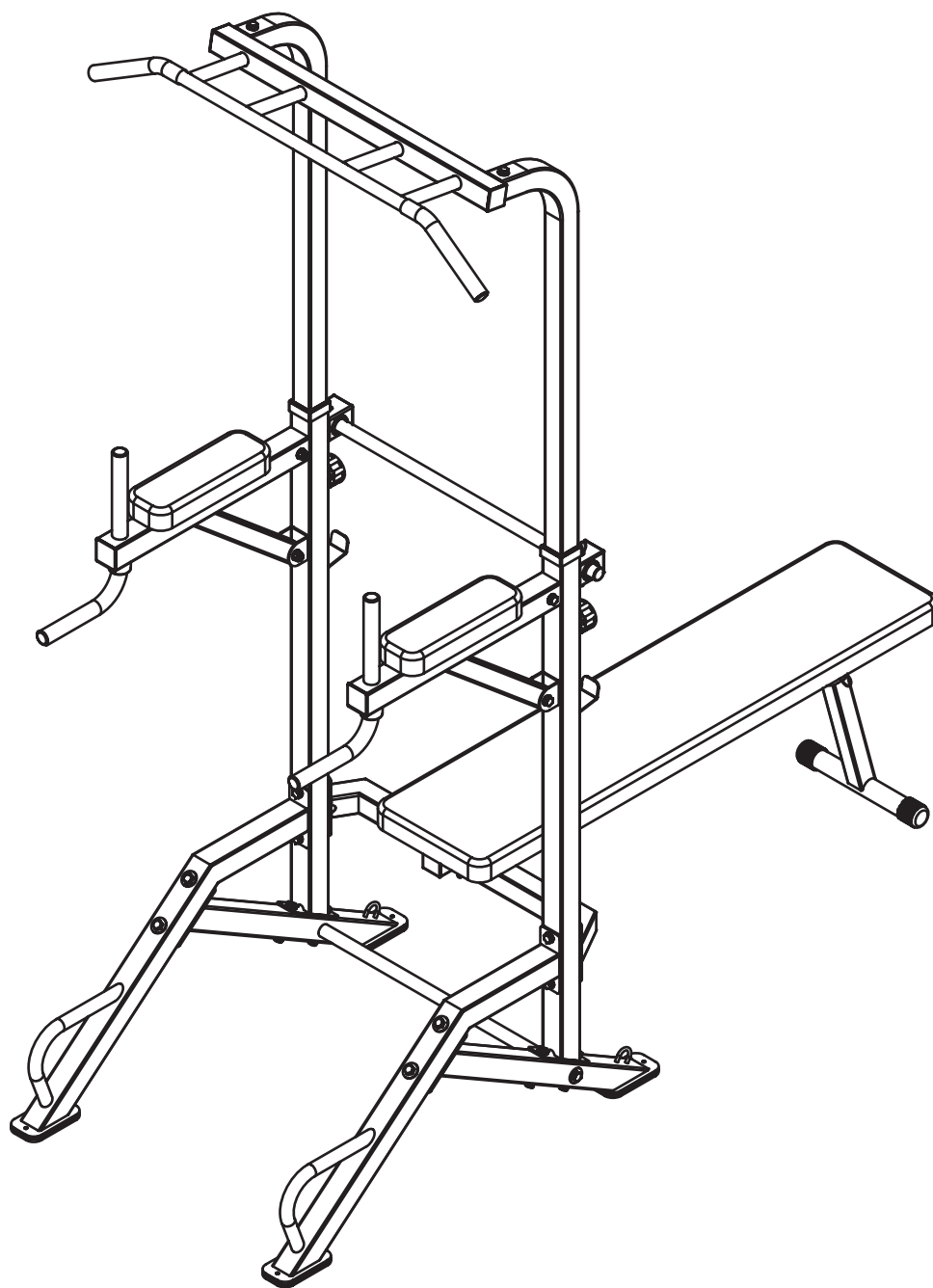


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Thunder 2.0

Training Station

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ СТОЙКИ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА	3
2	ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ	6
3	ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	7
3.1	Проверка комплектности тренажера	7
3.2	Сборка тренажера	7
3.3	Складывание скамьи тренажера	12
4.	ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	13
5	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	14
6	ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ	15

1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



Внимание!

Внимательно прочитайте данную инструкцию перед сборкой и первым использованием тренажера. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, для работ по техобслуживанию или заказу запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию.

Этот значок  обозначает важные предупреждения.

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

 **ОПАСНОСТЬ!** Во время сборки изделия не допускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

 **ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажёра в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

 **ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей о возможных опасностях во время упражнений.

 **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т.д.) может возникнуть опасность для пользователя.

 **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т.е. для физической тренировки взрослых людей.

 **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

 **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

 **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего использования.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- 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.
- Дети не должны играть с тренажером. Чистка и техническое обслуживание не должны проводиться детьми без присмотра взрослых.
- 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.
- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении где находится тренажер.
- 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 специальный 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, это может стать причиной его поломки или порчи.
- 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.

