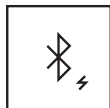


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



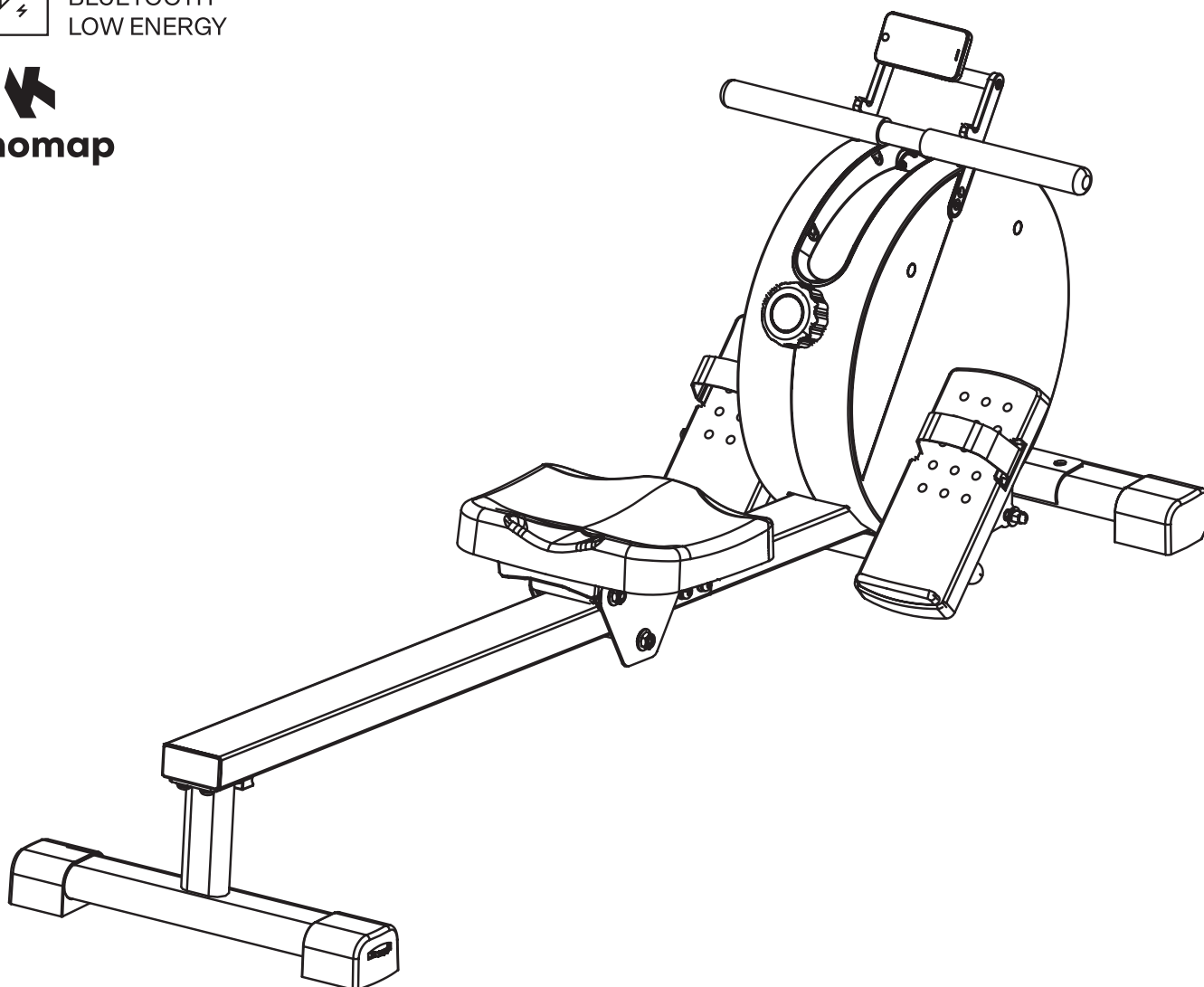
KETT
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH
LOW ENERGY



kinomap



Wasser

Rowing Machine

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЁРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — родом из Германии	3
1 Меры предосторожности	5
2 Технологии	7
3 Подготовка тренажера к использованию	8
3.1 Проверка комплектности тренажера	8
3.2 Инструкция по сборке гребного тренажёра KETTLER Wasser	10
4 Рекомендации по проведению тренировок	16
4.1 Указания по технике безопасности	16
4.2 Планирование и управление тренировками	16
4.3 Указания по измерению пульса	16
4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки	17
4.5 Разминка и восстановление	18
4.6 Базовые упражнения	19
4.7 Дополнительные указания по проведению тренировок	22
4.8 Подключение мобильных устройств	22
5 Подetailная схема тренажера	23
6 Перечень комплектующих	24
7 Технические характеристики	26

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE 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 всё больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLE. А в 1968 году KETTLE 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® KETTLE 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 Stuttgen и Ansgar Honkomp.

Название KETTLE многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLE 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.

Благодарим вас за покупку нашего тренажера. Гребной тренажер Wasser 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. 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;
21. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
22. 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);

23. 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;
24. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи ваших вещей;
25. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
26. 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;
27. 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;
28. 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, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть хрупкие 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 ТЕХНОЛОГИИ



Технология Kinomap

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

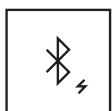
Дополнительно продумана синхронизация данных с результатами тренировок из приложения Kinomap с различными сводными приложениями по отслеживанию физической активности: истории, тренировки, прогресса и др. Например, с FITNESS App (IOS). Данные о тренировке и физической активности автоматически интегрируются через приложение Kinomap в приложение FITNESS App через смарт-часы.

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



KETT CardioConnect

Технология приёма/передачи беспроводного сигнала кардиодатчика. Обеспечивает измерение пульса во время тренировки и отражение результатов на тренировочном компьютере без использования проводов.



