



MAX
120 KG



INVERSION TABLE AXOS

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	3
2	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	6
2.2	Сборка тренажера	7
3	ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА	13
4	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	14
5	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	15
6	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	17

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 элементы не предусмотренные конструкцией.

 **ОПАСНОСТЬ!** Используемая на тренажере система контроля частоты сердечных сокращений не является объективным показателем вашего самочувствия, поэтому, если во время занятий вы почувствовали головокружение, слабость и т.д. немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу. Приступайте к следующим занятиям только после консультаций с вашим врачом.

 **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 началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Не используйте это оборудование, если у вас есть одно из следующих состояний или заболеваний:
 - излишний вес
 - беременность
 - глаукома, отслойка сетчатки или конъюнктивит
 - травма позвоночника, церебральный склероз или остро опухшие суставы.
 - инфекция среднего уха
 - высокое кровяное давление, гипертония, недавний инсульт или транзиторная ишемическая атака
 - расстройства сердца или кровообращения, от которых вы проходите лечение
 - грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или вентральная грыжа
 - слабые места костей, включая остеопороз, незаживающие переломы, модульные штифты
 - хирургическое вмешательство.
- Перед каждым использованием осмотрите тренажер, убедитесь в отсутствии поврежденных элементов, проверьте надежность резьбовых соединений.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Тело должно быть надежно зафиксировано на инверсионном столе.
- Волосы и одежда должны быть освобождены от движущихся частей 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.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер следует устанавливать на ровной твердой поверхности. Для снижения уровня вибраций во время занятий, вы можете использовать специальные подкладки 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.

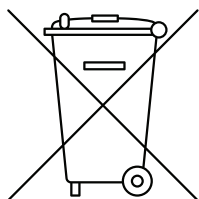
- Внимательно изучите чертежи и соберите устройство в последовательности, представленной на рисунках.
- Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Также 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 °C, 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.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
- При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.

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. Также можно смазывать 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. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. 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.

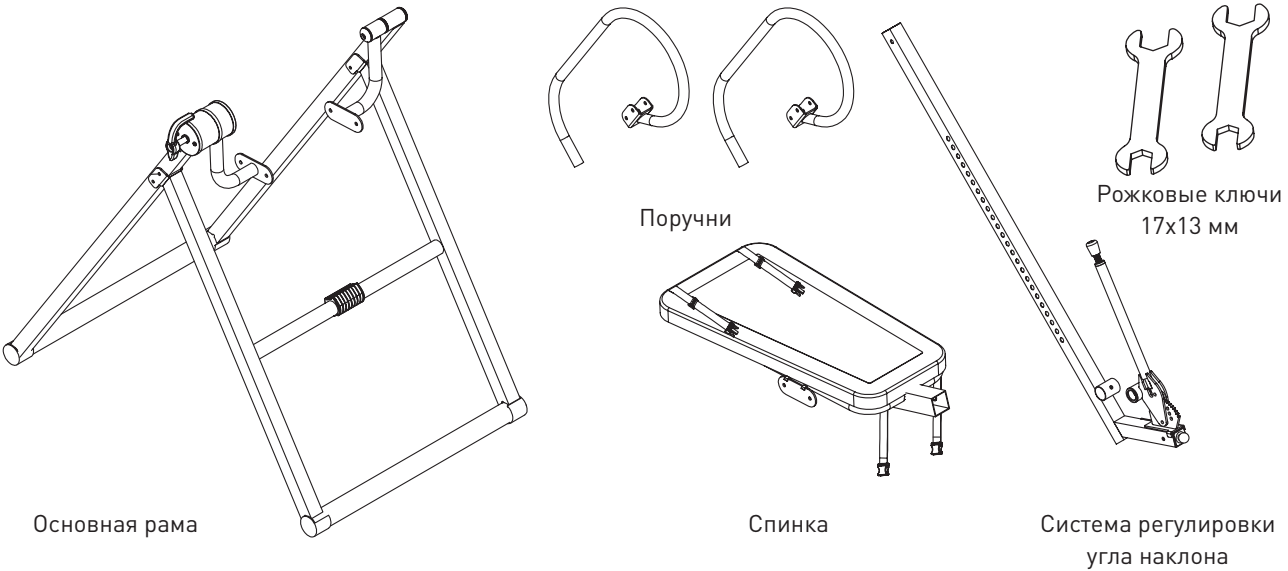
Транспортировка тренажера

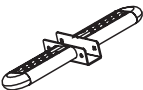
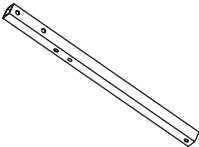
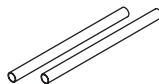
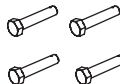
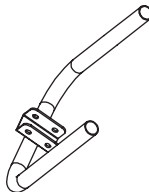
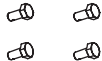
- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть чувствительные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

2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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.