Указания по монтажу

⚠ 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!

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно! Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.

- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- 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.
- Не передвигайте тренажер до окончания сборки.

Обращение с устройством

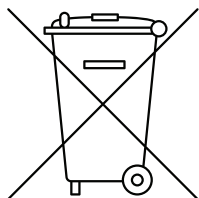
- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т.д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер 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.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки тренажера.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования в соответствии с настоящей инструкцией.
- Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность от 5 до 80%).
- Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
- Не допускайте попадания посторонних предметов внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу продавца.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

- Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.

Указания касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Пожалуйста, обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству 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.
- Транспортировку тренажера желательно проводить в разобранном виде.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

2 ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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.

Занятия на данном тренажере помогут улучшить вашу физическую форму, привести в тонус мышцы. Разминка помогает разогнать кровь по телу и подготовить мышцы к более активной тренировке, что позволит снизить риск судорог и растяжений. Примеры упражнений для разминки можно найти ниже.

На каждое упражнение должно отводиться приблизительно 30 секунд. Если Вы чувствуете боль в мышцах при выполнении упражнений, то рекомендуется снизить нагрузку или приостановить тренировку.

3 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 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.

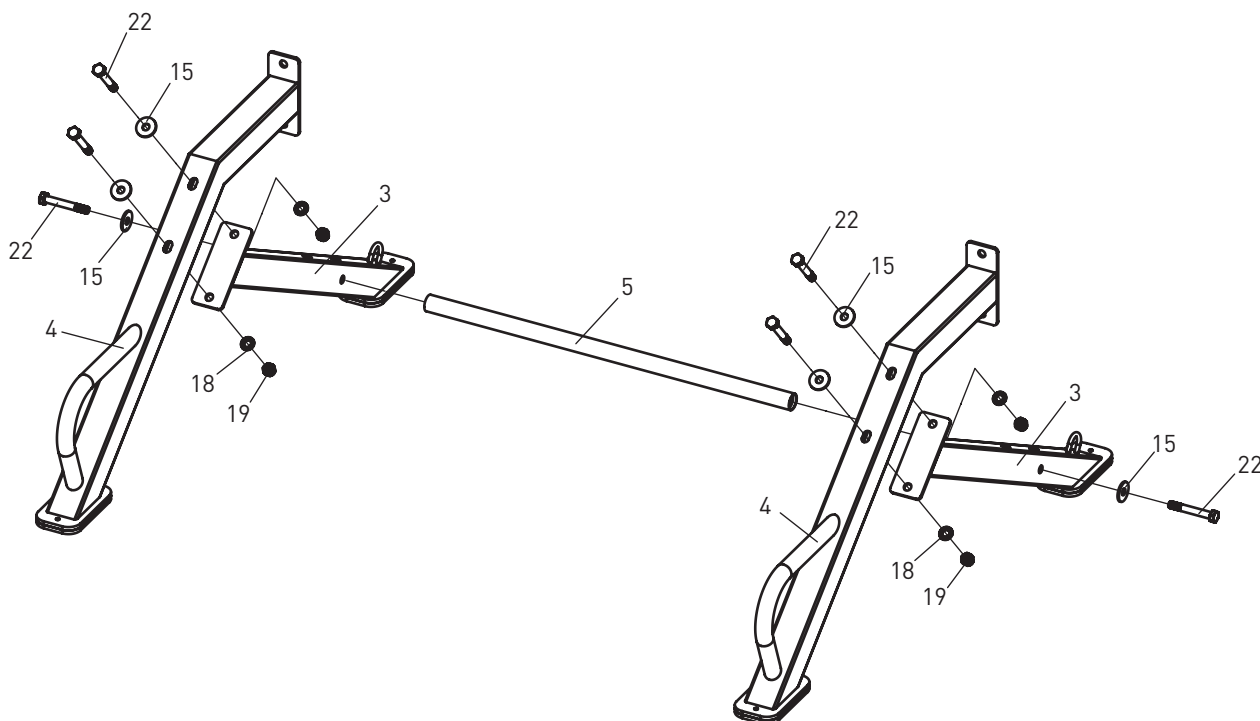
- Для сборки тренажера рекомендуется использовать прокладку для пола, например, картон, чтобы не поцарапать пол во время сборки.
- Гайки и болты смазаны небольшим количеством смазки для защиты от коррозии.
- Все пластиковые торцевые крышки и заглушки были предварительно закреплены перед отправкой. Они показаны на сборочных чертежах для справки, в случае необходимости замены деталей.

