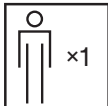


KETTLE

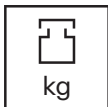
ESTABLISHED
IN GERMANY

6+

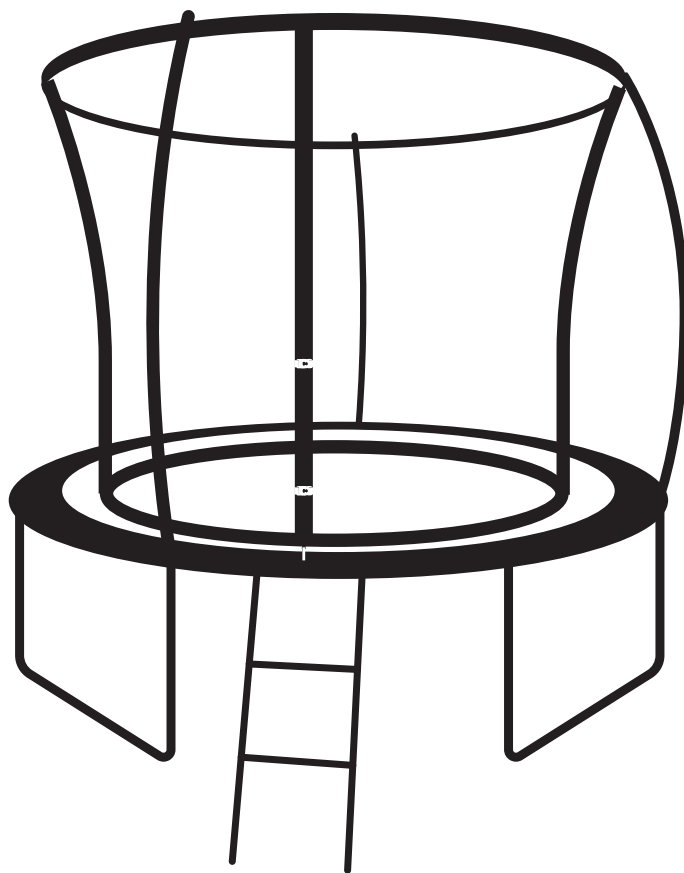
ДОПУСТИМЫЙ
ВОЗРАСТ



КОЛИЧЕСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ



МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
8ft (244 см) — 100 кг
10ft (305 см) — 120 кг
12ft (366 см) — 150 кг



Wallaroo-8ft (244 cm)

Wallaroo-10ft (305 cm)

Wallaroo-12ft (366 cm)

Trampoline

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ УЛИЧНОГО БАТУТА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	6
3 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	7
3.1 Комплектация	7
3.2 Инструкция по сборке батута KETTLER Wallaroo	9
3.3 Инструкция по сборке лестницы	15
4 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА	17
5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК	17
5.1 Определение уровня физической подготовки	17
5.2 Организация тренировочного процесса	17
5.3 Примеры упражнений	18
6 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	19
6.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	19
6.2 Проверка сетки ограждения	19
6.3 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	20
6.4 Ремонт тренажёра	20
7 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	21
7.1 Транспортировка тренажёра	21
7.2 Условия хранения тренажёра	21
7.3 Утилизация тренажёра	21

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE началась 15 января 1949 года, когда Хайнц Кеттлер основал небольшую металлургическую фабрику в городе Энзе на западе Германии. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, и 25 октября 1966 года была зарегистрирована торговая марка KETTLE. В 1968 году на фабрике было запущено производство спортивных тренажёров. Это направление, наряду с другими, сделало бренд KETTLE одним из самых узнаваемых в Германии и по всему миру. За свою продукцию производитель не раз был номинирован на престижные международные премии.

С 2009 по 2011 гг. на премии Plus X Award® компания KETTLE трижды получала специальную награду «Самый инновационный бренд». При определении номинантов премии учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии. В 2013 году на премии ISPO® велоэргометр KETTLE Racer S стал лидером в номинации «Золотой победитель» среди товаров для здоровья и фитнеса. В 2017 году велоэргометр KETTLE ERGO C10 был удостоен премии German Design Award Special® в номинации «Превосходный дизайн».

За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни — благодаря продукции KETTLE несколько поколений пользователей превратили регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания KETTLE продолжает вдохновлять людей по всему миру регулярно заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и повышать качество жизни.

Внимание!

Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Тренажёр предназначен для домашнего использования на открытом воздухе. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных рядом с тренажёром. Перед началом тренировки убедитесь в отсутствии детей и домашних животных в пространстве под прыжковым полотном.
- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей внутри сетчатого ограждения тренажёра.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не разрешается допускать на данный тренажёр детей в возрасте до 6-ти лет.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, у вас есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Запрещено использовать данный тренажёр во время беременности, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и незаживших травмах, в послеоперационный период.
- Во избежание получения травм и нанесения вреда здоровью, ограничивайте время непрерывного использования тренажёра. Всегда делайте перерыв после нескольких прыжков.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Переоценка возможностей организма в ходе выполнения тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** На данном тренажёре запрещено исполнять сальто и другие прыжки, в результате которых есть возможность приземлиться на голову и шею, а также на живот или спину.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Запрещено курение сигарет и других курительных приспособлений во время нахождения на прыжковом полотне тренажёра и возле защитной сетки.
- Не рекомендуется начинать тренировку на тренажёре сразу после приёма пищи.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Запрещено принимать какую-либо пищу, в том числе леденцы, и жевать жевательную резинку во время занятий на тренажёре — это может привести к попаданию инородного предмета в дыхательные пути и смерти.

- Занимайтесь на тренажёре в светлое время суток или при достаточном освещении.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- Начинайте и заканчивайте прыжок в середине прыжкового полотна. Запрещено выполнять прыжковые упражнения на краю тренажёра. Не подпрыгивайте слишком высоко. Научитесь контролировать невысокие прыжки и приземляться в середине прыжкового полотна.
- Заходите на тренажёр и сходите с тренажёра аккуратно, придерживаясь руками за раму. Не рекомендуется спрыгивать с тренажёра на землю, во избежание травмирования суставов. Маленьким детям может потребоваться помощь, чтобы подняться на тренажёр или спуститься с него.
- Запрещено запрыгивать на тренажёр с иной поверхности или использовать тренажёр как трамплин для запрыгивания на иную поверхность.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек. Запрещено использовать тренажёр без присмотра, независимо от навыков или возраста пользователя.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Убедитесь, что рама тренажёра и пружины полностью закрыты защитным матом. Никогда не используйте тренажёр без надёжно закреплённого защитного мата. Проверяйте надёжность крепления защитного мата перед каждым использованием. Дефекты в креплении защитного мата могут привести к травме.
- Перед началом тренировки проверяйте, нет ли в пространстве под прыжковым полотном препятствий или предметов, которые могли бы помешать движению прыжкового полотна и привести к травмам.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Защитная сетка предназначена для снижения риска получения травм при падении с батута. Запрещено использовать защитную сетку как опору или снаряд, а также перелезть через сетку, и пролезть под ней. Заходите на тренажёр и сходите с него только через специальную дверцу на молнии. Во время тренировки дверца должна быть застегнута.