5		20		40	 3 шт.	49	 24 шт.
10		27		41	 3 шт.	58	
14		34	 2 шт.	42	 4 шт.	59	
17		38	 2 шт.	46	 8 шт.	66	
18		39	 4 шт.	48	 6 шт.	67	

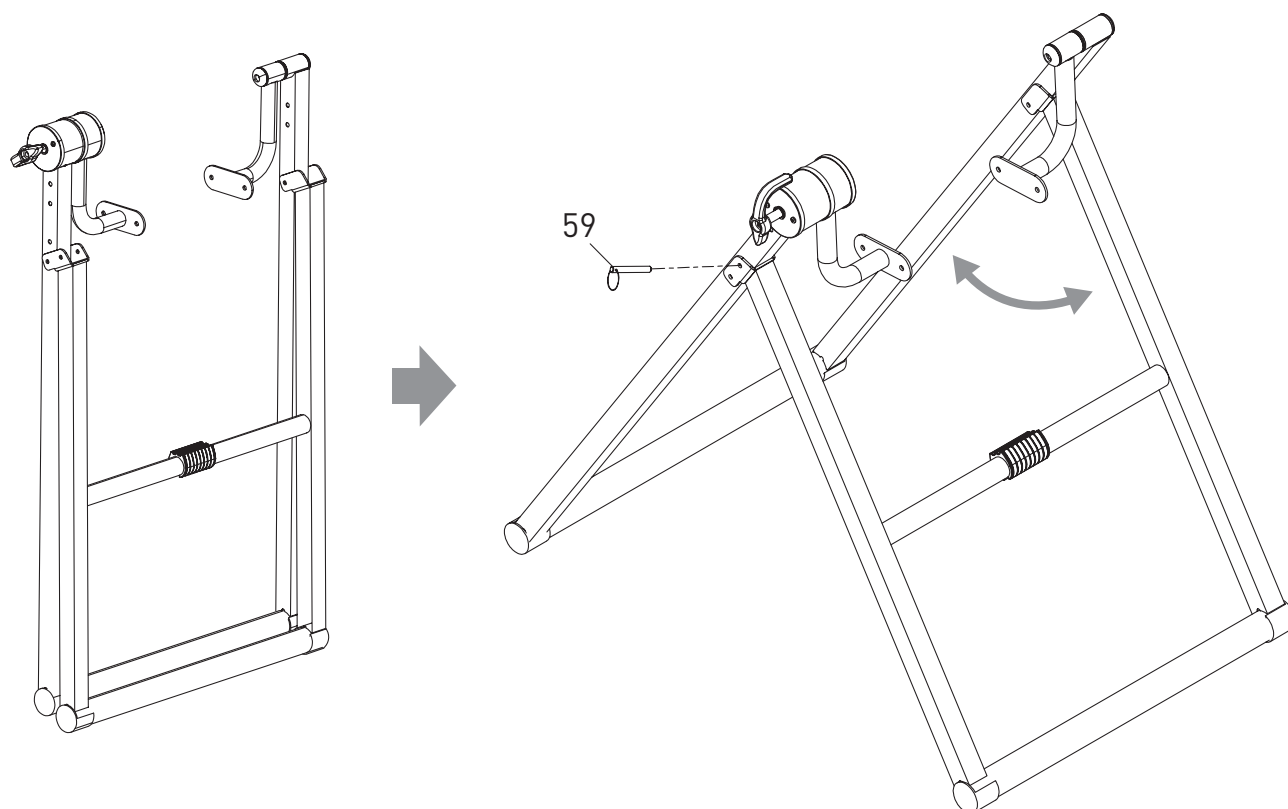
№	Описание	Кол-во
5	Подножка	1
10	Держатель подголовника	1
14	Держатель валиков	2
17	Винт-барашек	1
18	Болт-барашек M16	1
20	Подголовник	1
27	Валик	4
34	Болт M8*55	2
38	Болт M8*15	2
39	Болт M8*20	4

№	Описание	Кол-во
40	Болт M8*40	3
41	Болт M8*45	3
42	Болт M8*60	6
46	Гайка M8	8
48	Колпачковая гайка	6
49	Шайба	24
58	Круглая заглушка	4
59	Штифт	1
66	Держатель валиков подголовника	1
67	Валик	2

