

KETTLER

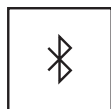
ESTABLISHED
IN GERMANY



5 HEART
RATE ZONES



KETT
CARDIOCONNECT



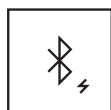
BLUETOOTH



KETT SPINNER
CONTROL



FRONT DRIVE



BLUETOOTH
LOW ENERGY



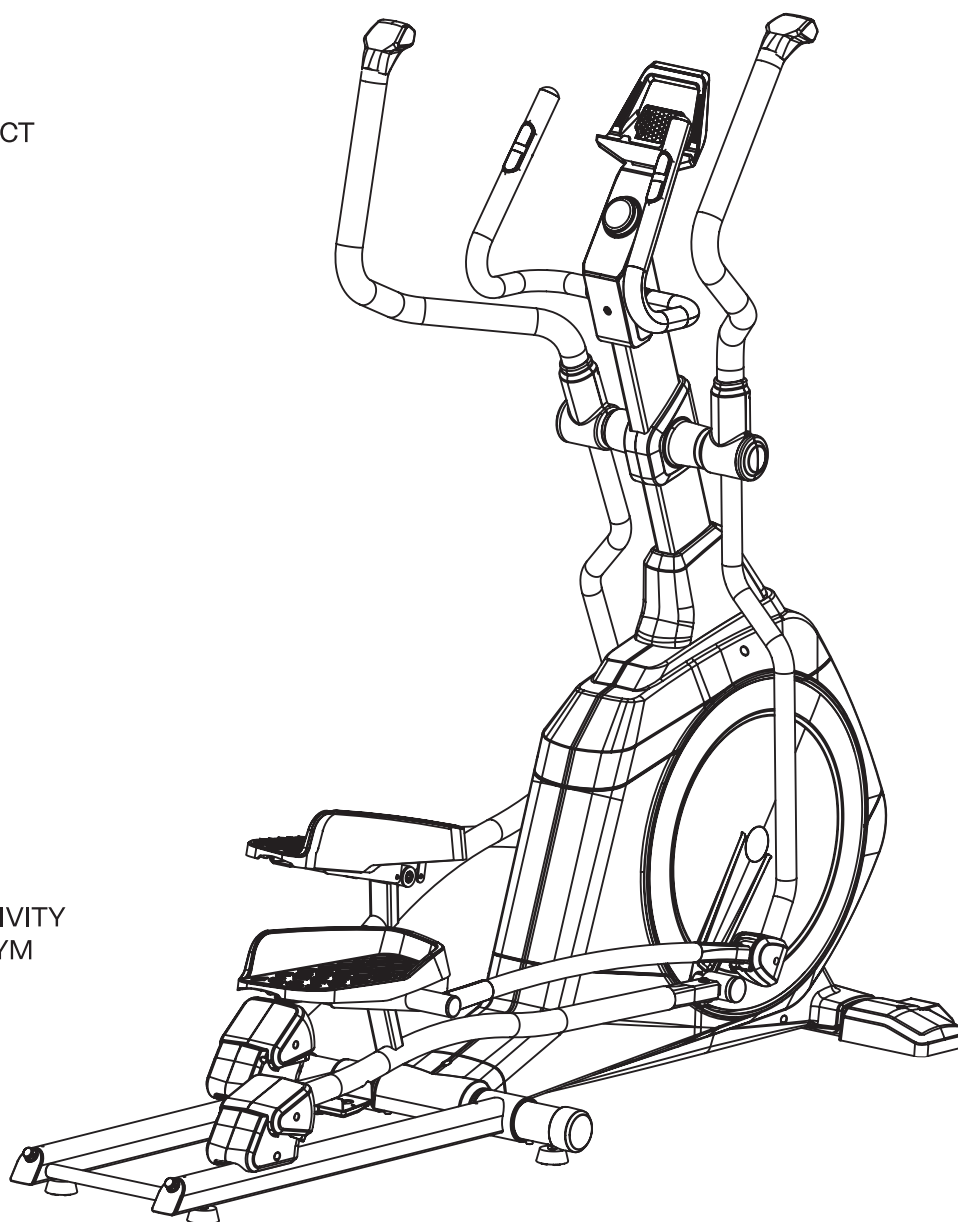
KETT FOLD



KETT INTERACTIVITY
WITH SMART GYM



kinomap



Skylon 2F

Elliptical Trainer

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	4
2	Подготовка тренажера к использованию	6
2.1	Проверка комплектности тренажера	7
2.2	Сборка тренажера	8
3	Обслуживание тренажера	20
3.1	Система складывания тренажера	20
3.2	Перемещение тренажера	21
4	Рекомендации по проведению тренировок	22
4.1	Указания по технике безопасности	22
4.2	Планирование и управление тренировками	22
4.3	Указания по измерению пульса	22
4.4	Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	23
4.5	Разминка и восстановление	24
4.6	Базовые упражнения	25
4.7	Кросс-тренажёр	28
4.8	Использование системы беспроводного измерения пульса	29
4.9	Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений	30
5	Подетальная схема тренажера	31
6	Перечень комплектующих	32
7	Техническая информация	34

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Эллиптический тренажер KETTLER SKYLON 2F сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**ВНИМАНИЕ!**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Сохраните Руководство для последующих справок.

Этот значок  обозначает важные предупреждения.

** ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ!**

Исключите доступ к работающему тренажеру малолетних детей, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями, и домашних животных.

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что малолетние дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру.

Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время Вы на нем не занимаетесь.

Нахождение рядом с работающим тренажером может привести к попаданию частей тела человека или животного во вращающиеся детали механизмов тренажера, что может стать причиной травмы или смерти.

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, или если Вы длительное время не занимались спортом регулярно.

Людам пожилого возраста, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями, находящимся на послеоперационном или реабилитационном периоде, прежде чем приступить к занятиям на тренажере необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

** ВНИМАНИЕ!**

Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел «меры предосторожности» и инструкции в этом Руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта, при условии, что их действия контролируются владельцем тренажера, они проинструктированы относительно использования тренажера и осознают связанные с этим опасности;
2. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера;
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством;
4. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию;
5. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера;
6. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке;
7. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером;
8. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%);
9. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция;
10. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов;
11. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
12. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных, не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер;
13. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь;
14. На тренажере одновременно может заниматься только один человек;
15. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства;
16. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера;
17. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и / или порчи вашей вещи;
18. Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера;
19. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, которая не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажер;
20. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
21. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера смазкой (приобретается отдельно);
22. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца;

23. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании постороннего предмета внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
24. Внесение изменений в конструкцию тренажера, или использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании;
25. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания тренажера вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку или утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство;
26. 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.

Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы;
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов;
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети;
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением профилактических, ремонтных или прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все профилактические, ремонтные, и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца;
5. Если входящая в комплект поставки тренажера вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный с вилкой подходящей конструкции, или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку;
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить;
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца;

Перед каждым использованием

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в сети вашего дома, пожалуйста, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Условия хранения

Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

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



kinomap

Технология Kinomap

Технология, обеспечивающая подключение тренажера к приложению Kinomap максимально понятным способом. Весь модельный ряд KETTLER собран в отдельное меню приложения.

Обеспечена возможность синхронизации Kinomap со смарт-часами (Apple): данные пульса пользователя интегрируются в онлайн-тренировку Kinomap.

Дополнительно продумана синхронизация данных с результатами тренировок из Kinomap с различными сводными приложениями по отслеживанию физической активности: истории, тренировки, прогресса и пр., например с FITNESS App (IOS). Вид тренировки, ее дата и результаты, осуществленные через Kinomap, автоматически интегрируются в приложение Fitness App через смарт-часы.

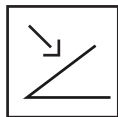
Само приложение Kinomap для смартфона/планшета (IOS, Android) превращает тренажер в развлекательный комплекс для занятий фитнесом. Создает виртуальную симуляцию тренировки с регулируемой нагрузкой и позволяет загружать собственный видео-контент тренировок.

5 HEART RATE ZONES — KETTLER разработал собственную идентификационную шкалу для пульсозависимых программ в виде пяти зон сердечного ритма. Она основывается на различных показателях частоты сердечного ритма во время тренировки. Дисплей отображает либо в виде цифровых обозначений, либо в виде цветовой подсветки одну из пяти зон, которая показывает, на каком этапе находится пользователь. Организм может использовать различные энергоресурсы в зависимости от интенсивности тренировки. Во время умеренных тренировок организм в основном сжигает жир, в то время как во время более интенсивных тренировок он рассчитывает на повышенные ресурсы выносливости. Подробное описание на странице 29.

KETT INTERACTIVITY WITH SMART GYM — Технология обеспечивает возможность подключения к целому ряду известных фитнес-приложений на выбор пользователя:

- Kinomap
- Zwift
- Rouvy
- Fulgaz
- RGT cycling и пр.
- BitGym

В зависимости от выбранного приложения данная технология обеспечивает интерактивность, которая проявляется в автоматической регулировке нагрузки и наклона на беговых дорожках; в автоматической регулировке сопротивления на эллипсах, байках, гребных тренажерах под выбранную пользователем онлайн-тренировку.



KETT FOLD

KETT FOLD

Технология позволяет сложить тренажер одним легким движением руки. Встроенные доводчики обеспечат плавное автономное (самостоятельное) складывание.

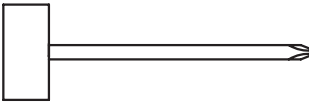
Компактная конструкция позволяет сохранить все опции полноценного тренажера с функцией складывания для многочисленных вариантов хранения в самых маленьких пространствах и легкого перемещения за счет транспортировочных роликов.

2.1 Проверка комплектности тренажера

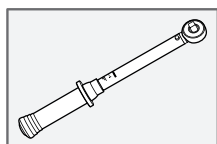
Расположите тренажер на расстоянии как минимум 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

Комплектация тренажера

Изображение	Описание	Кол-во
	3T	2
	M8×45L	2
	M8×40L	4
	M8×20L	4
	M8×16L	10
	ST2,9×25L	4
	ST2,9×16L	9
		2
	∅17,5×0,3T	4

Изображение	Описание	Кол-во
	∅8,5×∅25×2T	4
	∅8×∅19×2T	8
	∅8,5×2,5T	4
	M8	4
	13, 14	2
	SW6	1
		1

