

# KETTLER

ESTABLISHED  
IN GERMANY



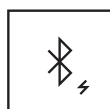
REAR DRIVE



KETT ADJUSTABLE  
STRIDE LENGTH



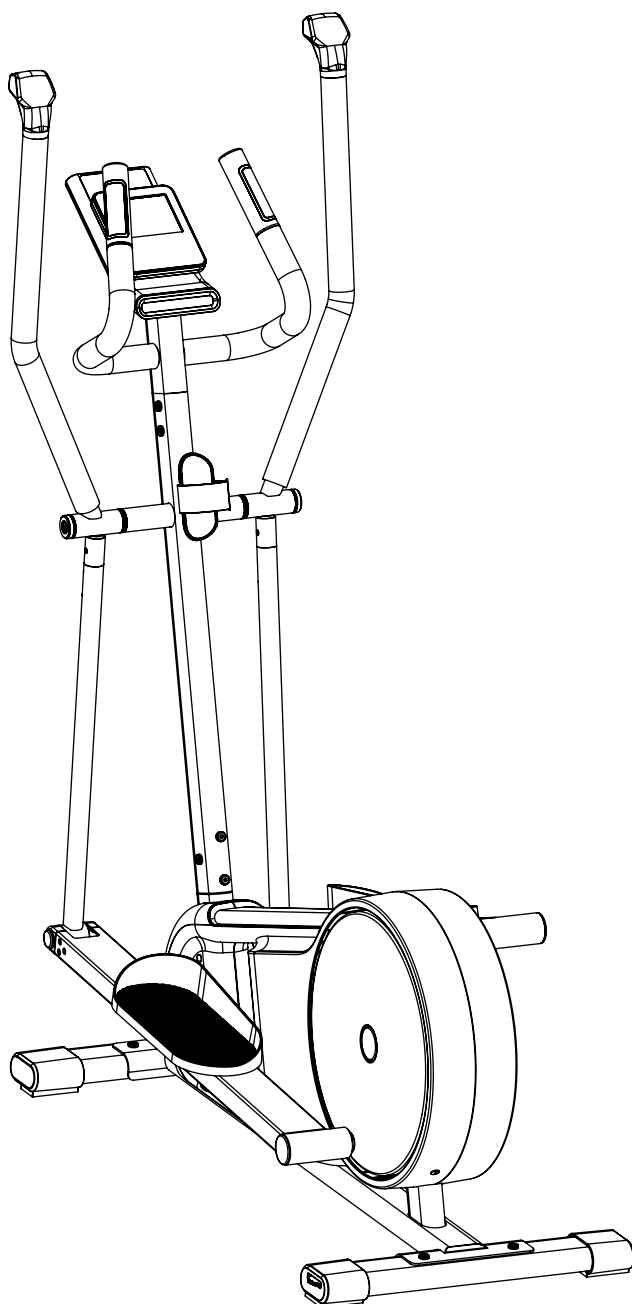
KETT  
CARDIOCONNECT



BLUETOOTH  
LOW ENERGY



**kinomap**



# Rivo 5 W

## Elliptical trainer

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЁРА  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| KETTLER — родом из Германии                                                         | 2  |
| 1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ                                           | 3  |
| 2 ТЕХНОЛОГИИ                                                                        | 6  |
| 3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER RIVO 5 W                                       | 7  |
| 4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА                                                                  | 8  |
| 4.1 Комплектация                                                                    | 8  |
| 4.2 Набор инструментов и крепежа                                                    | 10 |
| 4.3 Инструкция по сборке KETTLER Rivo 5 W                                           | 12 |
| 5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ                                              | 21 |
| 5.1 Регулировка положения педалей                                                   | 21 |
| 5.2 Регулировка нагрузки                                                            | 21 |
| 5.3 Датчики пульса                                                                  | 21 |
| 5.4 Перемещение тренажёра                                                           | 22 |
| 6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР                                                           | 23 |
| 6.1 Функции кнопок                                                                  | 23 |
| 6.2 Отображение информации на дисплее тренировочного компьютера                     | 23 |
| 6.3 Настройка профиля пользователя и выбор режима                                   | 24 |
| 6.4 Настройка целевых значений                                                      | 24 |
| 6.5 Измерение пульса                                                                | 24 |
| 6.6 Функция Восстановление (RECOVERY)                                               | 25 |
| 6.7 Подключение мобильных устройств                                                 | 26 |
| 6.8 Режим ожидания                                                                  | 26 |
| 7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК                                             | 27 |
| 7.1 Определение уровня физической подготовки                                        | 27 |
| 7.2 Измерение пульса                                                                | 27 |
| 7.3 Организация тренировочного процесса                                             | 27 |
| 7.4 Разминка и восстановление                                                       | 29 |
| 8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА                                       | 34 |
| 8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем                   | 34 |
| 8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра | 34 |
| 8.3 Ремонт тренажёра                                                                | 34 |
| 9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА                                  | 35 |
| 9.1 Транспортировка тренажёра                                                       | 35 |
| 9.2 Условия хранения тренажёра                                                      | 35 |
| 9.3 Утилизация тренажёра                                                            | 35 |

