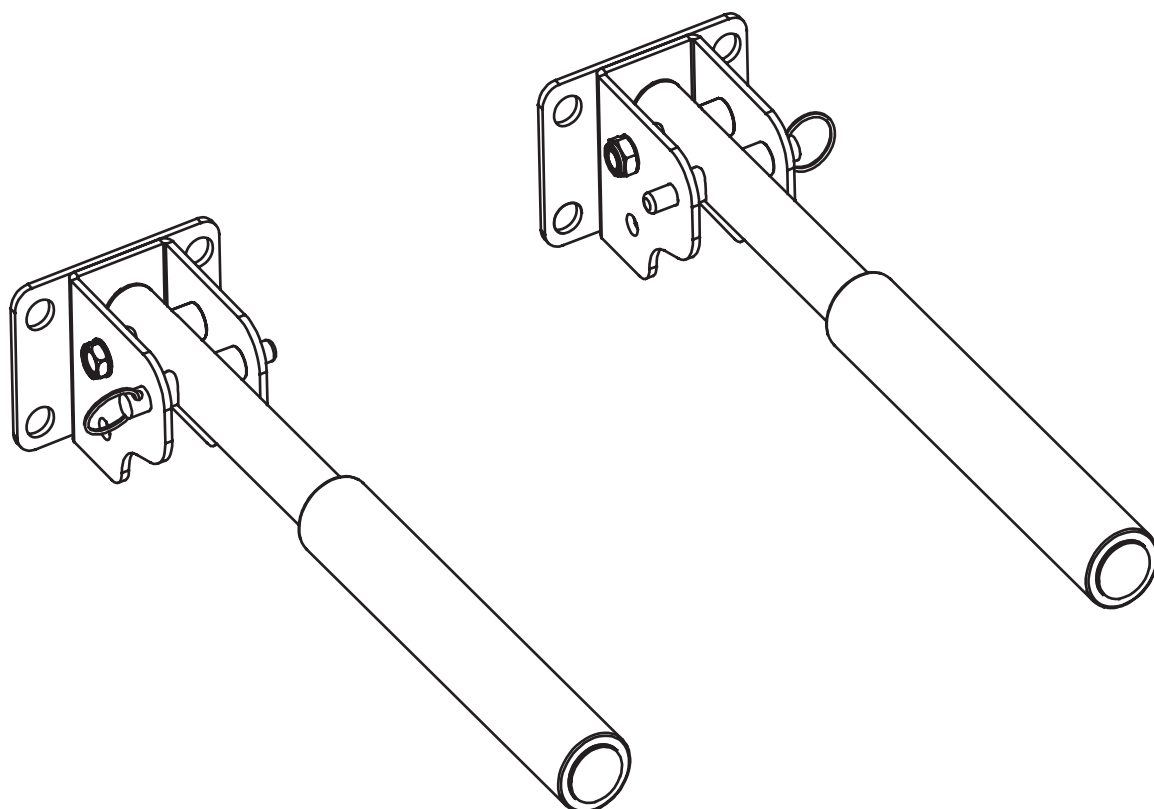




Wall mount Foldable Bars (Fold)

Складные настенные брусья

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И УСТАНОВКЕ НАСТЕННЫХ СКЛАДНЫХ БРУСЬЕВ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER Wall mount Foldable Bars	5
3 УСТАНОВКА НАСТЕННЫХ СКЛАДНЫХ БРУСЬЕВ	6
3.1 Подготовка тренажера к использованию	6
3.2 Перечень комплектующих	6
3.3 Рекомендации по установке тренажера	7
4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА	8
4.1 Складывание настенных брусьев	8
4.2 Раскладывание настенных брусьев	8
5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ НА НАСТЕННЫХ СКЛАДНЫХ БРУСЬЯХ	9
5.1 Рекомендуемые упражнения	9
5.2 Определение уровня физической подготовки	10
5.3 Организация тренировочного процесса	10
5.4 Разминка и восстановление	12
6 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	16
6.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	16
6.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	16
6.3 Ремонт тренажёра	16
7 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	17
7.1 Транспортировка тренажёра	17
7.2 Условия хранения тренажёра	17
7.3 Утилизация тренажёра	17

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.