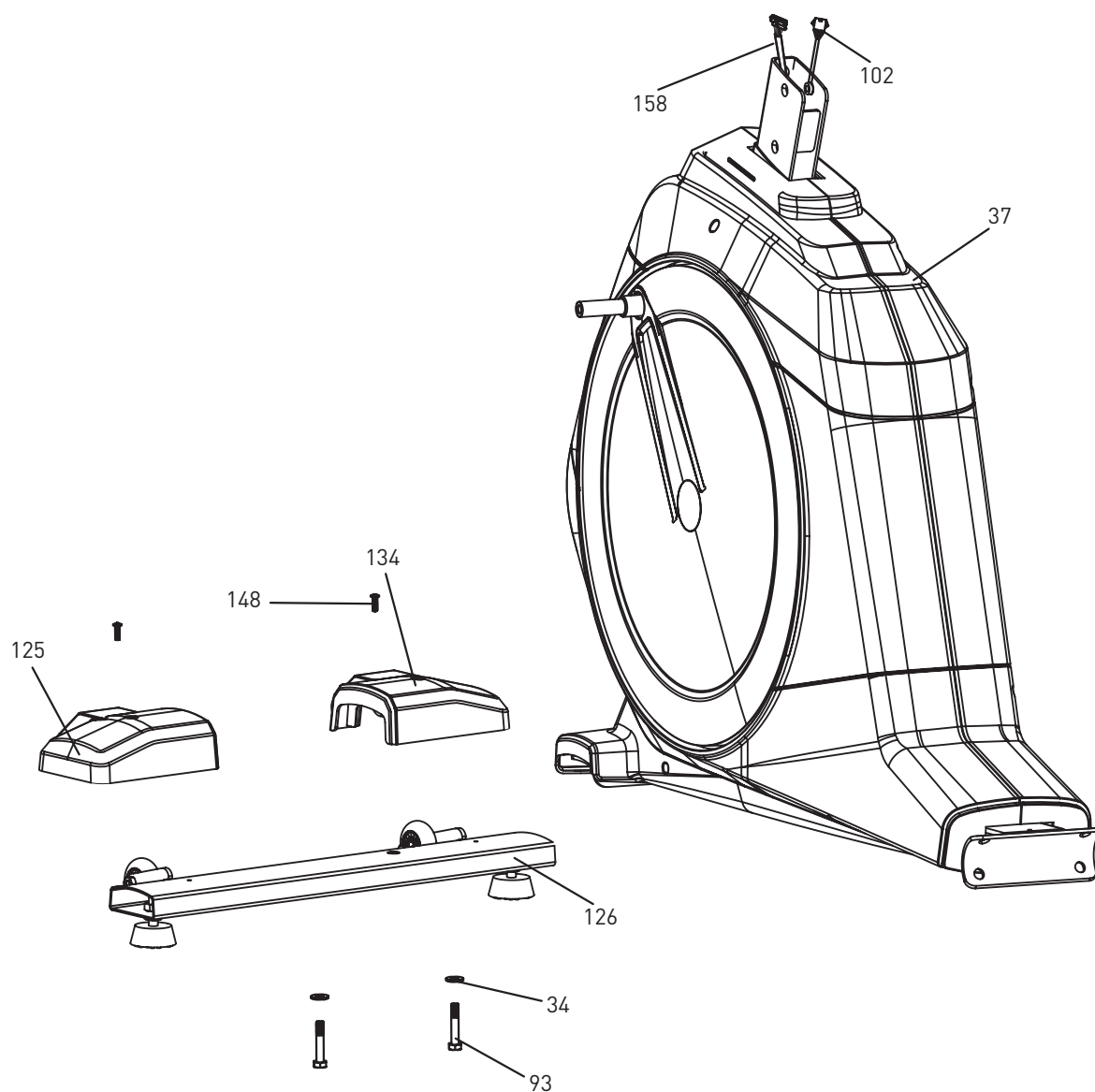
Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.



2.2 Сборка тренажера

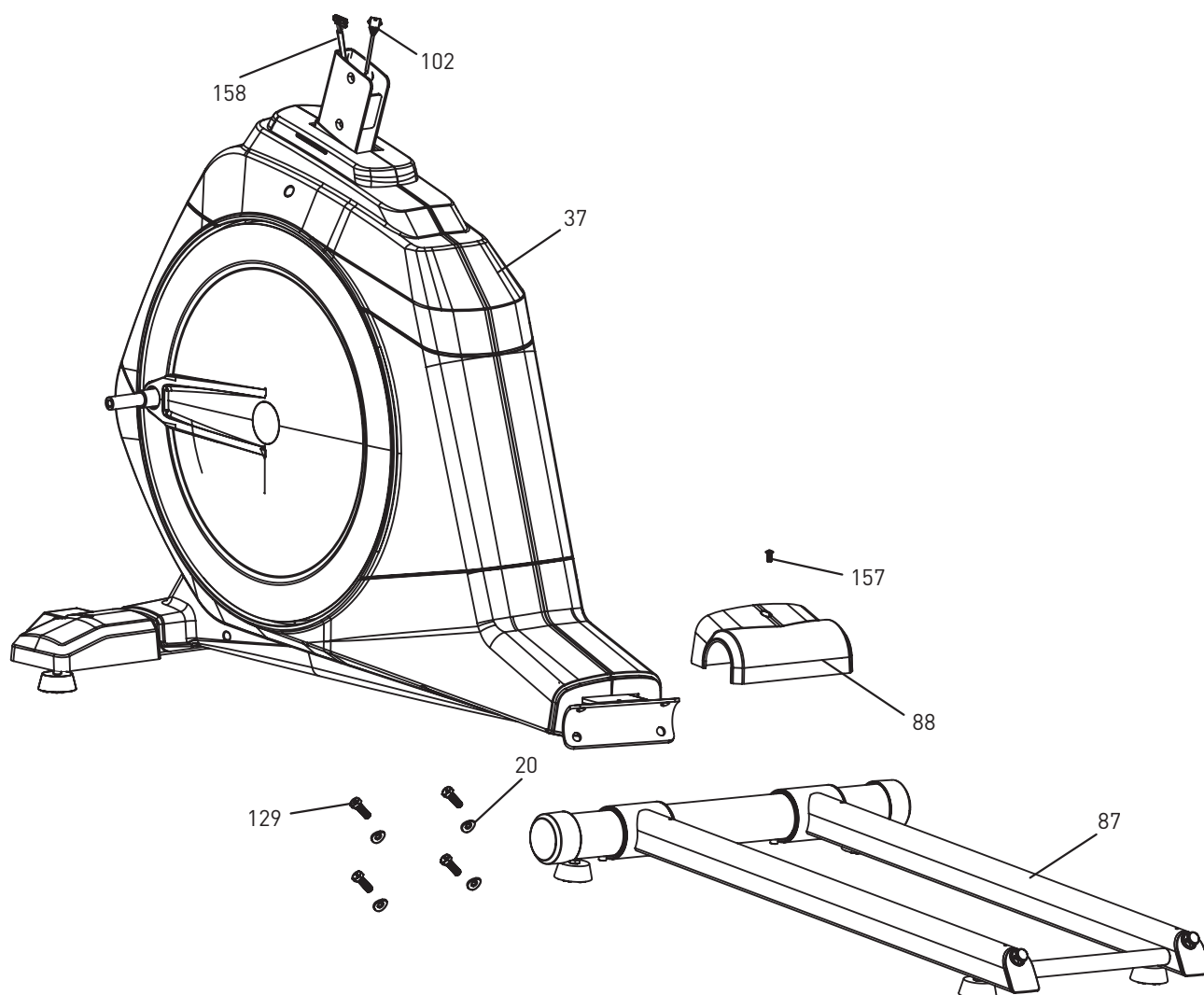
Шаг 1

Поднимите переднюю часть корпуса тренажера и установите передний стабилизатор с транспортировочными роликами. Закрепите передний стабилизатор используя 2 винта (M8×45) и 2 шайбы (Ø8×19) с помощью шестигранника 6 мм. Выкрутите 2 винта (M5×12) с помощью крестовой отвертки (сохраните эти винты). Установите декоративные кожухи на стабилизатор используя винты (M5×12) с помощью крестовой отвертки.



Шаг 2

Установите заднюю опору, используя 4 винта (M8×20) и 4 шайбы (Ø8×19), с помощью шестигранника 6 мм. Установите декоративный кожух, закрепив его винтом (157) с помощью крестовой отвертки.



Шаг 3

С помощью гаечного ключа (13 мм) открутите шесть винтов (M8×20) с основания стойки непосредственно в корпусе тренажера (сохраните эти винты).

Через нижнюю часть стойки проденьте пластиковый кожух стойки.

Соедините провод от консоли с проводом из корпуса тренажера.

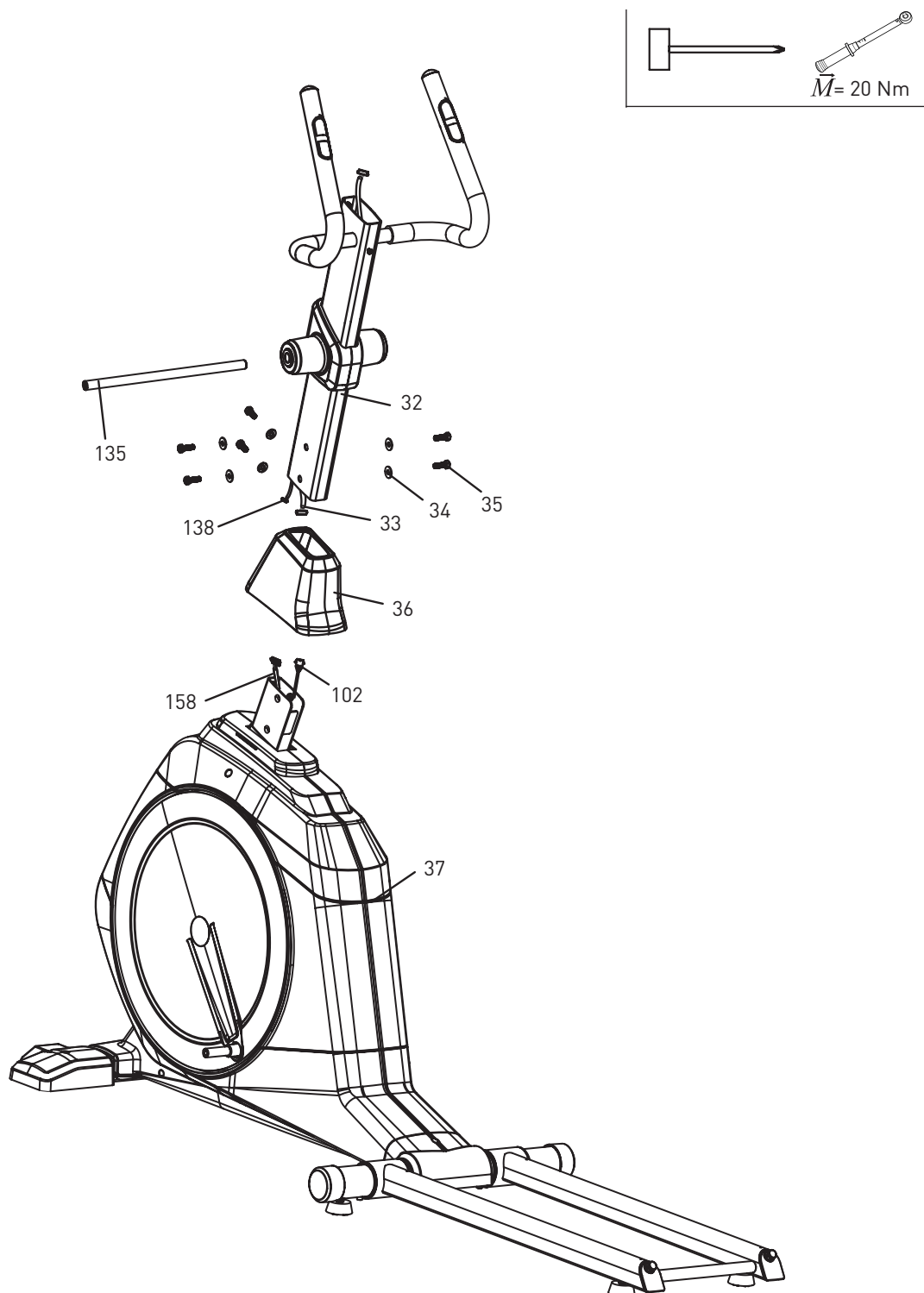
Закрепите стойку к основанию 6 винтами (M8×20), шайбами (Ø8×19) используя гаечный ключ (13 мм).

Опустите и защелкните пластиковый кожух стойки к корпусу.

Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 20 Нм.

Установите ось в отверстие стойки для поручней-маятников.

Смажьте ось смазкой с обеих сторон (смазка находится в отверстии).



