

KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Axos

Multipurpose Foldable Bench

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимание!

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

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера. Используйте тренажер только по назначению так, как описано в данном руководстве.
- Регулярно проверяйте работу всех деталей. Немедленно заменяйте неисправные детали и / или не используйте оборудование пока не будет произведен ремонт. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей.
- Установите тренажер на ровную поверхность таким образом, чтобы с каждой стороны тренажера оставалось свободным расстояние не менее 1,0 м. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите под тренажер коврик.
- Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер была хорошая вентиляция.
- Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной его поломки и / или порчи вашей вещи.
- Для занятий на тренажере надевайте удобную одежду; одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Надевайте удобную спортивную обувь во время тренировок.
- Не тренажере одновременно может заниматься только один человек.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Следите за тем, чтобы во время тренировки были установлены и не расшатались все необходимые элементы безопасности.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т. д.).
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- В целом устройство не требует особого обслуживания.
- Для чистки и обслуживания тренажера используйте только экологически чистые вещества. Ни в коем случае не применяйте агрессивные или едкие вещества.
- Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.
- Указание касательно утилизации: Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

Указания по монтажу

- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
 - Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
 - Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетики с мелкими деталями.
 - Все необходимые инструменты поставляются в комплекте с оборудованием
- ⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
 - Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не затягивая соединения, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
 - По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на расслабление и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготовят ваше тело к последующим упражнениям. Период расслабления после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и расслабления. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для колен

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ногу на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достичь правой ноги правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ

Тренажер разработан специально для щадящих позвоночник тренировок мышц спины. В настоящее время, когда частое сидение часто приводит к слабости мышц торса, регулярные тренировки мышц спины особенно важны для здоровья.

Важное указание

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 нанести вред вашему здоровью.

Следующие указания для занятий касаются только здоровых людей.

Разминка

Идеальным вариантом для разминки мускулатуры является умеренная кардиотренировка на домашнем тренажере, беговой дорожке или профессиональном тренажере, а также легкая тренировка мышц непосредственно на устройстве.

Растяжка

Упражнения, направленные на повышение подвижности суставов должны выполняться в форме отдельной тренировки. Растяжка перед блоком силовых упражнений снижает напряжение мышц и, таким образом, и стабильность суставов. Растяжка непосредственно после блока силовых упражнений может усложнить процесс обмена веществ и продлить тем самым время восстановления.

Основные требования к упражнениям для растяжки:

- Принимать позицию растяжки необходимо медленно
- Максимальная позиция растяжки должна быть ниже болевого порога
- Необходимо остаться в позиции растяжки на 40 – 60 секунд
- Во время упражнений на растяжку не «раскачиваться» и не «пружинить»



1. Жим коротких гантелей на прямой скамье

Исходное положение: лягте спиной на прямую скамью. Руки почти выпрямлены, короткие гантели находятся над плечевыми суставами.

Выполнение: согните локти, опустите короткие гантели до уровня груди, затем снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: большая грудная мышца, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели



2. Жим коротких гантелей на наклонной скамье

Исходное положение: лягте спиной на наклонную скамью. Руки почти выпрямлены, короткие гантели находятся над плечевыми суставами.

Выполнение: согните локти, опустите короткие гантели до уровня груди, затем снова поднимите вверх.

Задействованные мышцы: верхние грудные мышцы, передние плечевые мышцы, мышцы-разгибатели



3. Махи

Исходное положение: лягте спиной на скамью. Почти выпрямленные руки находятся в вертикальном положении над грудью.

Выполнение: слегка согнутыми в локтях руками опустите короткие гантели в стороны, после чего снова поднимите их вверх.

Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы



4. «Пуловер» короткой гантелью

Исходное положение: лягте спиной на скамью. Возьмите короткую гантель обеими руками. Держите гантель слегка согнутыми руками над грудью.

Выполнение: слегка согнутыми в локтях руками медленно опустите короткую гантель за голову — до высоты плеч. Затем верните гантель в исходное положение.