2.2 Сборка тренажера

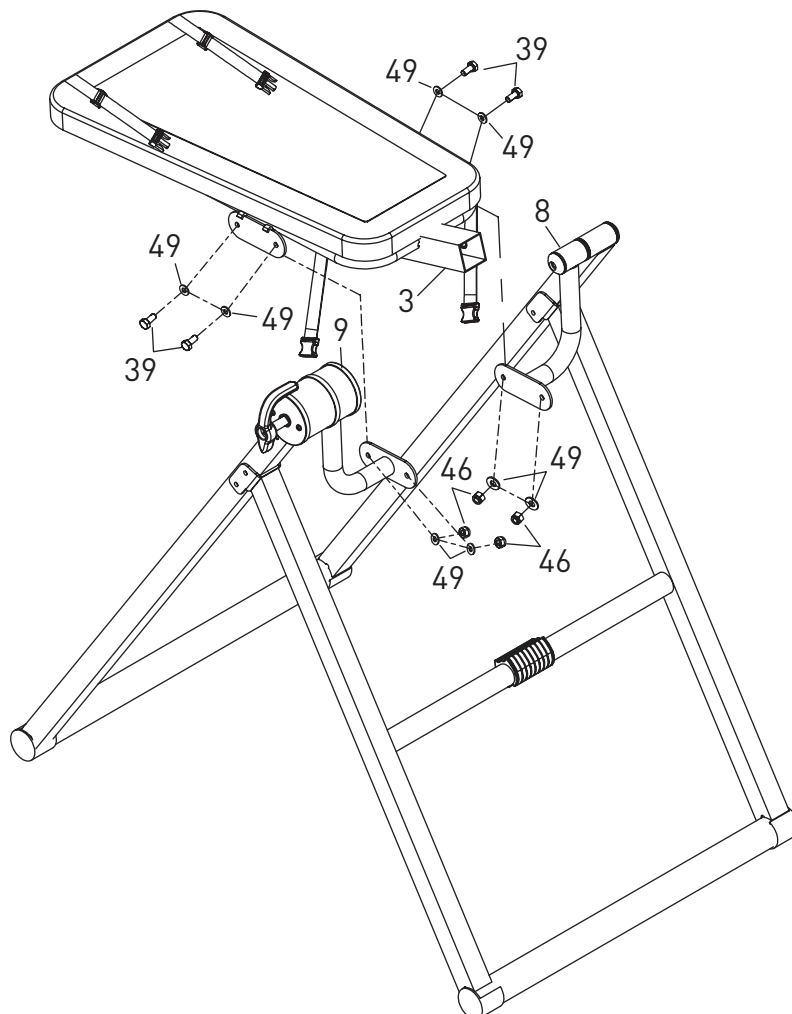
Шаг 1

1. Раскройте переднюю (1) и заднюю (2) основные рамы и вставьте штифт (59), как показано на рисунке.



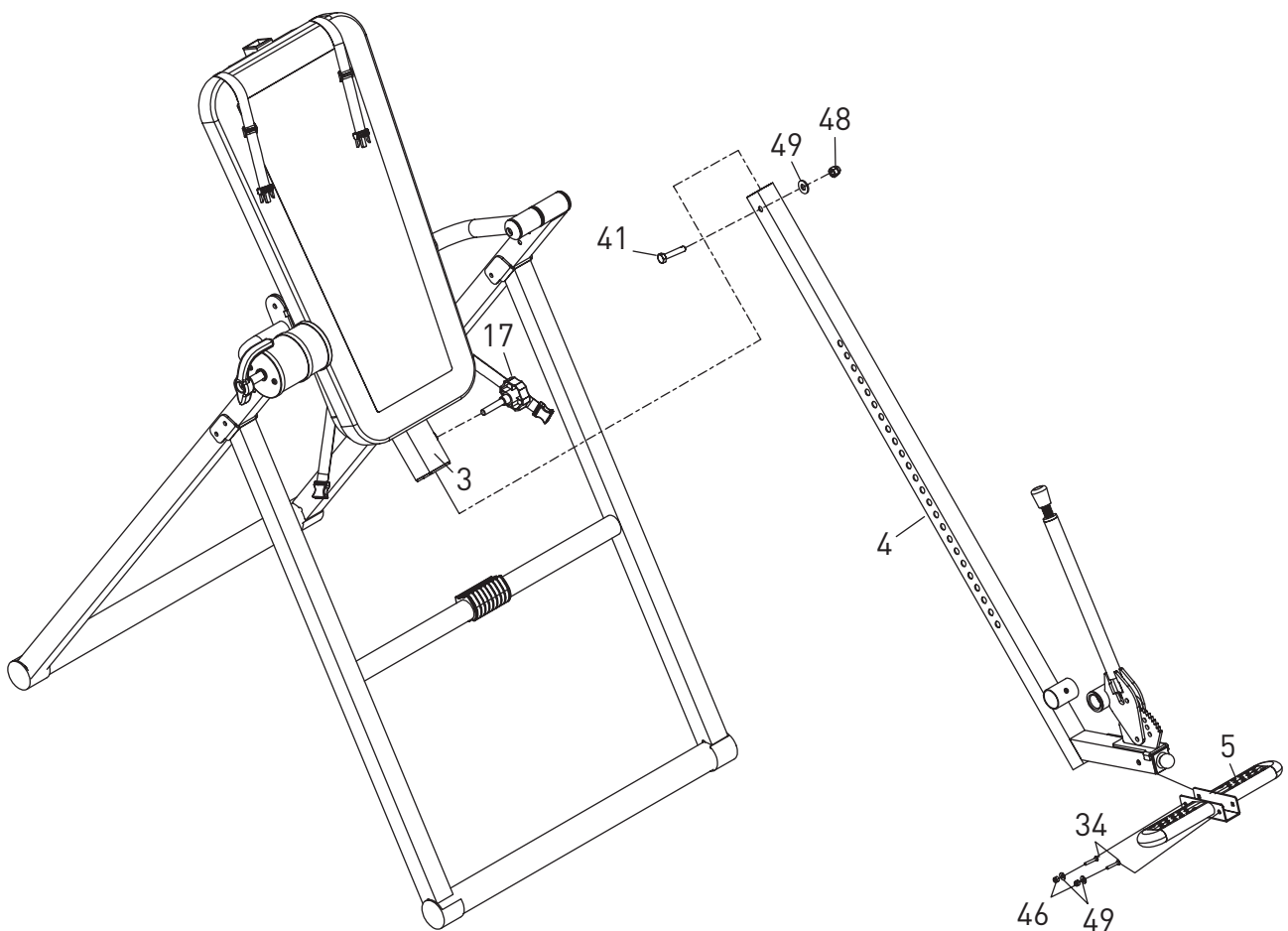
Шаг 2

1. Прикрепите основание спинки (3) к левому (8) и правому (9) поворотным рычагам, используя 4 гайки (46), 6 шайб (49) и 4 болта (39).