3.2 Сборка тренажера

Шаг 1

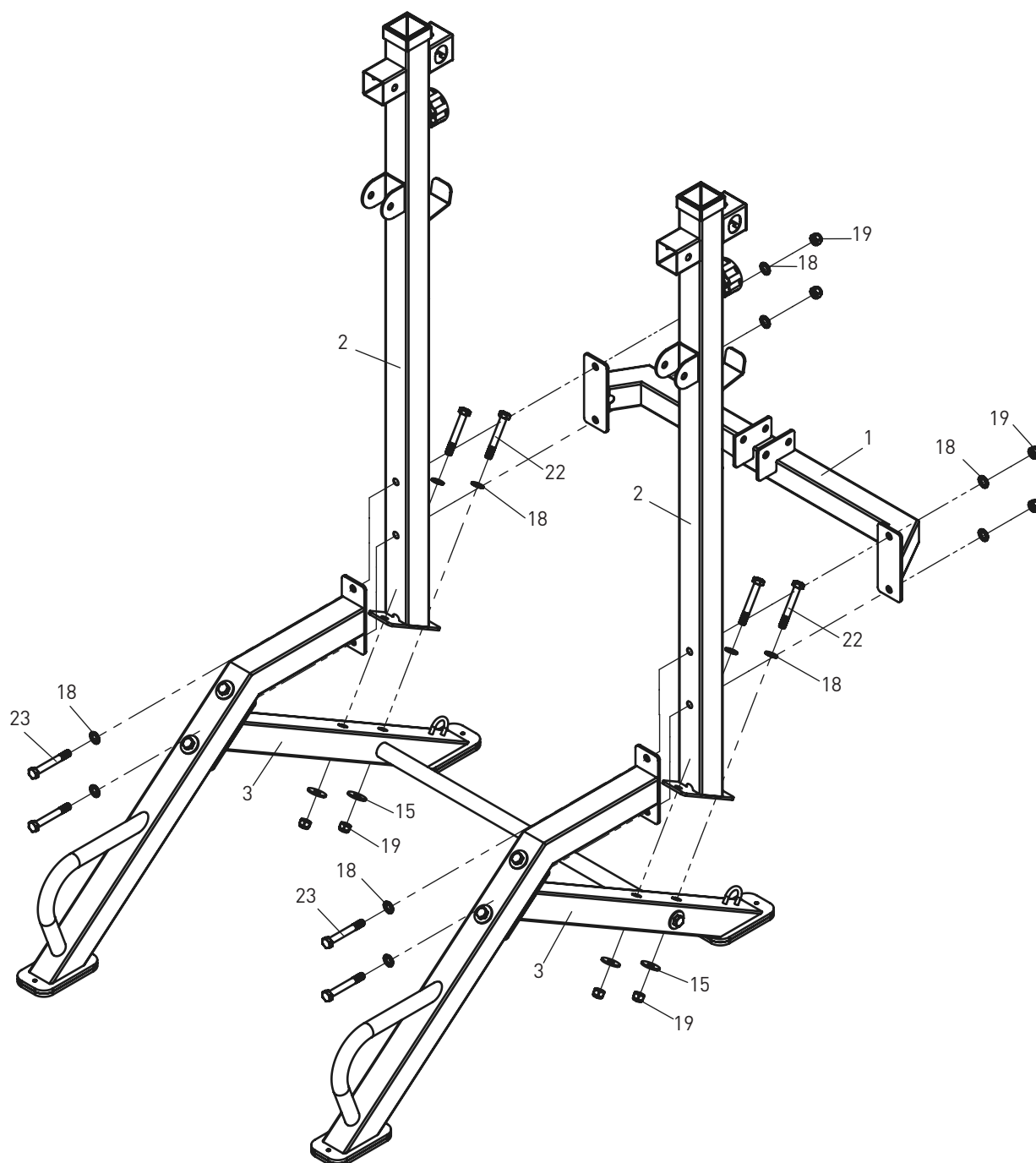
Обратите внимание, что все соединения в процессе сборки окончательно не затягиваются, чтобы избежать перекоса верхней и нижней стойки, что затруднит установку перекладины.

1. Соедините задние наклонные подножки (3–2 шт.) с передними подножками (4–2 шт.) с помощью шестигранных болтов M10×70 (22–4 шт.), больших шайб Ø10 (15–4 шт.), шайб Ø10 (18–4 шт.) и самоконтрящимися гайками (19–4 шт.).
2. Соедините с двух концов нижнюю соединительную трубу (5) с задними наклонными подножками (3–2 шт.), используя шестигранные болты M10×70 (22–2 шт.) и большие шайбы Ø10 (15–2 шт.).