Благодарим вас за покупку нашего тренажёра. Настенные складные брусья KETTLER Wall mount Foldable Bars сочетают в себе современные технологии и эргономичный дизайн.

**ВНИМАНИЕ!**

Прежде чем приступить к установке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и установке. 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 использования только в домашних условиях. 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.
- Не превышайте максимально допустимую нагрузку на брусья.
- Запрещено выполнять рывки, трюки и другие травмоопасные действия.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время установки 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 в помещении, где находится тренажёр.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Данный тренажёр не предназначен для детей до 18 лет.
- 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.
- 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, 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.
- В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Противопоказанием для использования тренажёра являются онкологические заболевания, гипертония, перенесенный инсульт, установленный кардиостимулятор, незажившие травмы, заболевания позвоночника, тромбоз, хронические патологии почек или печени, глаукома, отслоение сетчатки глаз, сахарный диабет, эпилепсия, нарушение свертываемости крови, сердечно-сосудистые патологии, острые воспалительные процессы, обострение хронических заболеваний, вирусные и инфекционные заболевания, высокая температура тела, беременность.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Переоценка возможностей организма во время выполнения упражнений может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали боль, головокружение, жар или слабость, прекратите использование тренажёра и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.

- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек. Запрещено использовать брусья без присмотра, независимо от навыков или возраста пользователя.
 - Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** В случае обнаружения повреждений или износа комплектующих тренажёра, прекратите эксплуатацию тренажёра и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.
- 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 KETTLER WALL MOUNT FOLDABLE BARS

Модель	Wall mount Foldable Bars
Класс тренажёра	HC
Размеры в разложенном состоянии (ед.)	510×117×90 мм
Размеры в сложенном состоянии (ед.)	100×117×500 мм
Размеры труб	D30×D35x500
Вес	3.6 кг
Вес в упаковке	3.8 кг
Размеры упаковки	520×130×130 мм
Максимальный вес пользователя	125 кг
Испытано нагрузкой	250 кг
Крепеж на стену	Нет
Складная конструкция	Да
Срок гарантии	5 лет — на металлическую раму; 2 года — на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые части.

3 УСТАНОВКА НАСТЕННЫХ СКЛАДНЫХ БРУСЬЕВ

3.1 Подготовка тренажера к использованию

- ⚠ ВНИМАНИЕ! Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.
- ⚠ Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

3.2 Перечень комплектующих

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

Нумерация производителя	Наименование	Количество
1	Брусья настенные	2 шт.
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.

3.3 Рекомендации по установке тренажера

Шаг 1

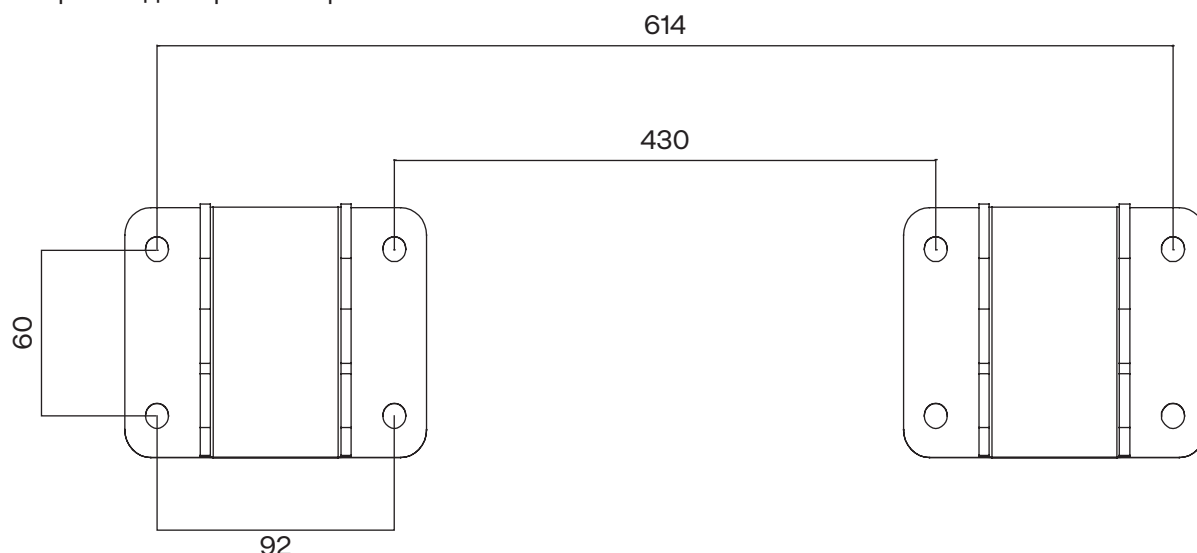


В целях обеспечения Вашей безопасности мы намеренно не укомплектовываем брусья деталями для крепления к стене — анкерами или дюбелями. Тип и размер крепежа зависит от предполагаемой нагрузки на брусья, а также от материала стены, на которой предполагается установка брусьев.