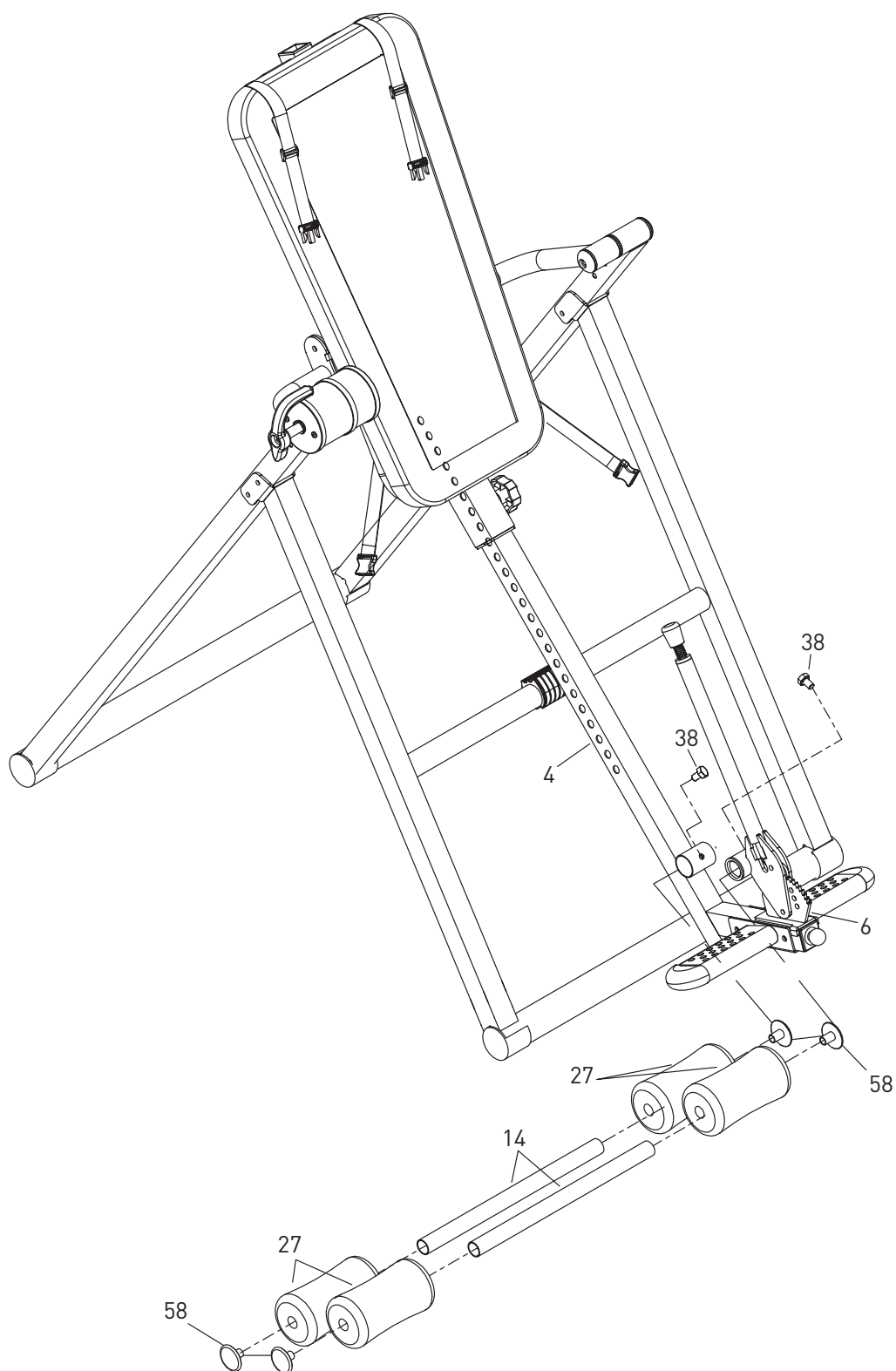
Шаг 3

1. Извлеките винт-барашек (17) .
2. Установите регулировочную стойку (4) в держатель спинки (3), затем закрутите винт-барашек (17).
3. Закрепите регулировочную стойку (4) болтом (41), шайбой (49) и гайкой (48).
4. Установите подножку (5) на регулировочную стойку (4) и закрепите 2 гайками (46), 2 шайбами (49) и 2 болтами (34).



