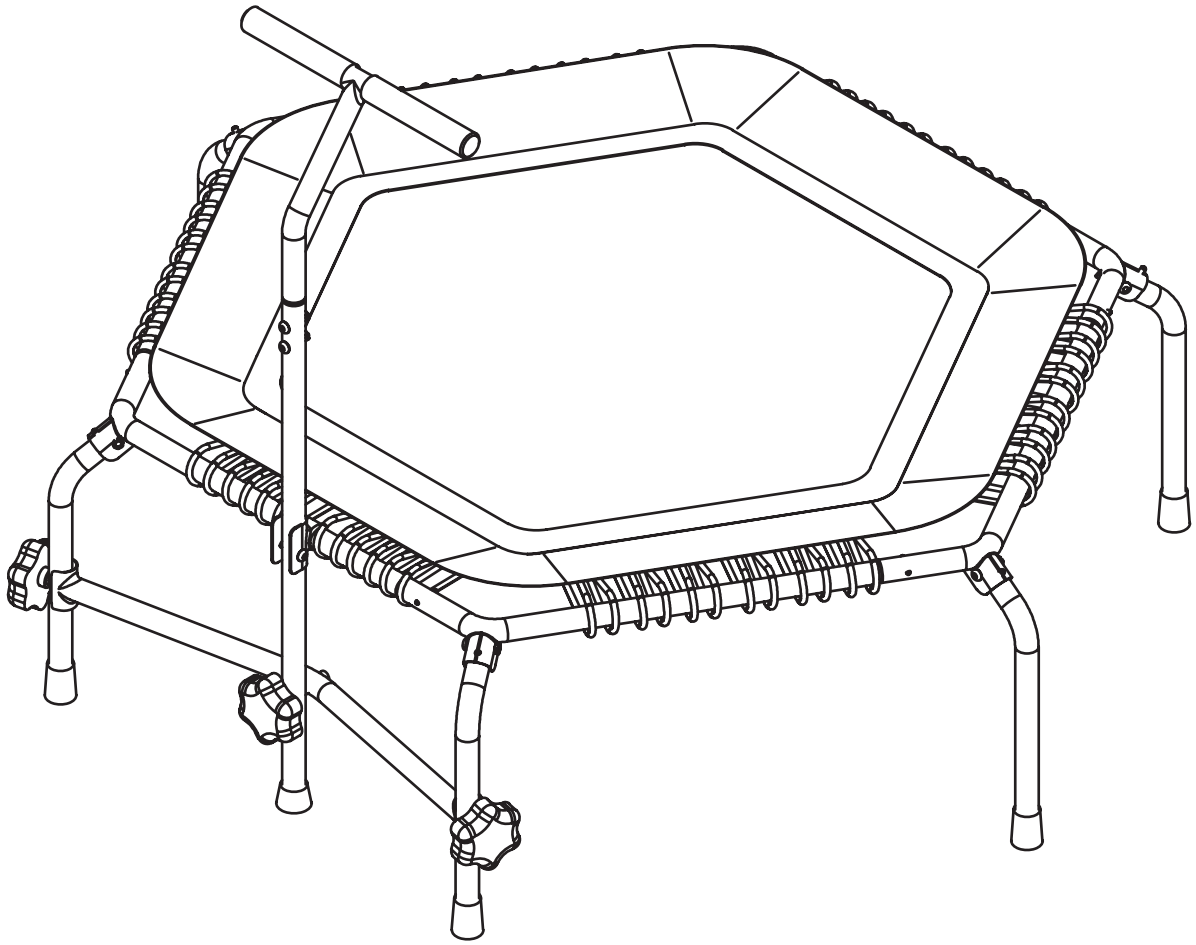
KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Viking

Fitness Trampoline With Handle

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ БАТУТА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	4
2	Подетальная схема тренажера	6
3	Перечень комплектующих	7
4	Сборка тренажера	8
5	Складывание батута	16
6	Упражнения	17
7	Технические характеристики	18

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Тренажер KETTLER VIKING 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.

Людям 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 предметов 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.

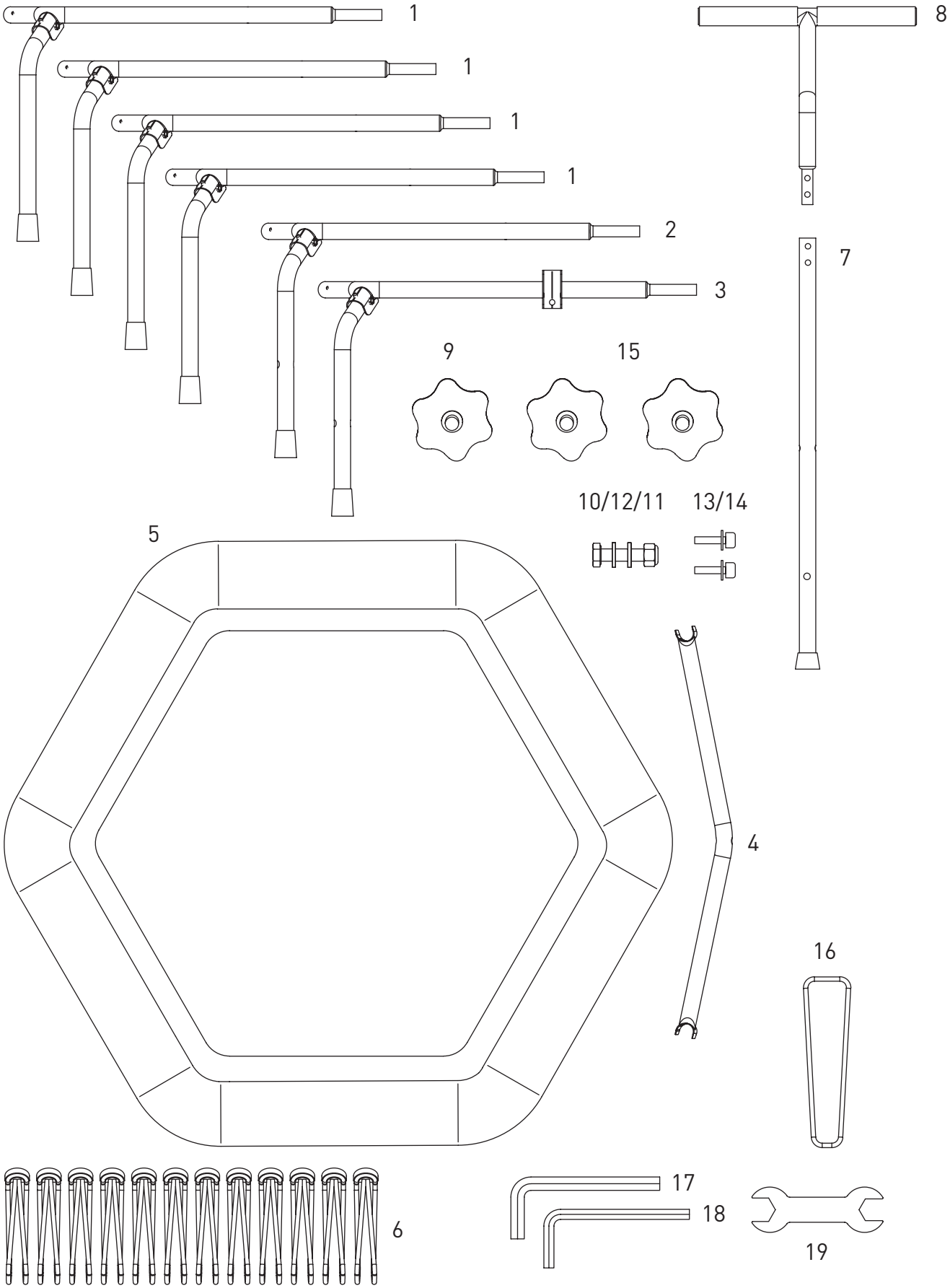
Условия хранения

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.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