## **KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ**

История бренда KETTLER началась 15 января 1949 года, когда Хайнц Кеттлер основал небольшую металлургическую фабрику в городе Энзе на западе Германии. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, и 25 октября 1966 года была зарегистрирована торговая марка KETTLER. В 1968 году на фабрике было запущено производство спортивных тренажёров. Это направление, наряду с другими, сделало бренд KETTLER одним из самых узнаваемых в Германии и по всему миру. За свою продукцию производитель не раз был номинирован на престижные международные премии.

С 2009 по 2011 гг. на премии Plus X Award® компания KETTLER трижды получала специальную награду «Самый инновационный бренд». При определении номинантов премии учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии. В 2013 году на премии ISPO® велоэргометр KETTLER Racer S стал лидером в номинации «Золотой победитель» среди товаров для здоровья и фитнеса. В 2017 году велоэргометр KETTLER ERGO C10 был удостоен премии German Design Award Special® в номинации «Превосходный дизайн».

За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни - благодаря продукции KETTLER несколько поколений пользователей превратили регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания KETTLER продолжает вдохновлять людей по всему миру регулярно заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и повышать качество жизни.

Благодарим вас за покупку нашего тренажёра. Эллиптический тренажёр KETTLER Rivo 5 W сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на эллиптическом тренажёре в комфортной домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**Внимание!**

**Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.**

## 1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
  - Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
  - Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении с работающим тренажёром. Попадание в движущиеся механизмы тренажёра части тела человека или животного может привести к травме или смерти.
- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с работающим тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Подключайте кабель питания тренажёра только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и не входящие в комплект поставки переходные адаптеры между электрической сетью и тренажёром. Это может нарушить работу системы УЗО (устройство защитного отключения) и увеличить риск возникновения пожара или поражения электрическим током.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр не относится к классу высокоточного оборудования, показания системы мониторинга сердечного ритма могут расходиться с реальными значениями. Переоценка возможностей организма во время тренировки может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
  - Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом аварийной остановки тренажёра.
- Всегда заходите и сходите с тренажёра только при его полной остановке, соблюдая осторожность.
  - Обратите внимание, что некоторые подвижные части тренажёров, не имеющие механизма свободного хода, невозможно остановить немедленно.

- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажёра.
  - На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
  - Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
  - Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, которая не позволяет надёжно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажёр.
  - Не используйте какие-либо устройства с высоким уровнем электромагнитного излучения вблизи тренажёра, электромагнитное излучение может повлиять на показания компьютера тренажёра.
  - Всегда выключайте тренажёр, если в настоящее время вы на нём не занимаетесь. В случае, если тренажёр не используется в течение длительного периода, отключите его от электрической сети. При наличии управляющего компьютера сначала выключите компьютер тренажёра, а затем отключите кабель питания от электрической сети.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! Обязательно отключайте тренажёр от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом тренажёра. После отключения подождите еще 10 минут, на протяжении этого времени в тренажёре может оставаться электрический заряд.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При использовании тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания тренажёра под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте кабель питания и вилку шнура питания на предмет повреждений.
- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке.
- ⚠ ВНИМАНИЕ! При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите тренажёр от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажёра самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу Продавца.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 0,5 м с каждой стороны.
  - Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
  - Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
  - Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
  - Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на электронные и другие компоненты тренажёра.
  - Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на компьютер и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
  - Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства, это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
  - Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. При попадании постороннего предмета внутрь тренажёра, остановите тренировку, отключите тренажёр от электрической сети. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.

- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной силиконовой смазкой (приобретается отдельно).
- При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
- 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.

## 2 ТЕХНОЛОГИИ



### REAR DRIVE

Маховик, размещенный в задней части, делает тренажер более компактным, что идеально подходит для использования дома или в ограниченных пространствах.



### KETT ADJUSTABLE STRIDE LENGTH

Благодаря возможности регулировки педалей на тренажёре могут заниматься пользователи с разным ростом. Конструкция подразумевает возможность регулировки педалей в трёх положениях, в зависимости от роста пользователя.



### KETT CardioConnect

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

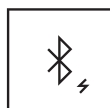


### KINOMAP

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.

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



### KETT FOLD

Благодаря возможности регулировки педалей на тренажёре могут заниматься пользователи с разным ростом. Конструкция подразумевает возможность регулировки педалей в трёх положениях, в зависимости от роста пользователя.

**3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER RIVO 5 W**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модель тренажёра</b>                                          | Elliptical trainer Rivo 5 W                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Класс</b>                                                     | НВ                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Система нагружения</b>                                        | Магнитная                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Масса маховика</b>                                            | 9 кг                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Регулировка нагрузки</b>                                      | Автоматическая                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Уровни нагрузки</b>                                           | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Длина шага</b>                                                | 380 мм                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Q-фактор</b>                                                  | 175 мм                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Измерение пульса</b>                                          | Датчики на поручнях, нагрудный кардиодатчик (не входит в комплект)                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Питание тренировочного компьютера</b>                         | Адаптер питания, 220 вольт                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Размеры тренажёра</b>                                         | 152×67×170 см                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Размеры упаковки</b>                                          | 117×38×65 см                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Вес</b>                                                       | 62 кг                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Вес в упаковке</b>                                            | 68 кг                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Максимальный вес пользователя</b>                             | 130 кг                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Дисплей тренировочного компьютера</b>                         | 110×82 мм                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Программы</b>                                                 | 18 программ (4 пользовательских программы, функция Recovery), хранение пользовательского профиля (4 пользователя + гость)                                                                                                                                                                                       |
| <b>Данные, отображаемые на дисплее тренировочного компьютера</b> | Время тренировки, скорость, пройденная дистанция, уровень нагрузки, калории, частота пульса, количество оборотов в минуту, целевые настройки, скорость восстановления, отображение нагрузки в ваттах                                                                                                            |
| <b>Дополнительные функции</b>                                    | Приемник сигнала кардиодатчика, разъём Type-C, беспроводное зарядное устройство, возможность подключения мобильных устройств, возможность тренироваться с помощью интерактивных приложений, держатель для бутылки, держатель для мобильных устройств, транспортировочные ролики, компенсаторы неровностей пола. |
| <b>Гарантийный срок</b>                                          | 3 года на тренажёр, 7 лет на раму                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 4 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.