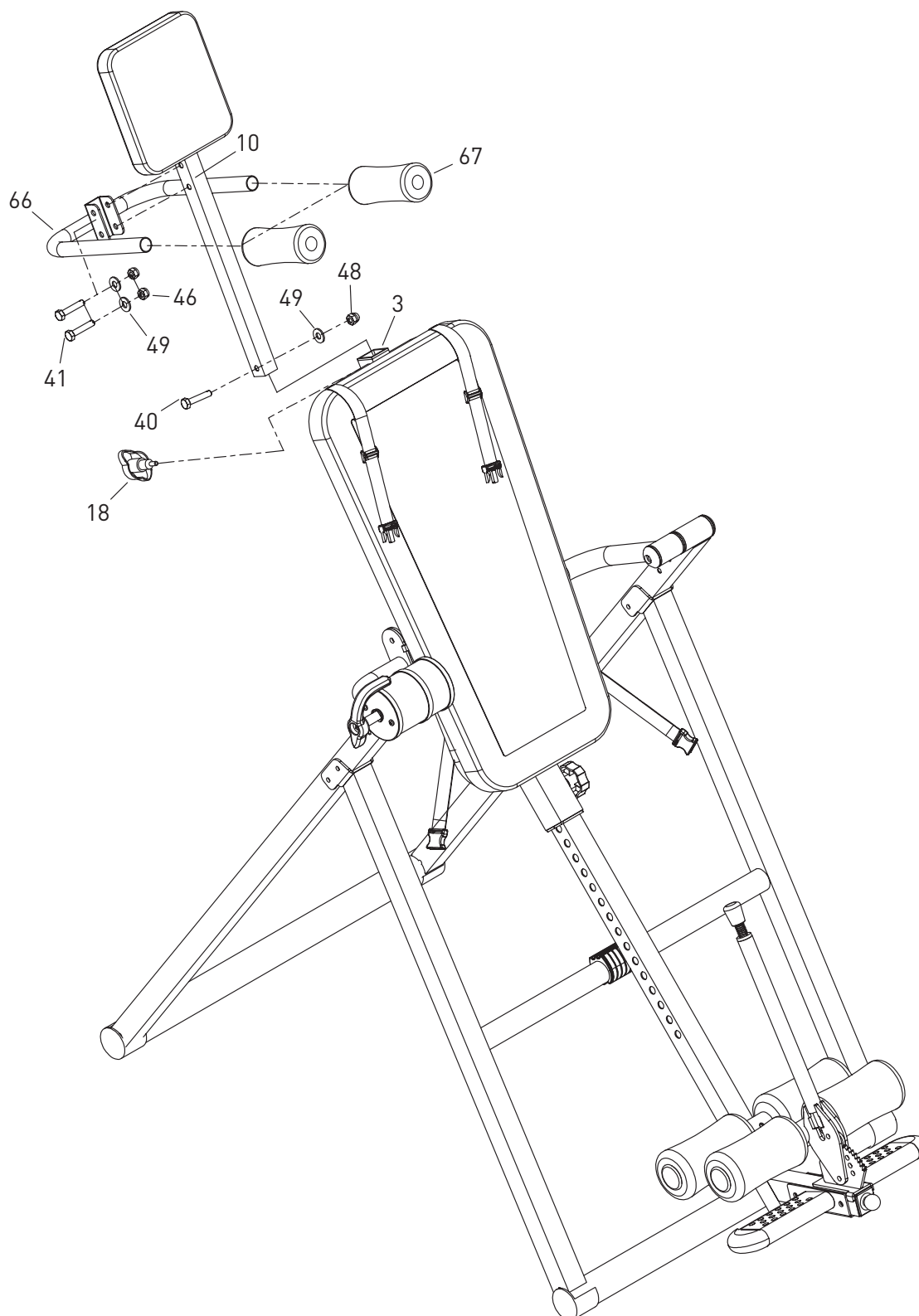
Шаг 4

1. Установите 2 держателя валиков (14) и закрепите 2 болтами (38). Наденьте валики (27) на держатели и установите заглушки (58).