2 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



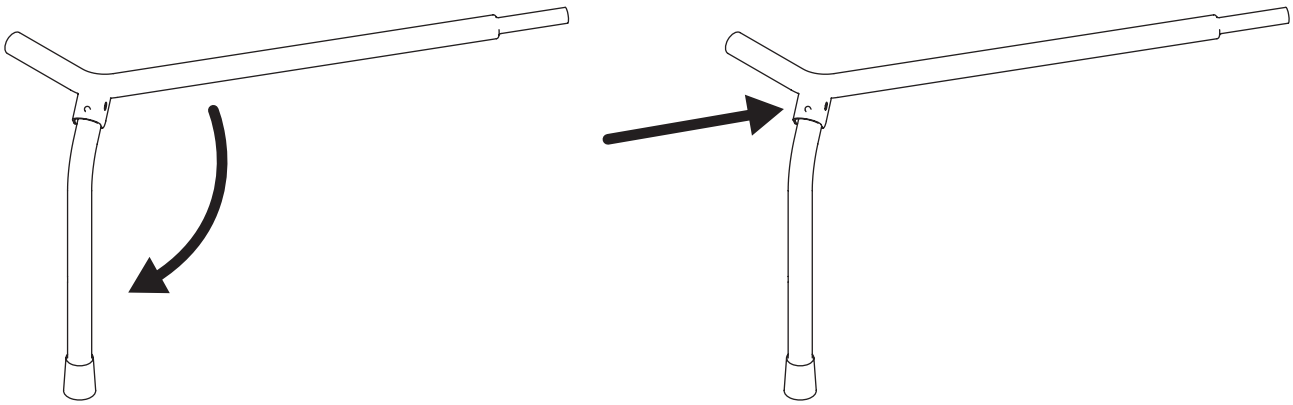
3 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	4
2	Основная рама с отверстием	1
3	Основная рама с кронштейном	1
4	Распорка	1
5	Мат	1
6	Эластичный жгут	36
7	Стойка	1
8	Поручень	1
9	Фиксатор с резьбой M8x60 мм	1
10	Болт M8x42 мм	1
11	Гайка M8	1
12	Шайба M8	2
13	Болт M6x1x15 мм	2
14	Изогнутая шайба M6	2
15	Фиксатор с резьбой M8x40 мм	2
16	Инструмент для установки эластичных жгутов	1
17	Шестигранный ключ 6 мм	1
18	Шестигранный ключ 4 мм	1
19	Ключ рожковый	1