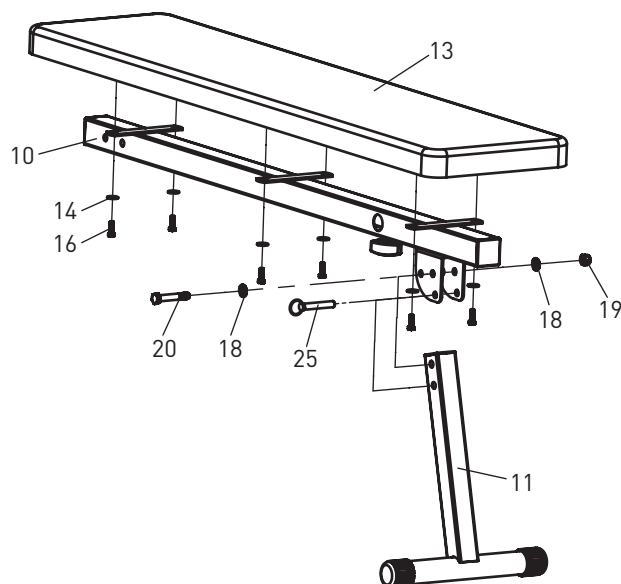
Шаг 2

1. Установите и закрепите нижние стойки (2-2 шт.) к задним наклонным подножкам (3-2 шт.), с помощью шестигранных болтов M10×70 (22-4 шт.), шайб Ø10 (18-4 шт.), больших шайб Ø10 (15-4 шт.) и самоконтрящимися гайками M10 (19-4 шт.).
2. Соедините среднюю соединительную трубу (1), нижние стойки (2-2 шт.) и передние подножки (4-2 шт.), используя шестигранные болты M10×75 (23-4 шт.), шайбы Ø10 (18-8 шт.) и самоконтрящиеся гайки M10 (19-4 шт.).

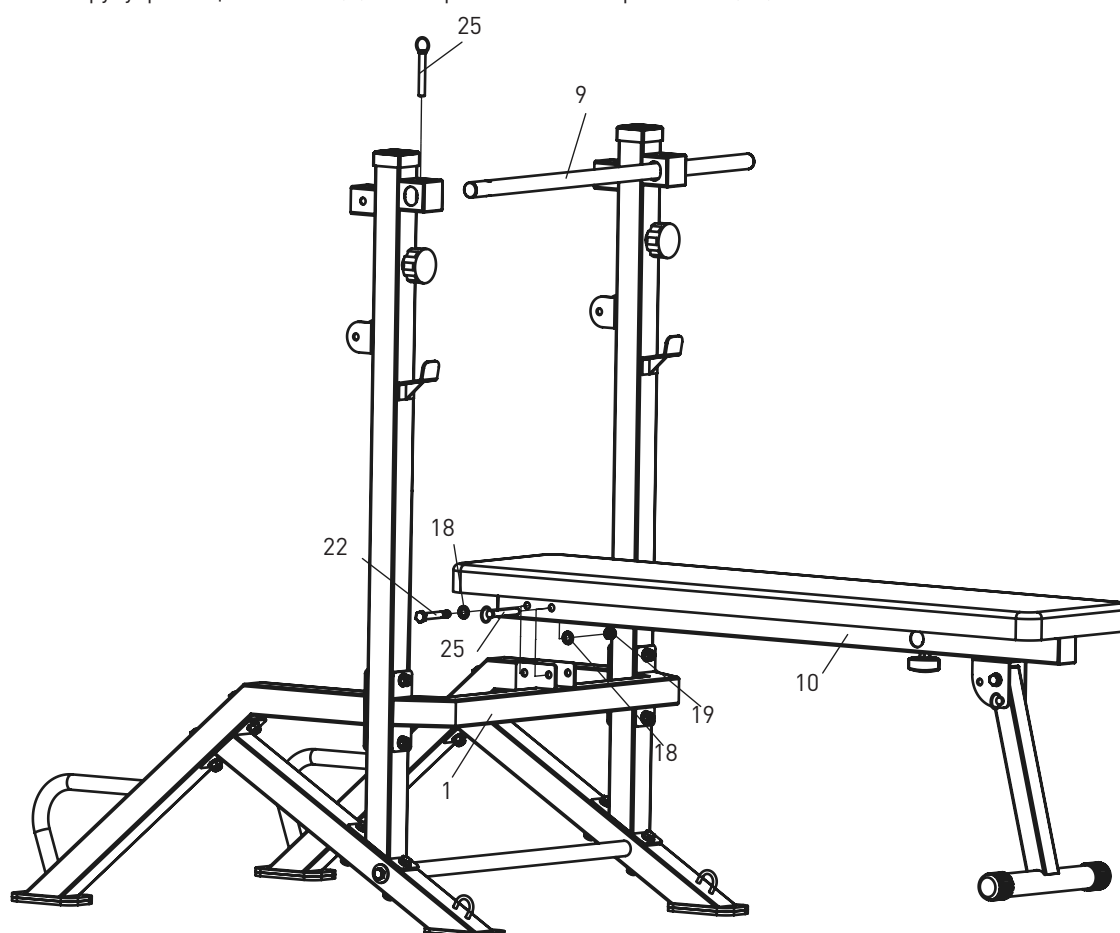


Шаг 3

1. Прикрепите подушку спинки (13) на основание спинки (10), с помощью шестигранных болтов M6×20 (16–6 шт.) и больших шайб Ø6 (14–6 шт.).
2. Соедините подножку (11) к основанию спинки (10) используя шестигранный болт M10×60 (20), шайбы Ø10 (18–2 шт.) и самоконтрящуюся гайку M10 (19). Вставьте быстросъемный штифт Ø10×60 (25).