⚠ **ВНИМАНИЕ!** Запрещено размещение каких-либо электрических приборов рядом с тренажёром и на элементах его конструкции. Это может привести к поражению электрическим током.

- Запрещено находиться в обуви на прыжковом полотне.
- Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра.
- Перед занятием на тренажёре убедитесь, что на вашей одежде и в карманах нет острых предметов. Снимите очки, украшения и острые заколки. Длинные волосы соберите при помощи мягкой резинки.
- Запрещено использовать тренажёр, если прыжковое полотно мокрое или грязное — вы можете поскользнуться и получить травму. Удалите жидкость и загрязнения с прыжкового полотна при помощи хлопчатобумажных салфеток и дождитесь, когда полотно полностью просохнет.
- Во избежание получения травмы удалите с прыжкового полотна все посторонние предметы, не предназначенные для использования на тренажёре. Не разрешайте детям приносить на прыжковое полотно игрушки и другие предметы.
- Элементы конструкции тренажёра не предназначены для крепления каких-либо аксессуаров, за исключением аксессуаров, специально разработанных производителем.
- Тренажёр может быть использован только на открытом воздухе. Запрещено использовать тренажёр в помещении.
- При установке обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство не менее 2.5 м с каждой стороны. Зона над тренажёром на расстоянии не менее 8 м должна быть свободна от каких-либо препятствий — проводов, конструкций, ветвей деревьев и др.
- Тренажёр должен быть установлен на ровной поверхности. Установка тренажёра на неровной поверхности может привести к повреждению конструкции и травмам. Тренажёр может быть установлен на траве,

на песке, на площадке с мягким покрытием. Во избежание травм запрещено устанавливать тренажёр на твердых поверхностях, таких как бетон, асфальт, плитка и т.п.

- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Запрещено использовать тренажёр в ветренную погоду. При предупреждении о сильном ветре рекомендуется разобрать тренажёр и хранить его в разобранном виде до улучшения погодных условий. Гарантия производителя не распространяется на повреждения от ветра или других неблагоприятных погодных условий. Гарантия производителя не распространяется на ущерб, который может быть причинён тренажёром имуществу и здоровью людей под воздействием ветра.
- Регулярно удаляйте загрязнения с прыжкового полотна и деталей тренажёра. Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению прыжкового полотна и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Не рекомендуется оставлять тренажёр в зимнее время на открытом воздухе. Груз снега и отрицательная температура могут привести к повреждению конструкции тренажёра. В случае отсутствия возможности демонтировать тренажёр, рекомендуем хранить прыжковое полотно и защитную сетку в отапливаемом помещении и регулярно очищать раму тренажёра от снега.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа прыжкового полотна, пружин и других деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.
- При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

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

2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

БАТУТ WALLAROO-8FT (244CM)

Диаметр	8ft/244 см
Высота батута / Максимальный вес пользователя	60 см/100 кг
Размер в собранном виде, мм	Ø2440×560
Высота сетки, см	150
Основная рама, гальванизированная	Ø34 мм×T1.2 мм×6 шт.
Ножки рамы, гальванизированные	Ø32 мм×T1.0 мм×3 шт.
Верхняя часть рамы	Ø25 мм×1.0 мм×6 шт.
Нижняя часть рамы	Ø25 мм×1.0 мм×6 шт.
Пружины	3 мм×137 мм×27N×42 шт.
Прыжковое полотно	PP, UV, 260 г/м2, устойчивое к ультрафиолетовому излучению
Нижняя и верхняя сетка	PE, UV 1000 часов, 90 г/м2
Защитный тент	0.3 мм PVC+110 г PE +12 мм EPE
Лестница	Да

БАТУТ WALLAROO-10FT (305CM)

Диаметр	10ft/305 см
Высота батута / Максимальный вес пользователя	60 см/120 кг
Размер в собранном виде, мм	Ø3050×600
Высота сетки, см	170
Основная рама, гальванизированная	Ø38 мм×T1.2 мм×6 шт.
Ножки рамы, гальванизированные	Ø34 мм×T1.0 мм×3 шт.
Верхняя часть рамы	Ø25 мм×1.0 мм×6 шт.
Нижняя часть рамы	Ø25 мм×1.0 мм×6 шт.
Пружины	3 мм×137 мм×27N×54 шт.
Прыжковое полотно	PP, UV, 260 г/м2, устойчивое к ультрафиолетовому излучению
Нижняя и верхняя сетка	PE, UV 1000 часов, 90 г/м2
Защитный тент	0.3 мм PVC+110 г PE +12 мм EPE
Лестница	Да

БАТУТ WALLAROO-12FT (366CM)

Диаметр	12ft/366 см
Высота батута / Максимальный вес пользователя	80 см/150 кг
Размер в собранном виде, мм	Ø3660×800
Высота сетки, см	170
Основная рама, гальванизированная	Ø38 мм×T1.2 мм×8 шт.
Ножки рамы, гальванизированные	Ø34 мм×T1.0 мм×4 шт.
Верхняя часть рамы	Ø25 мм×1.0 мм×8 шт.
Нижняя часть рамы	Ø25 мм×1.0 мм×8 шт.
Пружины	3 мм×137 мм×27N×64 шт.
Прыжковое полотно	PP, UV PP, UV, 260 г/м2, устойчивое к ультрафиолетовому излучению
Нижняя и верхняя сетка	PE, UV 1000 часов, 90 г/м2
Защитный тент	0.3 мм PVC+110 г PE +12 мм EPE
Лестница	Да
Гарантийный срок на изделие	2 года на раму, 1 год на прыжковое полотно

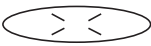
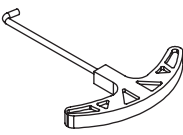
3 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

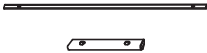
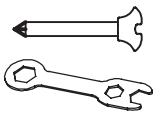
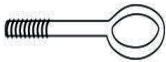
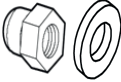
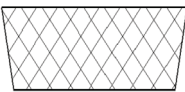
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.
- ⚠ Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.
- ⚠ Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

3.1 Комплектация

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, крепежа и инструментов в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Список комплектующих

№	Рисунок	Описание	Количество		
			244см	305см	366см
1		Прыжковое полотно	1	1	1
2		Защитный мат	1	1	1
3		Каркас прыжкового полотна	6	6	8
4		Т-образный соединитель	6	6	8
5		Стойка опоры вертикальная	6	6	8
6		Опора	3	3	4
7		Саморез ST3.8×15	6	6	8
8		Инструмент для установки пружин	1	1	1
9		Стойка сетки вертикальная верхняя	6	6	8
10		Стойка сетки вертикальная нижняя	6	6	8
11		Пружина	42	54	64