4 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

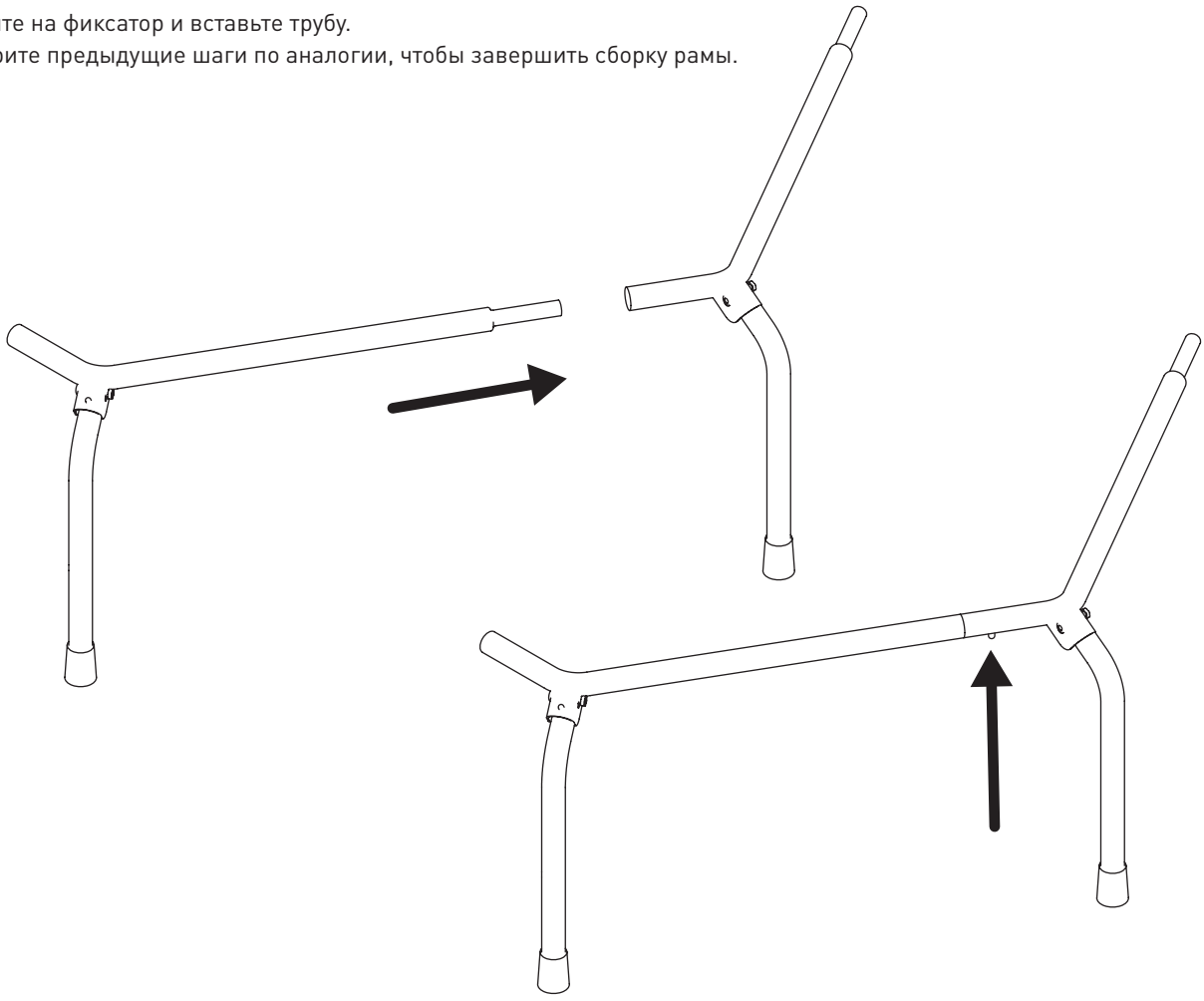
Шаг 1

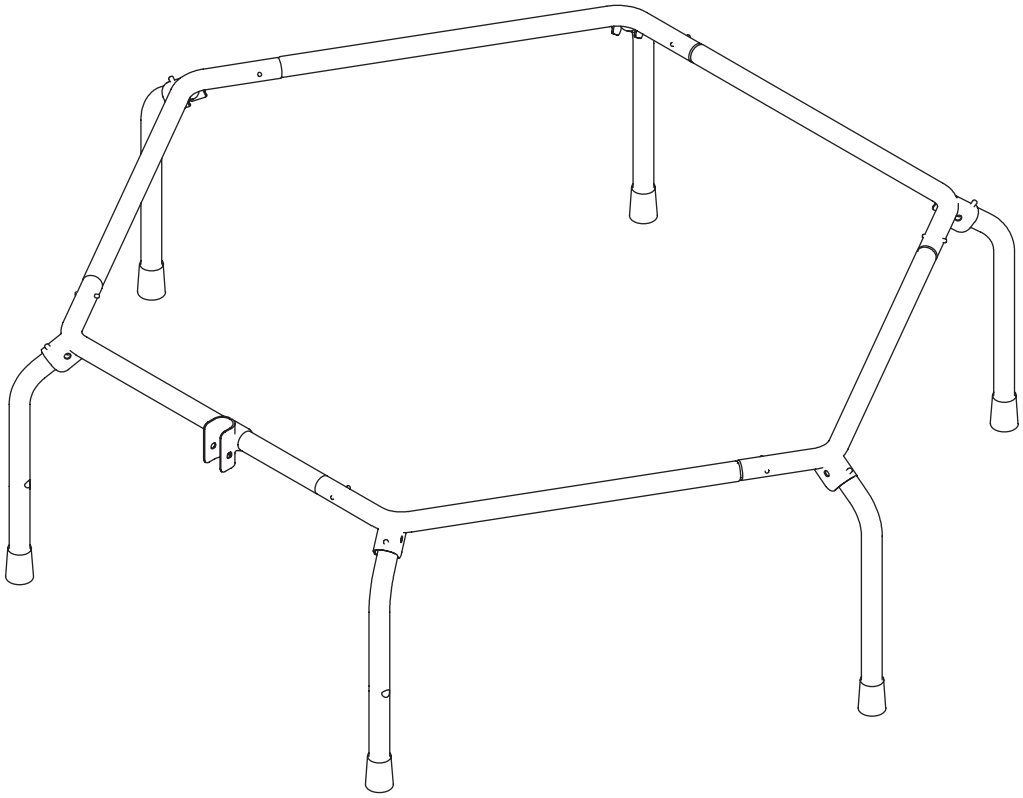
1. Разложите все 6 ножек батута в вертикальное положение, убедившись, что фиксаторы вошли в пазы.
2. Вставьте трубу с кронштейном в трубу с отверстием.



Шаг 2

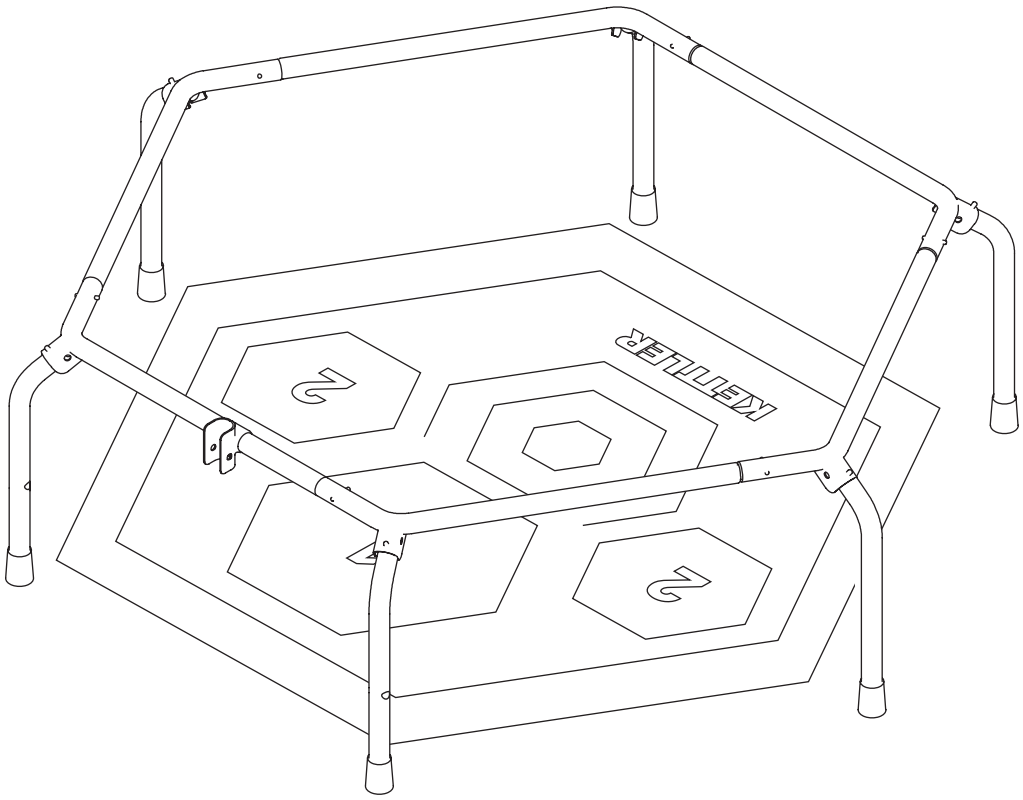
1. Нажмите на фиксатор и вставьте трубу.
2. Повторите предыдущие шаги по аналогии, чтобы завершить сборку рамы.