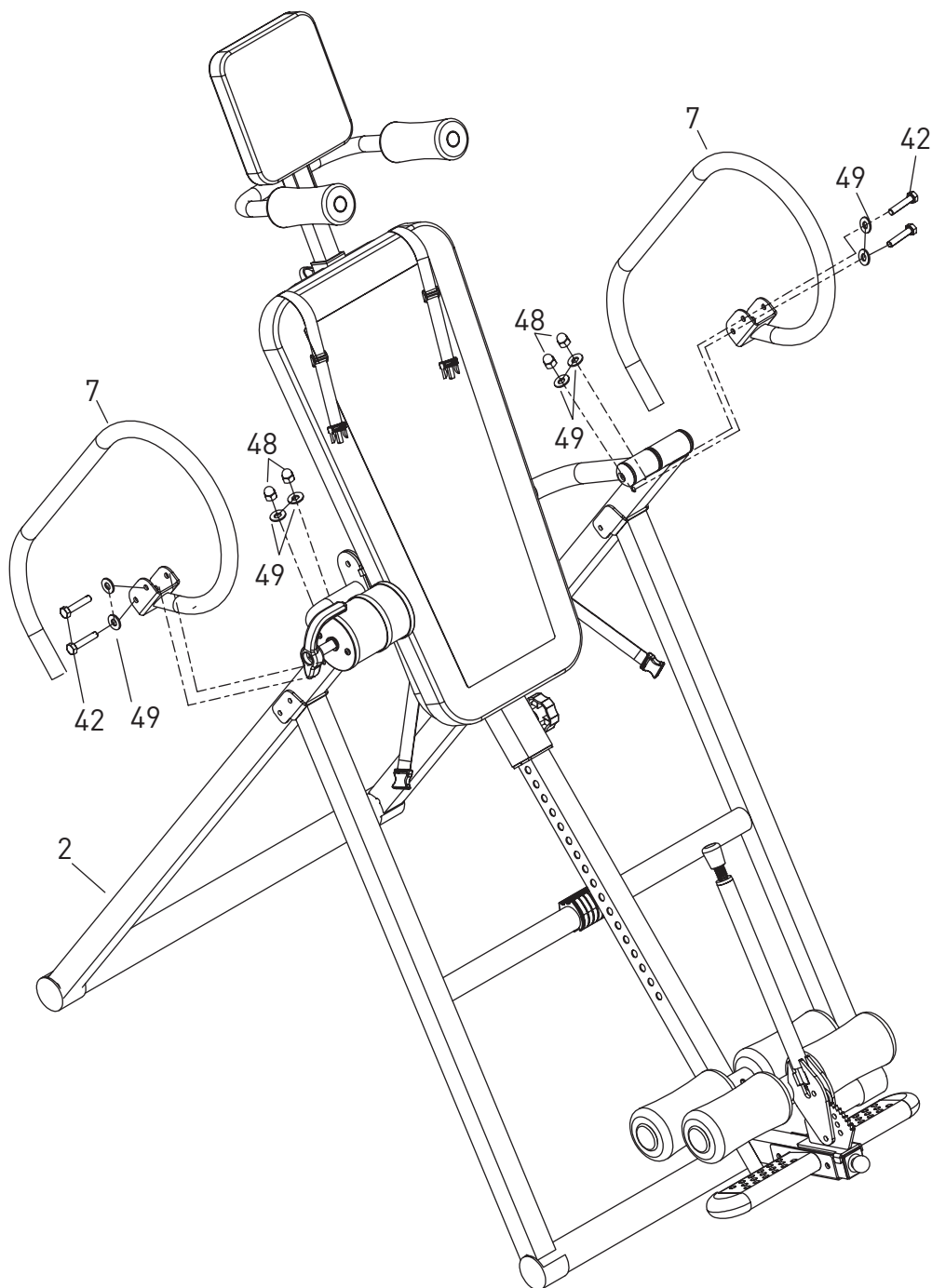
Шаг 5

1. Установите подголовник [20] на держатель подголовника [10] и закрепите его двумя болтами [40] и двумя шайбами [49].
2. Установите держатель валиков подголовника [66] на держателе подголовника [10] и закрепите двумя болтами [41], двумя шайбами [49] и двумя гайками [46]. Установите валики [67].
3. Закрепите держатель подголовника [10] на держателе спинки [03] с помощью болта-барашка [18], затем зафиксируйте крепление болтом [40], шайбой [49] и колпачковой гайкой [48].



Шаг 6

1. Установите поручень (7) на основную раму и закрепите 4 шайбами (49), 2 болтами (42) и 2 гайками (48).
2. Аналогичным способом установите второй поручень.

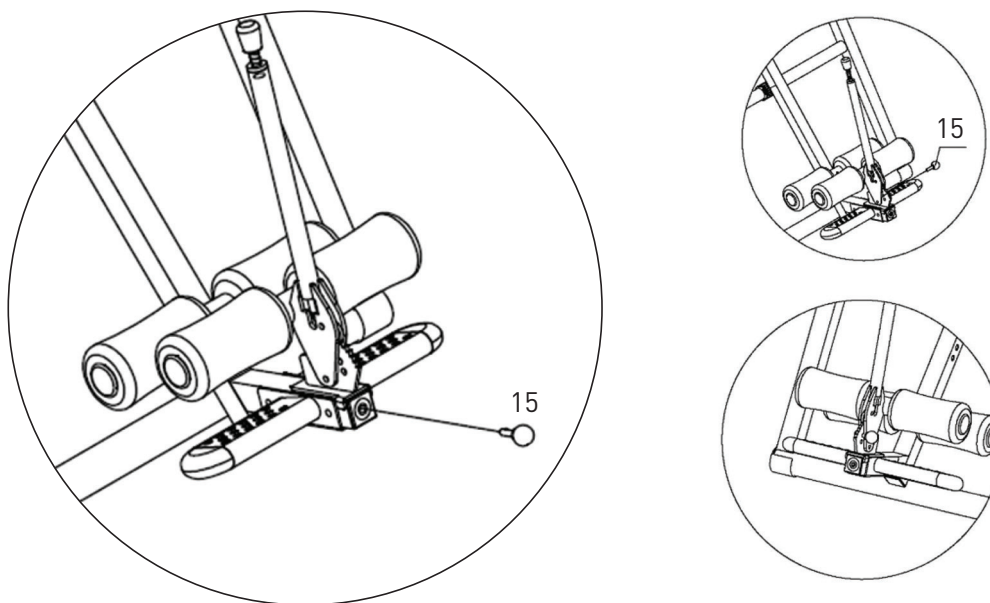


⚠ ВНИМАНИЕ! Перед использованием тренажера тщательно проверьте надежность фиксации всех соединений.