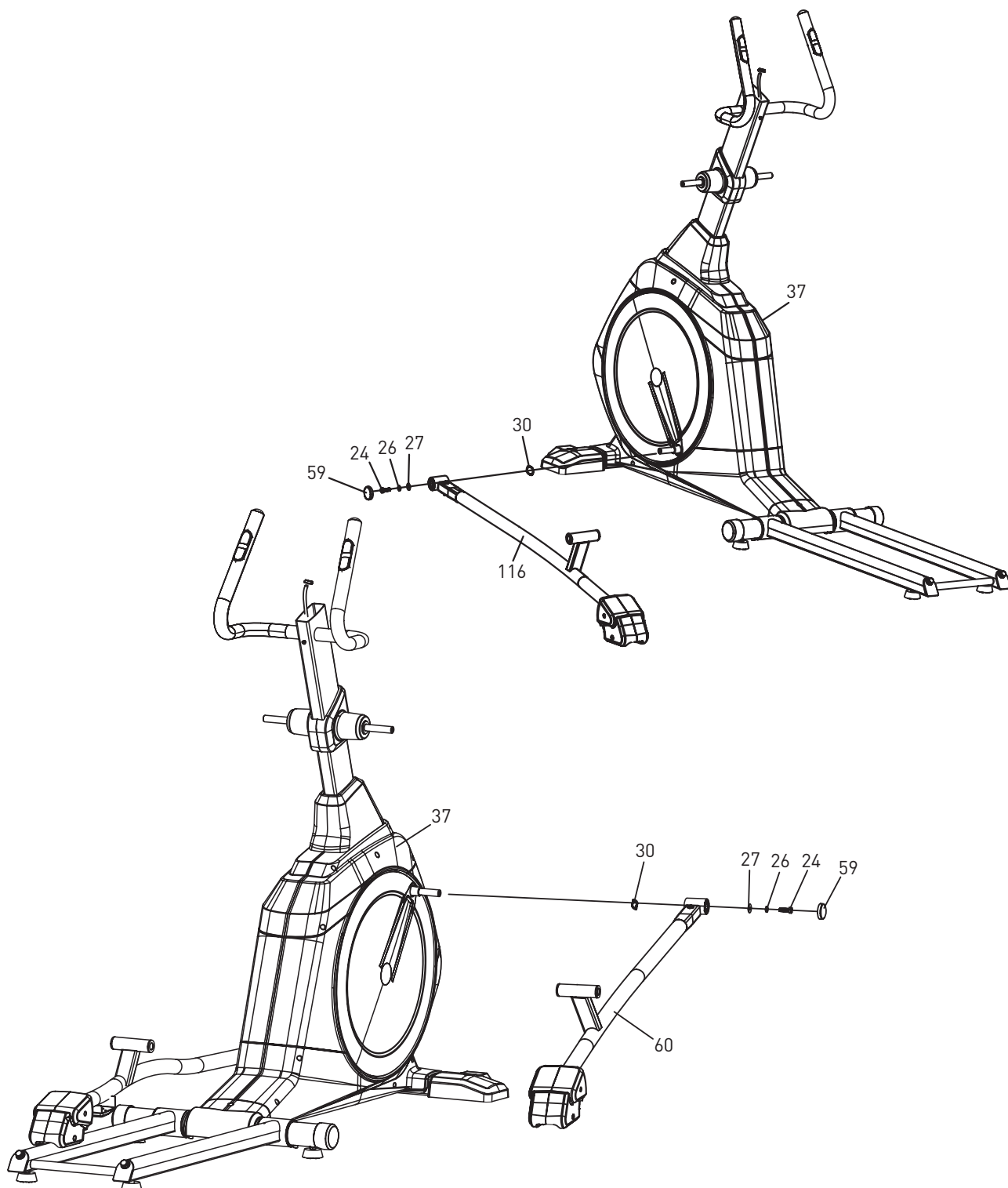
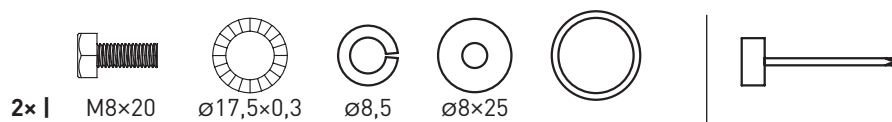
Шаг 4

Опоры горизонтальных перемещений промаркированы L (левая) и R (правая).

Установите проставочную шайбу ($\varnothing 17,5 \times 0,3$) на ось маховика, затем опору горизонтальных перемещений и закрутите винт (M8×20) с гравером ($\varnothing 8,5$), шайбой ($\varnothing 8 \times 25$) с помощью гаечного ключа на 13 мм и поставьте пластиковую заглушку.

Поставьте конец опоры горизонтальных перемещений на заднее основание подножки тренажера.

Повторите аналогичную операцию с другой стороны.



Шаг 5

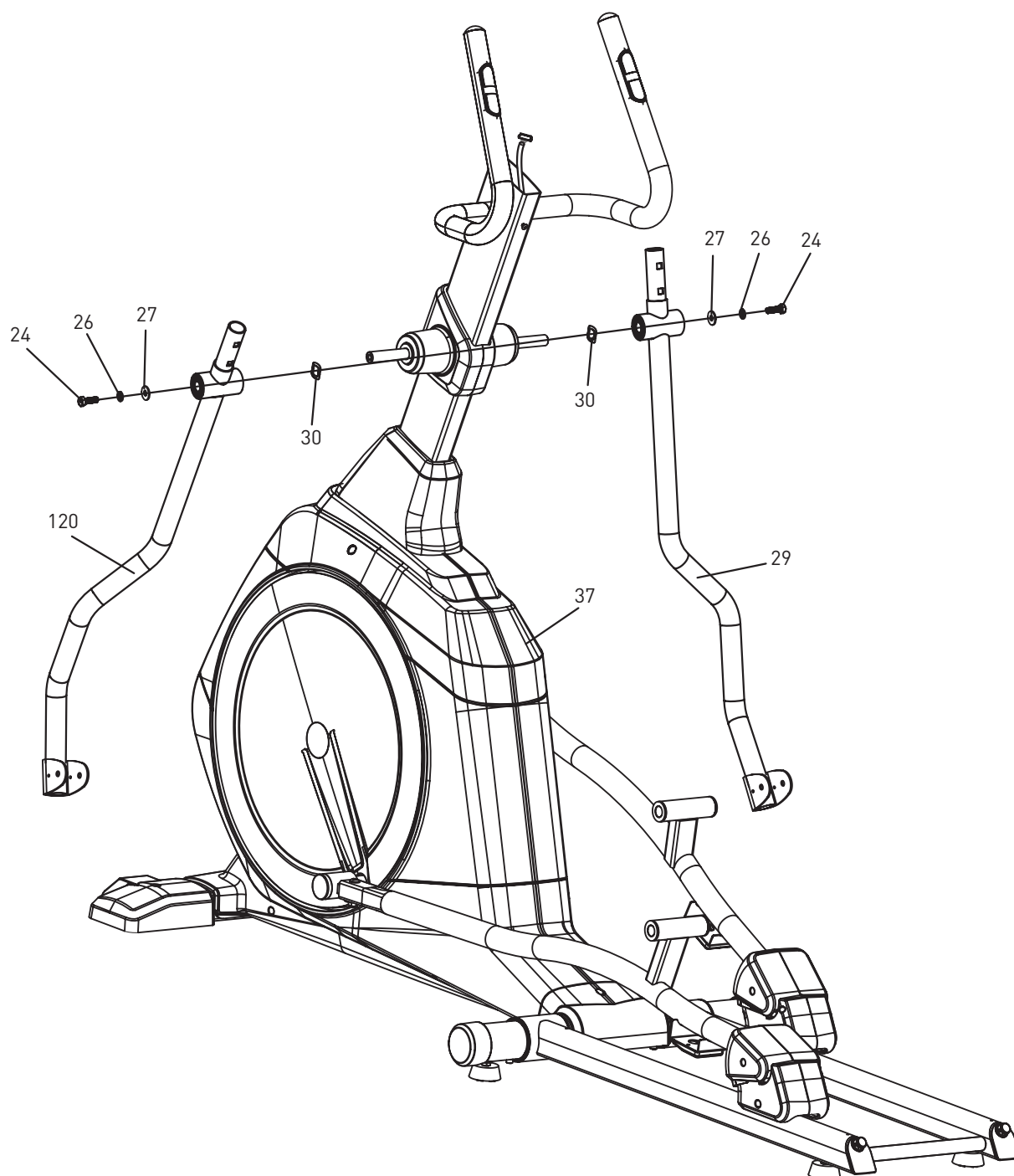
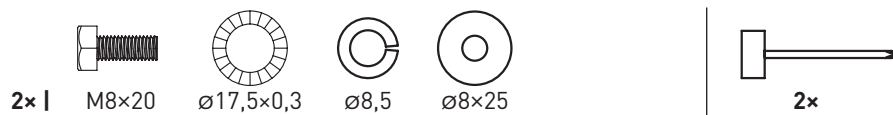
Поручни-маятники промаркированы L (левая) и R (правая).

Установите на ось поручней проставочную шайбу ($\varnothing 17,5 \times 0,3$).

Закрепите поручень-маятник в отверстие оси винтом (M8x20), граверной шайбой ($\varnothing 8,5$) и шайбой ($\varnothing 8,5 \times 25$) с помощью гаечного ключа на 13 мм.

Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

Затяните оба винта с помощью второго гаечного ключа.

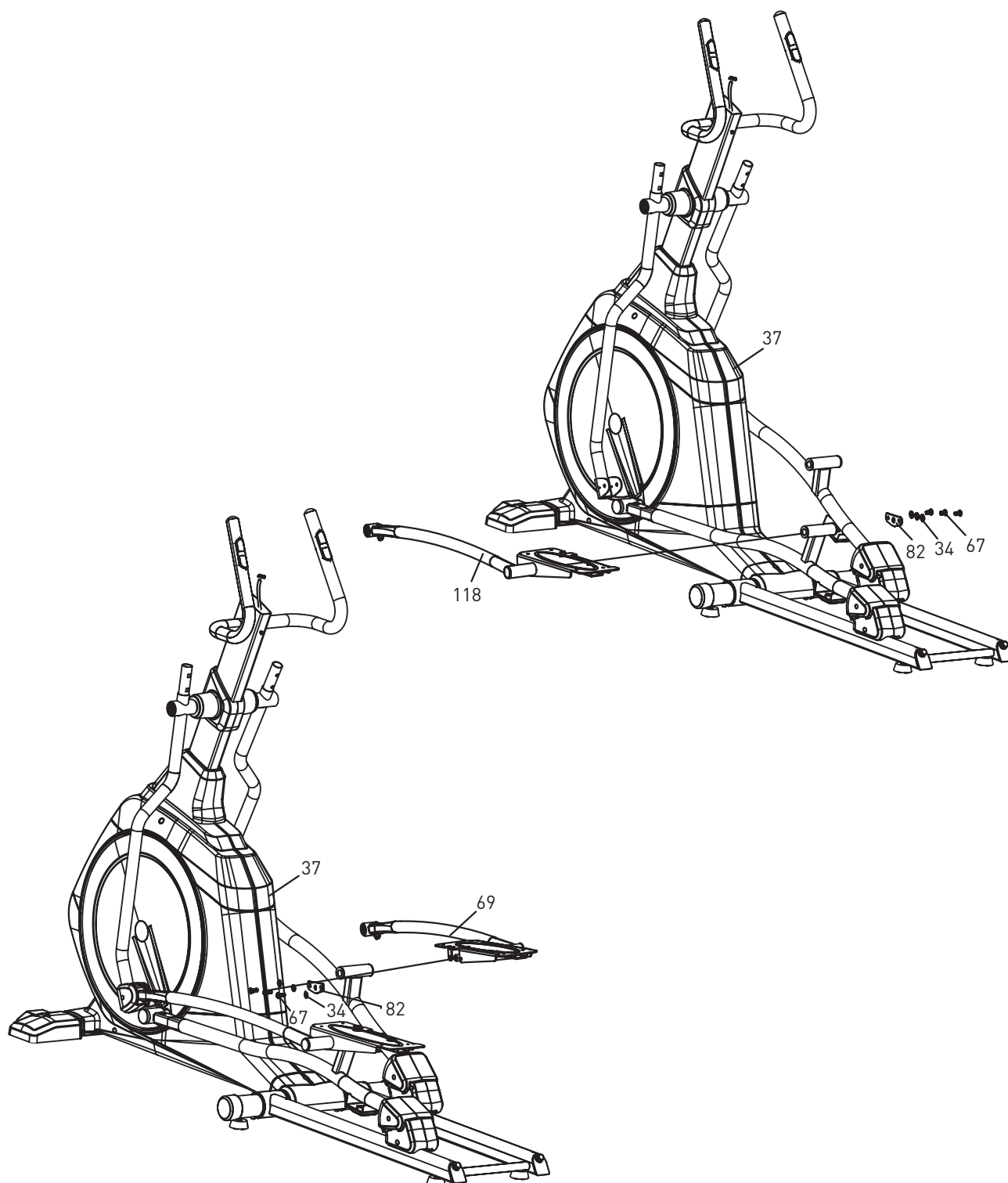
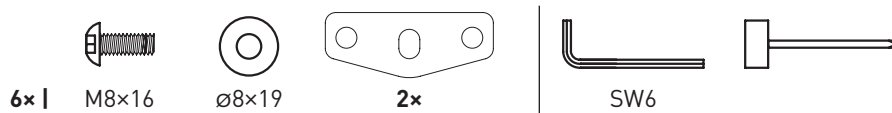


Шаг 6

Опоры для педалей промаркированы L (левая) и R (правая).