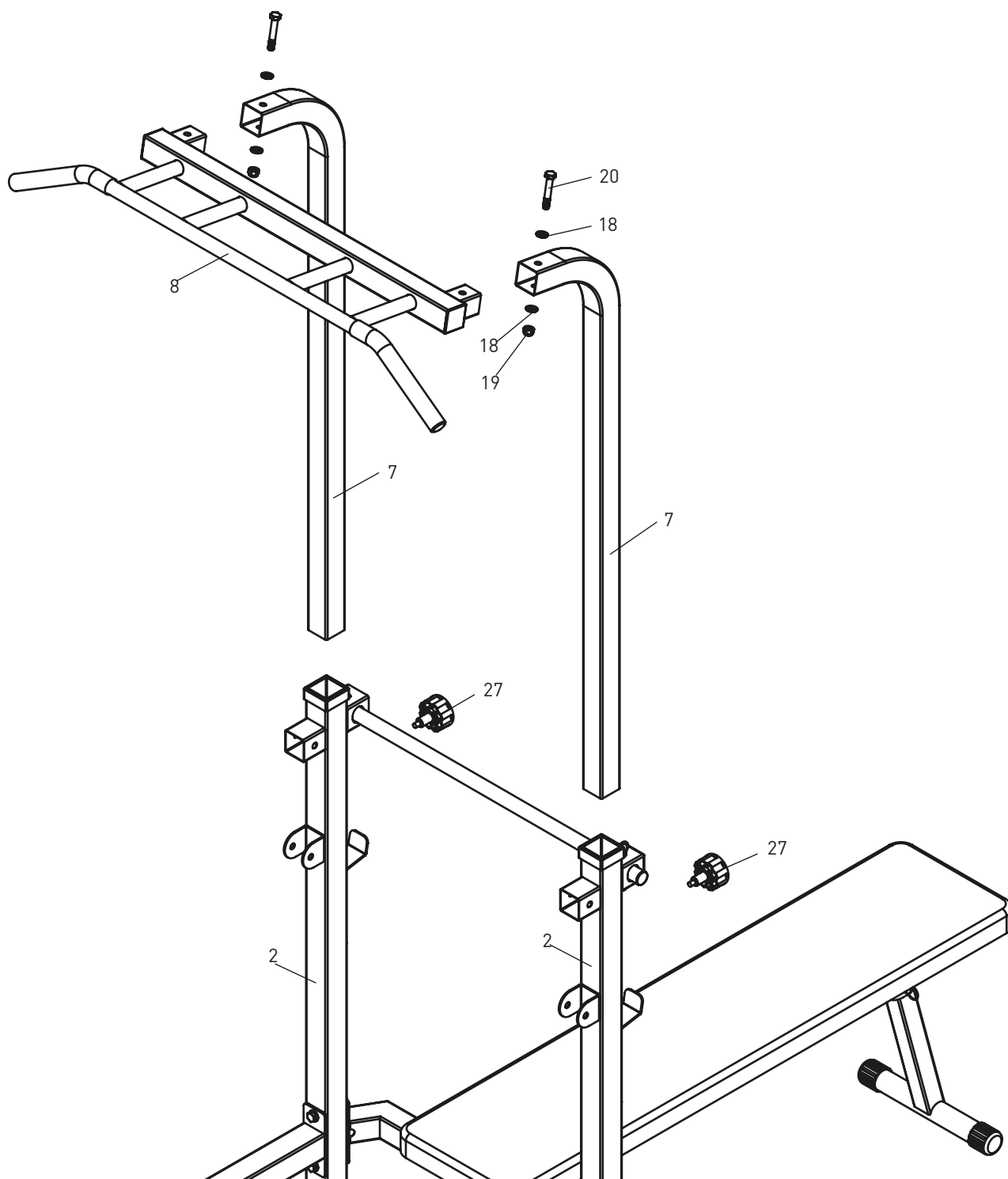
**Шаг 4**

1. Соедините собранное основание спинки (10) со средней соединительной трубой (1), используя шестигранный болт M10×70 (22), шайбы Ø10 (18–2 шт.) самоконтрящуюся гайку M10 (19). Вставьте быстросъемный штифт Ø10×70 (25).
2. Вставьте трубу фиксации скамьи (9) и быстросъемный штифт Ø10×70 (25).



Шаг 5

1. Вставьте верхнюю стойку (7-2 шт.) в нижнюю стойку (2-2 шт.) на необходимую высоту и зафиксируйте резьбовым фиксатором (27-2 шт.). Повторите аналогичную операцию с другой стороны.
2. Соедините перекладину (8) с верхними стойками (7-2 шт.) используя шестигранные болты M10×60 (20-2 шт.), шайбы Ø10 (18-4 шт.) и самоконтрящиеся гайки M10 (19-2 шт.).