Задействованные мышцы: мышцы груди, передние плечевые мышцы, широкая мышца спины, мышцы-разгибатели

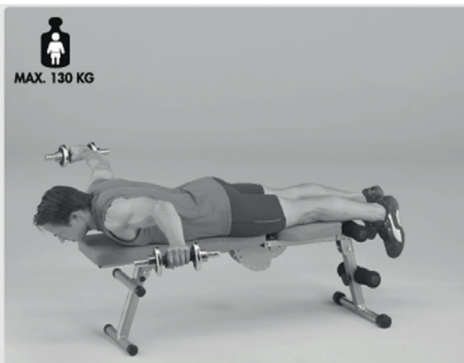


5. Гребки одной рукой

Исходное положение: левая рука и левое колено оперты о скамью. Спину необходимо держать прямой. В правой руке короткая гантель. Рука почти выпрямлена.

Выполнение: поднимите короткую гантель к груди. При этом руку необходимо провести близко к верхней части туловища. Затем снова опустите короткую гантель. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: группа мышц плеч и мышцы спины



6. Махи назад

Исходное положение: лягте животом на скамью. Руки слегка согнуты. Короткие гантели находятся над самым полом на высоте плеч.

Выполнение: почти выпрямленными руками разведите короткие гантели в стороны, сводя при этом лопатки вместе. Затем опустите руки в исходное положение.

Задействованные мышцы: широкая мышца спины, плечевые мышцы, мышцы-разгибатели



7. Жим коротких гантелей от затылка

Исходное положение: сядьте ровно на скамью. Руки выпрямлены, гантели сведены над головой.

Выполнение: руки сгибаются в локтях и гантели опускаются до уровня плеч. После этого руки снова выпрямляются.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы, мышцы-разгибатели



8. Жим на трехглавую мышцу из положения сидя

Исходное положение: рука почти выпрямлена, свободная рука фиксирует плечо за локоть.

Выполнение: опустите короткую гантель за голову, затем снова выпрямите в исходное положение. После завершения подхода смените сторону.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель



9. Выпрямление рук из наклона на колене

Исходное положение: левая рука и левая нога оперты о гантельную скамью. Взять короткую гантель в правую руку. Согните руку в локте на 90° и прижмите ее к верхней части туловища.

Выполнение: выпрямите руку в локте назад и снова опустите. После выполнения повторов упражнения поменяйте руку.

Задействованные мышцы: мышца-разгибатель



10. Упражнения на бицепс двумя руками

Исходное положение: сядьте на наклонную скамью. Руки выпрямлены. Короткие гантели удерживаются по сторонам возле туловища.

Выполнение: по очереди сгибайте руки в локтях и выпрямляйте в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы



11. Упражнения на бицепс одной рукой

Исходное положение: положение сидя на конце скамьи с наклоненной верхней частью туловища. Локоть опирается о внутреннюю часть бедра. Рука вытянута.

Выполнение: согните руку в локте и выпрямите в исходное положение.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы



12. Сгибание 1

Исходное положение: лягте спиной на скамью. Согните тазобедренные и коленные суставы, ступни поставьте на упоры для ног. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Поясничный отдел позвоночника остается на мягкой спинке. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



13. Сгибание 2

Исходное положение: положение лежа на скамье, тазобедренные суставы и колени согнуты на 90°. Ладони прижаты к бедрам.

Выполнение: медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Поясничный отдел позвоночника остается на мягкой спинке.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



14. Поднимание туловища в положение сидя из положения лежа на наклонной скамье

Исходное положение: установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: поднимите и опустите верхнюю часть туловища. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели



15. Поднимание туловища в положение сидя из положения лежа с поворотом на наклонной

Исходное положение: установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Кончики пальцев направлены к затылку.

Выполнение: поднимите верхнюю часть туловища с поворотом вправо. Опустите верхнюю часть туловища и снова поднимите с поворотом влево. НЕ тяните руками за шею.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, косые мышцы живота, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели



16. Поднимание согнутых ног

Исходное положение: лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Ноги согнуты в коленях на 90°.