Соедините опору для педалей с опорой горизонтальных перемещений стальной пластиной с тремя отверстиями тремя винтами (M8×16) и шайбами (Ø8×19) с помощью гаечного ключа на 13 мм. Центральное отверстие в пластине соответствует оси, расположенной на опоре горизонтальных перемещений.

Повторите аналогичную операцию с другой стороны.



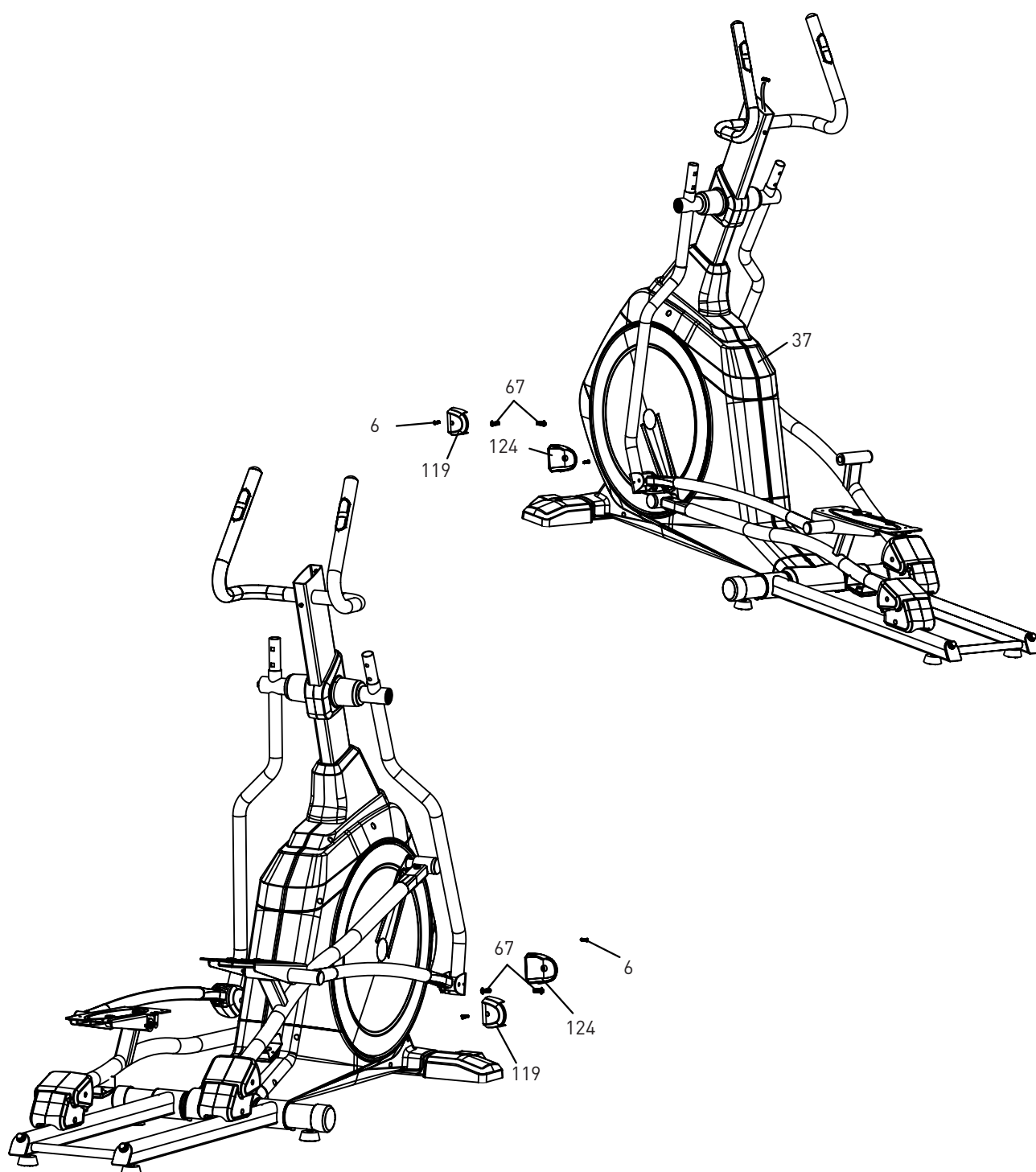
Шаг 7

Соедините кронштейн на поручне-маятнике с опорой педали.

Выкрутите винт (M5×10) с кронштейна поручня-маятника (сохраните этот винт).

Установите пластиковые кожухи в место соединения опоры педали и поручня-маятника винтом (M5×10) и 2 саморезами (M8×16) с помощью крестовой отвертки.

Повторите аналогичную операцию с другой стороны.



Шаг 8

Установите верхние части поручней-маятников в соответствие с маркировкой L (левая) и R (правая).

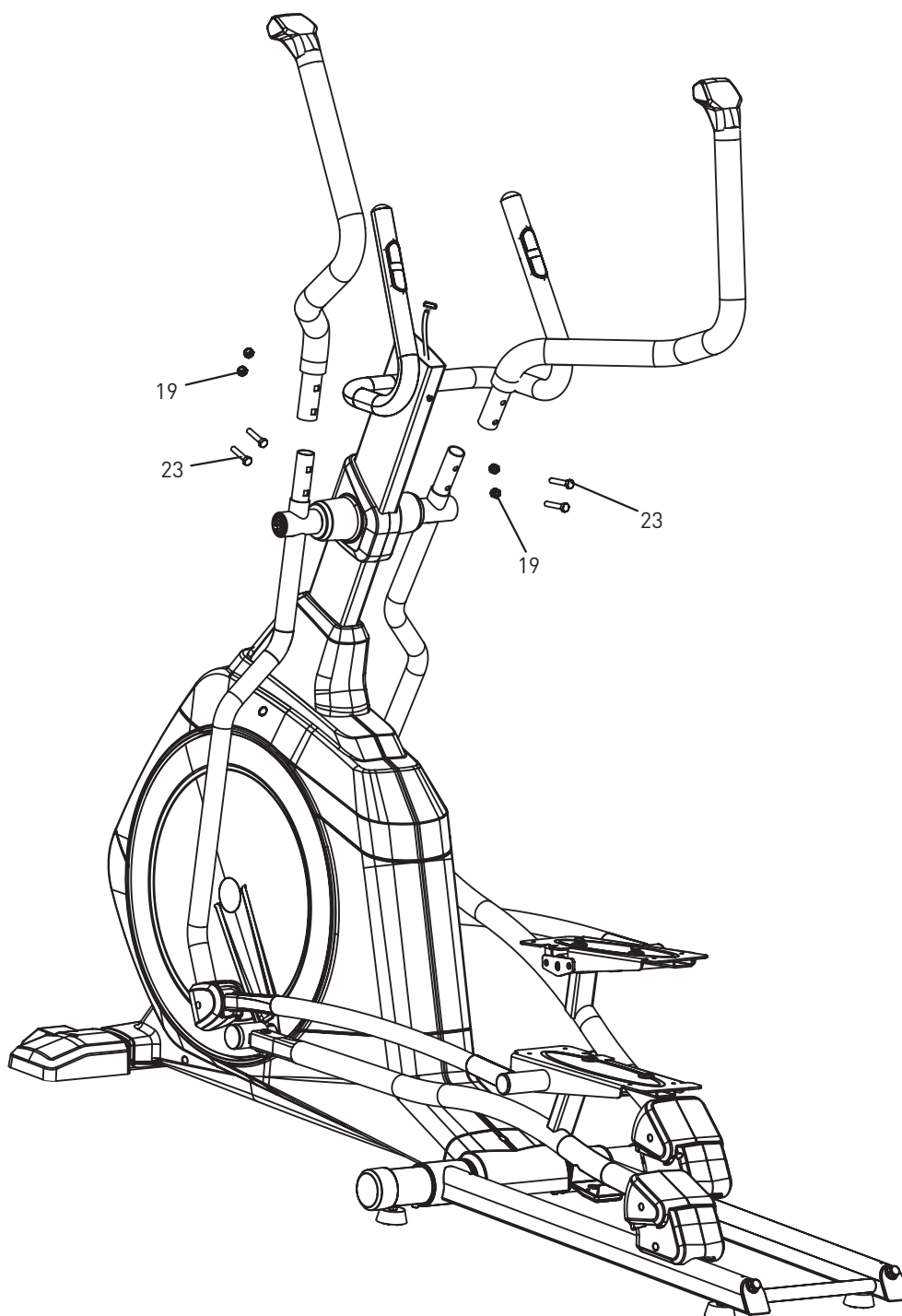
Затяните двумя болтами (M8×40) и гайками (M8) с помощью гаечного ключа на 13 мм.

Контролируйте затяжку болта, периодически двигая верхнюю часть поручня. Убедитесь в его надежной фиксации.

Выкрутите винт (M5×14) с кронштейна поручня-маятника (сохраните этот винт).

Установите пластиковые кожухи соединения верхних частей поручней-маятников и поручня маятника, используя винт (M5×14), с помощью крестовой отвертки.