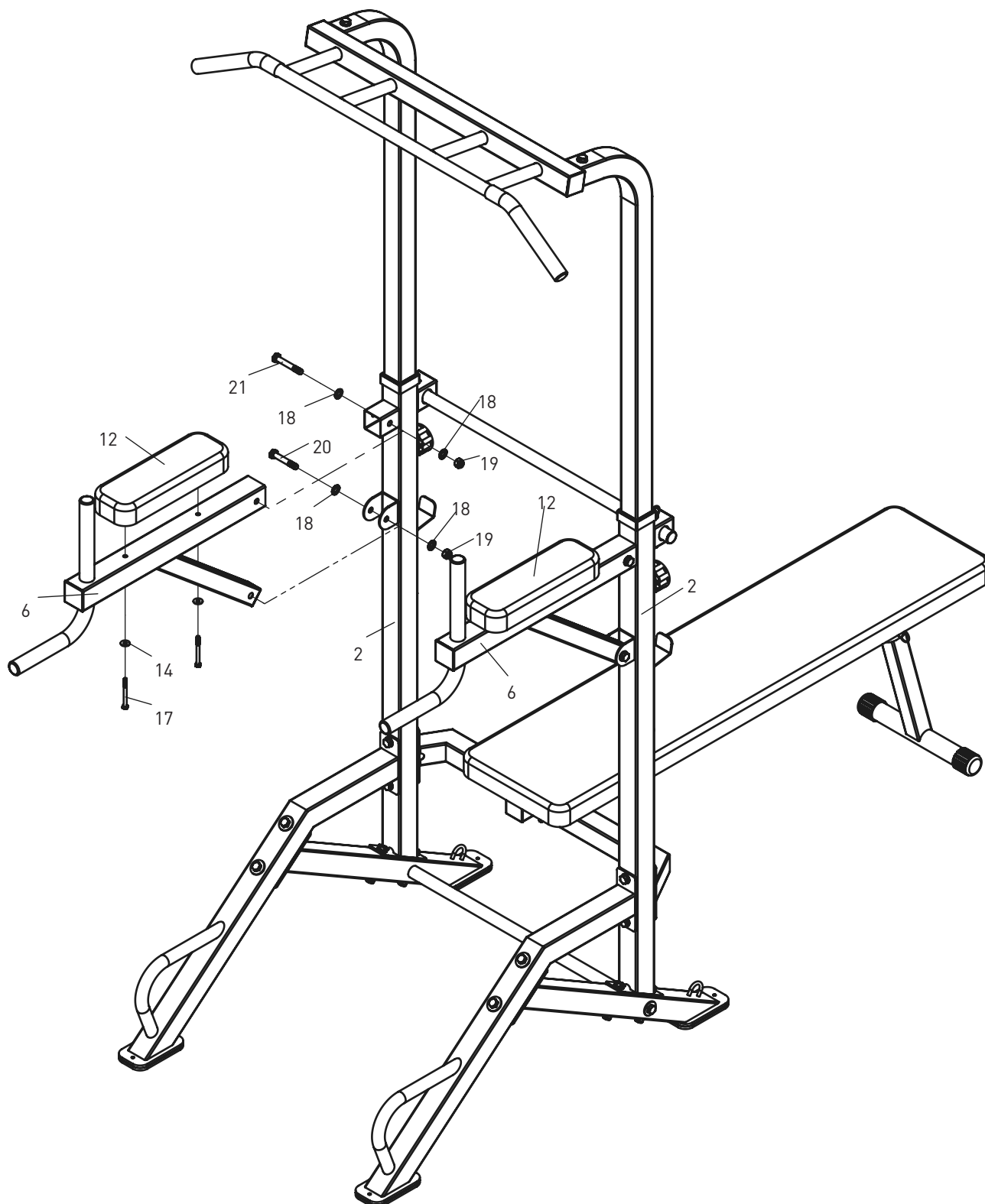


Шаг 6

1. Установите и закрепите основания подлокотников (6–2 шт.) с нижними стойками (2) используя шестигранные болты M10×65 (21–4 шт.), шайбы Ø10 (18–4 шт.) и самоконтрящиеся гайки M10 (19–4 шт.).
2. Установите подушку подлокотника (12) на основание подлокотника (6) используя шестигранные болты M6×65 (17–2 шт.) и больших шайб Ø6 (14–2 шт.). Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