Пожалуйста, обратитесь в специализированный магазин, где Вам помогут подобрать крепеж с учетом материала и конструкции стены, на которую Вы собираетесь установить брусья. При выборе крепежа учитывайте предполагаемую нагрузку. Максимальная расчетная нагрузка на брусья указана на упаковке и в разделе «Технические характеристики» данного Руководства.

Тренажер поставляется в предварительно собранном виде.

Определив тип стены и предполагаемую нагрузку, согласно чертежу, сделайте 8 отверстий в стене диаметром под выбранный крепеж.

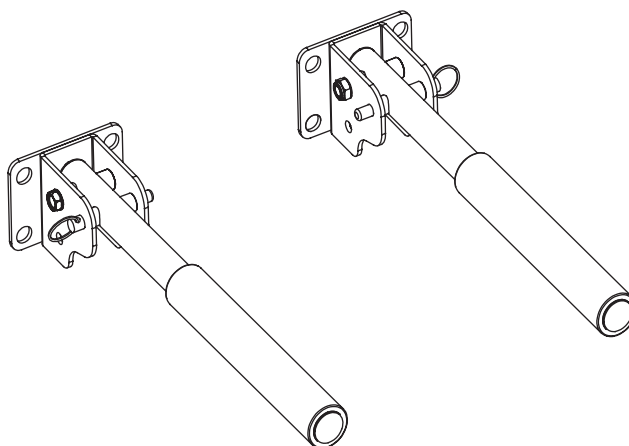


Шаг 2

Закрепите брусья на стену, используя выбранный крепеж на свою стену.



Выполняйте затяжку настенной пластины крепежом равномерно, чтобы избежать деформацию настенной пластины.



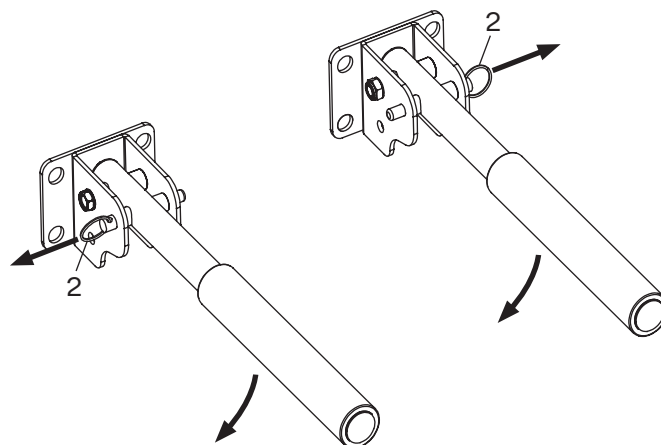
Тренажер собран и готов к использованию.

Желаем вам отличных тренировок!

4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

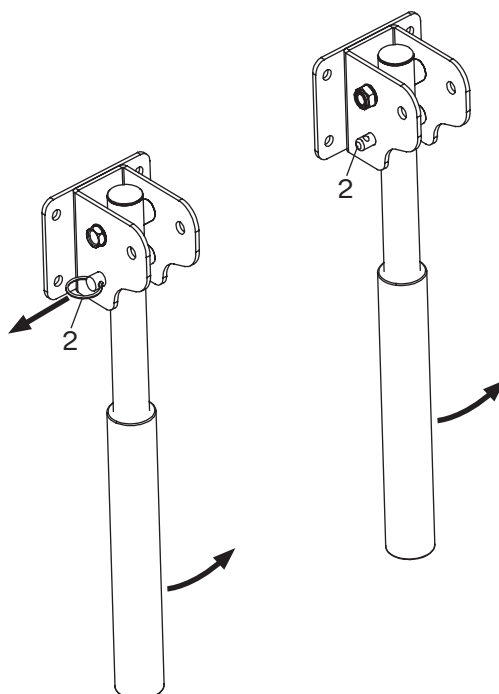
4.1 Складывание настенных брусьев

Чтобы сложить настенные брусья извлеките штифт (2), возьмитесь за рукоятку и опустите ее вниз на 90°. Для фиксации брусьев в сложенном состоянии, вставьте штифт (2) в отверстие.