№	Рисунок	Описание	Количество		
			244см	305см	366см
12		Кольцо сетки верхнее	6	8	11
13		Ключ гаечный 7/10 мм и отвертка крестовая	1	1	1
14		Фиксатор кольца сетки	6	6	8
15		Сетка защитная	1	1	1
16		Проставка пластиковая	6	6	8
17		Шнур фиксации сетки	5	6	7
18		Рым-болт М6×84	6	6	8
19		Болт шестигранный М6×75	12	12	16
20		Гайка колпачковая М6 и шайба d6×D18	12	12	16
21		Винт М4×12 и гайка М4 (для кольца сетки)	12	16	22
22		Рукав	6	6	8
23		Нижняя сетка	1	1	1
24		Инструкция пользователя	1	1	1
25		Условия гарантии	1	1	1

3.2 Инструкция по сборке батута KETTLER Wallaroo

⚠ Обратите внимание, что в зависимости от размера модели (8FT/10FT/12FT), количество деталей может отличаться.

Шаг 1

Разложите на ровной свободной площадке детали рамы тренажёра (в том порядке, в каком они должны быть собраны): каркас прыжкового полотна (3), Т-образные соединители (4), стойки опоры вертикальные (5) и опоры (6), как показано на рисунке 1.1.

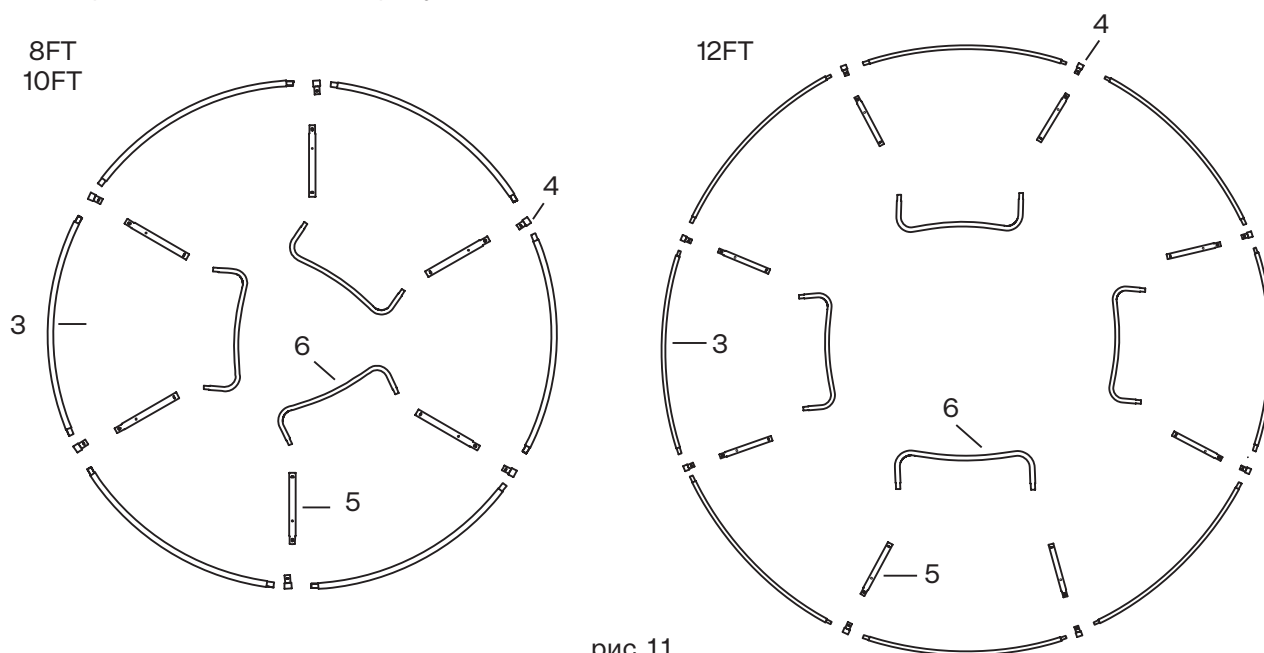


рис. 1.1

Шаг 2

Наденьте на один торец труб каркаса прыжкового полотна (3) Т-образные соединители (4), как показано на рисунке 2.1.

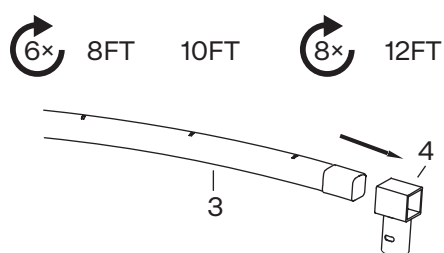


рис. 2.1

Шаг 3

Соедините стойки опоры вертикальные (5) и опоры (6), вставив стойки в опоры, как показано на рисунке 3.1.

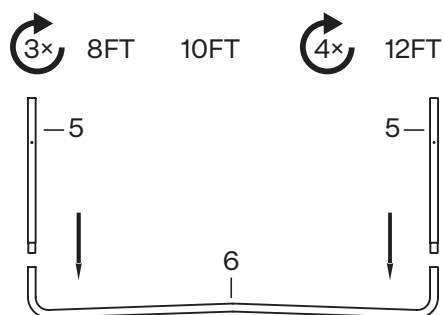


рис. 3.1

Шаг 4

Соедините по две трубы каркаса (3) через T-образный соединитель (4) и вставьте соединенные трубы каркаса в вертикальные стойки опор (5) согласно рисунку 4.1.

Соедините получившиеся секции через T-образные соединители в единый каркас, как показано на рисунке 4.2. Обратите внимание, что у моделей 8FT и 10FT будет по три секции, а у модели 12FT — четыре.

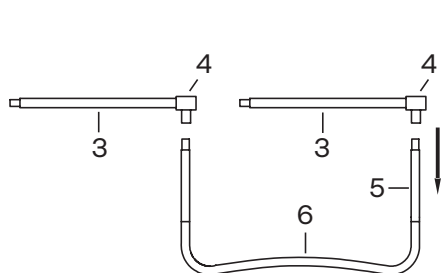


рис. 4.1

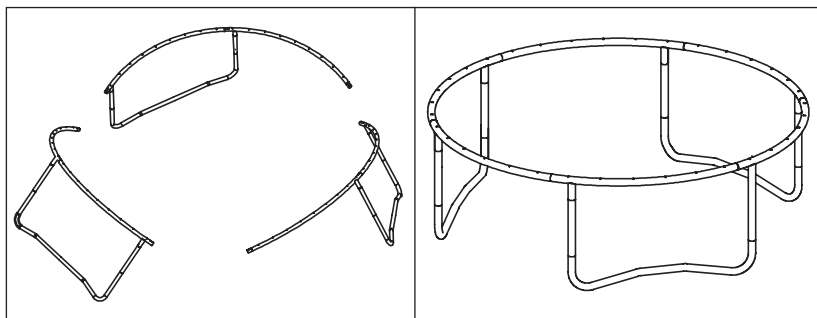


рис. 4.2

Шаг 5

Расположите собранную раму на ровной поверхности и расстелите прыжковое полотно (1) внутри рамы, как показано на рисунке 5.1.