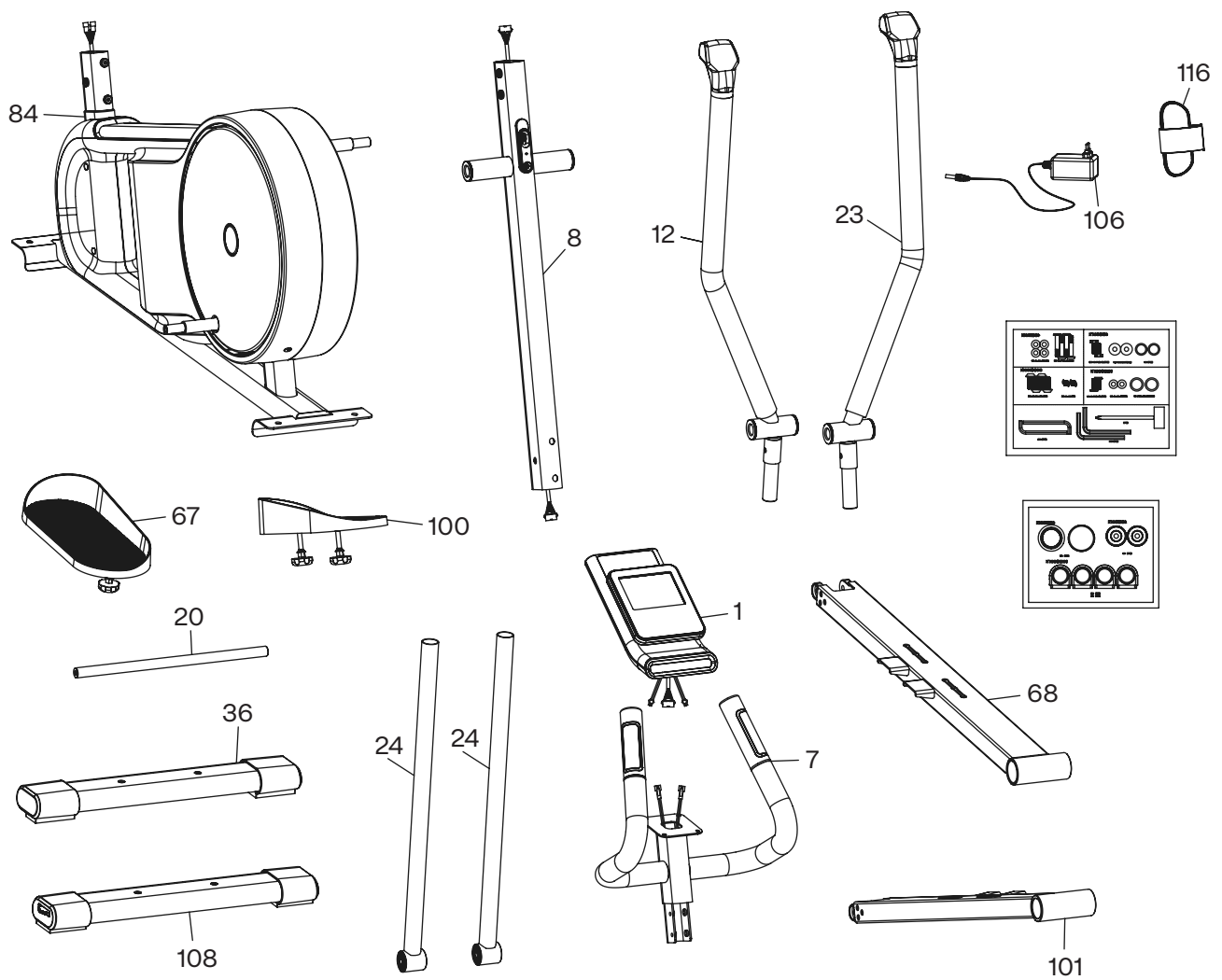
Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

### 4.1 Комплектация

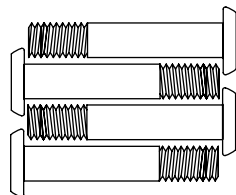
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции и крепежа на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

| Нумерация<br>производителя | Наименование                 | Количество |
|----------------------------|------------------------------|------------|
| 1                          | Тренировочный компьютер      | 1 шт.      |
| 7                          | Поручень                     | 1 шт.      |
| 8                          | Стойка поручня               | 1 шт.      |
| 12                         | Поручень верхний левый       | 1 шт.      |
| 20                         | Ось                          | 1 шт.      |
| 23                         | Поручень верхний правый      | 1 шт.      |
| 24                         | Поручень нижний              | 2 шт.      |
| 36                         | Опора передняя               | 1 шт.      |
| 67                         | Педаль левая                 | 1 шт.      |
| 68                         | Опора педали левая           | 1 шт.      |
| 84                         | Рама основная                | 1 шт.      |
| 100                        | Педаль правая                | 1 шт.      |
| 101                        | Опора педали правая          | 1 шт.      |
| 106                        | Адаптер питания              | 1 шт.      |
| 108                        | Опора задняя                 | 1 шт.      |
| 116                        | Держатель бутылок            | 1 шт.      |
|                            | Набор крепежа и инструментов | 2 набора   |
|                            | Руководство пользователя     | 1 шт.      |
|                            | Условия гарантии             | 1 шт.      |