4.2 Раскладывание настенных брусьев

Чтобы разложить настенные брусья извлеките штифт (2), возьмитесь за рукоятку и поднимите ее вверх на 90°. Для фиксации брусьев в разложенном состоянии, вставьте штифт (2) в отверстие.



5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ НА НАСТЕННЫХ СКЛАДНЫХ БРУСЬЯХ

Настенные складные брусья предназначены для силовых упражнений с собственным весом. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы груди, плеч, трицепсы, а также развивают стабильность и координацию всего корпуса.

Перед началом основной части тренировки выполните разминку (2–3 минуты):

лёгкая ходьба на месте, круговые движения плечами и махи руками для подготовки мышц и суставов.

Начинайте с базовых упражнений и минимального количества повторений, постепенно увеличивая объём и количество подходов с ростом вашей подготовки.

5.1 Рекомендуемые упражнения

Настенные складные брусья позволяют выполнять следующие базовые упражнения:

Упражнение	Какие мышцы работают	Как выполнять	Рекомендации для начинающих
Отжимания на брусьях (Dips)	Грудные мышцы, трицепсы, передние дельты	Упритесь руками в брусья, выпрямите руки. Медленно сгибайте локти, опуская корпус вниз, затем выжимайте тело вверх до выпрямления рук.	1–2 подхода по 5–8 повторений. Если тяжело — выполняйте неполную амплитуду.
Статический упор на прямых руках	Плечи, трицепсы, мышцы кора	Поднимитесь в упор на брусьях и удерживайте тело на прямых руках, не раскачиваясь. Корпус держите вертикально.	Удержание 10–20 секунд, 2 подхода.
Подъём коленей в упоре	Прямая мышца живота, сгибатели бедра	Примите положение упора на брусьях, подтяните согнутые в коленях ноги к груди, затем медленно опустите.	1–2 подхода по 6–10 повторений. Двигайтесь медленно, без рывков.
Подъём прямых ног	Нижняя часть пресса, мышцы кора	Из положения упора поднимайте прямые ноги вперёд до комфортной высоты, затем плавно опускайте.	Более сложный вариант. Начинайте с 3–6 повторений.
Удержание угла (L-sit)	Пресс, сгибатели бедра, плечи	В упоре на брусьях поднимите прямые ноги вперёд, образуя угол 90°. Удерживайте положение.	Удержание 5–15 секунд, 1–2 подхода. Можно начинать с согнутыми коленями.

Для начала выполняйте 1–2 подхода по 5–8 повторений (или удержаний в статике по 10–20 секунд). Со временем постепенно увеличивайте количество повторений и подходов, ориентируясь на собственное самочувствие.

Между подходами делайте отдых 60–90 секунд.

Следите за правильной техникой: движения должны быть плавными, без рывков и сильной инерции.

Если упражнение слишком сложное, начните с облегчённых вариантов (например, частичные отжимания или удержание с поддержкой ног).

Всегда проверяйте, что брусья надёжно закреплены к стене перед началом тренировки.

Не превышайте максимальную нагрузку, указанную производителем.

Занимайтесь 2–4 раза в неделю, чтобы мышцы имели достаточно времени для восстановления между тренировками.

Тренировки можно сочетать с другими видами упражнений (например, упражнениями на пресс или короткой кардио-разминкой).

Прекратите тренировку и отдохните при появлении боли в суставах, головокружения или дискомфорта. Если у вас есть заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с суставами или другие хронические состояния, перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.

Устанавливайте брусья на прочной стене с использованием всех крепёжных элементов, указанных в инструкции, и периодически проверяйте состояние установки.



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.



ВНИМАНИЕ! Не начинайте занятие на тренажёре если чувствуете усталость, недомогание или боль.

Категорически запрещается заниматься на тренажёре в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и, по возможности, сразу обратитесь к врачу.