Bluetooth Low Energy

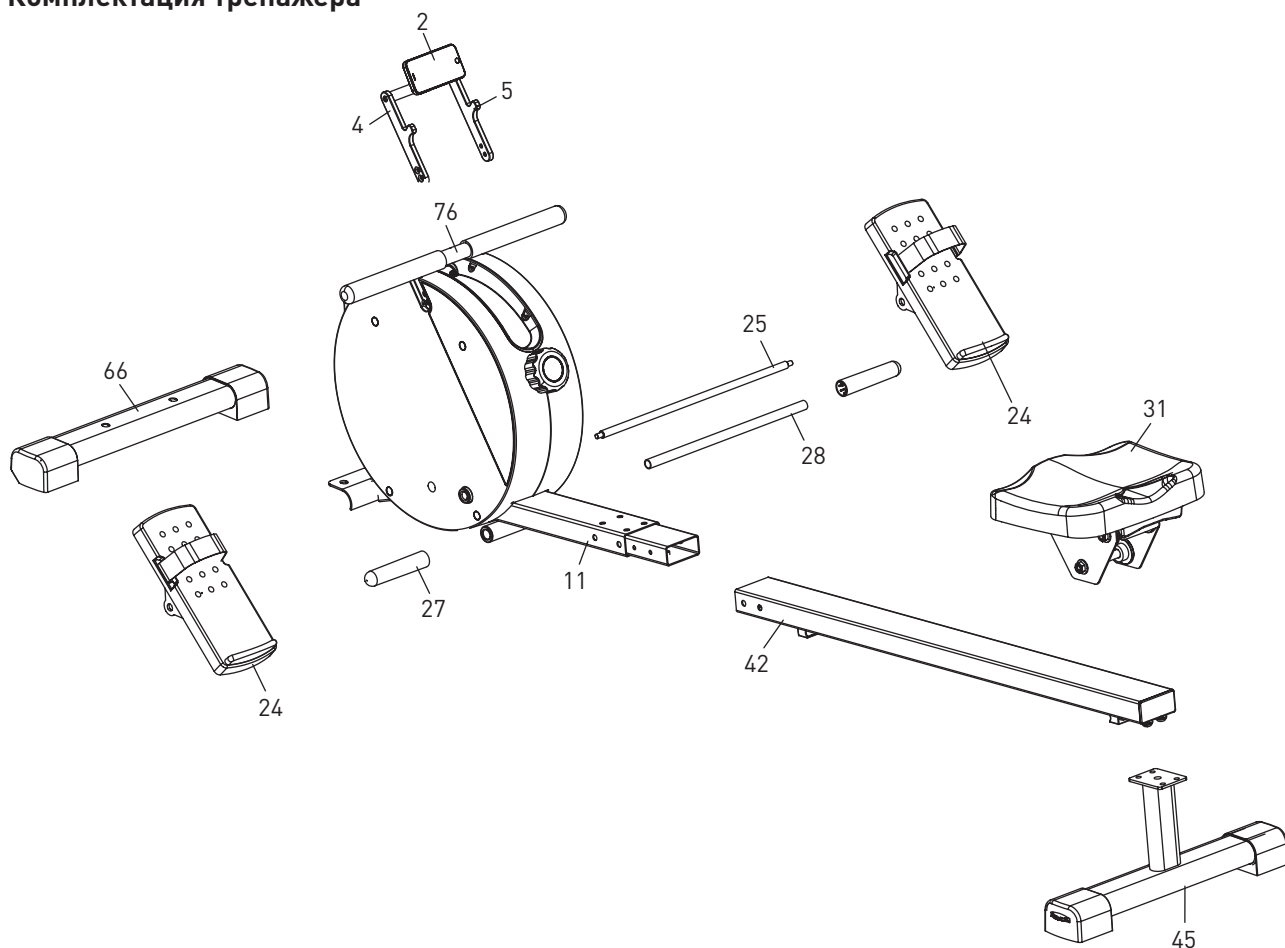
Новая версия спецификации Bluetooth даёт возможность поддержки широкого диапазона приложений и уменьшает размер конечного устройства для удобного использования в областях здравоохранения, физкультуры и спорта.

3 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

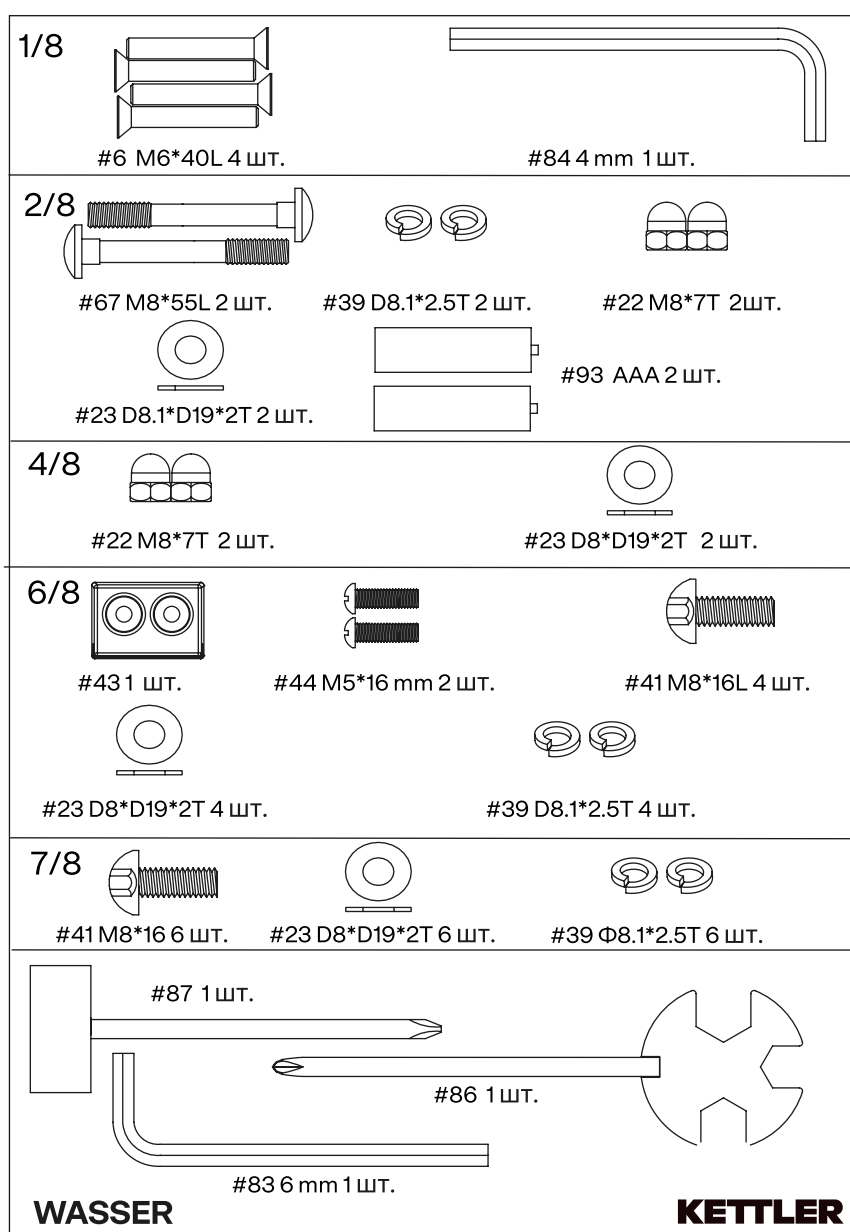
3.1 Проверка комплектности тренажера

Расположите тренажер на расстоянии, как минимум, 1 метра 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



№	Наименование	Количество
2	Кронштейн держателя планшета	1
4	Кронштейн держателя планшета левый	1
5	Кронштейн держателя планшета правый	1
11	Рама основная	1
24	Педаль	2
25	Ось педали	1
27	Держатель педали	2
28	Фиксирующая труба педали	1
31	Седло	1
42	Направляющая	1
45	Задняя опора	1
66	Передняя опора	1
76	Рукоятка	1



№	Наименование	Количество
6	Винт с потайной головкой M6×40мм	4
22	Гайка колпачковая M8	2
23	Шайба Ø8×Ø19×2Т	12
26	Шайба плоская	2
39	Шайба гроверная Ø8.1×2.5Т	12
41	Винт M8×16L	10
43	Отбойник направляющей седла	1
44	Винт M5×16L	2
67	Болт с квадратным подголовником M8×55	2
83	Ключ шестигранный 6 мм	1
84	Ключ шестигранный 4 мм	1
86	Многофункциональный ключ	1
87	Многофункциональный ключ	1