Повторите аналогичную операцию с другой стороны

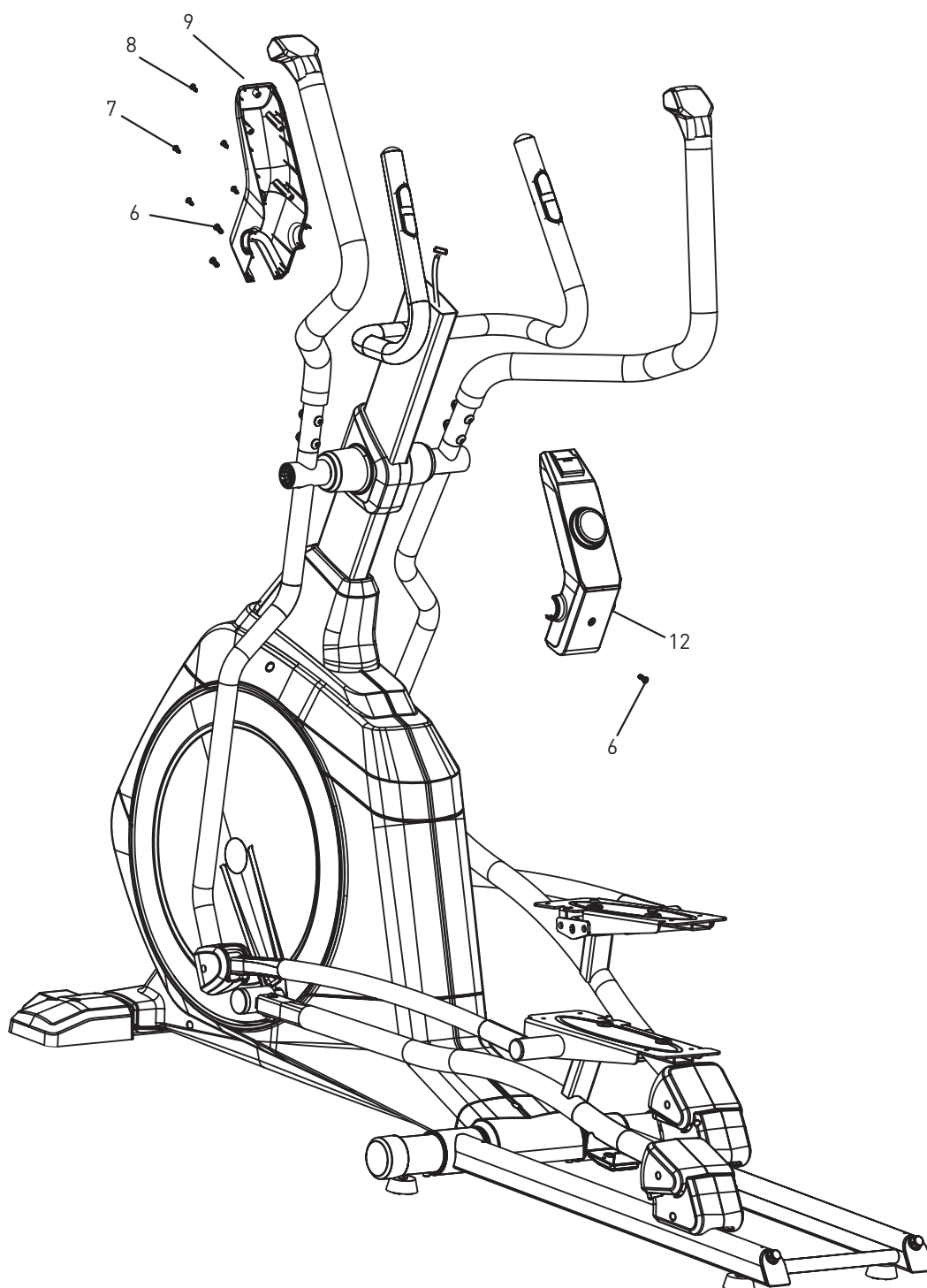


Шаг 9

Установите сначала передний пластиковый кожух, предварительно протянув из стойки провод, и подключите его к регулятору нагрузки. Далее, используя винт (M5×14) закрепите кожух к стойке с помощью крестовой отвертки.

Далее соедините задний пластиковый кожух со стойкой 2 винтами (M5×14) и с передним пластиковым кожухом 4-мя саморезами (ST 2,9×25) и одним (ST 2,9×16) с помощью крестовой отвертки.

Внимание! Для успешной сборки кожухов стойки не затягивайте сначала винты (M5×14), а затягивайте саморезы (ST2.9), чтобы равномерно распределить усилие. После затяните винты (M5×14).

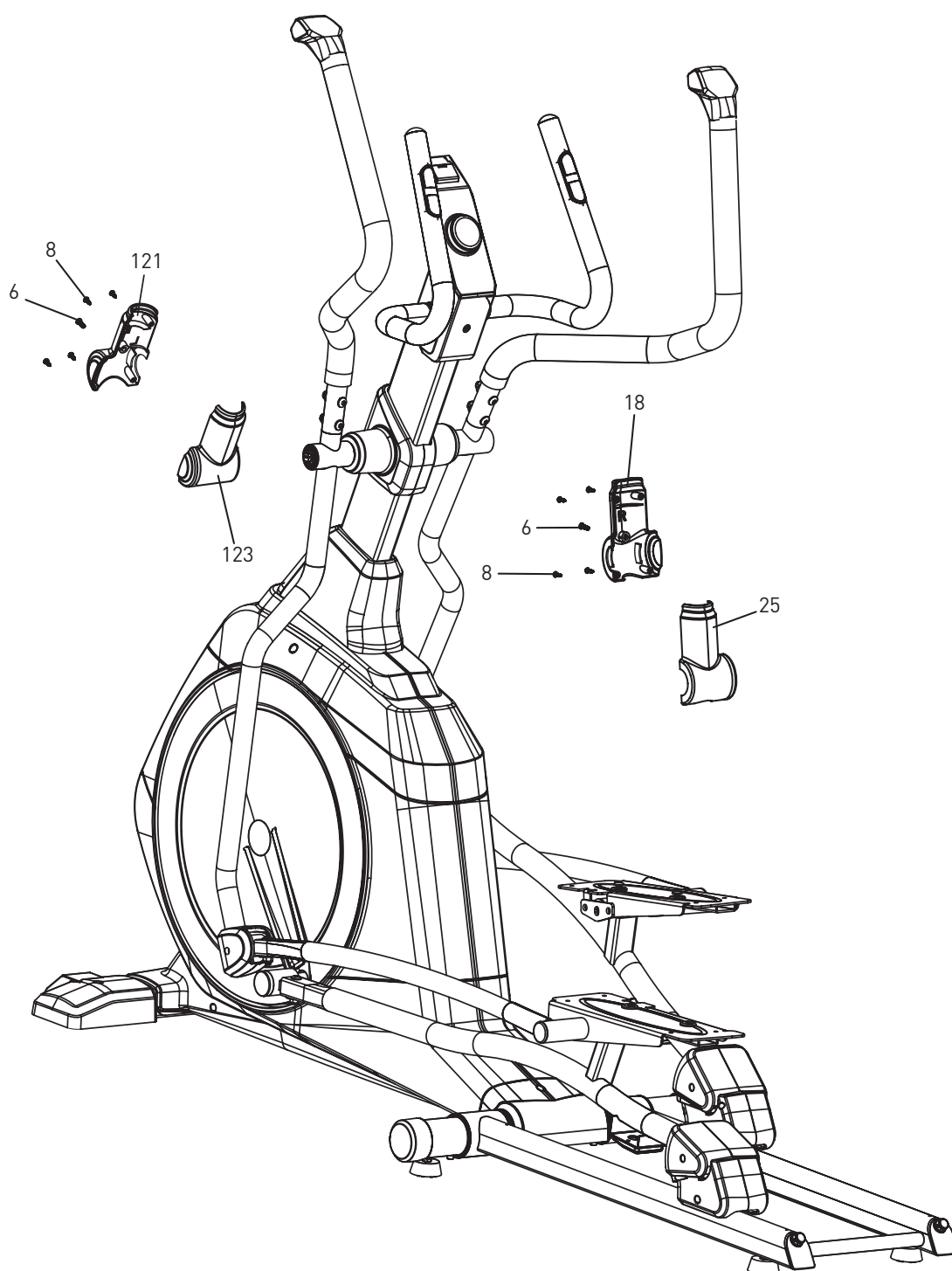


Шаг 10

Выкрутите винт (M5×14) с кронштейна поручня-маятника (сохраните этот винт).

Установите пластиковые кожухи соединения верхних частей поручней-маятников и поручня маятника, используя винт (M5×14) и 4 самореза (ST 2,9×16), с помощью крестовой отвертки.

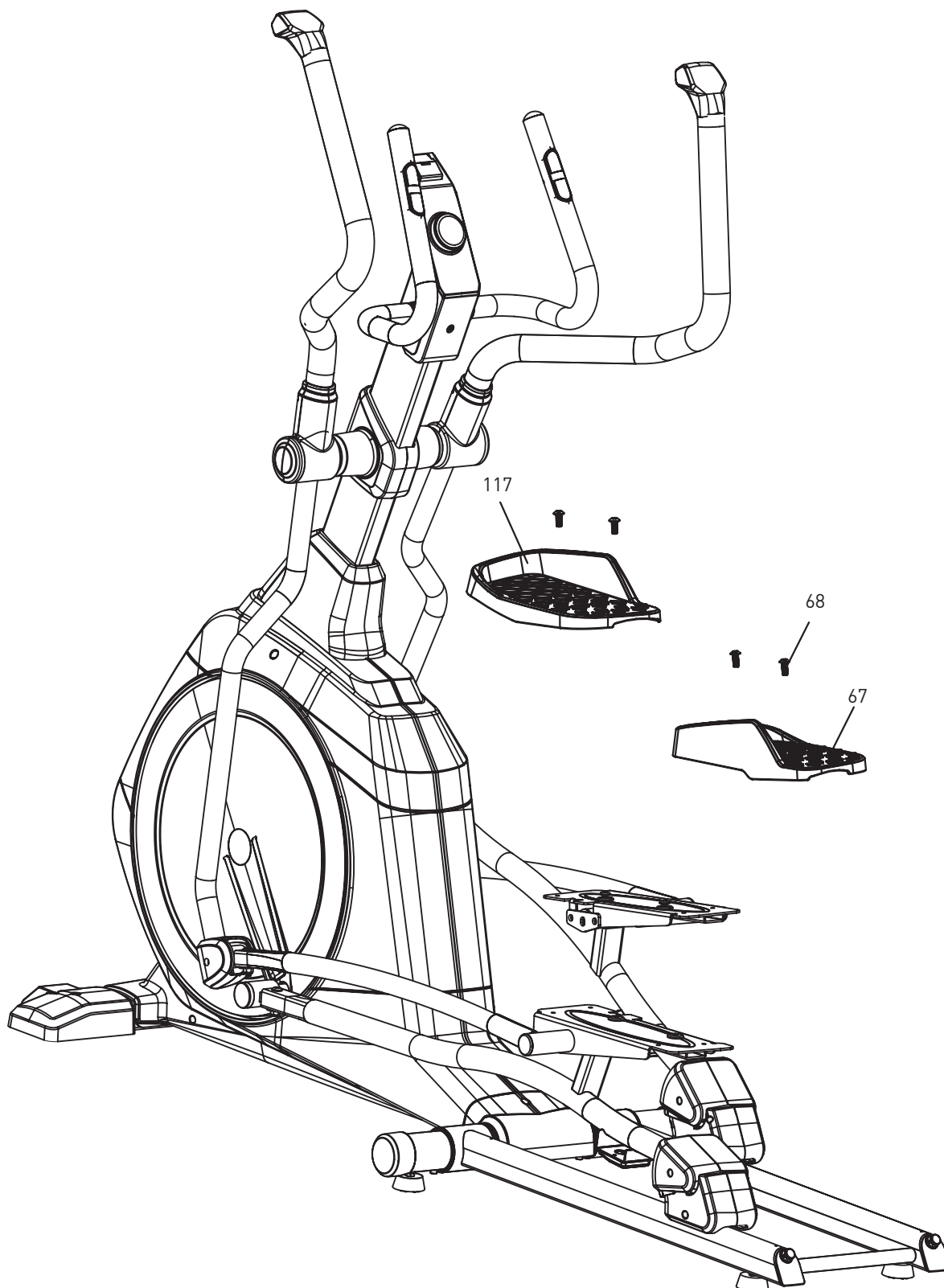
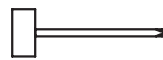
Повторите аналогичную операцию с другой стороны.