⚠ ВНИМАНИЕ! При первичном использовании тренажера занятия должны проводиться под присмотром другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь.

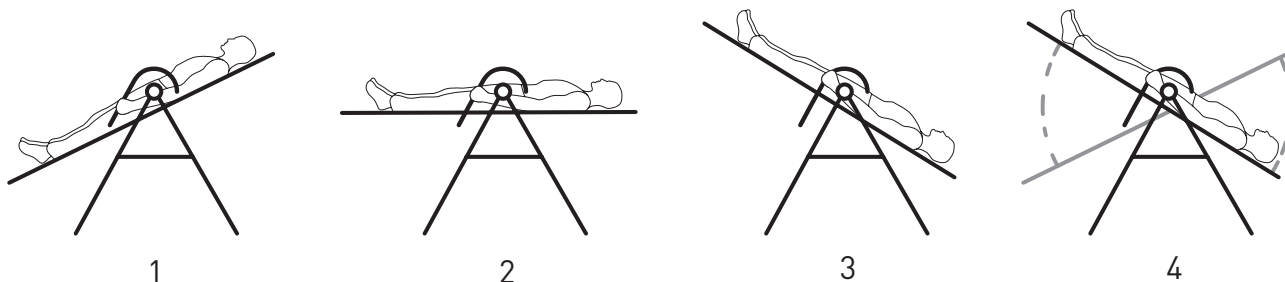
3 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

1. Перед использованием удалите фиксирующий шплинт из рамы, разложите тренажер и вставьте шплинт в образовавшееся отверстие.
2. Извлеките штыревой фиксатор из подножки.
3. Отрегулируйте угол наклона регулировочной рукояткой.
4. Установите штыревой фиксатор.
5. По окончании эксплуатации извлеките фиксатор, поднимите рукоятку и зафиксируйте инверсионный стол в вертикальном положении. Затем установите фиксатор.
6. Отрегулируйте тренажер по росту.
7. Перед использованием пристегните ремни.