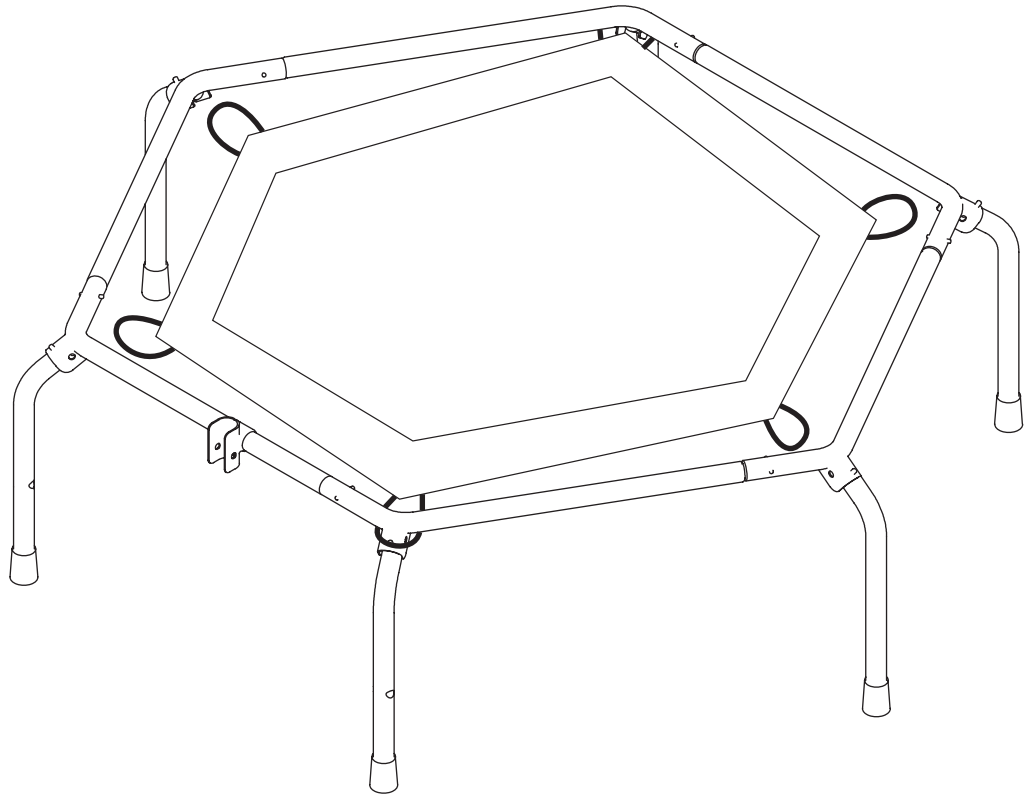
Шаг 3

1. Согласно схеме расположите мат на полу внутри рамы.

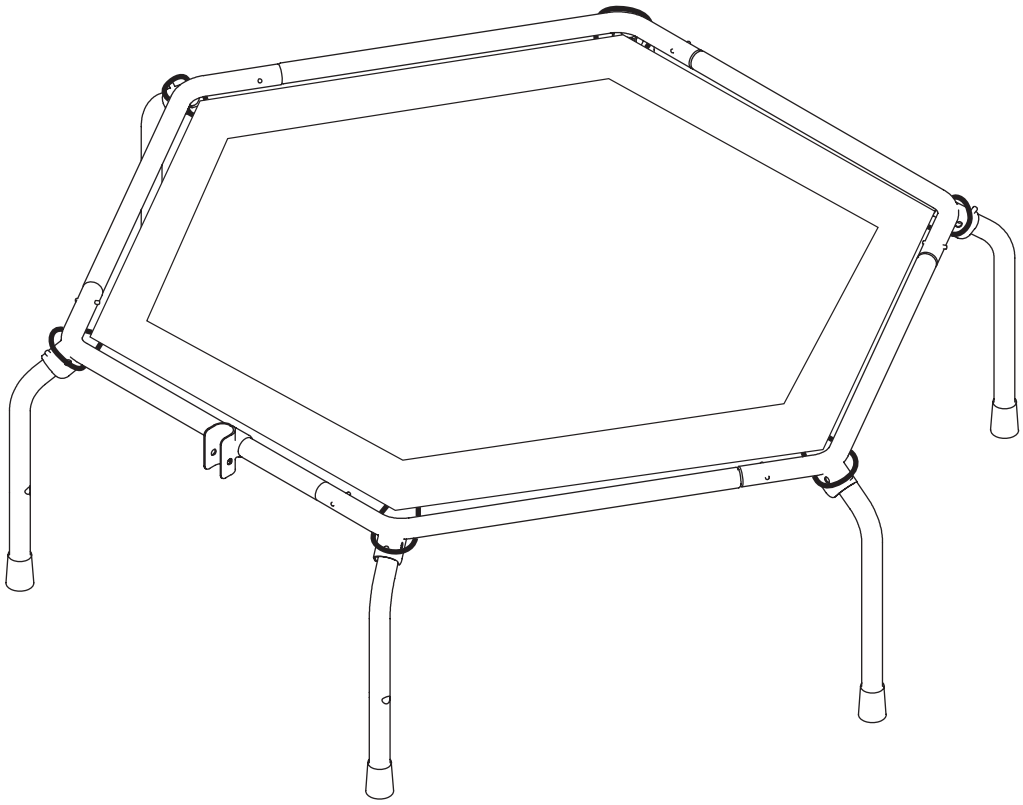


Шаг 4

1. Закрепите петли на краях мата на опоры по диагонали.

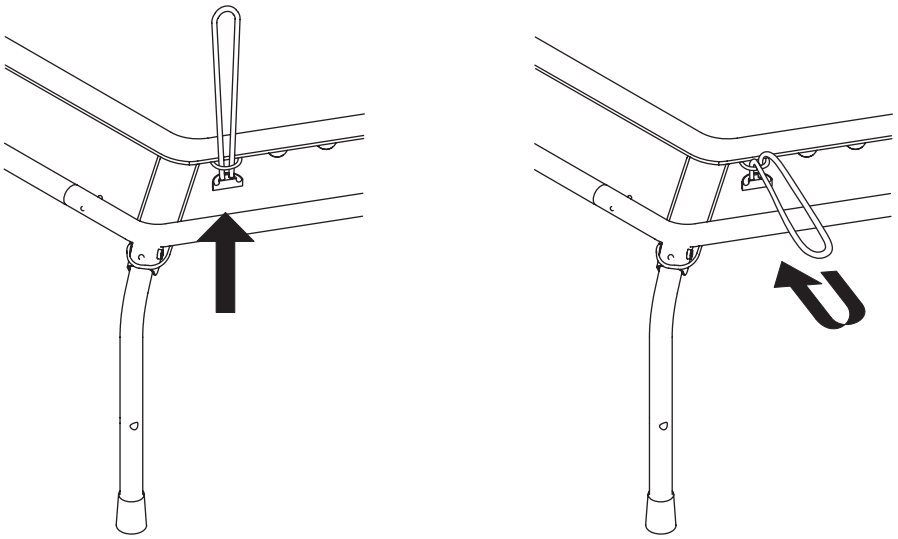


2. Повторите действие из пункта один с остальными петлями.
   Закреплять петли необходимо также парами по диагонали.