Шаг 11

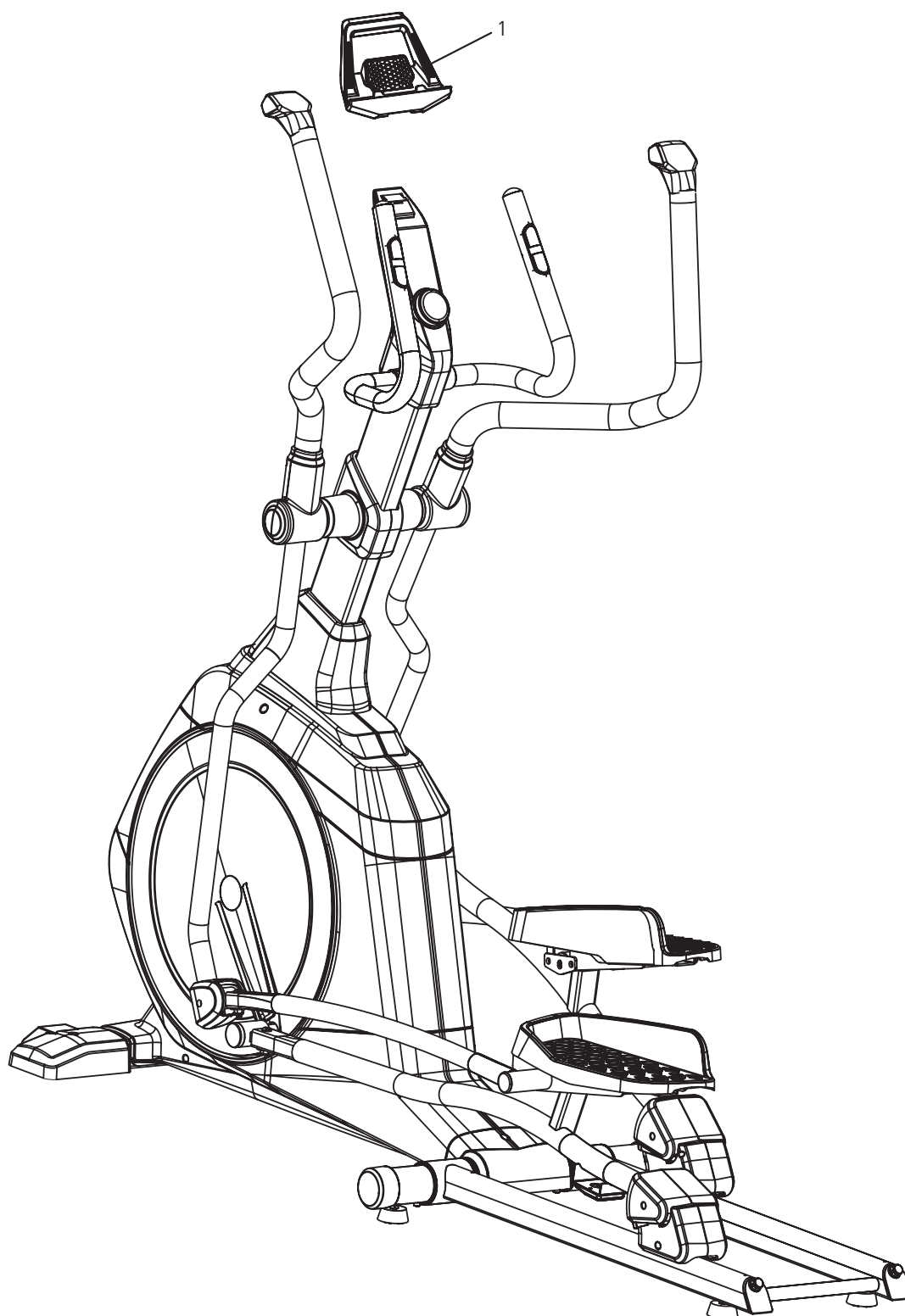
Поставьте платформу для ног, используя 2 винта (M8×16) с помощью крестовой отвертки.

4× | M8×16



Шаг 12

Установите держатель планшета/смартфона на собранную стойку консоли сверху-вниз.

**Тренажер готов к работе.**

Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажера и периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.

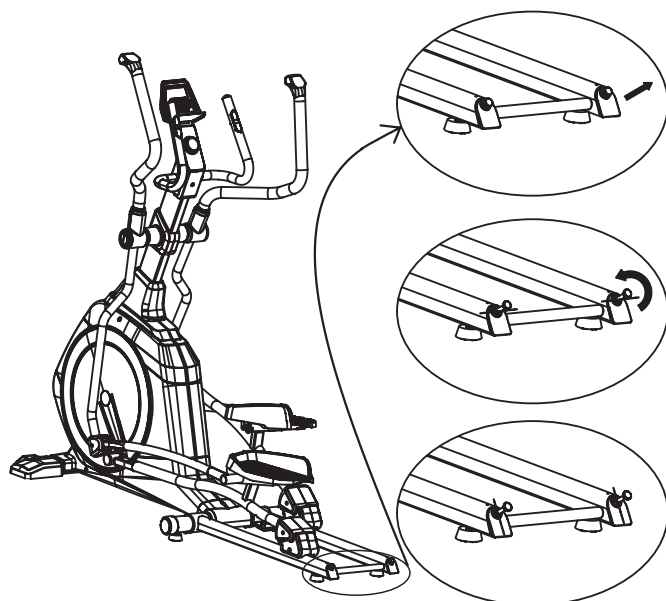
Желаем вам отличных тренировок!

3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

3.1 Система складывания тренажера

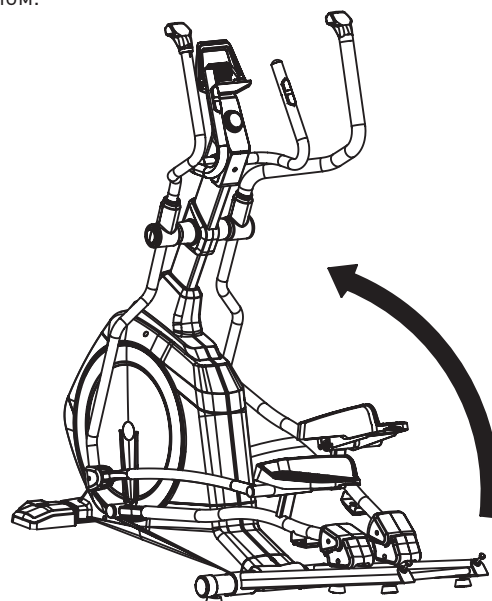
Шаг 1

Вытяните из основания задней опоры два фиксатора и прокрутите их против часовой стрелки до упора.



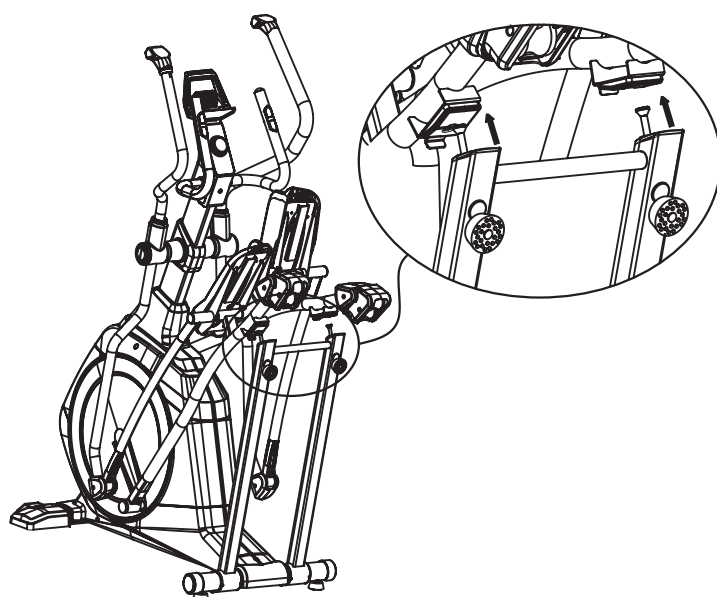
Шаг 2

Поднимите заднюю опору к стойке с поручнем. Обратите внимание на смещение педального узла, будьте внимательны и не допускайте нахождение предметов, детей и животных рядом с педальным узлом.



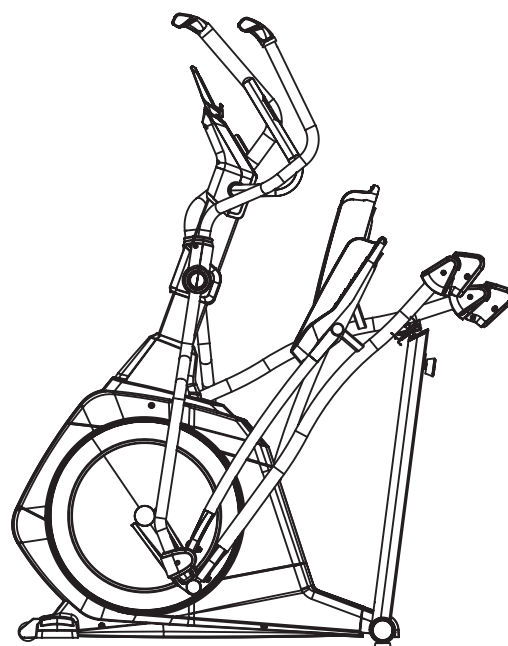
Шаг 3

Под опорами педали находятся крючки, зафиксируйте поднятую конструкцию за крючки. Убедитесь, что она надежно закреплена!



Шаг 4

Тренажер сложен.

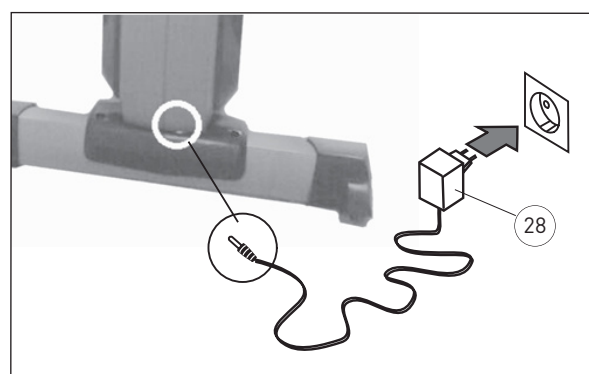
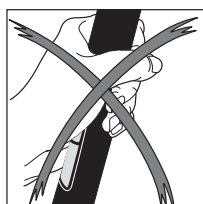
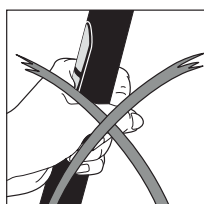
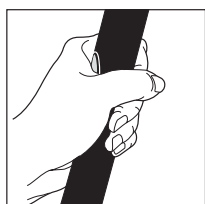
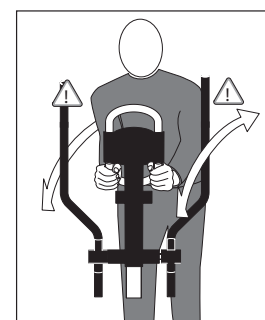
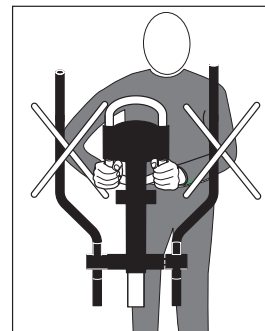
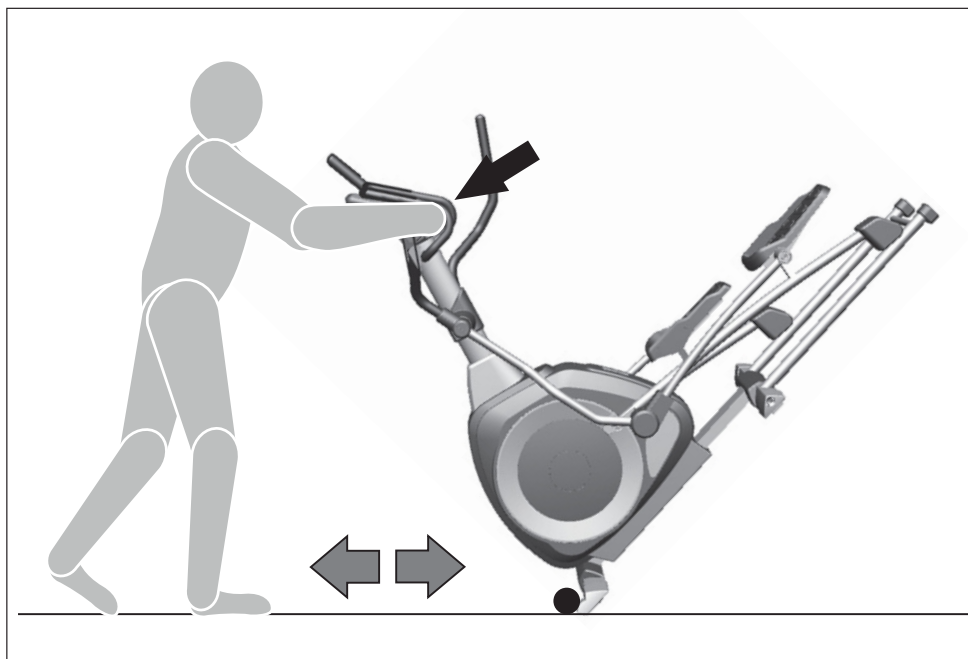


3.2 Перемещение тренажера

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

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

⚠ ВНИМАНИЕ! При перемещении не держитесь за поручни-маятники, так как они являются подвижными деталями и возникает риск получения травмы.