5.2 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. Физическое состояние может определить врач с помощью пробного испытания нагрузкой. Результаты испытания должны 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.

5.3 Организация тренировочного процесса

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. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой не менее пяти минут.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести. С помощью врача определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального результата тренировок.

Во время занятий 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).

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению вашего возраста, используя следующие формулы:

Для мужчин:

Необходимо вычесть свой возраст из числа 220. Пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать 220–44 или 176 ударов в минуту.

Для женщин:

Необходимо вычесть свой возраст из числа 226. Пример: женщине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать 226–44 или 182 удара в минуту.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Приведенные в разделе формулы являются общими, организм каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только лечащий врач.

Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для себя диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

В приведенной ниже таблице даны средние значения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в процентах от максимального стрессового пульса в зависимости от возраста.

Возраст	50-65%	65-75%	75-85%	65-92%	80-92%
20-23	100-128	130-148	150-167	130-181	160-181
24-27	98-125	127-145	147-164	127-178	157-178
28-31	96-123	125-142	144-161	125-174	154-174
32-35	94-120	122-139	141-157	122-170	150-170
36-39	92-118	120-136	138-154	120-167	147-167
40-43	90-115	117-133	135-150	117-163	144-163
44-47	88-112	114-130	132-147	114-159	141-159
48-51	86-110	112-127	129-144	112-155	138-155
52-55	84-107	109-124	126-140	109-152	134-152
56-59	82-105	107-121	123-137	107-148	131-148
60-63	80-102	104-118	120-133	104-144	128-144
64-67	78-99	101-115	117-130	101-141	125-141
68-70	76-98	99-113	114-128	99-138	122-138

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 65-75% от максимального стрессового пульса.

Например, для среднего 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 75\% = 135$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 65\% = 117$

Следует помнить, что значения ЧСС не являются единственным показателем состояния здоровья, поэтому при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренировочного компьютера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать как справочную информацию. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, включает не менее 3-4 тренировок в неделю по 40-50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Рекомендуемая потребность человека в жидкости — 2-3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьёте, должна быть комнатной температуры.

5.4 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя элементы растяжки, они важны для сохранения общей подвижности и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Не рекомендуется выполнять перед тренировкой упражнения для статической растяжки, эти упражнения предназначены для выполнения после занятий, когда мышцы всего тела хорошо разогреты. Если выполнять такие упражнения без разогрева, возрастает риск получения травмы. Кроме того, этот вид растягивания подразумевает расслабление, поэтому эффективность последующих занятий при растянутых мышцах снижается на 15–20%.

Базовые упражнения для разминки

- **Шейно-плечевой отдел**
В положении стоя сделайте пять-шесть наклонов головы вперёд и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны.
Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и попеременно.
- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочерёдно поднимите руки вверх и разведите в стороны, слегка отводя назад.
Разведёнными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе.
Вытянув руки вперёд несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем, сжав кулаки, поворачивайте ими в разные стороны.
- **Грудной отдел**
Растяните мышцы груди и спины — сначала округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку.
- **Поясничный отдел**
Сделайте пять-шесть наклонов вперёд, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны.
- **Ноги**
Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой.
Походите на месте высоко поднимая бёдра.
Повращайте стопами.
Медленно наклонитесь вперёд, стараясь коснуться пальцами рук кончиков пальцев ног, при этом сохраняя ноги прямыми.

Растяжка после тренировки**Перед началом растяжки:**

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

Оборудуйте себе место: постелите гимнастический коврик, найдите опору (например, шведскую стенку), постарайтесь найти зону, где будете видеть себя в зеркало.

Приготовьте эластичную ленту — она поможет выполнять захваты в тех позах, в которых у вас есть проблемы с мобильностью.

Во время растяжки:

Работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке.

Делайте все движения плавно и постепенно — не надо пружинить или работать рывками.

