.)	131×59×40 см
Вес тренажера	18.7 кг
Максимальный вес пользователя	150 кг
Размер подушки	5.5×26×120 см
Дополнительно	Транспортировочные ролики
Гарантийный срок на изделие	30 лет – от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской, и на целостность деталей 10 лет – на металлическую раму 2 года – на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые части



KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

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

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

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

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

Торговая марка: KETTLE

Модель: AXOS 7629-100

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