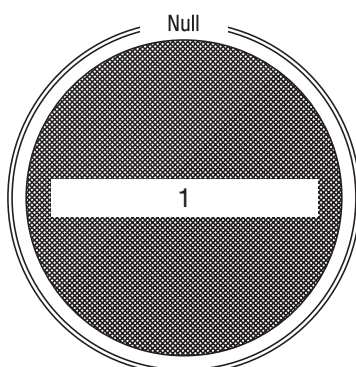


рис. 5.1

Шаг 6

Установка прыжкового полотна.



Данные операции по установке прыжкового полотна требуются для равномерного натяжения полотна относительно рамы и исключения перекоса рамы. Важно точно следовать шагам по установке прыжкового полотна, так как его неправильная установка может привести к перекосу рамы, повреждению самого полотна и чрезмерному растяжению пружин.

На прыжковом полотне (1) имеются V-образные отверстия в количестве, соответствующем количеству отверстий на раме батута. Установите первую пружину (11) в V-образное отверстие на прыжковом полотне, а затем в соответствующее отверстие на раме, используя инструмент для установки пружины (8), как показано на рисунке 6.1.

Перейдите на противоположную сторону рамы и установите вторую пружину. Далее установите третью пружину под углом 90° по окружности рамы. Четвертую пружину установите на другой стороне рамы, напротив третьей пружины. Отсчитав от четвертой пружины 10 отверстий в раме по часовой стрелке установите пятую пружину. После чего повторите операции по установке пружин по всей окружности рамы.

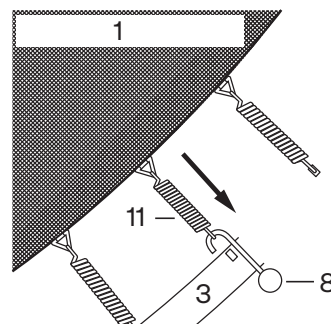


рис. 6.1

Шаг 7

Установите защитный мат (2) на собранную раму с прыжковым полотном (1), как показано на рисунке 7.1.

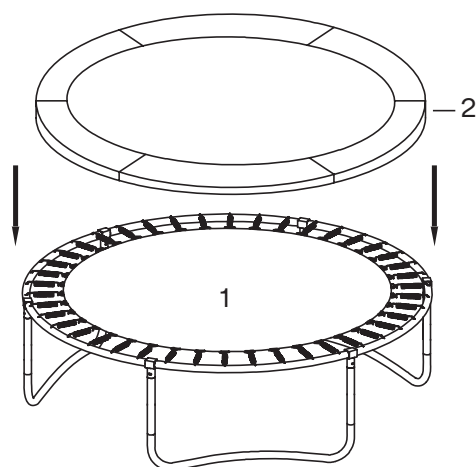


рис. 7.1

Шаг 8

Закрепите защитный мат (2) при помощи входящих в его конструкцию тесёмок к стойкам опор (4), как показано на рисунке 8.1, и к каркасу прыжкового полотна (3), как показано на рисунке 8.2.

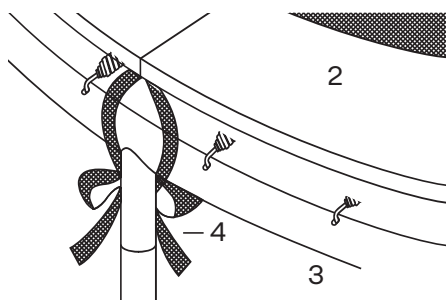


рис. 8.1

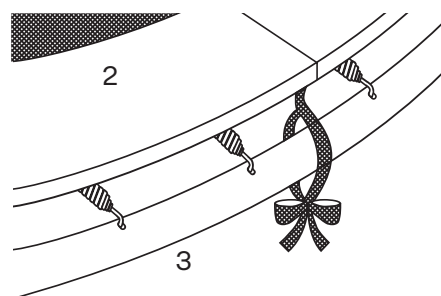


рис. 8.2

Шаг 9

Установите фиксаторы кольца сетки (14) на верхние стойки сетки (9) с помощью саморезов (7), используя отвёртку (13). Соедините между собой верхние (9) и нижние (10) стойки сетки с помощью пружинного фиксатора. Наденьте рукава (22) сверху вниз на собранные стойки сетки, как показано на рисунке 9.1.

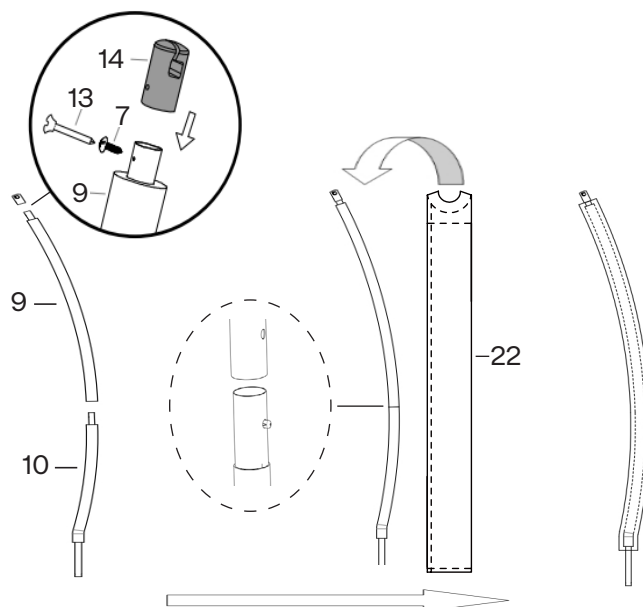


рис. 9.1

Шаг 10

Установите рым-болты (18) на стойки опор (4), используя проставки (16). Вставьте стойки сетки (10) в отверстия рым-болтов, как показано на рисунке 10.1.

Закрепите рым-болты с помощью шайб и гаек колпачковых (20), используя гаечный ключ (13). Закрепите стойки сетки с помощью болтов (19), проставок (16), шайб и гаек колпачковых (20), используя гаечный ключ и крестовую отвёртку (13), как показано на рисунке 10.2.