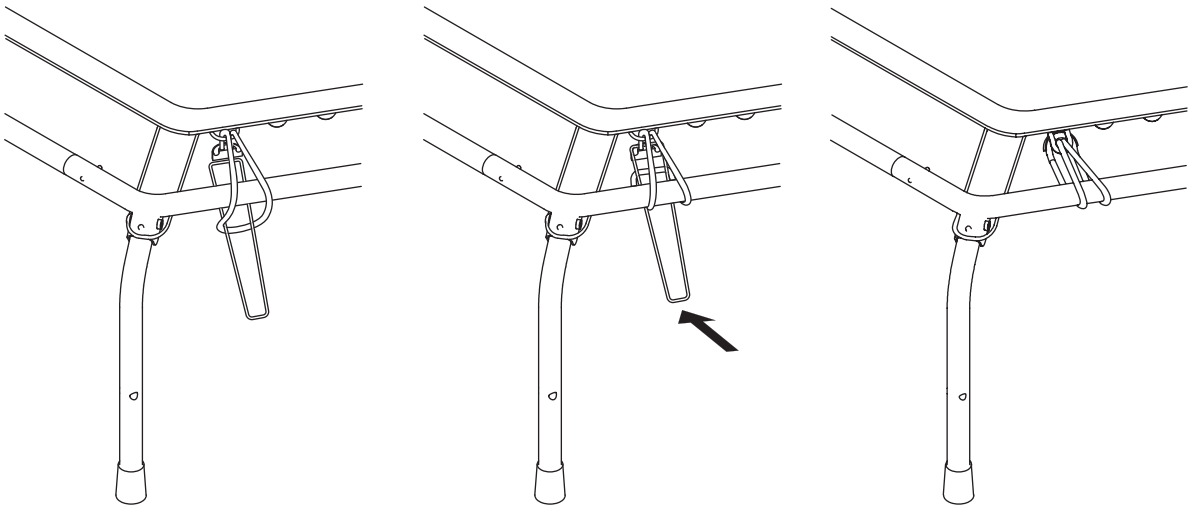


Шаг 5

Установка эластичных жгутов.

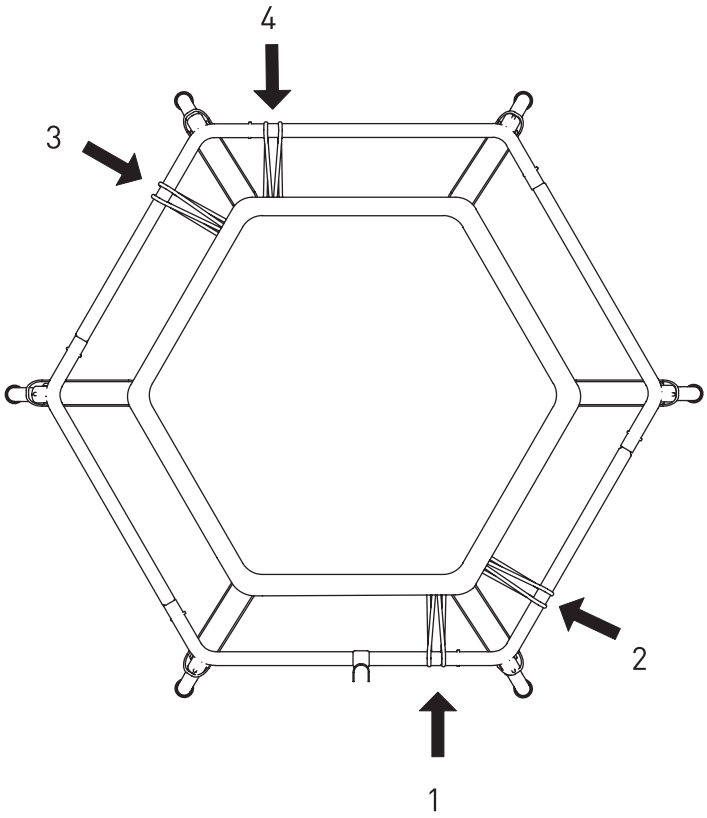


1. Проденьте эластичный элемент через петлю на мате резинкой вверх и оберните вокруг рамы.

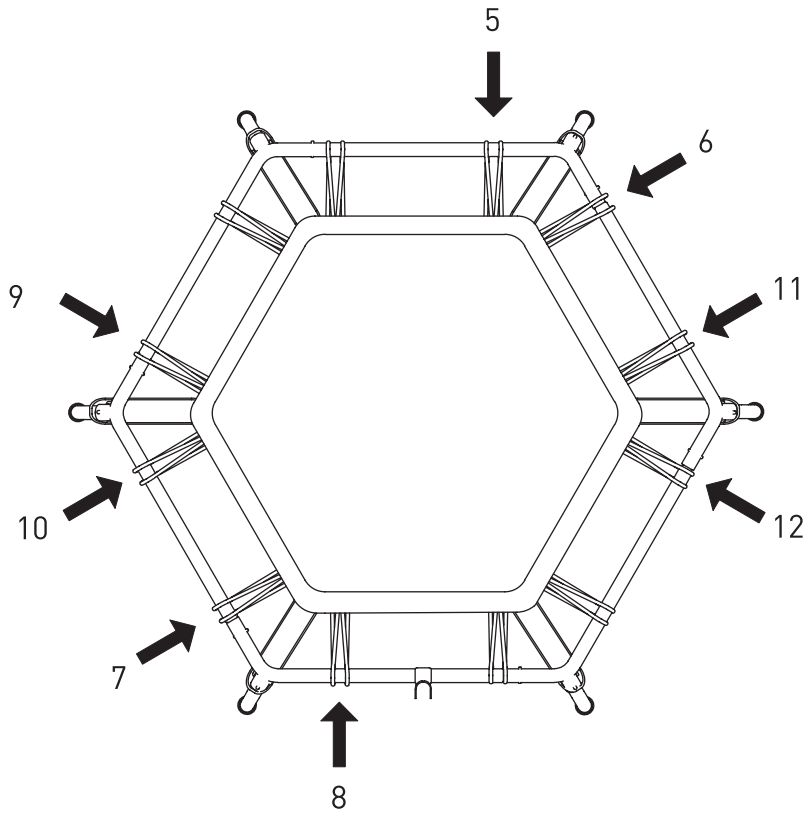


2. Зафиксируйте один конец инструмента на задней части жгута, используя инструмент для установки эластичного жгута. Опустите вниз и поверните инструмент от себя внутрь рамы, чтобы жгут достиг задней части. Вытащите инструмент, повернув его влево или вправо.

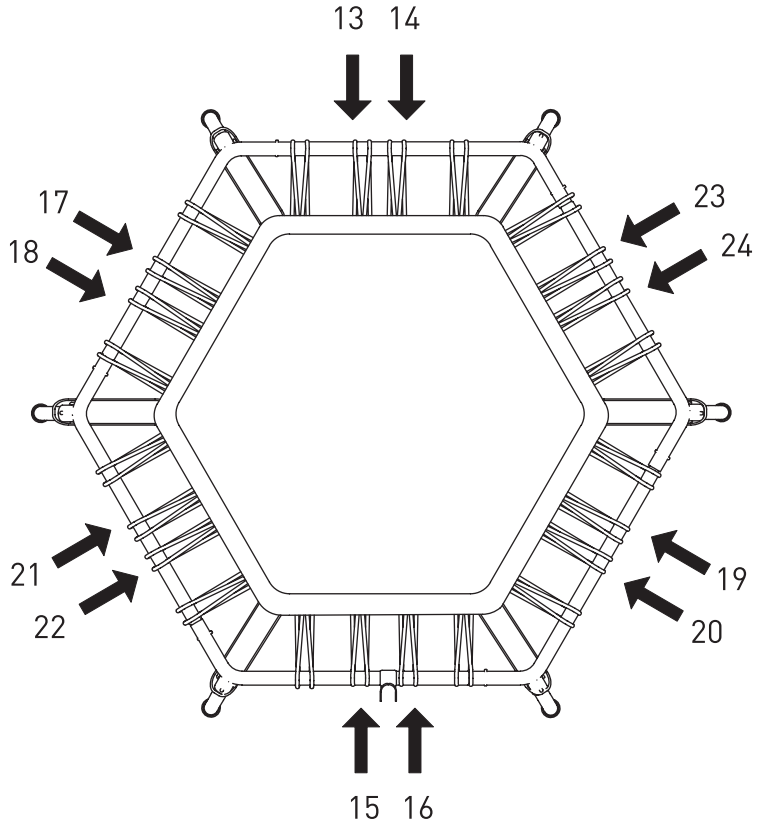
3. Закрепите жгуты вокруг одной из опор, затем по диагонали напротив.



