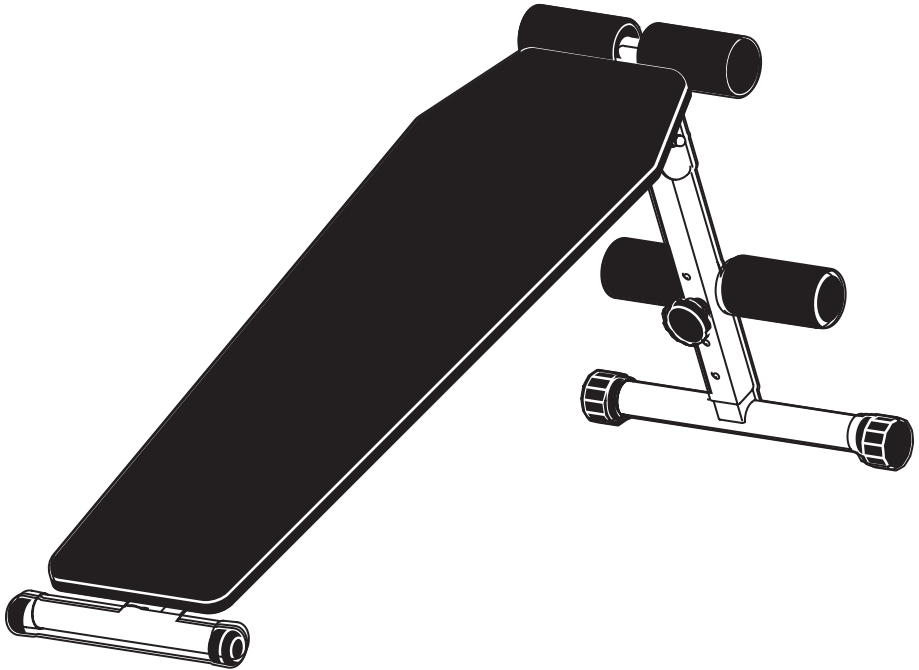


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Axos

Abdominal Bench

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ СКАМЬИ СКАМЬИ ДЛЯ ПРЕССА
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 тренажёра 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 свободное 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 поломки тренажера 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.
- На 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 пакетике 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 свинчивая их плотно, 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).

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ

AB-TRAINER является универсальным устройством для фитнеса.

В настоящее время, когда частое сидение часто приводит к слабости мышц торца, рекомендуются регулярные тренировки мышц живота, спины и ягодиц. Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты: Начиная тренировку всегда с легкой гимнастической разминки. Делайте перерыв во время тренировки около 60 секунд после каждого комплекса упражнений и в это время выполняйте упражнения на расслабление и растяжку. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро. Следите за равномерным ритмом дыхания, всегда избегайте затруднения дыхания. Важным правилом, помогающим избежать перегрузок, является медленное повышение объема тренировок.

Тренируйтесь 2-3 раза в неделю на AB-TRAINER и используйте всякую возможность для дополнения тренировки длительными прогулками, ездой на велосипеде, плаванием и т.д. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат ваше физическое состояние и здоровье. В дальнейшем можно будет дальше повышать количество тренировок в неделю.

Примеры планирования тренировок

Неделя 1-4 силовая выносливость

(ок. 40-60% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы
2-3	10-15	3-4 мин.

Неделя 5-8 наращивание мышечной массы

(ок. 60-80% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы
3-4	15-20	2-3 мин.

Предупреждения

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом новейших норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.

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. Устройство никоим образом не предназначено для игр.

Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством 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.

Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом.

При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1-2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены. При использовании коротких гантелей и гантельных дисков следите за правильностью фиксации стопорных колец.



1. Поднимание туловища в положение сидя из положения лежа

Исходное положение: установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Положите руки за голову.

Выполнение: поднимите и опустите верхнюю часть туловища.