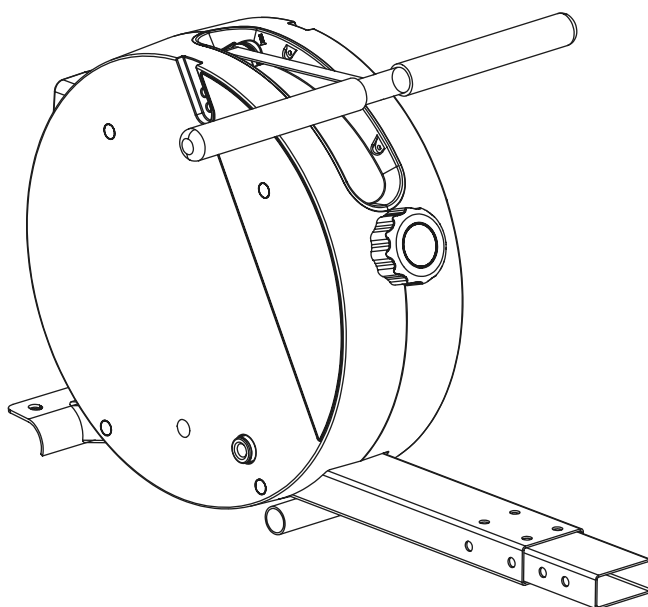
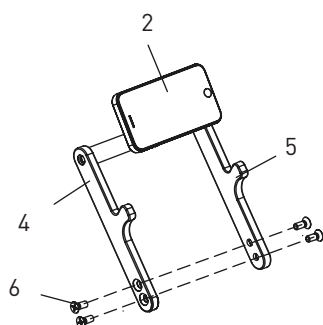
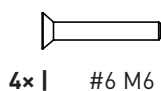
3.2 Инструкция по сборке гребного тренажёра KETTLER Wasser

Убедитесь в целостности упаковки.

Откройте коробку.

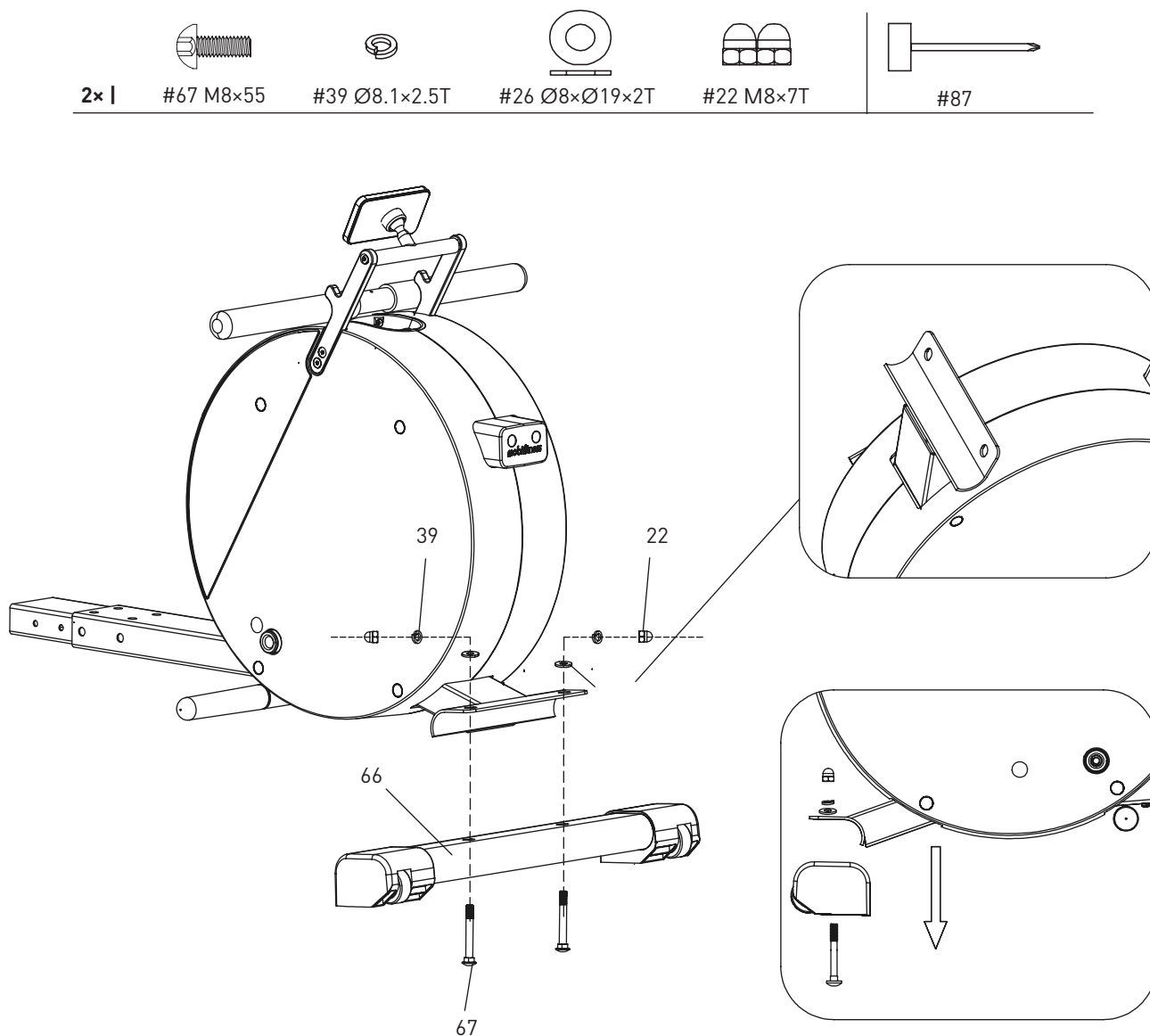
Шаг 1

Установите кронштейн держателя планшета в сборе (4,5) на основную раму с помощью винтов (6), используя ключ шестигранный (84).