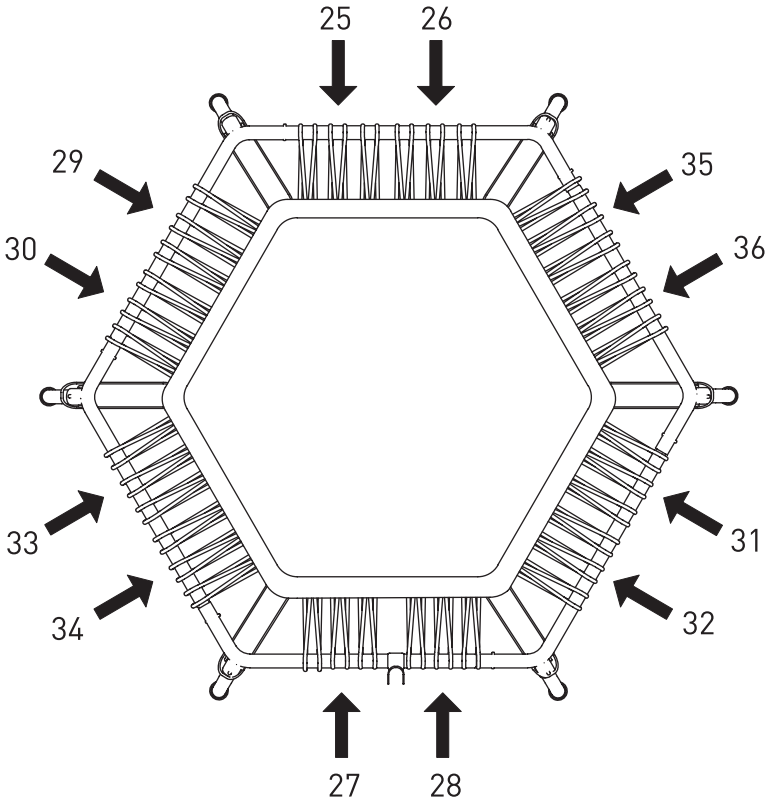
4. Закрепите жгуты вокруг остальных опор, соблюдая диагонали.



5. Закрепите жгуты по центру.

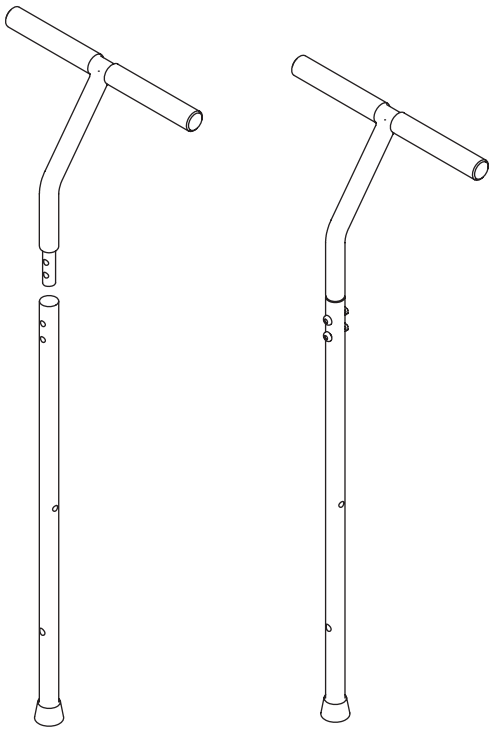


6. Закрепите оставшиеся жгуты.



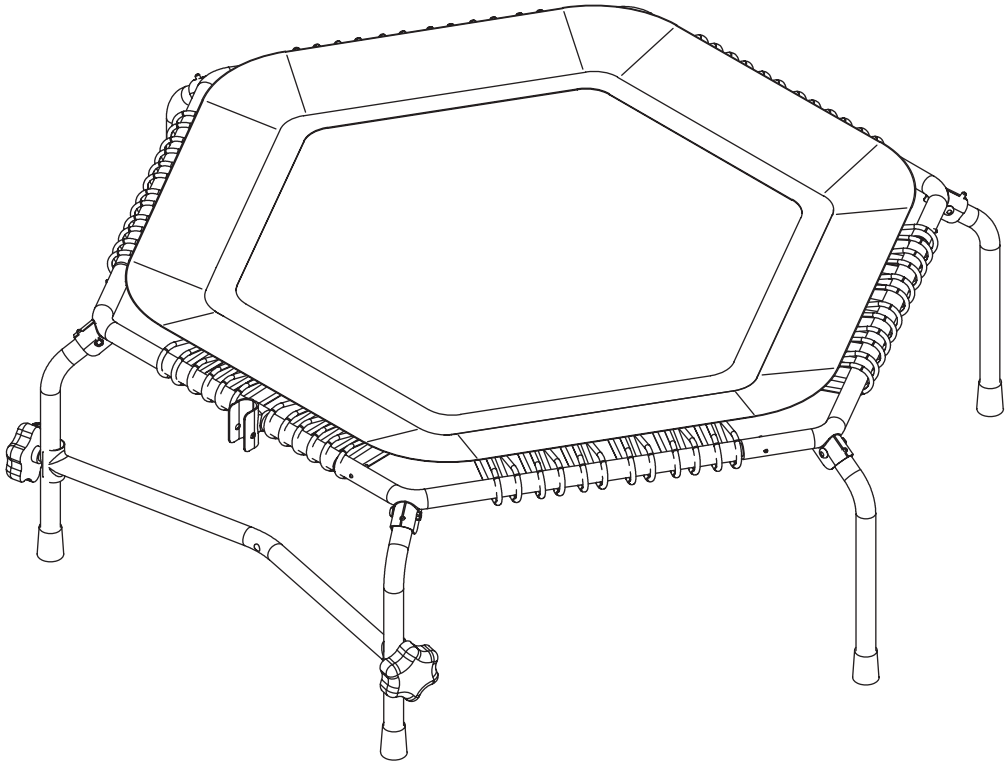
Шаг 6

1. Установите поручень в стойку, используя болты (13) и шайбы (14).
2. С помощью шестигранного ключа (4 мм) закрепите поручень и стойку.