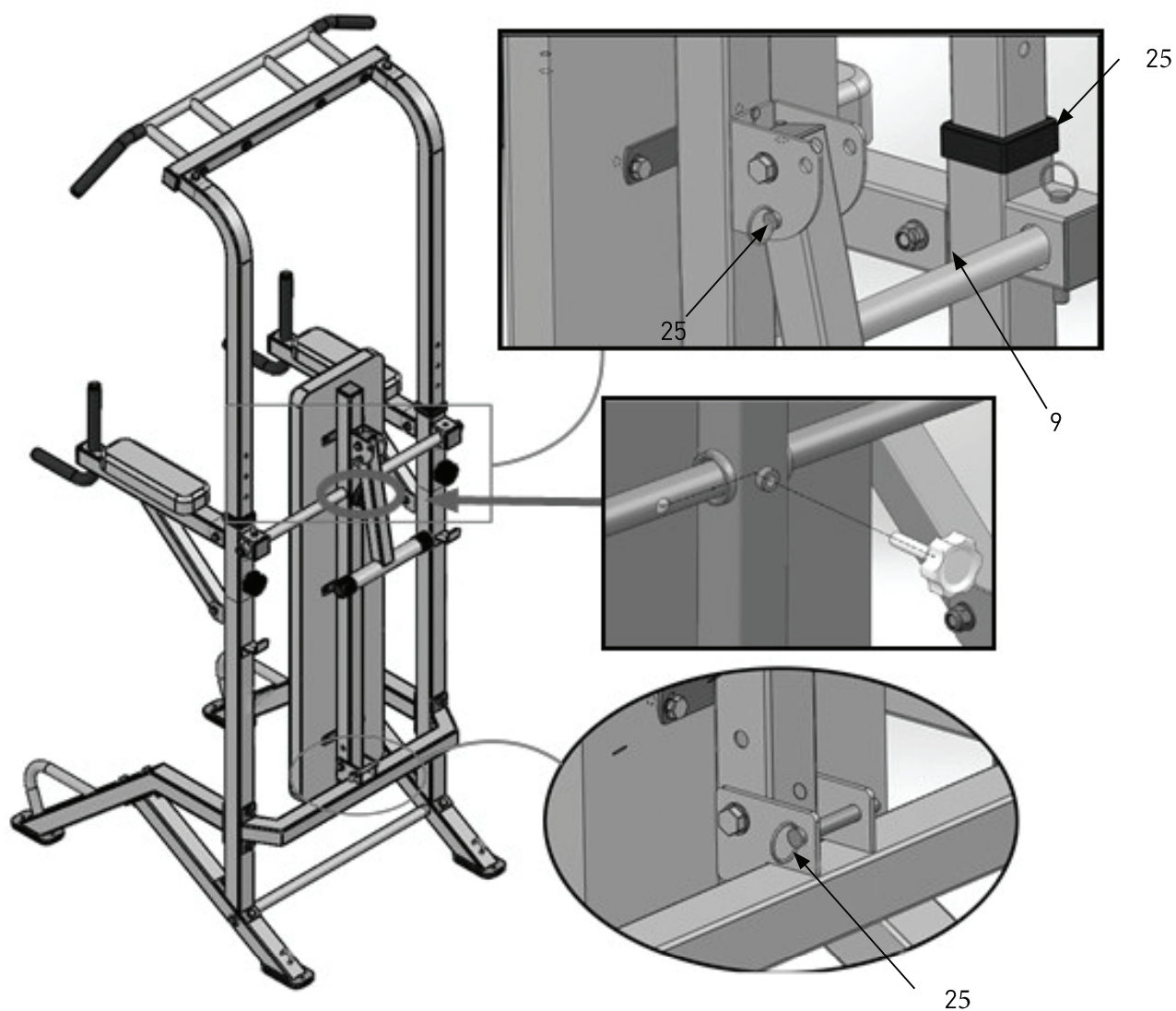
Примечание:

Затяните окончательно все соединения.