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



2. Поднимание туловища в положение сидя по диагонали из положения лежа

Исходное положение: установите упор для ног по длине своей голени. Зафиксируйте ноги за упорами для ног, примите положение лежа на спине. Положите руки за голову.

Выполнение: поднимите верхнюю часть туловища с поворотом вправо. Опустите верхнюю часть туловища и снова поднимите с поворотом влево.

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



3. 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 согнутые ноги к верхней части туловища и снова опустите.

Задействованные мышцы: брюшные мышцы, задняя группа мышц бедра



4. Поднимание прямых ног

Исходное положение: лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Ноги выпрямлены.

Выполнение: поднимите прямые ноги и опустить. Спина при этом должна быть ровной и прижатой к мягкой опоре. Избегайте прогибания.

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



5. Поднимание таза

Исходное положение: лягте спиной на мягкую опору. Возьмитесь обеими руками за упоры для ног. Бедро согнуто на 90° , ноги слегка согнуты в коленях и подняты вверх.

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

Задействованные мышцы: брюшные мышцы



6. Выпрямление ног из положения 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



7. 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 поднятие ног образуют циклическое движение. Не допускайте прогибания туловища.

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



8. Выпрямление ног из положения лежа на животе

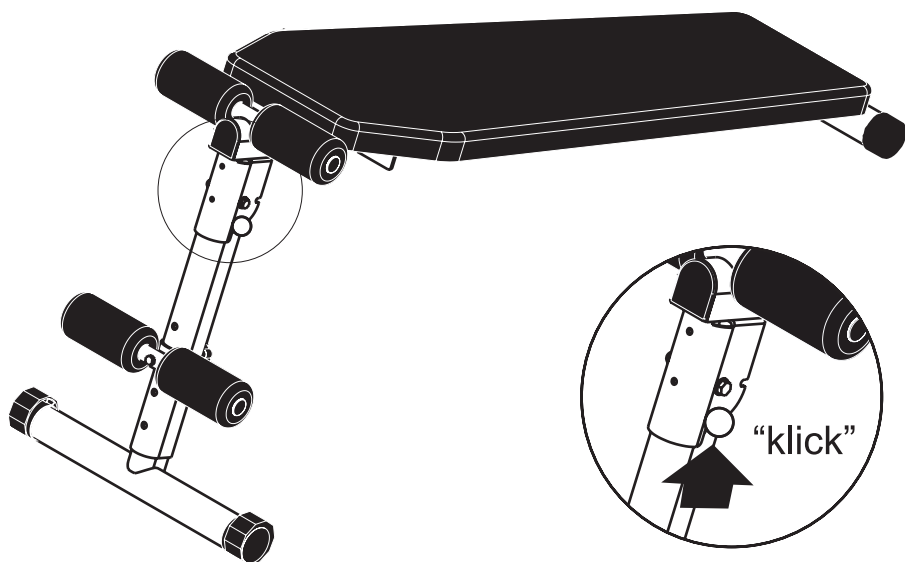
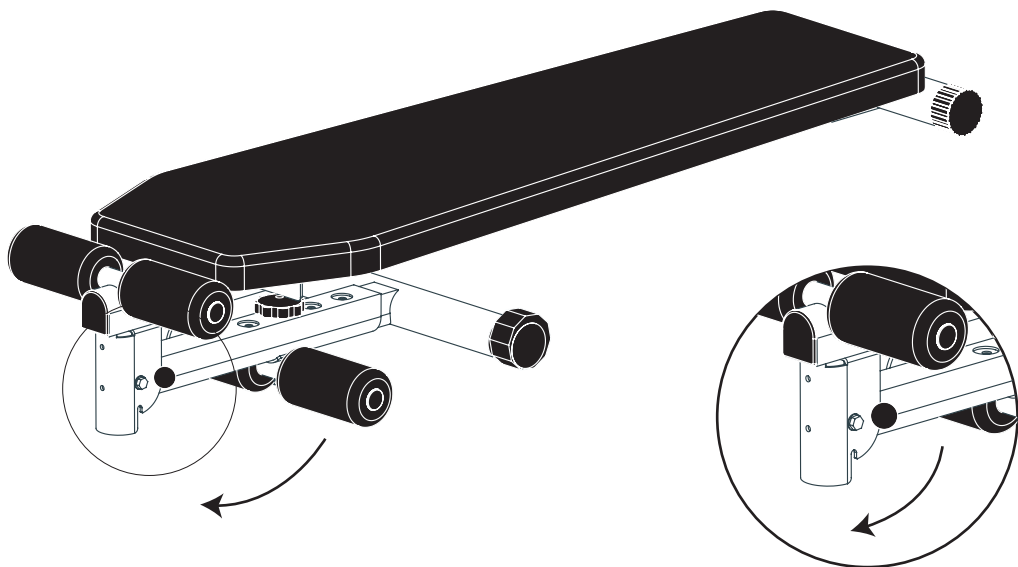
Исходное положение: лягте животом на мягкую опору. Бедра находятся на уровне упоров для колен. Руки держатся за мягкую опору. Тазобедренные суставы и и колени согнуты на 90°.