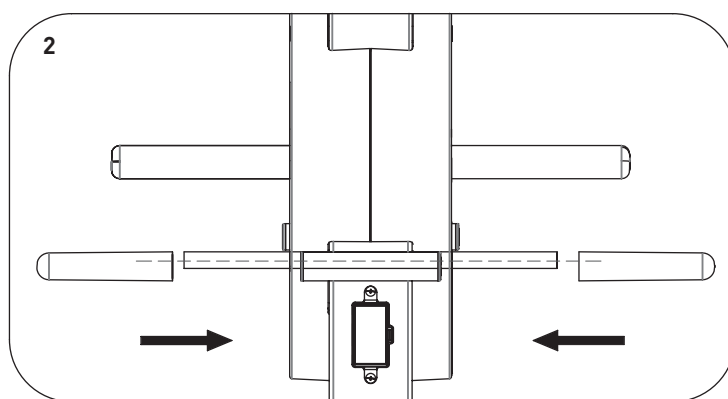
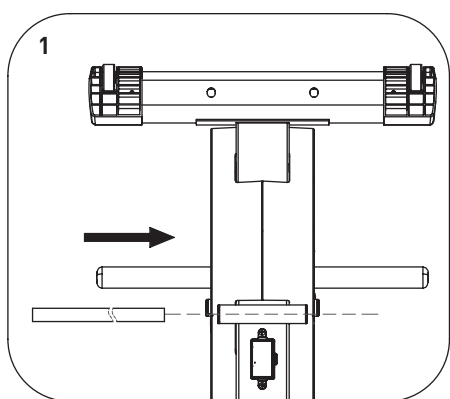
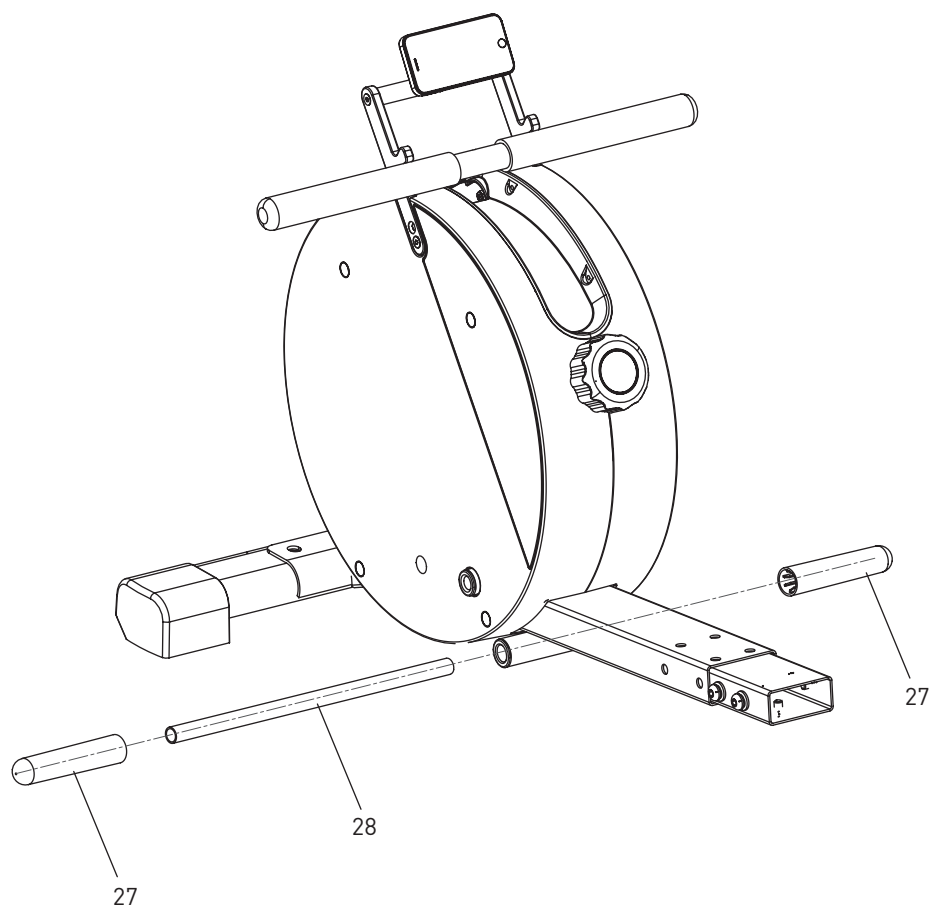
Шаг 2

Установите переднюю опору (66) на основную раму с помощью болтов (67), шайбы (23), шайбы гроверной (39) и гайки (22) с помощью торцевого ключа (87).



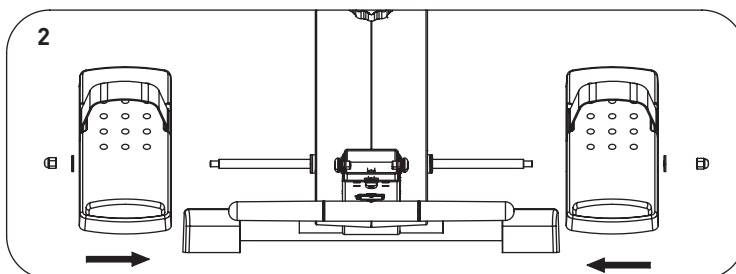
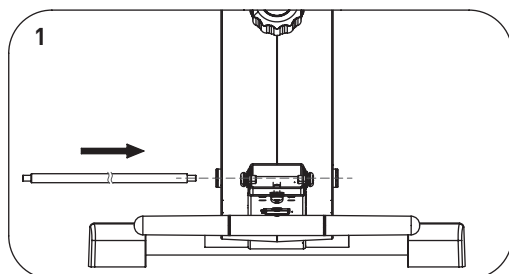
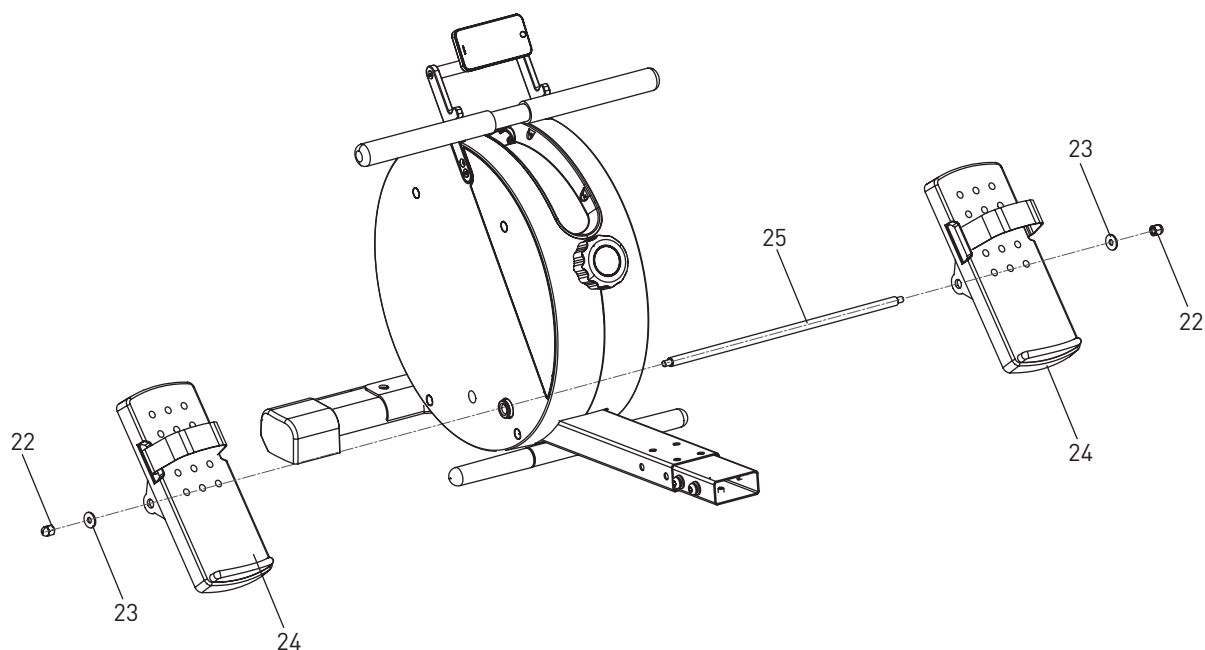
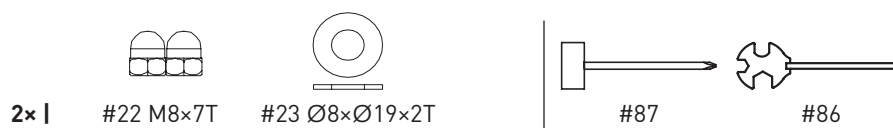
Шаг 3

Вставьте опорную трубу педалей [28] в соответствующее отверстие рамы. Наденьте на ось педалей фиксатор педалей (27) с двух сторон.