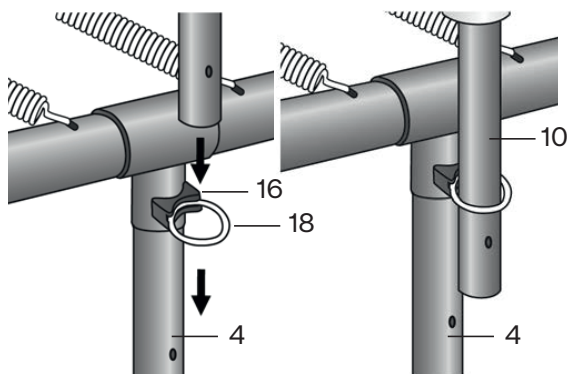


рис. 10.1

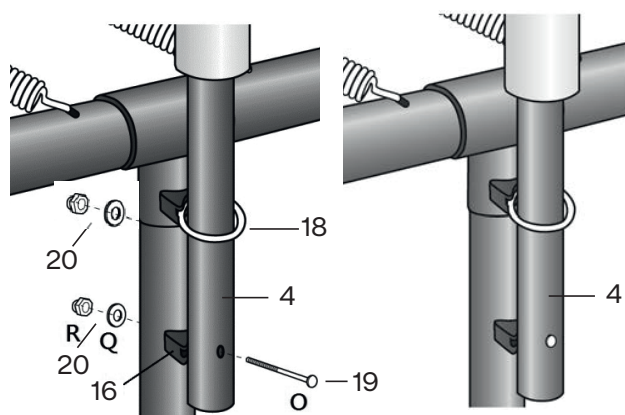


рис. 10.2

Шаг 11

Сборка верхнего кольца сетки.

Соедините между собой сегменты кольца сетки (12) так, чтобы получилось две равные секции — по три (8FT) или по четыре (10FT и 12FT) сегмента. Закрепите сегменты между собой с помощью винтов и гаек (21), используя гаечный ключ и крестовую отвёртку (13), как показано на рисунке 11.1.

Вставьте собранные из сегментов секции в отверстия в верхней части сетки (15), как показано на рисунке 5.1. Соедините две секции в кольцо, используя вышеперечисленный крепёж и инструменты, как показано на рисунке 11.2

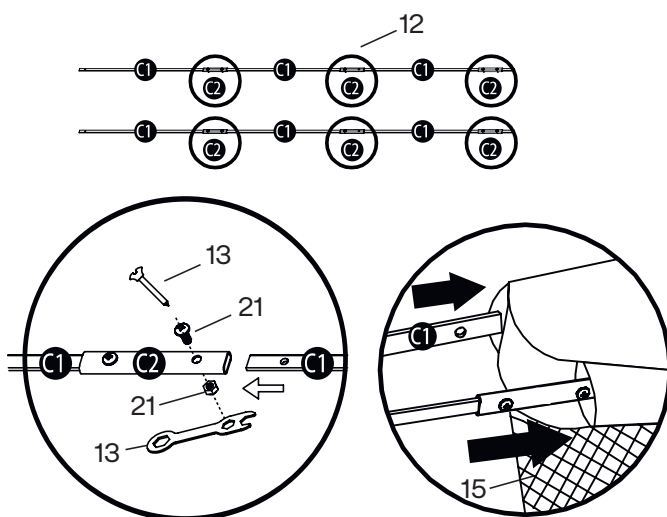


рис. 11.1

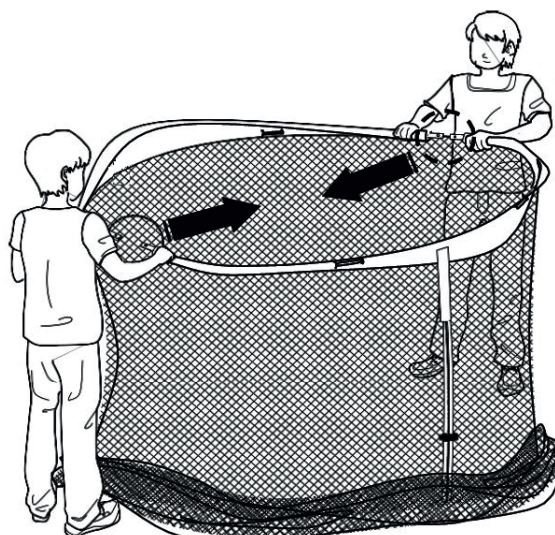


рис. 11.2

Шаг 12

Вставьте собранное кольцо (C1) с сеткой в соответствующие гнезда фиксаторов (14) движением сверху-вниз, как показано на рисунке 12.1.

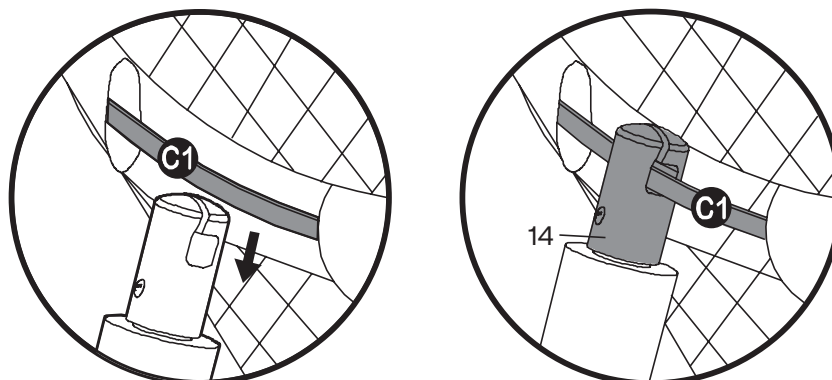


рис. 12.1

Шаг 13

Соедините нижнюю часть сетки с прыжковым полотном, продев шнур фиксации сетки (17) через нижнюю часть сетки и V-образные кольца по всей окружности батута. Надежно свяжите концы шнура во избежание отрыва защитной сетки от прыжкового полотна.