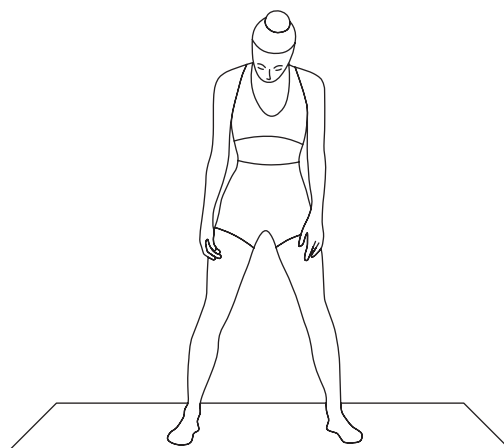
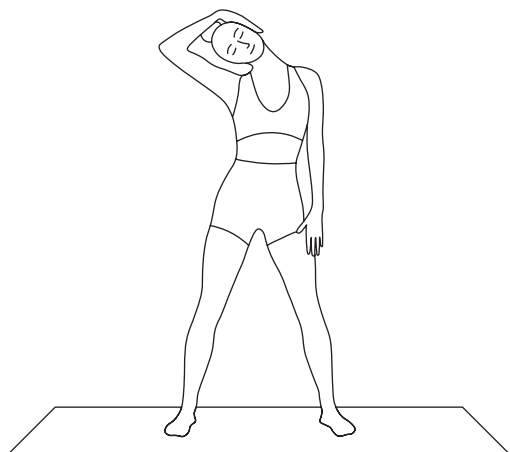
Расслабьте мышцы, прежде чем растянуть их.

Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

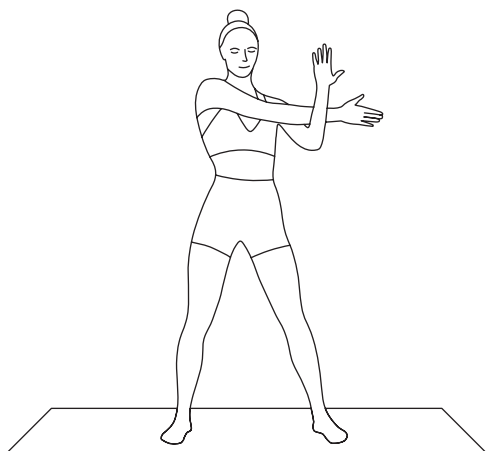
Не выполняйте упражнения в паре — другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно.

Дышите нормально, не задерживайте дыхание.

Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

Базовые упражнения для растяжки**Шея**

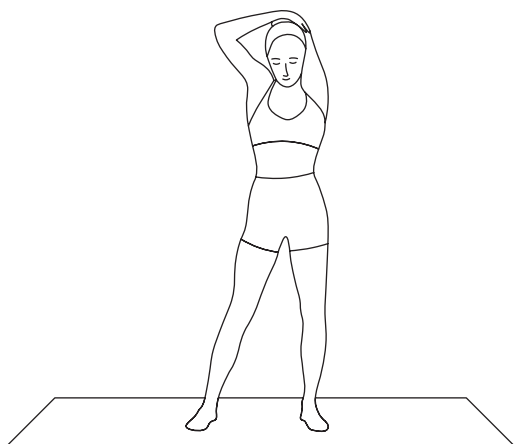
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперёд, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

Вытяните руку параллельно полу (правую — влево, левую — вправо), другой рукой мягко надавливайте на область локтя.

Бицепс

Вытяните руку вперёд, разверните её ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.


Трицепс

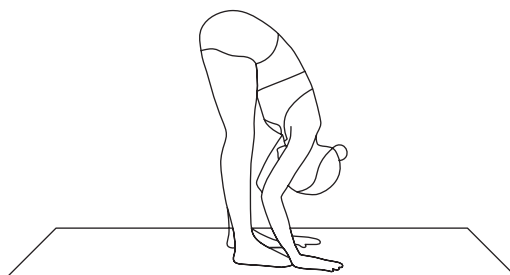
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.


Грудной отдел

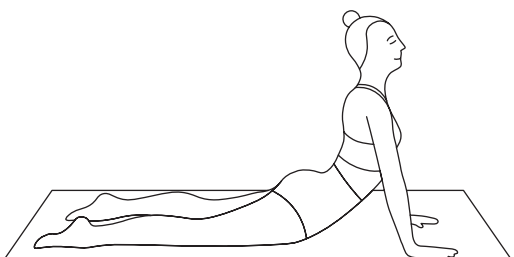
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.