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

Разложите тренажер и закрепите положение с помощью фиксатора.

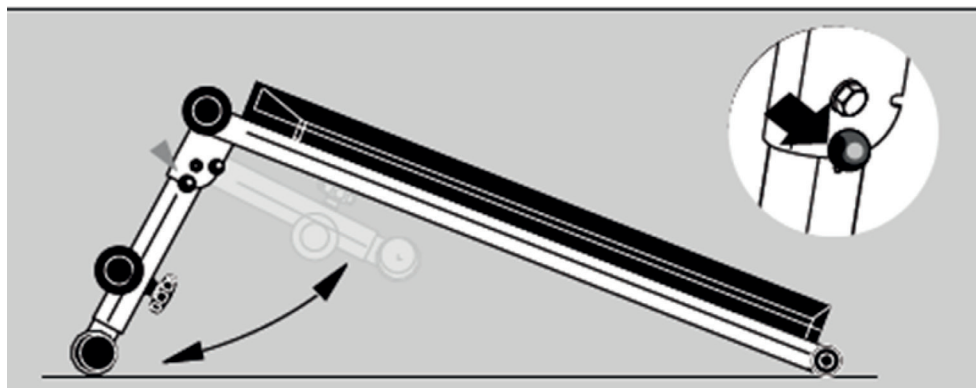
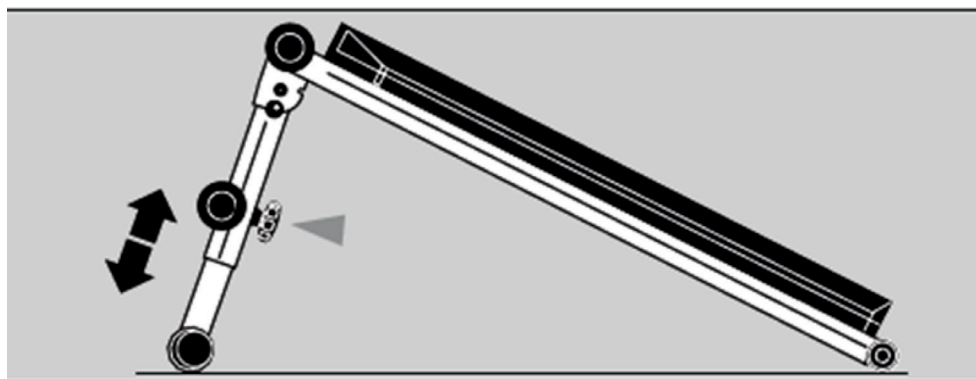
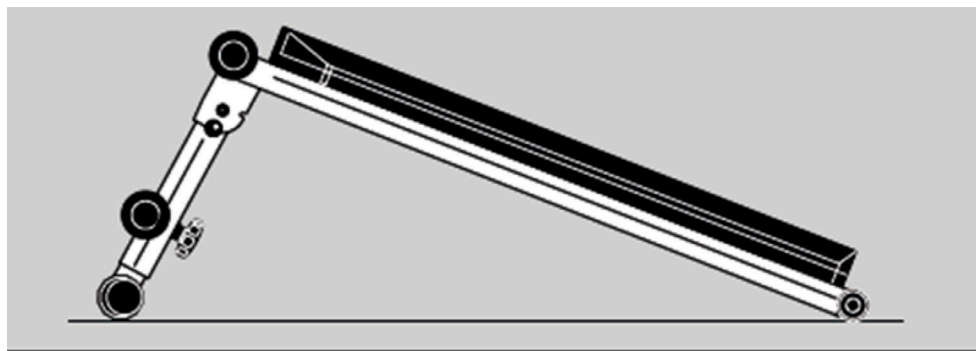


УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЩЕНИЮ

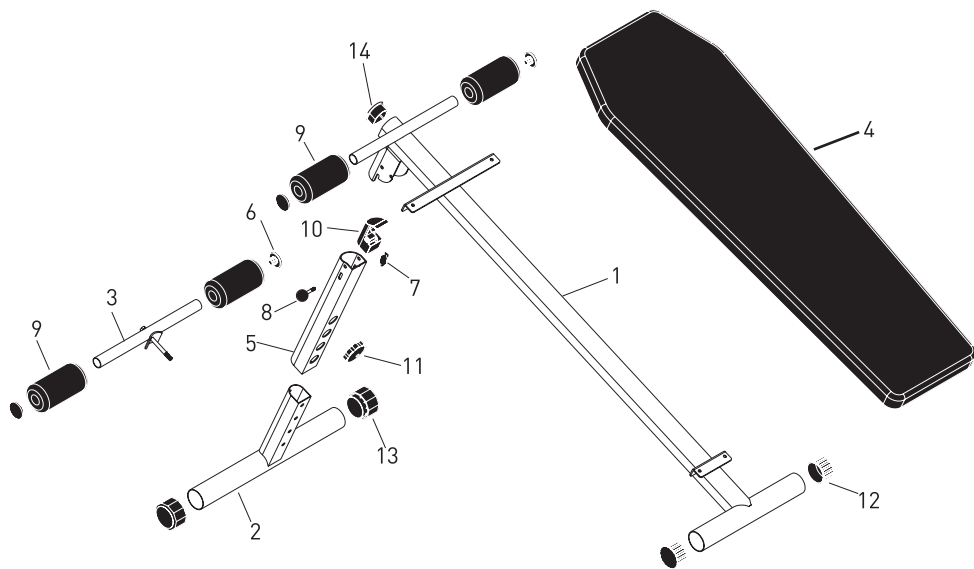
Открутив резьбовой фиксатор, отрегулируйте высоту опоры. Закрутите фиксатор обратно.

Внимание!

При несоблюдении правил использования тренажера есть риск получения травм.



ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Наименование	Кол-во, шт
1	Основная опора	1
2	Передняя опора	1
3	Труба опоры ног	1
4	Подушка	1
5	Соединительная труба	1
6	Заглушка	4
7	Пружина	1
8	Фиксатор	1
9	Валик	4
10	Пластиковая втулка	1
11	Резьбовой фиксатор	1
12	Заглушка стабилизатора	2
13	Заглушка стабилизатора	2
14	Заглушка	1

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	148×48×66.5
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	128×48×24
Вес тренажера, кг	10.7
Максимальный вес пользователя, кг	130
Размер подушки, см	112×36×4
Дополнительно	4 уровня регулировки высоты
Гарантийный срок на изделие	30 лет – от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской, и на целостность деталей 10 лет – на металлическую раму 2 года – на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые части



KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE начинается 15 января 1949 года в городе Энце 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, судей 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 7629-600

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 технического и программного обеспечения, без предварительного уведомления потребителей.