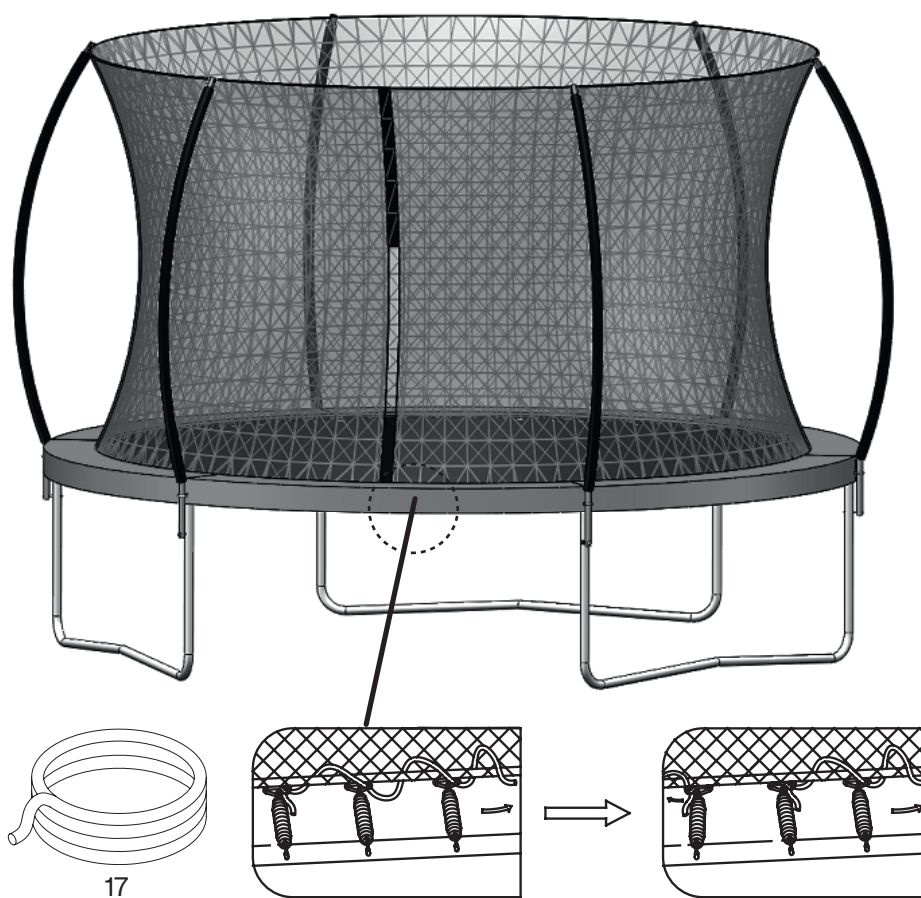


рис. 13.1

Шаг 14

Установите нижнюю сетку и закрепите её при помощи тесёмок к раме (сверху) и к трубам опор (снизу), как показано на рисунке 14.1.

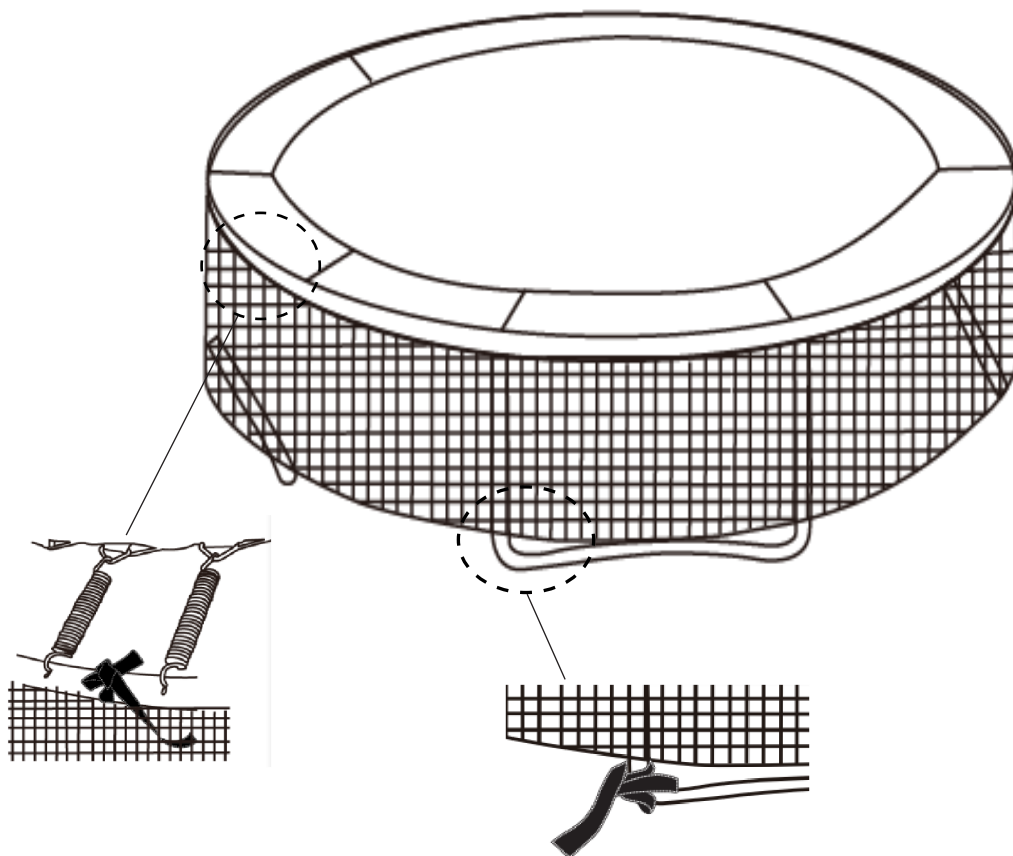


рис. 14.1

Шаг 15

Вложите данное Руководство пользователя в карман, расположенный на нижней сетке батута.

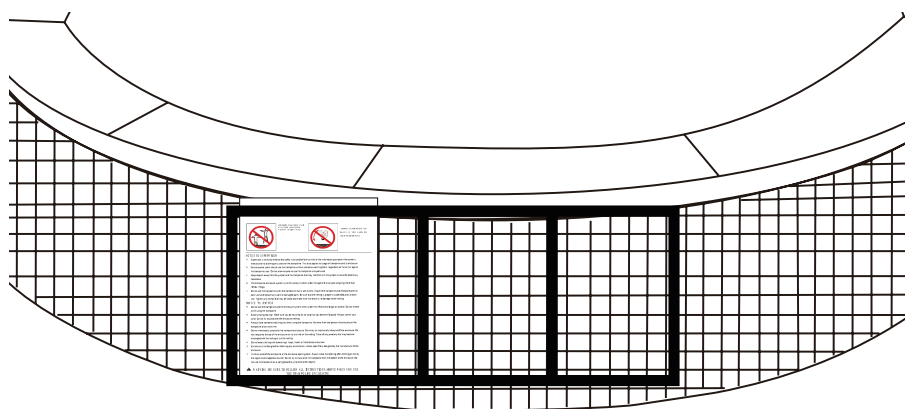
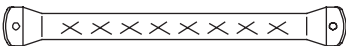
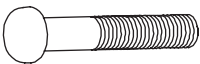