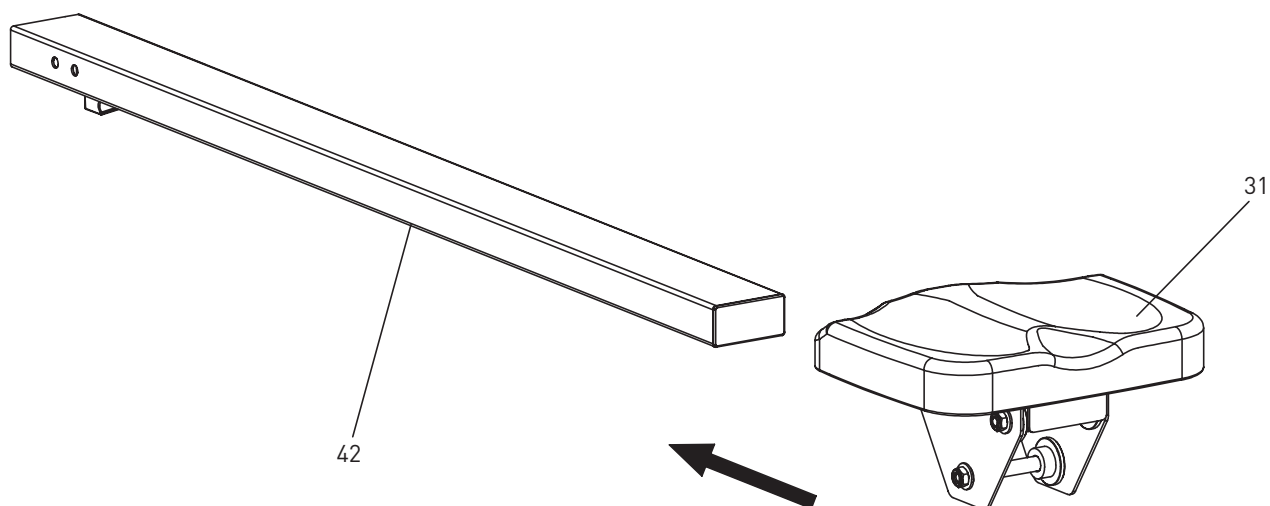


Шаг 4

Вставьте ось педалей (25) в соответствующее отверстие рамы. Наденьте педали (24) на ось педалей с двух сторон и зафиксируйте шайбой (23) и гайкой (22) с помощью торцевого ключа (87) и многофункционального ключа (86).

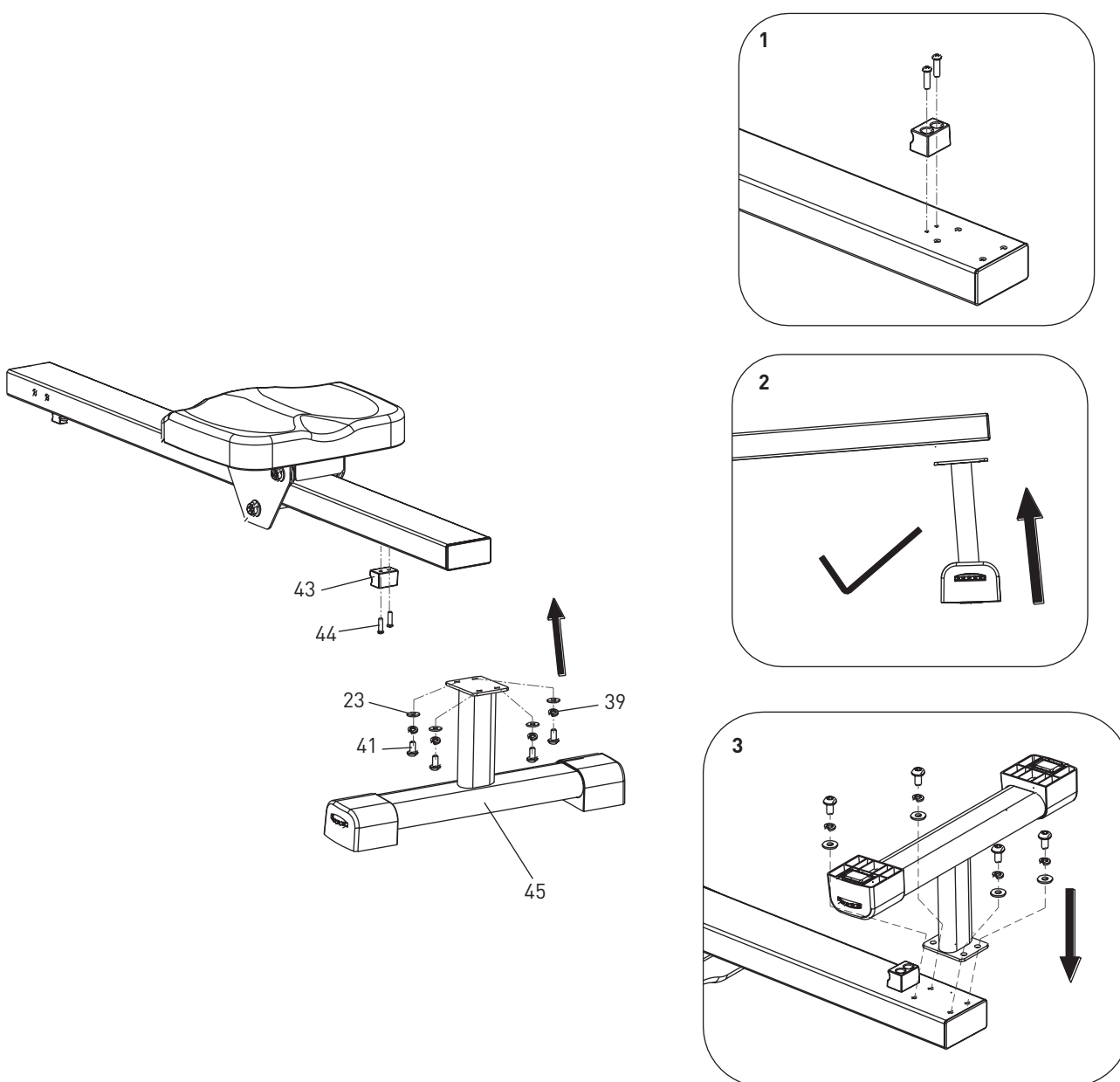
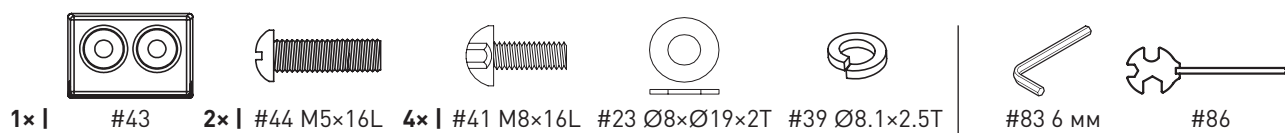
**Шаг 5**

Вставьте седло в сборе (31) на направляющую трубу подседельной опоры (41) в направлении, указанной стрелкой.