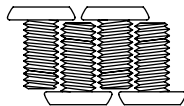


## 4.2 Набор инструментов и крепежа

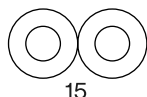
| Нумерация<br>производителя | Наименование                                   | Количество |
|----------------------------|------------------------------------------------|------------|
| 14                         | Болт с внутренним шестигранником M8×P1.25×20   | 2 шт.      |
| 15                         | Шайба d8×D16×2T                                | 10 шт.     |
| 16                         | Втулка пластиковая                             | 2 шт.      |
| 18                         | Болт с внутренним шестигранником M8×P1.25×16L  | 4 шт.      |
| 19                         | Шайба волнистая d19.5×D25×0.3T                 | 2 шт.      |
| 25                         | Крышка поручня нижнего левая                   | 2 шт.      |
| 26                         | Болт с внутренним шестигранником M10×P1.25×20L | 4 шт.      |
| 31                         | Винт M4×8L                                     | 4 шт.      |
| 32                         | Болт с внутренним шестигранником M8×P1.5×45L   | 4 шт.      |
| 33                         | Крышка поручня нижнего правая                  | 2 шт.      |
| 70                         | Заглушка                                       | 2 шт.      |
| 109                        | Болт шестигранный M8×P1.25×20                  | 2 шт.      |
| 110                        | Шайба d8×D22×2T                                | 2 шт.      |
| 111                        | Втулка d17×D22×22                              | 2 шт.      |
| 118                        | Ключ торцевой, 13/14 мм                        | 1 шт.      |
| 119                        | Ключ шестигранный, 6 мм                        | 2 шт.      |
| 120                        | Ключ шестигранный, 5 мм                        | 2 шт.      |