4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Не начинайте занятие на тренажере если чувствуете усталость, недомогание или боль.

Категорически запрещается заниматься на тренажере в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и по возможности сразу обратитесь к врачу.

4.1 Указания по технике безопасности

⚠ ОПАСНОСТЬ! Дети, домашние животные не должны допускаться к тренажеру ни во время его эксплуатации, ни после использования, это не безопасно!

⚠ ОПАСНОСТЬ! Обязательно выключайте блок питания тренажера, вытаскивайте шнур из розетки, чтобы заблокировать доступ детей или домашних животных в отсутствие взрослого человека.

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

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.

4.2 Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет 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 объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

4.3 Указания по измерению пульса

Датчики пульса на поручнях, позволяют измерять пульс без использования нагрудного кардиопояса. Для этого нужно обхватить контактные поверхности обеими руками и спокойно удерживать руки в таком положении. Будьте осторожны, чтобы не пережать и не натереть руки о контактные поверхности. Даже минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой. Пульс отображается на дисплее.

Для более точного и комфортного измерения пульса ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса. Для того, чтобы использовать эту систему, вам необходимо надеть совместимый нагрудный кардиодатчик (передатчик).

4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут 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. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

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).

Приведенная ниже таблица поможет Вам определить оптимальную ЧСС пульса для упражнений.

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

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. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

Для мужчин:

220 минус возраст (пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $220 - 44 = 176$ ударов в минуту).

Для женщин:

226 минус возраст (пример: женщины 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $226 - 44 = 182$ удара в минуту).

⚠ ВНИМАНИЕ!

Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие Вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только Ваш лечащий врач.

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

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

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

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

⚠ ВНИМАНИЕ!

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

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости - 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

4.5 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск получения 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 уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и 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, подъем 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!

Постарайтесь не 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 перед тренировкой для умеренного растягивания мышц
- Шейно-плечевой отдел

В положении стоя сделайте несколько (пять-шесть) наклонов головы вперед и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны;

Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и вразнобой;

- **Руки**
Сделайте плавные махи руками, поочередно поднимите руки в верх, и разведите их в стороны, слегка отводя их назад. Разведенными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе; Вытянув руки вперед несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем сжав кулаки поворачивайте ими в одно и потом в другую стороны;
- **Грудной отдел**
Растяните мышцы груди и спины – наклоняясь вперед округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку;
- **Поясничный отдел**
Сделайте несколько (пять-шесть) наклонов вперед, 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 бедра;
Повращайте стопами;
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

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 мышцу, прежде чем растянуть ее;

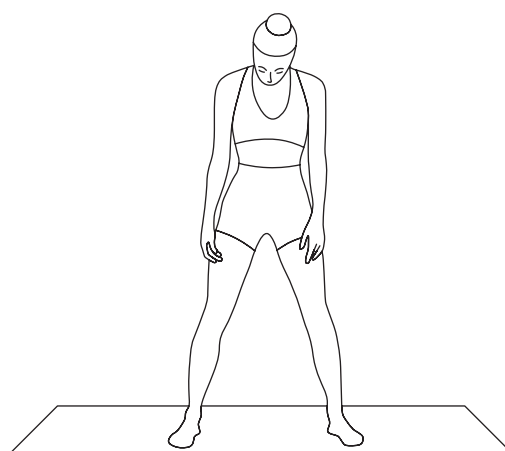
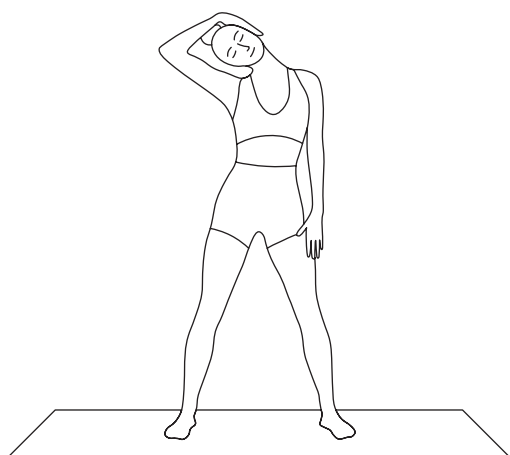
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

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

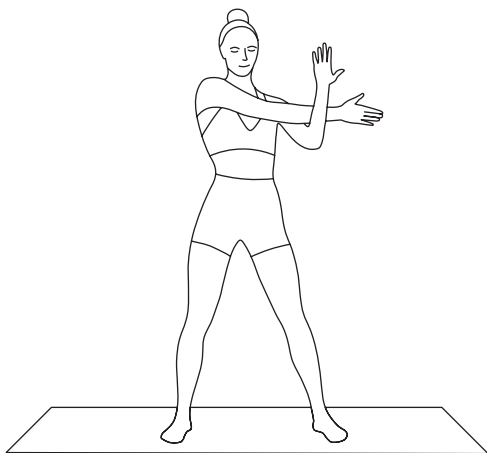
дышите нормально, не задерживайте дыхание;

оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения

**Шея**

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



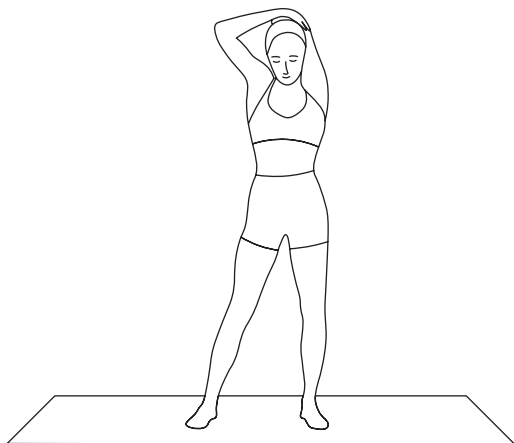
Плечи

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



Бицепс

Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.



Трицепс

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



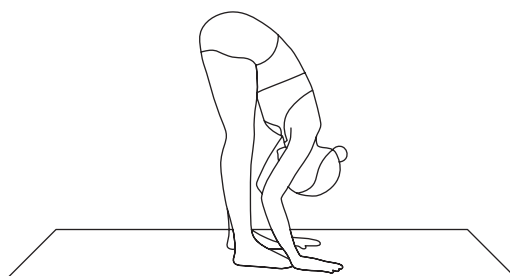
Грудной отдел

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



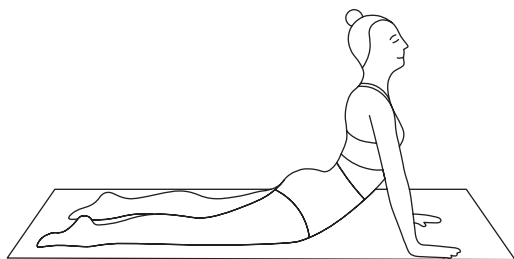
Мышцы живота

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

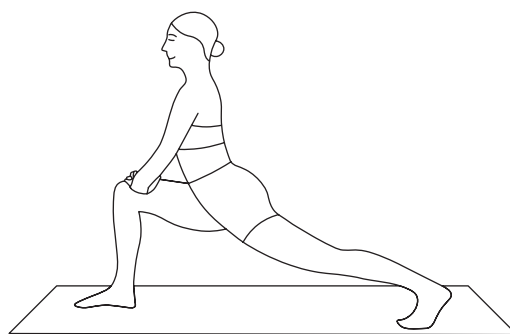


Спина и позвоночник

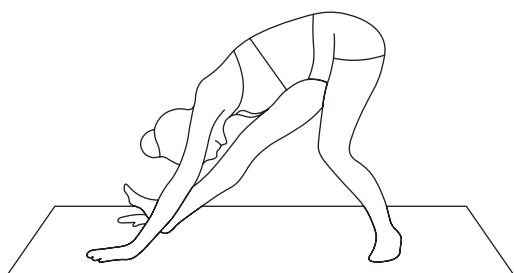
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

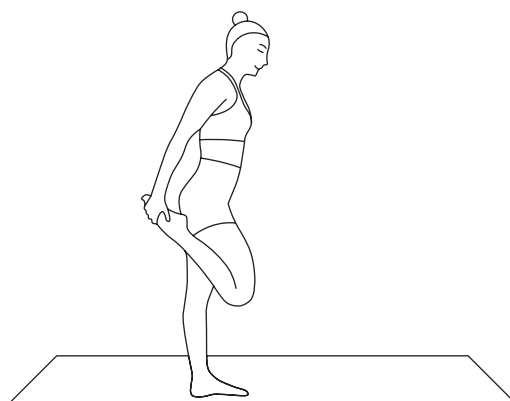
Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



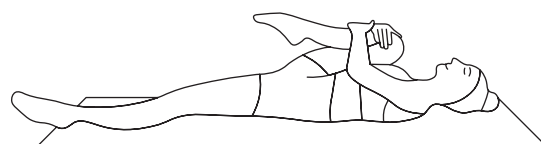
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



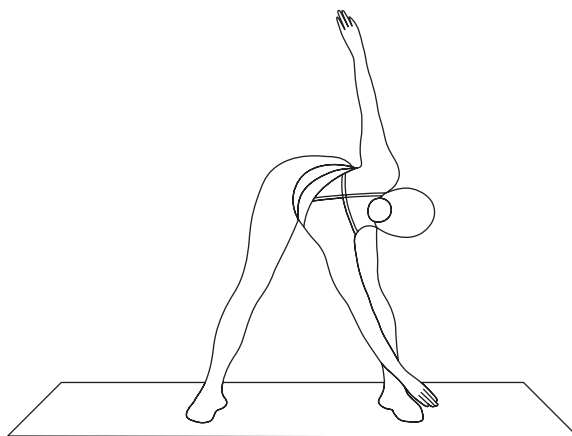
Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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

**Бедра и ягодицы**

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



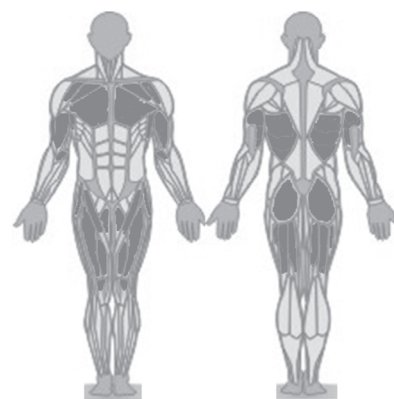
Для всего тела

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

4.7 Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи. Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног — руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.



Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час

Расход жира: около 55–59 г в час

Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).

Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.



Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движение рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

Функции тренировки: 5 Зон сердечного ритма

KETTLER разработал собственную идентификационную шкалу для пульсозависимых программ в виде пяти зон сердечного ритма. Она основывается на различных показателях частоты сердечного ритма во время тренировки. Дисплей отображает в виде цифровых обозначений одну из пяти зон, которая показывает, на каком этапе находится пользователь. Организм может использовать различные энергоресурсы в зависимости от интенсивности тренировки. Во время умеренных тренировок организм в основном сжигает жир, в то время как во время более интенсивных тренировок он рассчитывает на повышенные ресурсы выносливости.

Зоны пульса

Отображается пять зон пульса Z1–Z5. Они вычисляются в соответствии с заданным возрастом. Когда активирована функция «Персональные настройки > Зоны пульса», зоны пульса отображаются в текстовом поле.