Выполнение: поднимите таз, согните поясницу, поднимите колени к верхней части туловища и снова опустите.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



17. Поднимание таза

Исходное положение: лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Бедра согнуты на 90° , ноги почти выпрямлены и находятся в вертикальном положении.

Выполнение: поднимите таз и снова опустите. При этом удерживайте ноги в вертикальном положении.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



18. Выпрямление согнутых ног в положении сидя

Исходное положение: сядьте на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Тазобедренные суставы и колени согнуты на 90° .

Выполнение: выпрямите бедра и колени. Затем следует сгибание бедер и колен в исходное положение.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели



19. Поднимание ног назад

Исходное положение: лягте животом на мягкую опору. Бедра находятся на уровне упоров для колен. Руки держатся за мягкую опору. Бедра и ноги выпрямлены.

Выполнение: опускание и поднимание ног образуют циклическое движение.

Задействованные мышцы: ягодичные мышцы, мышца- выпрямитель туловища, мышцы-сгибатели



20. Выпрямление бедер из положения лежа на животе

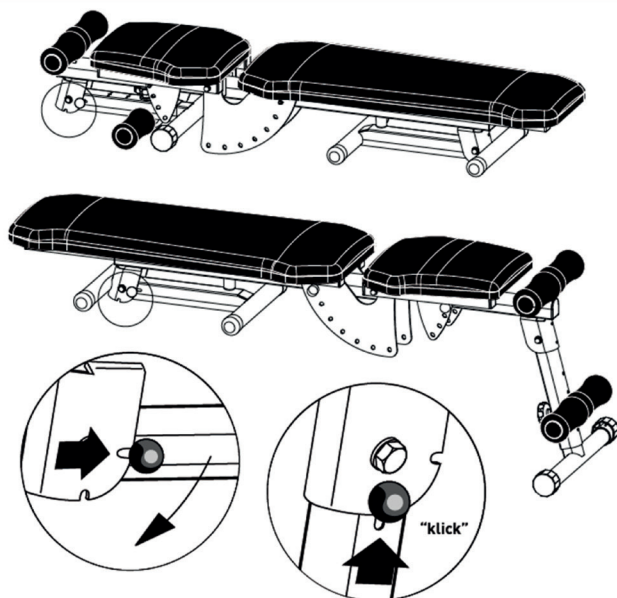
Исходное положение: лягте животом на мягкую опору. Бедра находятся на уровне упоров для колен. Руки держатся за мягкую опору. Тазобедренные суставы и колени согнуты на 90°.

Выполнение: выпрямите бедра и колени. Затем следует сгибание бедер и колен в исходное положение.

Задействованные мышцы: ягодичные мышцы, мышца- выпрямитель туловища, мышцы-сгибатели

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

При помощи фиксатора закрепите желаемое положение тренажера



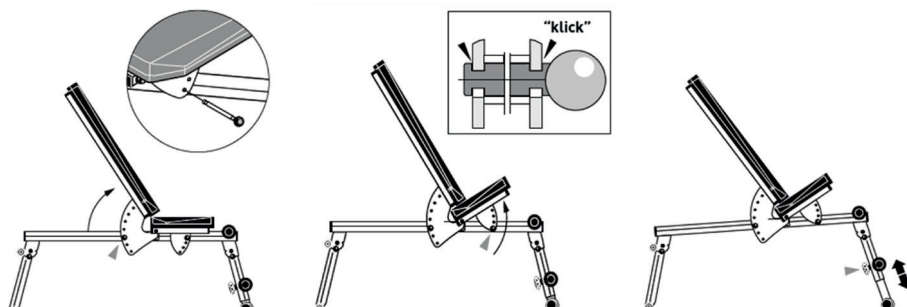
УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЩЕНИЮ

Открутив резьбовой фиксатор, оттяните его и отрегулируйте высоту опорной подушки под свою необходимость. Отпустите резьбовой фиксатор и закрутите его обратно.