Мышцы живота

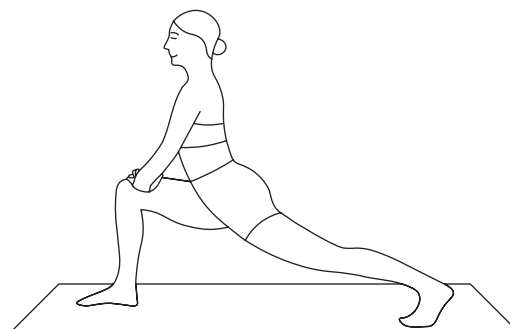
Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.


Спина и позвоночник

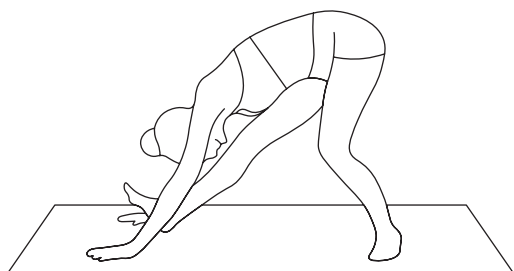
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бёдра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.


Пресс

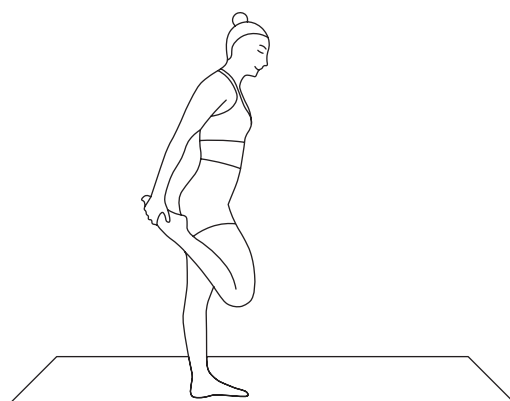
Лягте на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.


Ноги

Сделайте выпад вперёд, наклоните корпус к колену опорной ноги, чтобы растянуть икроножные и подколенные мышцы другой ноги.



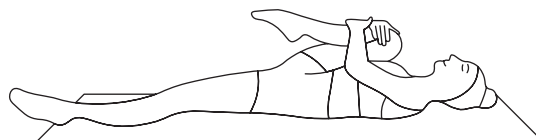
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



Согните ногу в колене, отведите её назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.

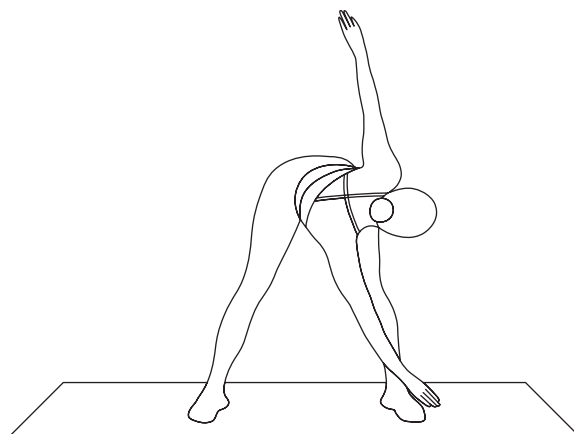


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бёдра и ягодицы

Согните ногу в колене, поднимите её и прижмите бердо к животу. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы.



Для всего тела

Мельница — классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперёд и поочерёдно касайтесь пальцев ног пальцами рук (или тянитесь к пальцам ног, если пока не можете прикоснуться).

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

Несмотря на то, что при производстве тренажёров KETTLER применяются материалы высокого качества, во время эксплуатации настенных брусьев создаётся высокая нагрузка на отдельные узлы и комплектующие, вследствие чего со временем неизбежен износ отдельных деталей. Необходимо регулярно выполнять приведенные ниже рекомендации. Бережное обращение, повседневный осмотр и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства детали тренажёра для удаления пота, жира и других загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа комплектующих;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при установке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов.

6.2 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.

6.3 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.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

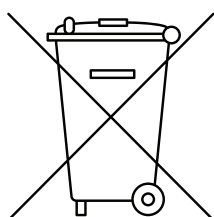
7.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 60%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- 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: Wall mount Foldable Bars.

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 5 лет — на металлическую раму; 2 года — на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые части.

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.

Wall mount Foldable Bars. Руководство по эксплуатации и установке. V.1.0.1.