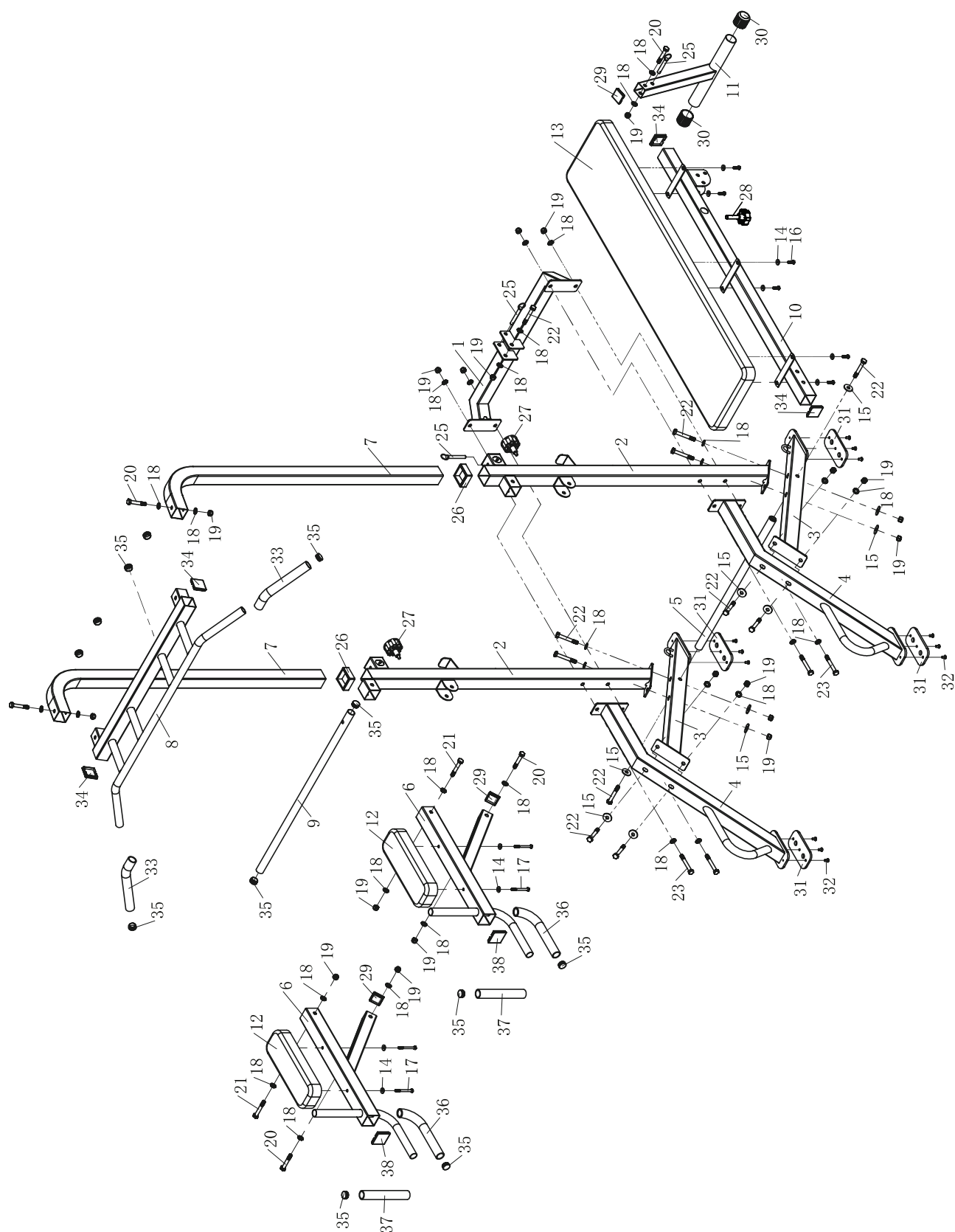


3.3 Складывание скамьи тренажера

Как показано на рисунке, с помощью трубы фиксации скамьи (9) и быстросъемного штифта (25–3 шт.) скамью тренажера можно сложить и использовать в качестве спинки.



4. ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



5 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Средняя соединительная труба	1
2	Нижняя стойка	2
3	Задняя наклонная подножка	2
4	Передняя подножка	2
5	Нижняя соединительная труба	1
6	Основание подлокотника	2
7	Верхняя стойка	2
8	Перекладина	1
9	Труба фиксации скамьи	1
10	Основание скамьи	1
11	Подножка	1
12	Подлокотник	2
13	Подушка спинки	1
14	Шайба большая Ø6	10
15	Шайба большая Ø10	10
16	Шестигранный болт M6×20	6
17	Шестигранный болт M6×65	4
18	Шайба Ø10	32
19	Самоконтрящаяся гайка M10	20
20	Шестигранный болт M10×60	5
21	Шестигранный болт M10×65	2
22	Шестигранный болт M10×70	11
23	Шестигранный болт M10×75	4
25	Штифт быстросъемный Ø10×60	3
26	Втулка	2
27	Фиксатор резьбовой	2
28	Фиксатор резьбовой треугольный	1
29	Заглушка 38×38×1.5	3
30	Заглушка подножки Ø38	2
31	Основание	4
32	Шестигранный винт M6×12	12
33	Грипса	2
34	Заглушка квадратная 45×45×1.5	4
35	Заглушка круглая Ø25×1.5	12
36	Грипса	2
37	Грипса	2
38	Заглушка квадратная 50×50×1.5	4

6 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Размеры в раб. состоянии (Д.×Ш.×В.), см	192×102×221
Размеры со сложенным сиденьем (Д.×Ш.×В), см	98×102×221
Вес брутто	42 кг
Вес нетто	40 кг
Размер скамьи, см	120×28×4.5
Размер подлокотников, см	30×10×4.5
Размер профиля главной трубы, мм	50×50×1.5
Максимальный вес пользователя	150 кг
Дополнительно	Регулировка стойки по высоте — 7 уровней (185–221 см) Складная скамья, в сложенном виде выполняет функцию спинки стойки
Гарантийный срок на изделие	30 лет – от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской, и на целостность деталей 7 лет - на металлическую раму 2 года - на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые 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 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: THUNDER 2.0 07707-700

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.