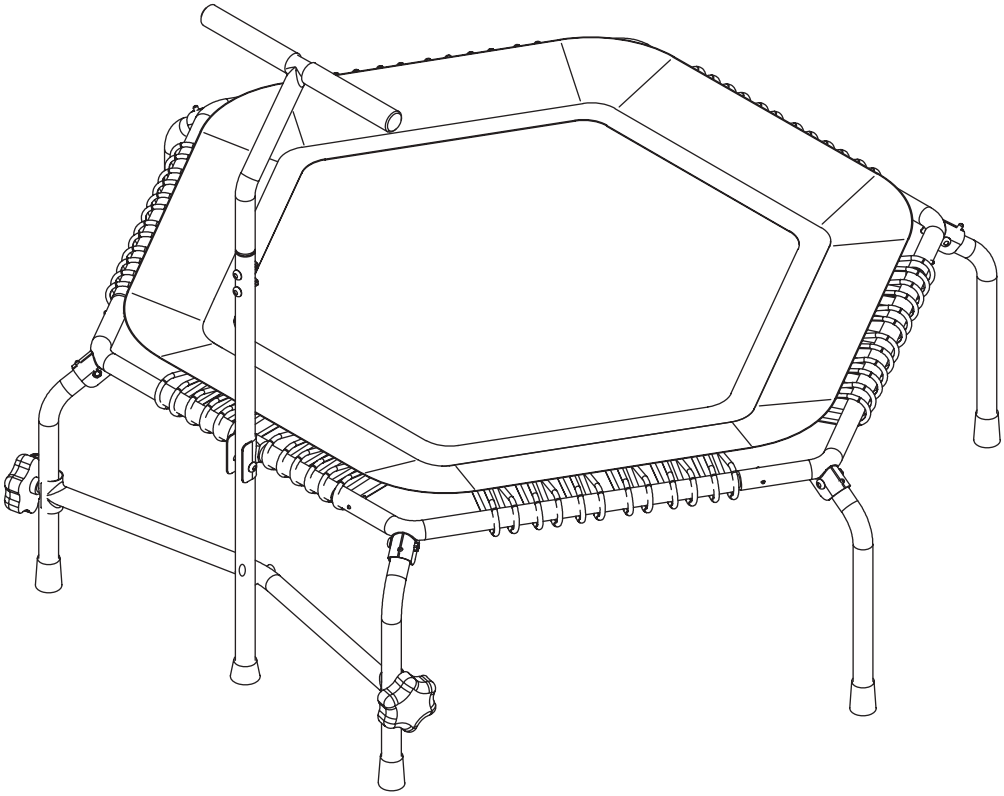
Шаг 7

1. Установите распорку между опорами.
2. С помощью резьбового фиксатора (15) зафиксируйте распорку между опорами.



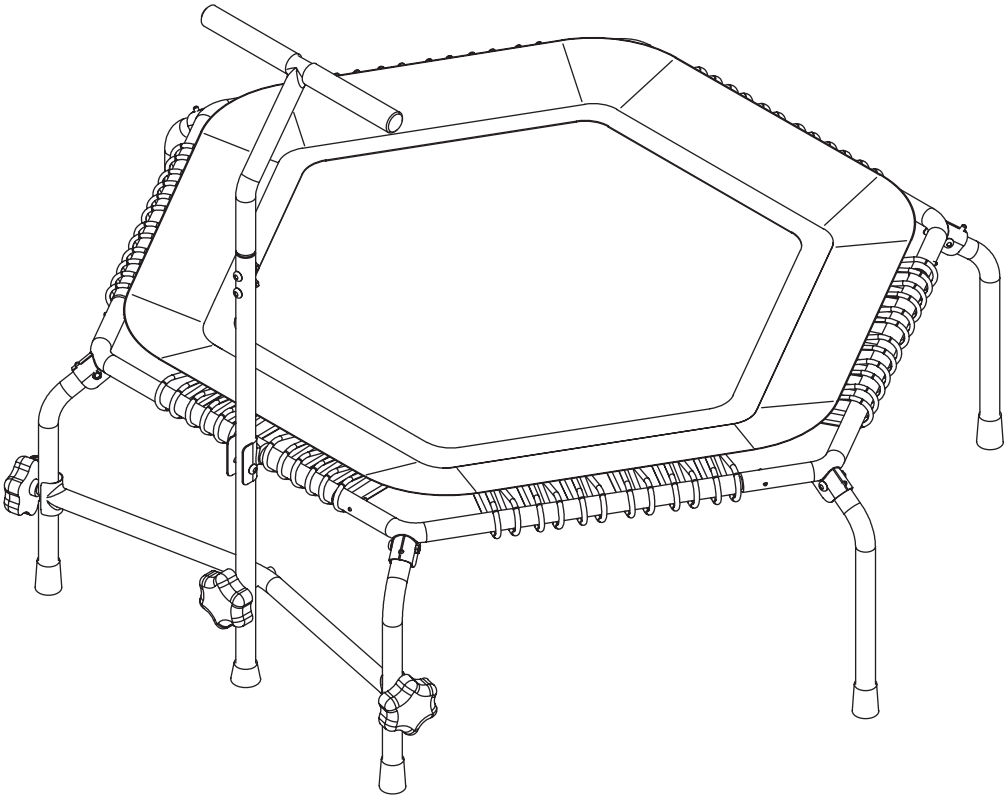
Шаг 8

1. Прикрепите стойку к кронштейну на раме, используя болт (10), шайбу (12) и гайку самоконтрящуюся (11).
2. С помощью рожкового ключа и шестигранника (6 мм) затяните крепежи.



Шаг 9

1. Закрепите стойку к распорке резьбовым фиксатором (9).



Сборка окончена!