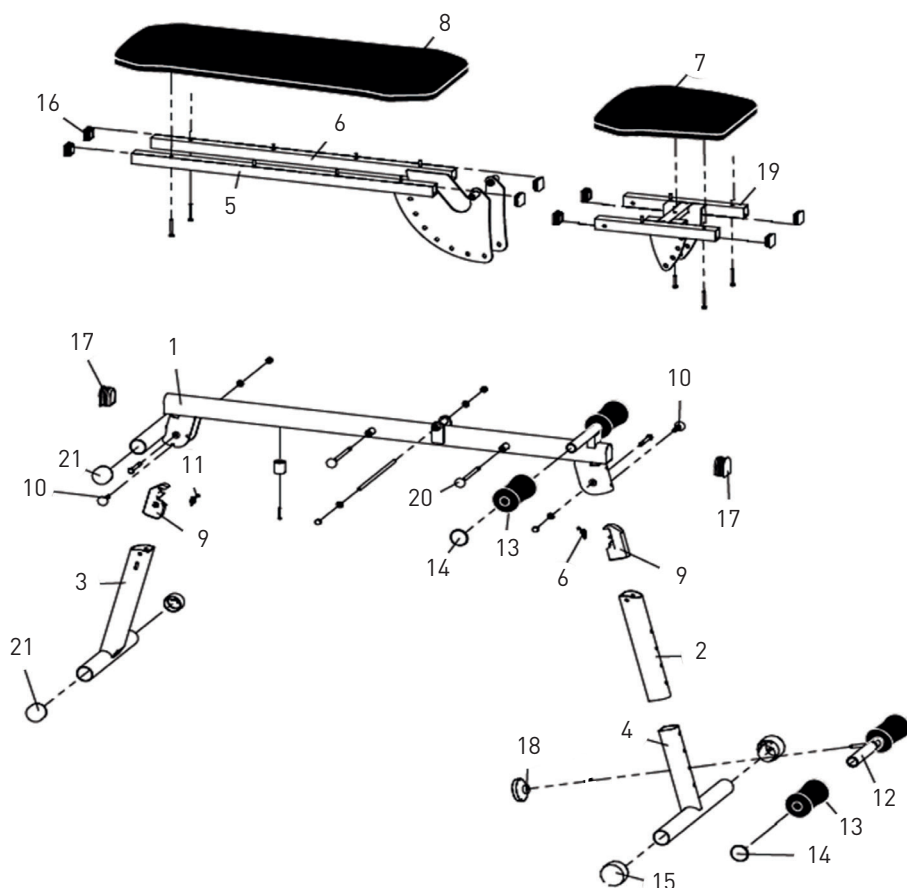
Внимание!

При несоблюдении правил использования тренажера есть риск получения травм.

Для складывания тренажера необходимо достать штифт, привести тренажер в сложенное положение и вновь зафиксировать с помощью фиксатора.



ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Наименование	Кол-во, шт
1.	Основная опора	1
2.	Соединительная труба	1
3.	Задняя опора	1
4.	Передняя опора	1
5.	Правая опора подушки спинки	1
6.	Левая опора подушки спинки	1
7.	Подушка сиденья	1

№	Наименование	Кол-во, шт
8.	Подушка спинки	1
9.	Пластиковая втулка	2
10.	Фиксатор	2
11.	Пружина	2
12.	Труба опоры ног	1
13.	Валик	4
14.	Заглушка	4
15.	Заглушка	2
16.	Заглушка	8
17.	Заглушка	2
18.	Резьбовой фиксатор	1
19.	Опора подушки сиденья	1
20.	Фиксатор	2
21.	Заглушка	4

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	162×46×51
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	142×46×26
Вес тренажера, кг	18.5
Максимальный вес пользователя, кг	130
Размер подушки, см	87×37×4, 35×36×4
Дополнительно	4 уровня регулировки тренажера
Гарантийный срок на изделие	30 лет - от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской и целостность деталей 10 лет - на металлическую раму 2 года - на движущиеся элементы, подушки, валики



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 все 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, 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 Stuttgart 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.

Торговая марка: KETTLE

Модель: AXOS 7629-800

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 техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