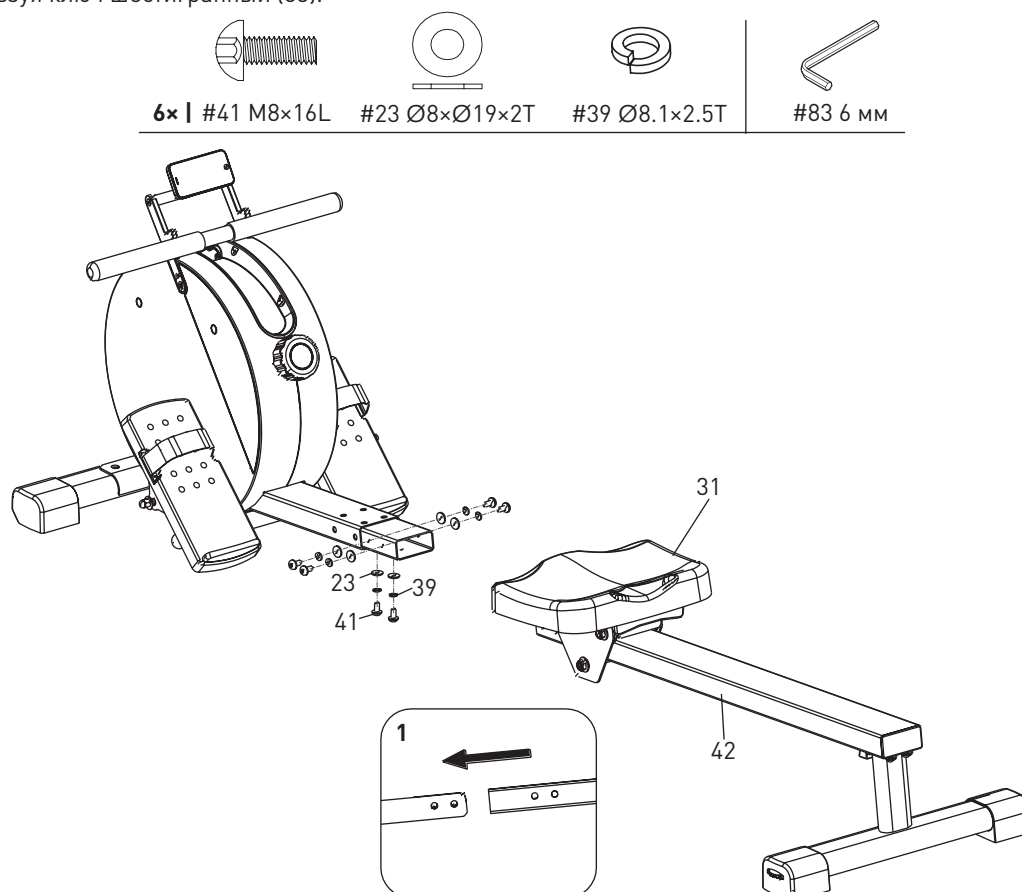
Шаг 6

Установите отбойник (43) в нижней части направляющей трубы подседельной опоры с помощью винтов (44), используя отвертку с крестовым шлицем (86). Прикрепите заднюю опору (45) к направляющей трубе снизу с помощью винтов (41), шайб гроверных (39) и шайб (23) с помощью ключа шестигранного (83).



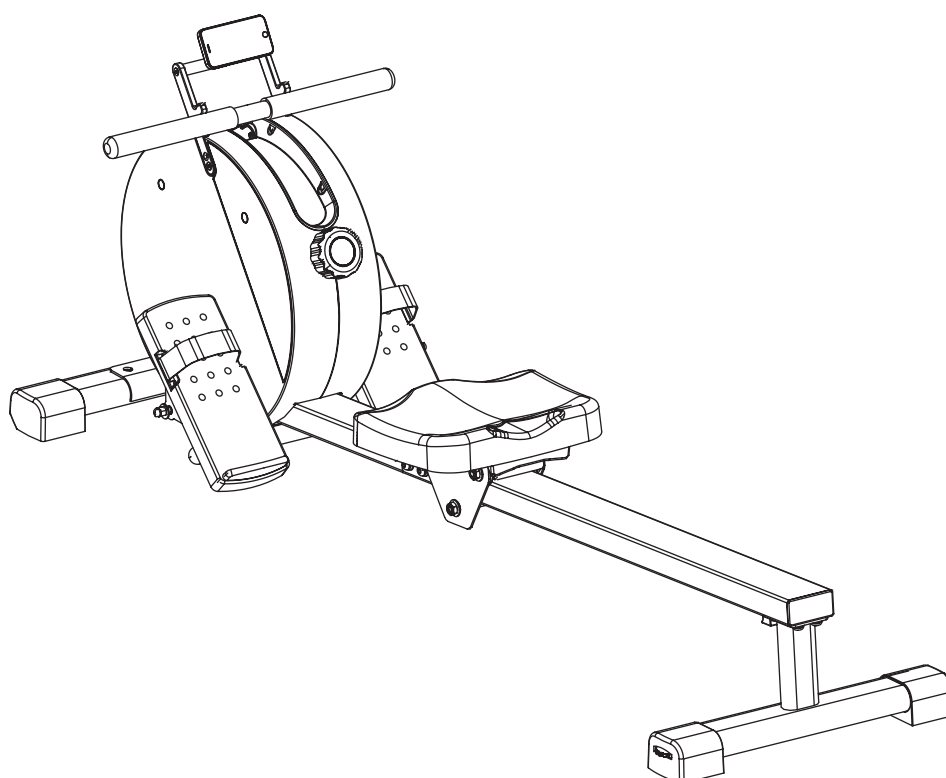
Шаг 7

Удалите предохранительную вставку из узла рукоятки (нет изображения вставки, ранее было). Присоедините и закрепите трубу подседельной опоры (42) к основной раме согласно схеме с помощью винтов (41), шайб гроверных (39) и шайб (23), используя ключ шестигранный (83).



Тренажер готов к использованию.

Желаем вам отличных тренировок!



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

Тренажер не оборудован встроенными датчиками пульса, расположенными на поручне. Для измерения пульса можно воспользоваться беспроводным кардио приемником. Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного кардиодатчика, зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации. 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.

Обратите внимание, что источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы,

телевизоры, радиоприёмники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между кардиодатчиком и приёмником. Рекомендуем располагать тренажёр таким образом, чтобы устранить из зоны приёма (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса кардиодатчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки 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 приём алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных. Для более качественного измерения рекомендуем перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

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;

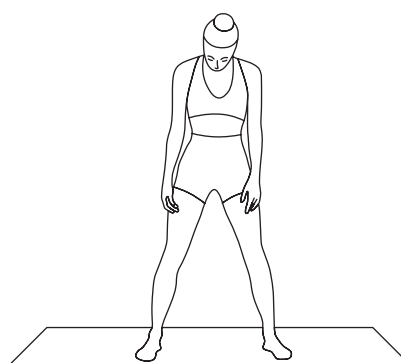
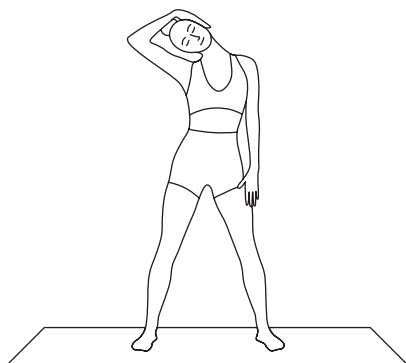
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

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;

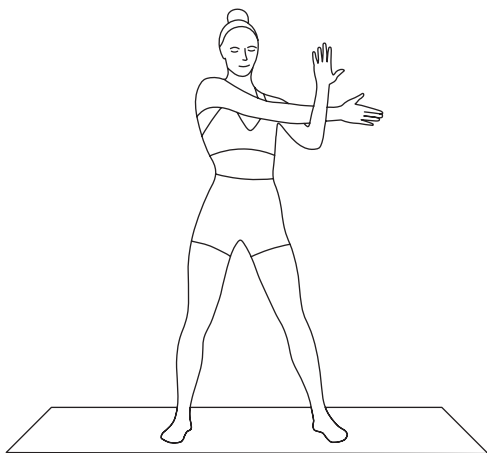
оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

4.6 Базовые упражнения



Шея

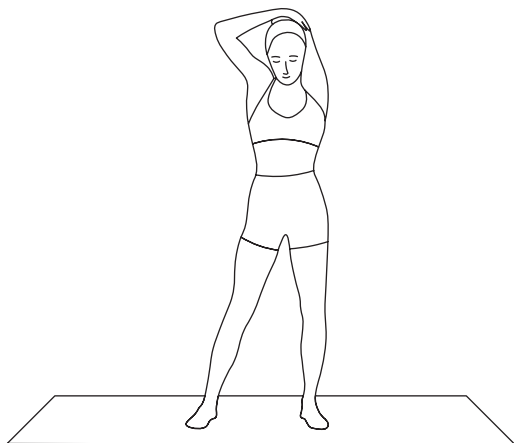
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.