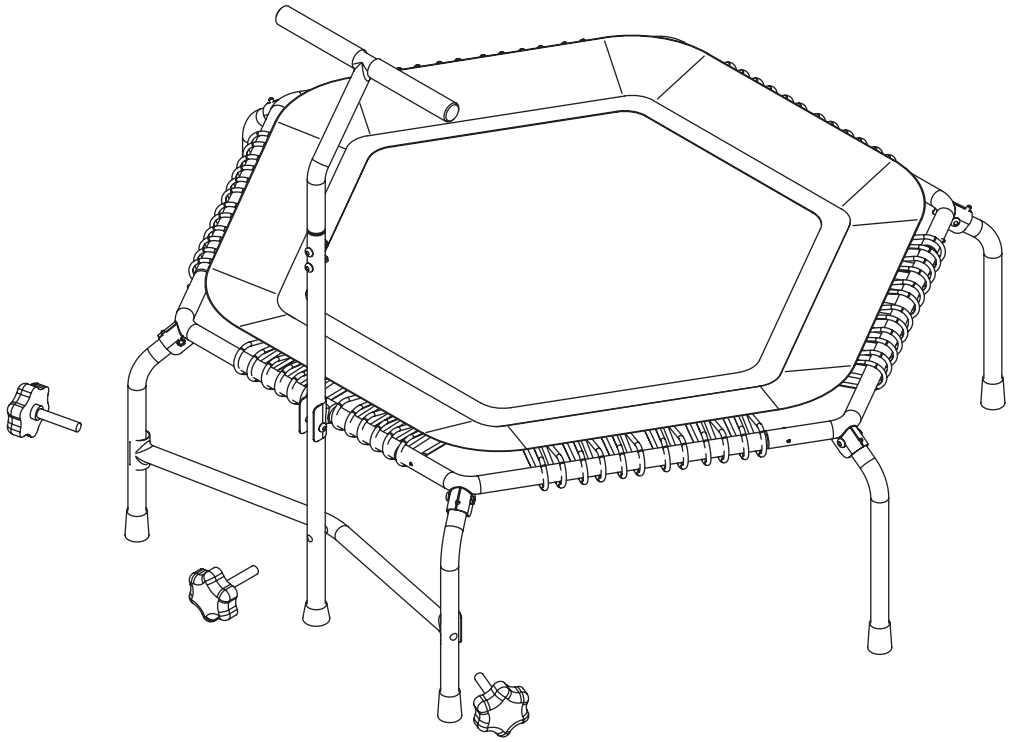
5 СКЛАДЫВАНИЕ БАТУТА

KETT FOLD

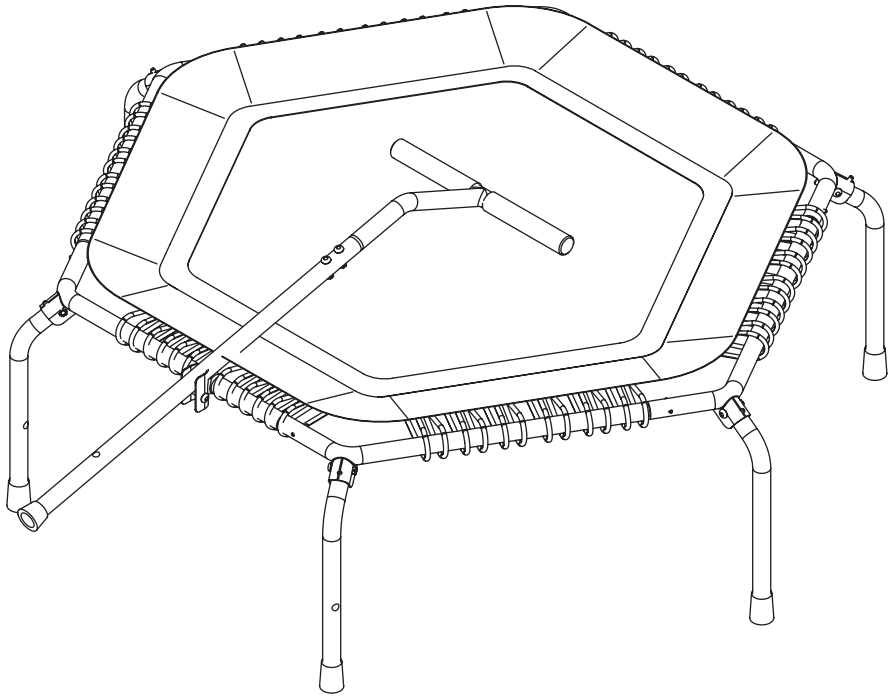
Конструкция батута обеспечивает возможность компактного хранения в разных пространствах. Ножки и поручень полностью складываются.

Шаги складывания тренажера

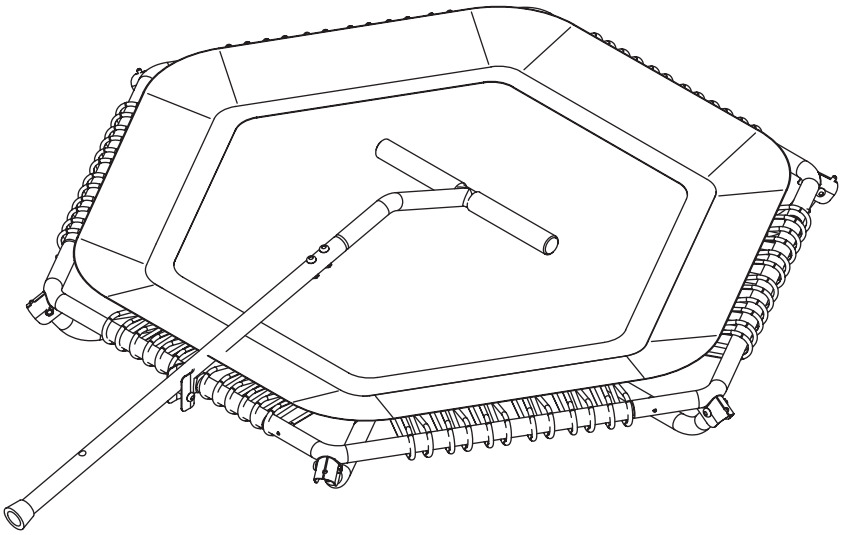
1. Полностью раскрутите и вытащите резьбовой фиксатор из распорки.
2. Полностью раскрутите и вытащите 2 резьбовых фиксатора (15) по бокам распорки, освободив две передние ножки.



3. Сложите ручку на батут.



4. Сложите 6 ножек, нажав на фиксатор в верхней части каждой ножки.



6 УПРАЖНЕНИЯ

Джампинг-фитнес на батутах, это комплекс упражнений, которые выполняются на специальном батуте с ручкой. Такие занятия благотворно сказываются на здоровье и эмоциональном фоне.
Так же на батуте могут заниматься спортсмены почти любой весовой категории. И не стоит забывать, что любые физические нагрузки нужно выполнять умеренно. Для начинающих особенно важно не переусердствовать при выполнении упражнений. Это может быть чревато головокружением, тошнотой, излишним перевозбуждением. Лучше начинать с простых упражнений постепенно увеличивая нагрузки. Так риск получить вред от занятий минимален.
Тренируясь дома, обязательно чередуйте прыжки с хождением по комнате: 1 минуту прыгаете – 1 минуту ходите.
Заниматься нужно регулярно, не менее 4 раз в неделю.
Нельзя заниматься на батуте, если Вы придерживаетесь низкокалорийной диеты.
Удостоверьтесь, что у Вас нет противопоказаний для занятий на батуте.
Батут для взрослых.

⚠ **Противопоказания**
НЕ РАЗРЕШАЙТЕ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БАТУТОМ БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.

Не используйте этот батут без согласия вашего врача, если вы беременны.

Не используйте этот батут, если у вас ранее была травма ноги, руки, головы или спины.

Перед использованием убедитесь, что на Вас нет острых или хрупких предметов,

в том числе украшения, очки и заколки для волос.

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Форма батута	Шестигранная
Высота батута	34 см
Максимальный вес пользователя	120 кг
Размер в разложенном виде	139.7×139.7×111.5 см
Размер в собранном виде, мм	139.7×139.7×15 см
Ручка	Съемная
Ножки рамы	6 шт, складные
Толщина профиля рамы / ручки	D28 мм / D25 мм
Пружины (крючки)	36 штук × 8 мм
Прыжковое полотно / Защитный тент	87 см / 118 см
Гарантийный срок	1 год на прыжковое полотно 2 года на металлические части

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 расширялся, 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, судейи амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

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

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgen 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: VIKING 07293-100

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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