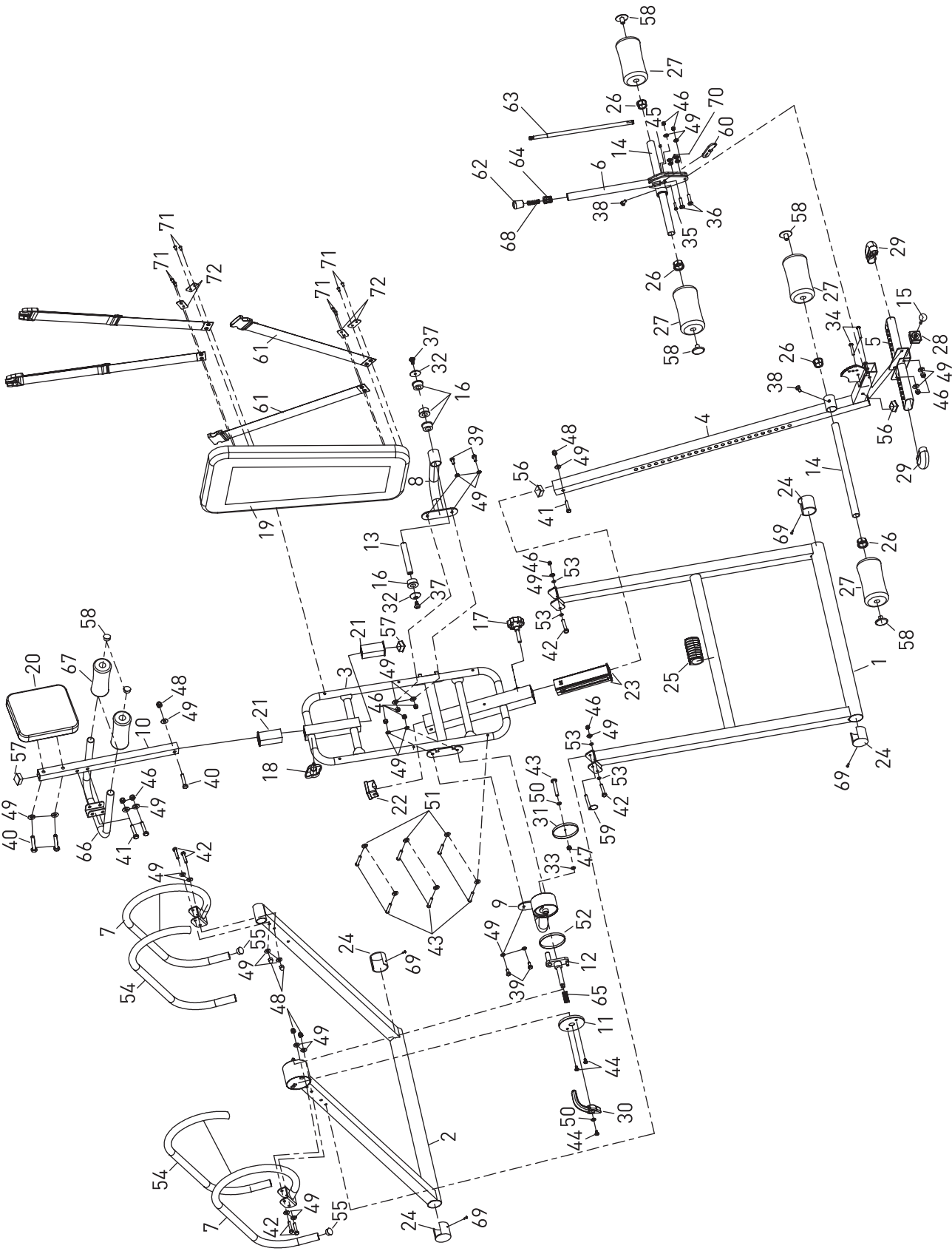


Рекомендации по использованию

1. Начинайте медленно для начала измените положение только на 30 градусов. Оставайтесь в таком положении столько, сколько вам будет комфортно. Медленно вернитесь в вертикальное положение
2. Делайте постепенные изменения: увеличивайте угол только, если вы чувствуете себя комфортно. За раз увеличивайте угол только на минимум градусов. Увеличивайте время занятий от 1 —2 минут до десяти в течение недели. Добавьте растяжку и легкие упражнения только после того, как освоите инверсионный стол.
3. Следите за телом, поднимайтесь медленно, головокружение после занятий означает, что вы поднялись очень быстро. Не занимайтесь на тренажере сразу после приема пищи. Немедленно прекратите занятие, если почувствуете тошноту.
4. Продолжайте двигаться: движение, когда вы находитесь в перевернутом положении, стимулирует кровь и кровообращение. Не занимайтесь усиленно, когда вы перевернуты. Ограничьте частичную инверсию на одну или две минуты. Ограничьте полную инверсию без движения только на несколько секунд.
5. Регулярно переворачивайтесь: рекомендуем два или три раза в день в зависимости от вашего текущего состояния. Старайтесь придерживаться графика одинаковое количество раз каждый день.
6. Необходимо держаться за рукоятку для того, чтобы избежать получения травм.



4 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



5 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Количество
1	Передняя основная рама	1
2	Задняя основная рама	1
3	Держатель спинки	1
4	Регулировочная стойка	1
5	Подножка	1
6	Система фиксации ног	1
7	Поручень	2
8	Левый поворотный рычаг	1
9	Правый поворотный рычаг	1
10	Держатель подголовника	1
11	Кожух системы регулировки	1
12	Система регулировки угла наклона	1
13	Соединительный вал	1
14	Держатель валиков	2
15	Штыревой фиксатор	1
16	Втулка	4
17	Винт-барашек	1
18	Болт-барашек M16	1
19	Спинка	1
20	Подголовник	1
21	Муфта	2
22	Муфта	1
23	Муфта	2
24	Заглушка	4
25	Буфер	1
26	Заглушка валика	4
27	Валик	4
28	Квадратная заглушка	1
29	Овальная заглушка	2
30	Ручка регулировки угла наклона	1
31	Круглая пластина	1
32	Заглушка оси	2
33	Шайба	1
34	Болт M8*55	2
35	Болт под шестигранник M4*20	1
36	Болт под шестигранник M8*30	2
37	Болт под шестигранник M8*15	2
38	Болт M8*15	2
39	Болт M8*20	4
40	Болт M8*40	3
41	Болт M8*45	3
42	Болт M8*60	6
43	Болт M6*35	7
44	Болт M6*12	2

№	Описание	Количество
45	Гайка М4	1
46	Гайка М8	12
47	Гайка М10	1
48	Колпачковая гайка	6
49	Шайба	28
50	Шайба	2
51	Изогнутая шайба	6
52	Муфта	1
53	Пластиковая шайба	4
54	Накладка на поручень	2
55	Круглая заглушка	2
56	Квадратная заглушка	2
57	Квадратная заглушка	2
58	Круглая заглушка	6
59	Штифт	1
60	Фиксатор редуктора	1
61	Ремень	2
62	Наконечник рукоятки	1
63	Ось рукоятки	1
64	Пружина	1
65	Втулка	1
66	Держатель валиков подголовника	1
67	Валик	2
68	Пружина	1
69	Винт ST4.2*13	4
70	Шайба	4
71	Болт М6*20	8
72	Металлическая пластина	4

6 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Уровни наклона	4 уровня, 0-30-60-90 градусов
Регулировка по росту пользователя	Есть, 130-190 см
Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), мм	1400*840*1630 mm
Вес, кг	34
Максимальный вес пользователя, кг	120
Гарантийный срок на изделие	2 года на тренажер

[illegible]



Торговая марка: KETTLER

Модель: AXOS

Сделано в Китае

Импортёр 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, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.