**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**

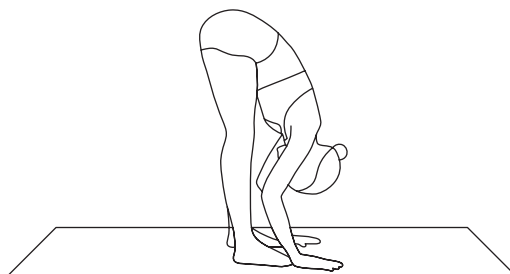
Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

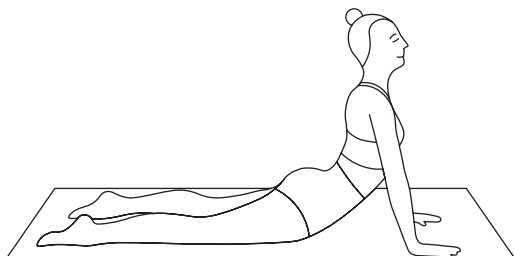
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

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

**Спина и позвоночник**

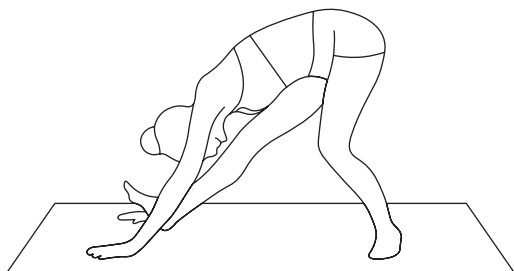
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

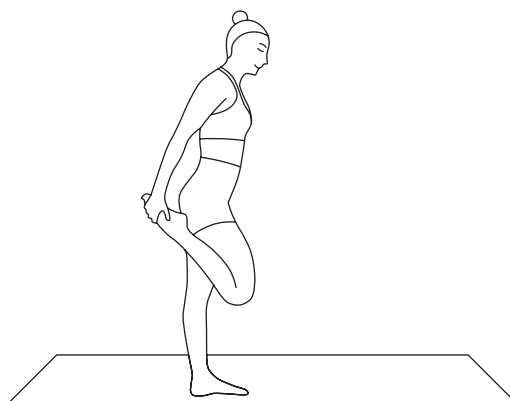
Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



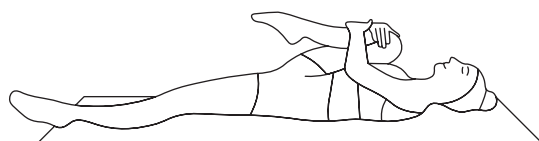
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



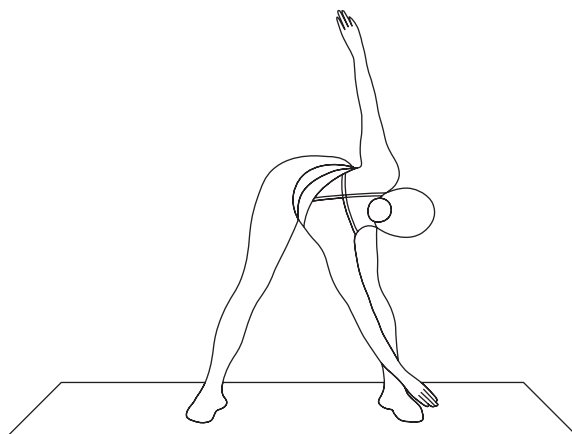
Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.



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

**Бедра и ягодицы**

Согните ногу в колене, поднимите ее и прижмите бедро 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 Дополнительные указания по проведению тренировок

- Перед тренировкой обязательно проверяйте правильность сборки и положение тренажера.
- На время тренировки одевайте только соответствующую обувь.
- Начинающим не следует устанавливать слишком высокий уровень нагрузки, чтобы избежать перегрузок.

4.8 Подключение мобильных устройств

Тренировочный компьютер поддерживает соединение по Bluetooth с мобильными устройствами и позволяет тренироваться с использованием русскоязычной версии мобильного приложения для тренировок — Kinomap.

Компьютер тренажёра можно подключить к мобильному устройству только в режиме ожидания. Мобильное устройство должно быть оснащено Bluetooth (версия 4.0 или более поздняя).

1. Загрузите приложение Kinomap через магазин приложений (APP STORE или GOOGLE PLAY).