Максимальный пульс тренировки (HR Max) = 220 — возраст

Z1 = 50–60% от HR Max = РАЗМИНКА

Z2 = 61–70% от HR Max = ЖИРОСЖИГАНИЕ

Z3 = 71–80% от HR Max = ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Z4 = 81–90% от HR Max = ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Z5 = 91–100% от HR Max = МАКСИМАЛЬНЫЙ ДИАПАЗОН

Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 2 источника:

1. Пульсометр на запястьях.
2. Нагрудный кардиодатчик-ремень (не всегда входит в комплект поставки, приобретается дополнительно).

4.8 Использование системы беспроводного измерения пульса

⚠ Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажёр укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

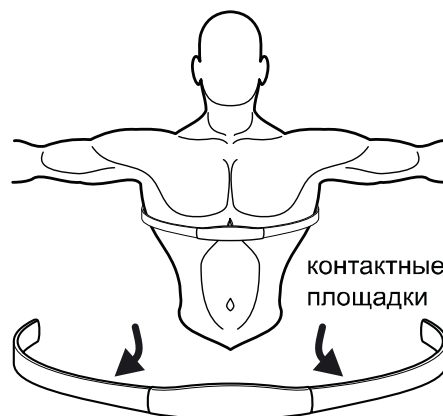
Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками.

Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полном отсутствии такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.



Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите передатчик на эластичном ремне;
2. наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке;
3. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

4.9 Подключение мобильных устройств к консоли для использования мобильных приложений



Данный тренажер поддерживает соединение по BLUETOOTH с планшетами и смартфонами и позволяет тренироваться с помощью мобильного приложения Kinomap с версией на русском языке.

Примечание:

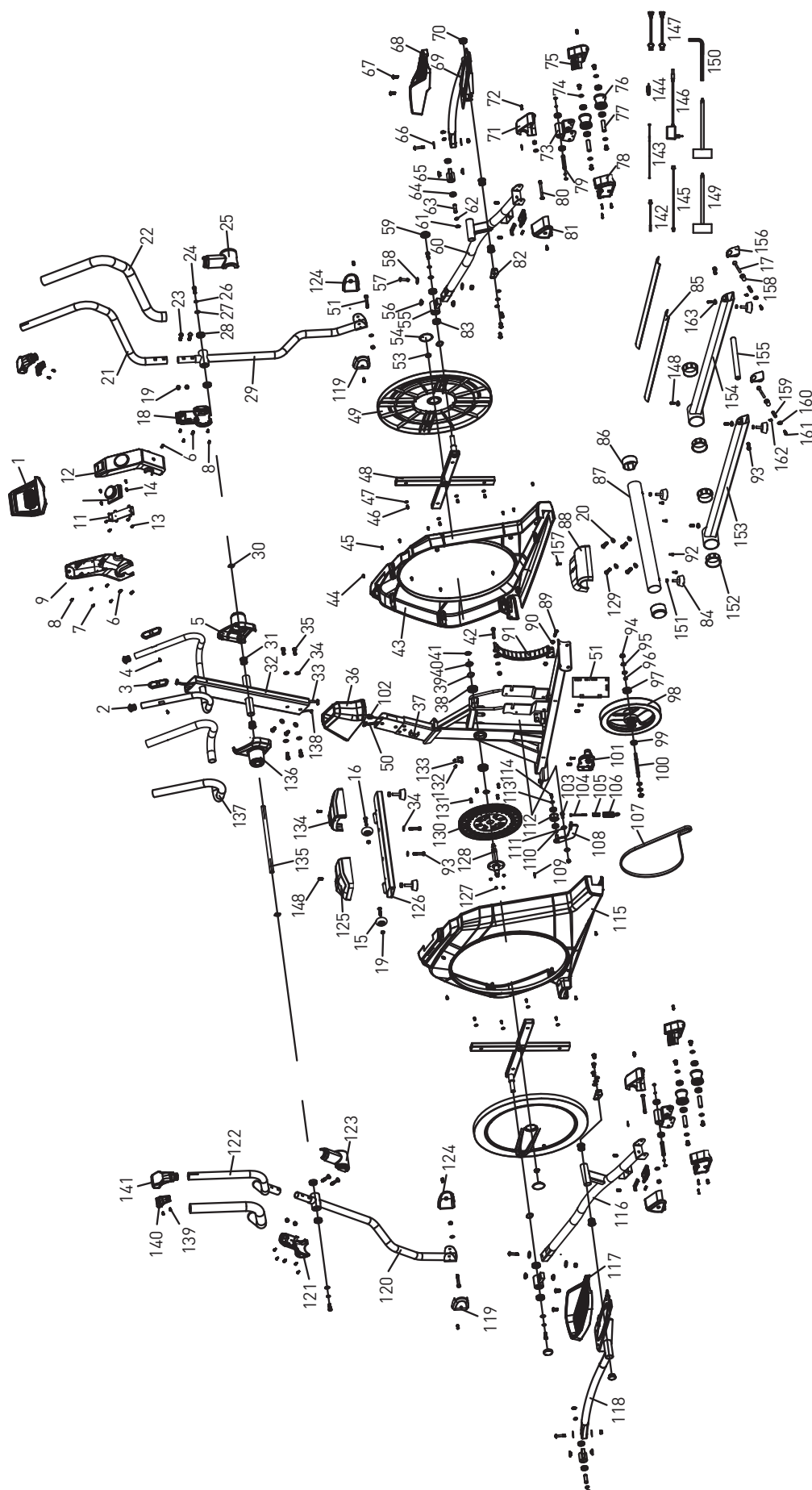
- Ваш телефон должен быть оснащен Bluetooth версии 4.0 или более поздней, также называемой Bluetooth Low Energy
- Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания, в противном случае необходимо прервать тренировку.



1. Загрузите приложение Kinomap БЕСПЛАТНО в APP STORE или GOOGLE PLAY.
2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на вашем мобильном устройстве. Откройте приложение и, следуя инструкциям, настройте учетную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель кардиотренажера.
 - Или
 - Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием - > Добавить новое оборудование. Выберите иконку SENSORS - ANT+ Bluetooth Smart и выберите «Интерактивный FTMS».
 Синхронизация займет несколько секунд.
4. Поместите ваш смартфон или планшет на планшетный держатель. Следуйте указаниям на экране консоли.
5. Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к базе из нескольких тысяч видеороликов. Подробнее www.kinomap.com

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Планшетодержатель	1
2	Заглушка	2
	Датчик сердцебиения	2
	Винт	3
	Втулка	2
	Провод датчика сердцебиения	2
	Грипса	2
	Поручень	1
3	Саморез	2
	Кожух оси стойки правый	1
	Кожух оси стойки левый	1
4	Провод стойки	1
5	Провод датчика сердцебиения	1
6	Вал	1
	Шкив	1
	Болт шестигранный	4
	Гайка	4
7	Маховик	1
	Подшипник	1
	Подшипник	
	Ось маховика	1
	Втулка	1
	Гайка	2
	Гайка	4
8	Магнит в сборе	1
	Пружина	1
	Болт шестигранный	1
	Гайка	1
	Шайба	1
	Болт шестигранный	2
	Гайка	2
9	Направляющий кронштейн	1
	Ролик	1
	Подшипник	2
	Шайба стопорная	1
	Проставка	1
	Шайба	1
	Болт шестигранный	1
	Втулка с наружной резьбой	1
	Пружина	1
	Болт шестигранный	1
10	Болт шестигранный	1
	Гайка	1
	Шайба	1
	Мотор в сборе	1
	Провод	1

№	Описание	Кол-во
11	Трос	1
12	Провод питания	1
13	Нижний провод датчика сердцебиения	1
14	Ремень приводной	1
15	Подшипник	2
16	Кольцо стопорное	2
17	Шайба стопорная	1
18	Шайба	1
19	Гайка	2
20	Саморез	2
21	Саморез	6
22	Саморез	8
23	Винт	2
24	Соединитель	1
25	Держатель сенсора	1
26	Заглушка шатуна	2
	Саморез	8
	Шайба	8
	Кожух колеса	2
27	Крестовина	2
28	Декоративный кожух левый	1
	Декоративный кожух правый	1
29	Шайба	6
30	Болт шестигранный	6
31	Передний стабилизатор	1
32	Заглушка переднего стабилизатора левая	1
	Заглушка переднего стабилизатора правая	1
	Саморез	4
33	Задний стабилизатор	1
	Винт	4
	Шайба	4
34	Заглушка заднего стабилизатора	2
	Саморез	6
35	Направляющая	1
36	Винт	2
	Заглушка направляющей	2
37	Верхняя рукоятка левая	1
38	Кожух верхнего поручня внешний	2
	Кожух верхнего поручня внутренний	2
	Саморез	4
39	Верхний поручень правый	1
40	Нижний поручень левый	1
	Подшипник	2
	Винт	2

№	Описание	Кол-во
41	Нижний поручень правый	1
	Подшипник	2
	Винт	2
42	Опора педали левая	1
	Заглушка шатуна	1
43	Винт	2
	Шайба	4
	Гайка самоконтрящаяся	2
	Соединитель pedalного узла	2
	Подшипник	4
	Втулка	2
	Проставка	4
	Кольцо стопорное	4
	Втулка	4
	Винт	4
44	Опора педали правая	1
	Заглушка шатуна	1
45	Основание педали левое	1
	Втулка	2
46	Винт	2
	Шайба	4
	Гайка самоконтрящаяся	4
	Соединитель pedalного узла	2
	Втулка	4
	Подшипник	4
47	Винт	8
	Кожух pedalного узла левый	2
	Кожух pedalного узла правый	2
	Кожух направляющего ролика левый	2
	Кожух направляющего ролика правый	2
	Соединитель	2
	Саморез	4
	Ролик направляющий	4
48	Ось колеса	4
	Винт с внутренним шестигранником	8
	Шайба	8
	Подшипник	8
49	Кронштейн направляющего ролика	2
	Подшипник	12
	Ось кронштейна	2
	Шайба стопорная	4
	Кольцо стопорное	4
	Ролик направляющий	4
	Винт с внутренним шестигранником	8
	Шайба	8
	Винт	2

№	Описание	Кол-во
49	Шайба	4
	Гайка самоконтрящаяся	2
50	Основание педали правое	1
	Втулка	2
51	Винт	4
	Шайба	12
	Соединительная пластина	2
	Винт с внутренним шестигранником	6
	Винт	4
	Шайба	4
	Гайка самоконтрящаяся	6
	Болт шестигранный	4
	Гровер	4
	Шайба	4
	Шайба стопорная	4
	Болт шестигранный	2
	Саморез	15
	Саморез	4
	Заглушка	2
52	Компьютер	1
53	Кожух pedalного узла левый внутренний	1
	Кожух pedalного узла левый наружный	1
54	Кожух pedalного узла правый внутренний	1
	Кожух pedalного узла правый наружный	1
55	Заглушка стойки	1
56	Кожух заднего стабилизатора	1
57	Кожух верхней рукоятки передний правый	1
	Кожух верхней рукоятки задний правый	1
58	Кожух верхней рукоятки передний левый	1
	Кожух верхней рукоятки задний левый	1
59	Педаль левая	1
60	Педаль правая	1
61	Передний кожух стойки	1
62	Держатель компьютера	1
	Болт	1
	Гайка	1
	Втулка	1
	Шайба	1
	Гровер	1
63	Задний кожух стойки	1
64	Ось	1
65	Адаптор	1

7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Питание тренажера	Сеть 220 В
Масса маховика	8 кг
Регулировка уровня нагрузки	Электрическая
Уровни нагрузки	16
Q-фактор	78 мм
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях, встроенный кардиопремник Bluetooth
Нагрудный кардиопояс	Опционально
Размеры в раб. состоянии (Д.×Ш.×В.)	185×68×164 см
Вес тренажера	75.5 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	LCD дисплей 6 тренировочных программ
Дополнительно	Bluetooth Совместим с приложением Kinomap Держатель для планшета Транспортировочные ролики Компенсаторы неровности пола Регулируемая высота поручней Складная конструкция
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

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

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

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

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

Торговая марка: KETTLER

Модель: SKYLON 2F 07691-310

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