рис. 15.1

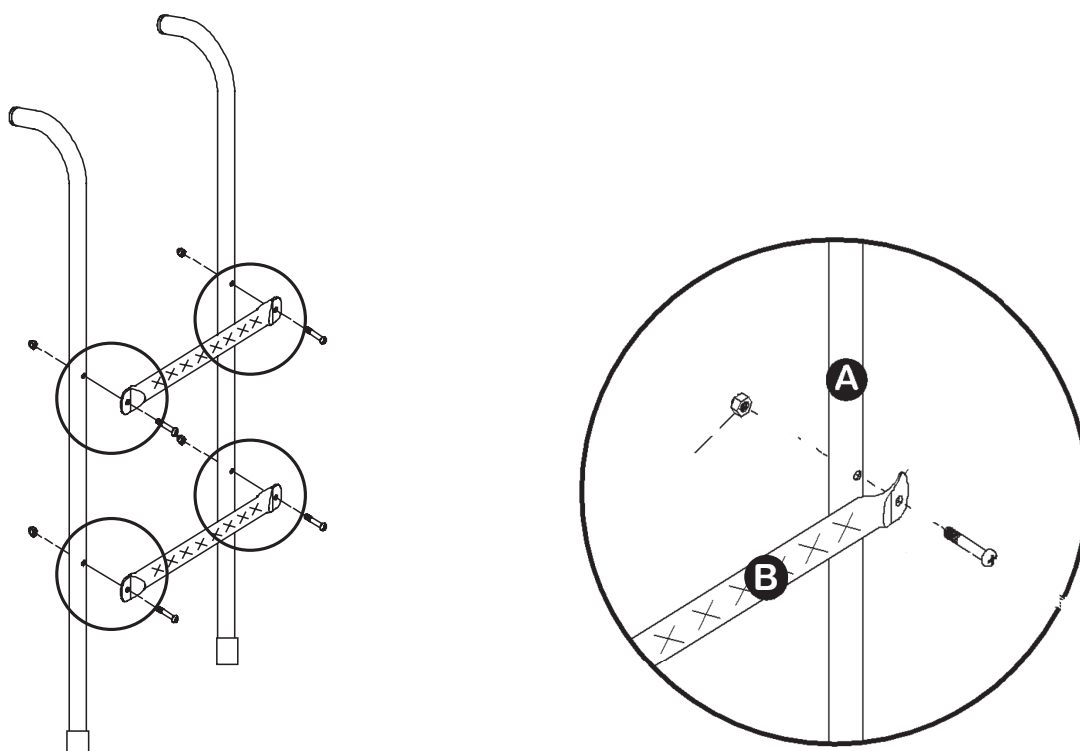
3.3 Инструкция по сборке лестницы

Список комплектующих

№	Рисунок	Описание	Количество
A		Труба тростевидная	2
B		Труба ступени	2
C		Винт (M6×40мм)	4
D		Гайка и шайба (M6)	4
E		Памятка по технике безопасности	1

Шаг 1

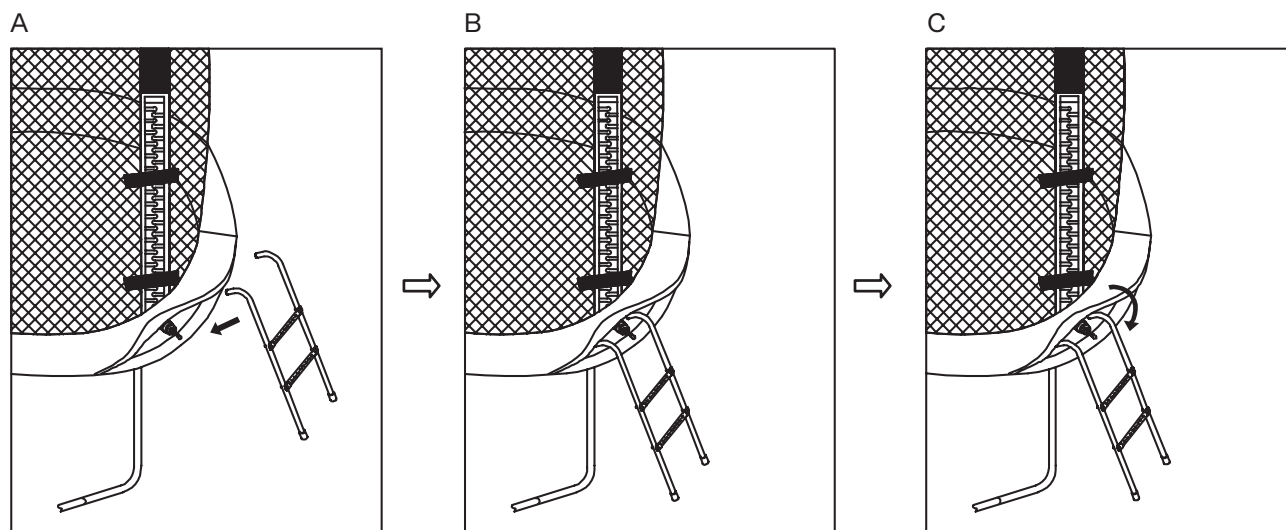
Соедините между собой тростевидные трубы (A) и трубы ступеней (B) с помощью винтов (C) шайб и гаек (D), используя гаечный ключ и крестовую отвёртку (13).



Шаг 2

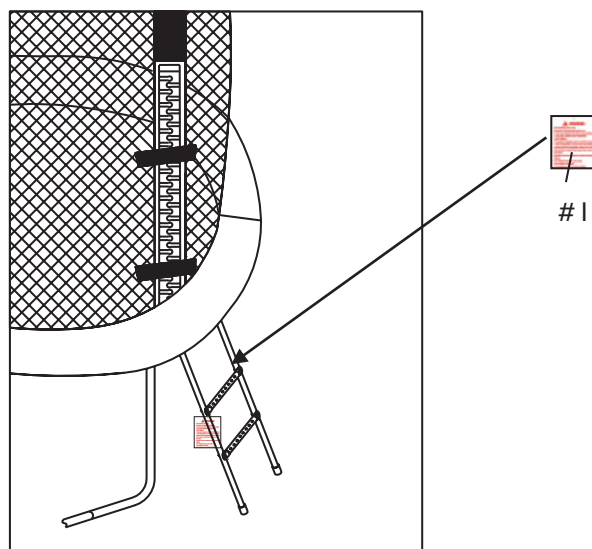
Поднимите защитный мат и закрепите лестницу на раме батута. Убедитесь, что лестница не соприкасается со стяжками, пружинами или прыжковым полотном.

Прикройте верхнюю часть лестницы защитным матом.



Шаг 3

Закрепите на лестнице Памятку по технике безопасности (Е), используя прилагаемую пластиковую стяжку.



Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что лестница надежно закреплена на раме батута.

Тренажёр собран и готов к работе.

Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажёра и периодически проверяйте соединения, прыжковое полотно и пружины в процессе эксплуатации.

Можно приступать к тренировкам!

4 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Для перемещения батута его необходимо разобрать, а затем собрать на новом месте. Однако, если вам требуется переместить батут на небольшое расстояние, используйте клейкую ленту, чтобы надёжно закрепить все соединения тренажёра. Для перемещения батута потребуются два человека, чтобы поднять его с земли. Не поднимайте батут выше, чем на 5 сантиметров, так как это может привести к деформации рамы. При деформации рамы, опустите батут и надавите на деформированную часть — каркас выправится под натяжением пружин. Не следует тащить батут по земле, так как это приведёт к повреждению конструкции и травмированию пользователей.

5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



ВНИМАНИЕ! Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

5.1 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние. Уровень физической подготовки должен стать основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

5.2 Организация тренировочного процесса

Интенсивность тренировки контролируется измерением частоты биения вашего сердца.

Максимальный пульс:

Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 220. Пример (возраст 50 лет): $220 - 50 = 170$ ударов в минуту.



Приведенная формула дает приблизительный результат, точные данные о максимальной частоте вашего пульса можно получить только после консультации с врачом. Чрезмерные нагрузки могут нанести серьёзный вред здоровью!