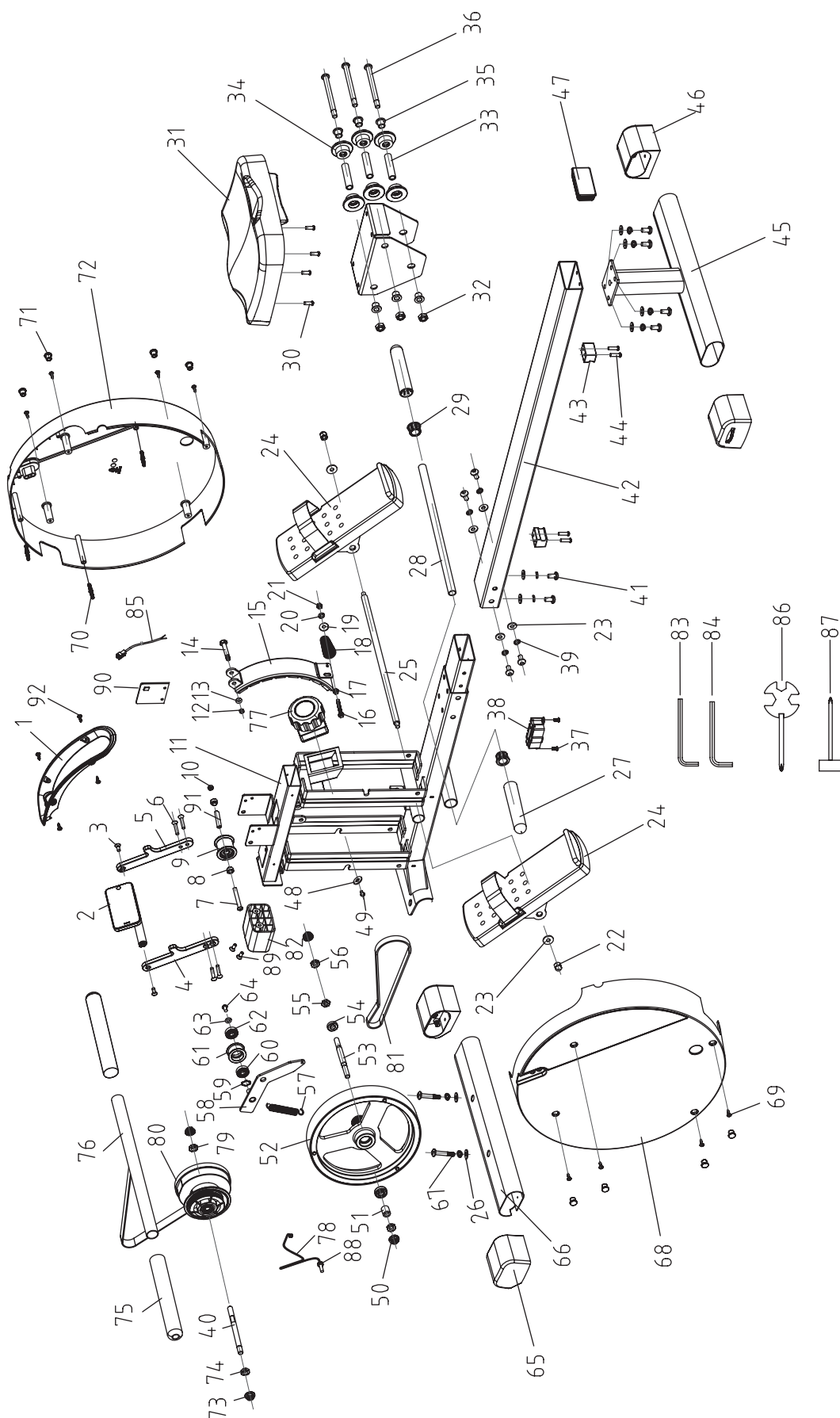


2. Убедитесь, что функция Bluetooth включена на мобильном устройстве. Откройте приложение Kinomap. Настройте учётную запись и задайте параметры.
3. Подключение оборудования:
 - а) Зайдите во вкладку Больше -> Управление оборудованием — > Добавить новое оборудование. Найдите иконку торговой марки KETTLER и выберите вашу модель тренажёра.
 - б) 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 ваше мобильное устройство на специальный держатель на тренажёре. Следуйте указаниям на дисплее тренировочного компьютера.

Использование приложения Kinomap.

В приложении вы найдёте видеоролики и коучинговые программы, которые помогут создать дополнительную мотивацию для тренировок. В бесплатной базовой версии для вас подготовлено много материалов. Подписка предоставляет доступ к расширенной базе и функциям приложения. Более подробную информацию о приложении можно найти по ссылке:

5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Материал	Размер	Кол-во
1	Кожух верхний	ABS		1
2	Держатель планшета	ABS		1
3	Винт		M5×P0.8×14L	2
4	Кронштейн держателя планшета левый	ABS		1
5	Кронштейн держателя планшета правый	ABS		1
6	Винт		M6×1.0×40L	4
7	Винт		M8×P1.5×100L	1
8	Втулка	PP		2
9	Ролик приводного ремня	PA6		1
10	Гайка самоконтрящаяся		M8×P1.25×7T	1
11	Рама основная			1
12	Гайка самоконтрящаяся		M8×P1.25×7T	1
13	Шайба		Ø8×Ø19×2T	1
14	Болт шестигранный		M8×P1.25×55L	1
15	Магнит в сборе			1
16	Болт шестигранный		M6×P1.0×55L	1
17	Гайка		M6×P1.0×5T	1
18	Пружина			1
19	Шайба		Ø6.5×Ø14×1T	1
20	Шайба нейлоновая	PA6		1
21	Гайка самоконтрящаяся		M6×P1.0×5.5T	1
22	Гайка колпачковая		M8×P1.25×7T	2
23	Шайба		Ø8×Ø19×2T	1
24	Педаль	PP		2
25	Ось педали			1
26	Шайба плоская		Ø8×Ø19×2T	2
27	Фиксатор педали	ABS		2
28	Опорная труба педалей			1
29	Втулка оси	PA6		2
30	Винт		M6×P1.0×16L	4
31	Седло			1
32	Гайка самоконтрящаяся		M10×P1.5×9T	3
33	Ось опоры подседельной направляющей		Ø10.2×Ø14×62.5L	3
34	Ролик опоры подседельной направляющей	PA6		6
35	Втулка оси		Ø14×Ø20×9.3L	3
36	Винт		M10×P1.5×112L	3
37	Винт		M5×P0.8×12L	2
38	Батарейный отсек	ABS		1
39	Шайба гроверная		Ø8.1×14.5×2.5T	12
40	Ось шкива		Ø10×130L	1
41	Винт		M8×P1.25×16L	4
42	Подседельная направляющая			1
43	Отбойник	PVC		2
44	Винт		M5×P0.8×16L	2
45	Задняя опора			1

№	Описание	Материал	Размер	Кол-во
46	Компенсатор неровностей пола	PP		2
47	Заглушка	PP		1
48	Шайба		Ø8×Ø16×2T	1
49	Саморез		ST3.5×12L	1
50	Гайка фланцевая		M10×P1.0×7T	2
51	Втулка		Ø10×Ø16×17L	1
52	Маховик		3.5 кг	1
53	Ось маховика		3/8"-26"135L	1
54	Подшипник		6000	2
55	Гайка		M10×1.0×6T	1
56	Гайка		M10×P1.0×5T	3
57	Пружина		Ø15×Ø2.5×23n	1
58	Кронштейн пружины		4T	1
59	Шайба		Ø10.2×Ø13×0.3T	1
60	Подшипник		6000 2ZZ	2
61	Обводной ролик	PA6+20		1
62	Подшипник		6003 2ZZ	2
63	Шайба		Ø6.5×Ø13×2T	1
64	Болт потайной		M6×P1.0×10L	1
65	Заглушка опоры передней	PA6		2
66	Передняя опора			1
67	Винт		M8×55L	2
68	Кожух декоративный левый	ABS		1
69	Винт		ST3.9×16L	8
70	Штифт	ABS	Ø6×36.6L	3
71	Заглушка	PVC90		8
72	Кожух декоративный правый	ABS		1
73	Гайка фланцевая		M10×P1.0×7T	2
74	Гайка		M10×P1.0×4T	1
75	Оплетка рукоятки	PVC		2
76	Рукоятка			1
77	Спиннер			1
78	Кабель сигнальный		600L	1
79	Гайка		M10×P1.0×6T	1
80	Шкив	PVC80		1
81	Ремень приводной		245 J5	1
82	Предохранительная вставка	PVC90		1
83	Ключ шестигранный		6 мм	1
84	Ключ шестигранный		4 мм	1
85	Кабель тренировочного компьютера			1
86	Ключ рожковый			1
87	Ключ торцевой			1
88	Держатель датчика	PVC		1
89	Винт		M5×16L	2
90	Панель Bluetooth			1
91	Ось приводного ролика	ABS		1
92	Саморез		ST3.9×14L	4

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	3.5 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	16 уровней
Питание тренажера	от батареек типа АА, 2 шт, батарейки в комплекте
Размеры в рабочем состоянии (дл.×шир.×выс.)	178.8×50.8×61 см
Размеры в сложенном виде (дл.×шир.×выс.)	100×28.5×53.5 см
Размеры коробки (дл.×шир. ×выс.)	127×34×73 см
Вес	45 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Расстояние между сидением и педалями, мин/макс	38/110 см
Q-factor (расстояние между педалями)	225 мм
Дополнительные функции	Эргономичное сиденье, держатель для телефона, транспортировочные ролики, компенсаторы неровности пола
Гарантийный срок на изделие	3 года на тренажер 10 лет на раму тренажера



Торговая марка: KETTLER

Модель: Wasser

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