Пульс нагрузки:

Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от индивидуальной максимальной частоты пульса.

65% = цель тренировки — сжигание жира

75% = цель тренировки — улучшение физического состояния

Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы оставаться в диапазоне допустимой интенсивности. Это делается с помощью контроля частоты пульса.

Объём нагрузки

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье.

Планирование тренировки

Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3–5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и разогреть мышцы. Эта фаза должна помочь улучшить кровообращение и заставить ваши мышцы работать должным образом, уменьшая риск возникновения судорог или травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дёргайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

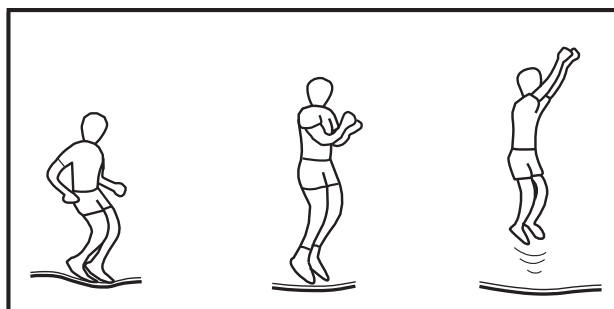
Выполнение упражнений на тренажёре

Это основная фаза тренировки. После регулярных тренировок мышцы должны стать более гибкими. Сохраняйте постоянный темп на протяжении всей фазы выполнения упражнений. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону.

Заминка

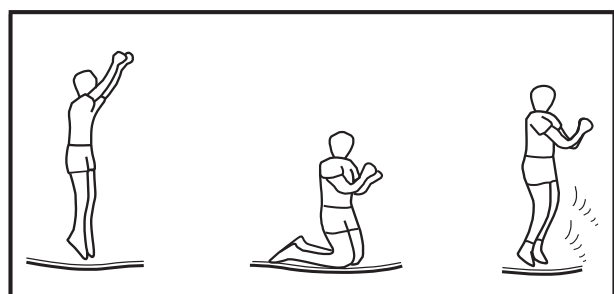
Заминка (или охлаждение) — не менее важный этап тренировки. На этом этапе ваш пульс постепенно восстанавливается, а давление приходит в норму. Чтобы правильно завершить тренировку, в течение последних 3–5 минут постепенно уменьшайте темп выполнения упражнений. После этого можно выполнить небольшой комплекс упражнений для растяжки. Каждое упражнение на растяжку следует повторять в течение 30 секунд. Не напрягайтесь и не дёргайте мышцы. Если вы чувствуете боль, немедленно прекратите.

5.3 Примеры упражнений



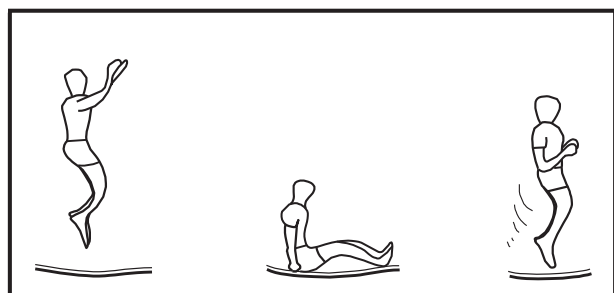
БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК

1. Начните с положения стоя, ноги на ширине плеч, голова поднята, взгляд направлен на прыжковое полотно.
2. Чуть согните ноги в коленях, сделайте мах руками и оттолкнитесь ногами от прыжкового полотна.
3. Сведите ноги вместе в воздухе и направьте пальцы ног вниз.
4. При приземлении держите ноги на ширине плеч.



ПРЫЖОК НА КОЛЕНИ

1. Начните с базового прыжка на низком уровне.
2. Приземляйтесь на колени, держа спину прямой, тело выпрямленным и используйте руки для поддержания равновесия.
3. Вернитесь в исходное положение, подняв руки вверх.



ПРЫЖОК В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

1. Приземлитесь в сидячее положение.
2. Положите руки на полотно около бёдер, не фиксируйте локоть.
3. Вернитесь в вертикальное положение, отталкиваясь руками.

6 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



ВНИМАНИЕ! Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

6.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- следите, чтобы защитный мат полностью закрывал пружины;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства прыжковое полотно и другие детали тренажёра для удаления загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений, проверяйте устойчивость тренажёра;
- проверяйте сетку, молнию, тесемки и шнуровку;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте пружины тренажёра и всё натяжное устройство на наличие повреждений или износа, при необходимости поправляйте положение пружин;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра, при необходимости затяните эти соединения;
- осматривайте прыжковое полотно на предмет повреждений от ультрафиолета.

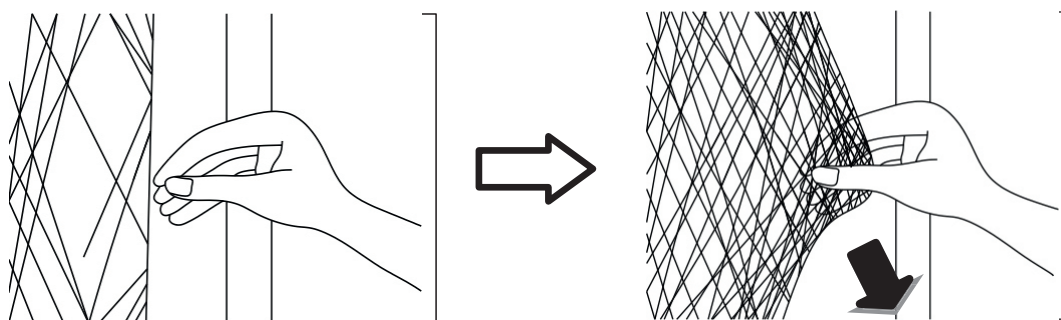
Ежегодно:

- заменяйте сетку ограждения и прыжковое полотно.

6.2 Проверка сетки ограждения

Перед каждым использованием тренажёра проверяйте сетку ограждения на износ или разрыв, зажимая и вытягивая часть сетки между пальцами, как показано на рисунке. Если при этом вы услышите звук разрыва или треск, значит сетка небезопасна и должна быть немедленно заменена.

Рекомендуется заменять сетку и прыжковое полотно каждые 12 месяцев.



6.3 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

6.4 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLER предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

7 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

7.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

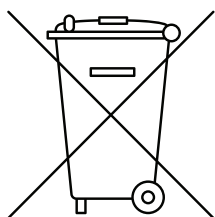
7.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

7.3 Утилизация тренажёра



ВНИМАНИЕ! Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёра его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.



Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.



Торговая марка: KETTLER.

Модель: WALLAROO-8FT/WALLAROO-10FT/WALLAROO-12FT.

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 3 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

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.

WALLAROO-8FT/WALLAROO-10FT/WALLAROO-12FT. Руководство по эксплуатации и сборке. V.2.0.1.