**RIVO 5 W****KETTLER****ШАГ 1**

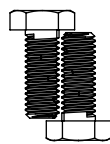
32



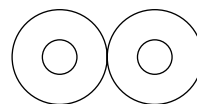
18



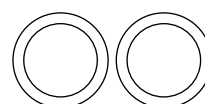
15

**ШАГ 3**

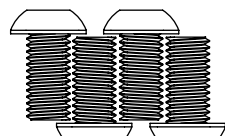
109



110



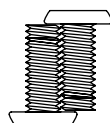
111

**ШАГ 5**

26



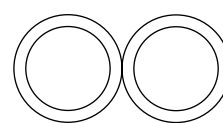
31

**ШАГ 4**

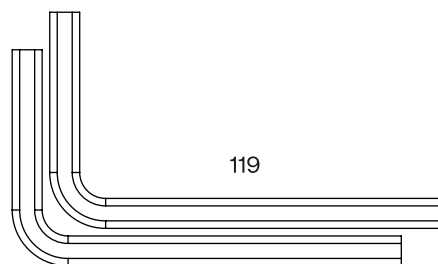
14



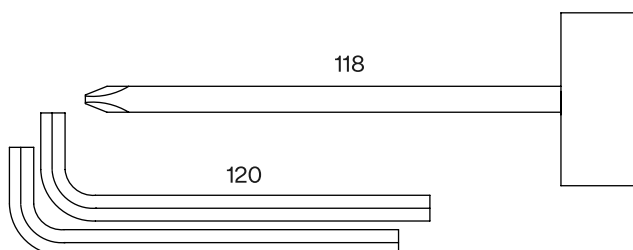
15



19

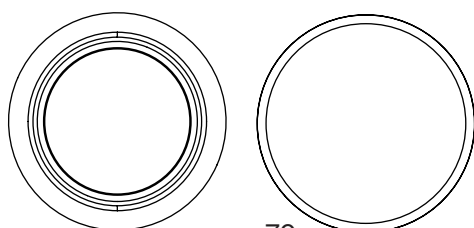


119

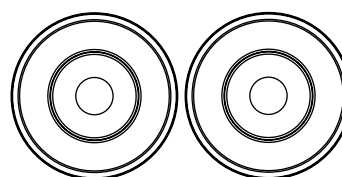


120

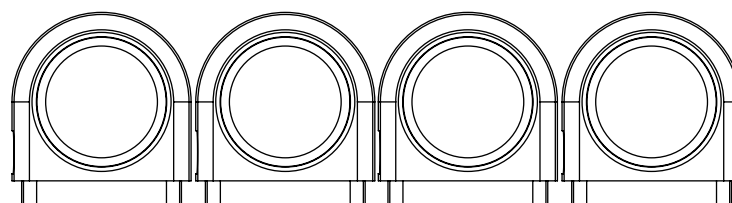
118

**RIVO 5 W****KETTLER****ШАГ 3**

70

**ШАГ 4**

16

**ШАГ 5**

25

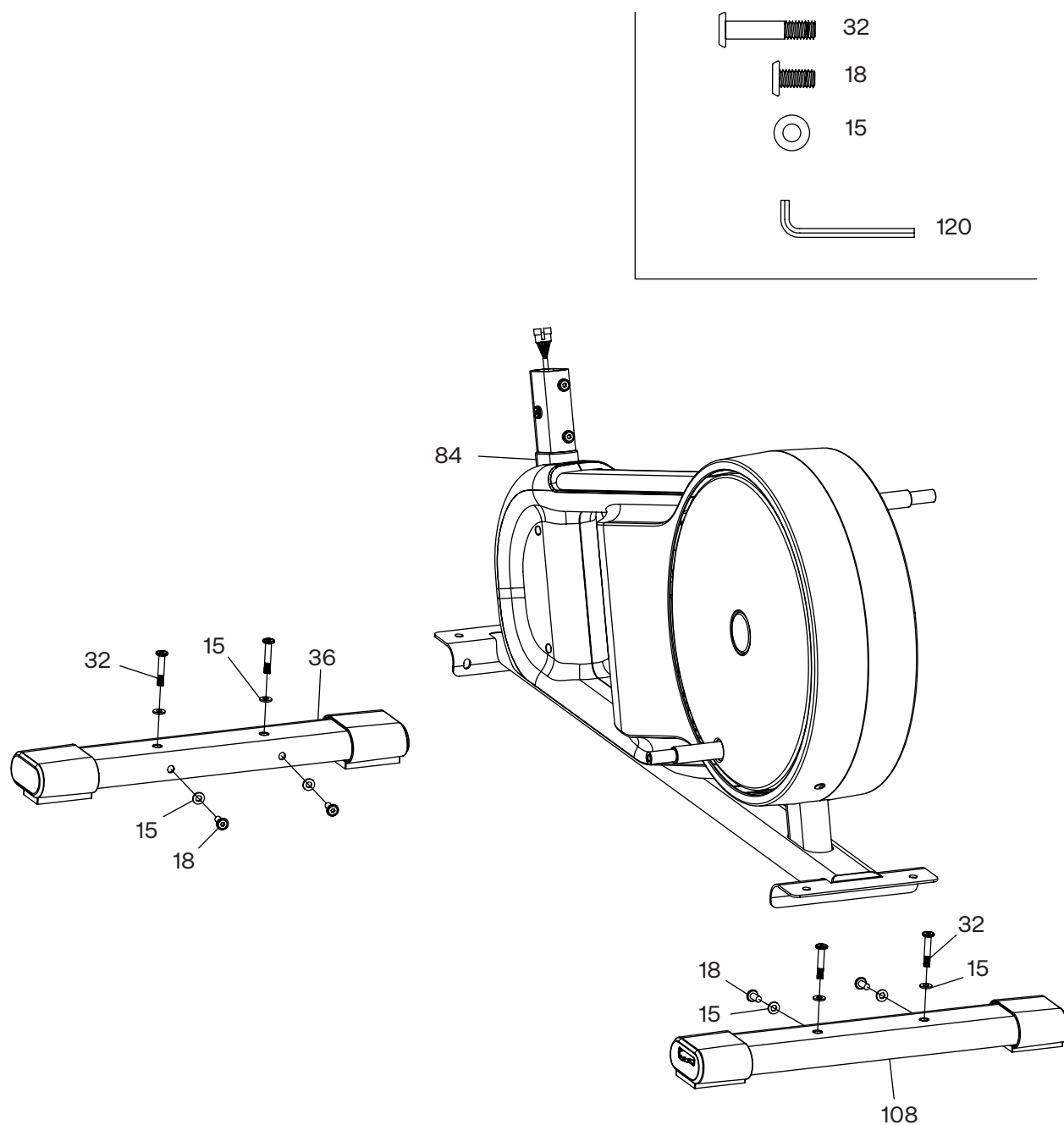
33

### 4.3 Инструкция по сборке KETTLER Rivo 5 W

#### Шаг 1

Установите и закрепите переднюю опору с транспортировочными роликами (36) к передней части рамы (84) с помощью болтов с внутренним шестигранником (32, 18) и шайб (15), используя шестигранный ключ (120).

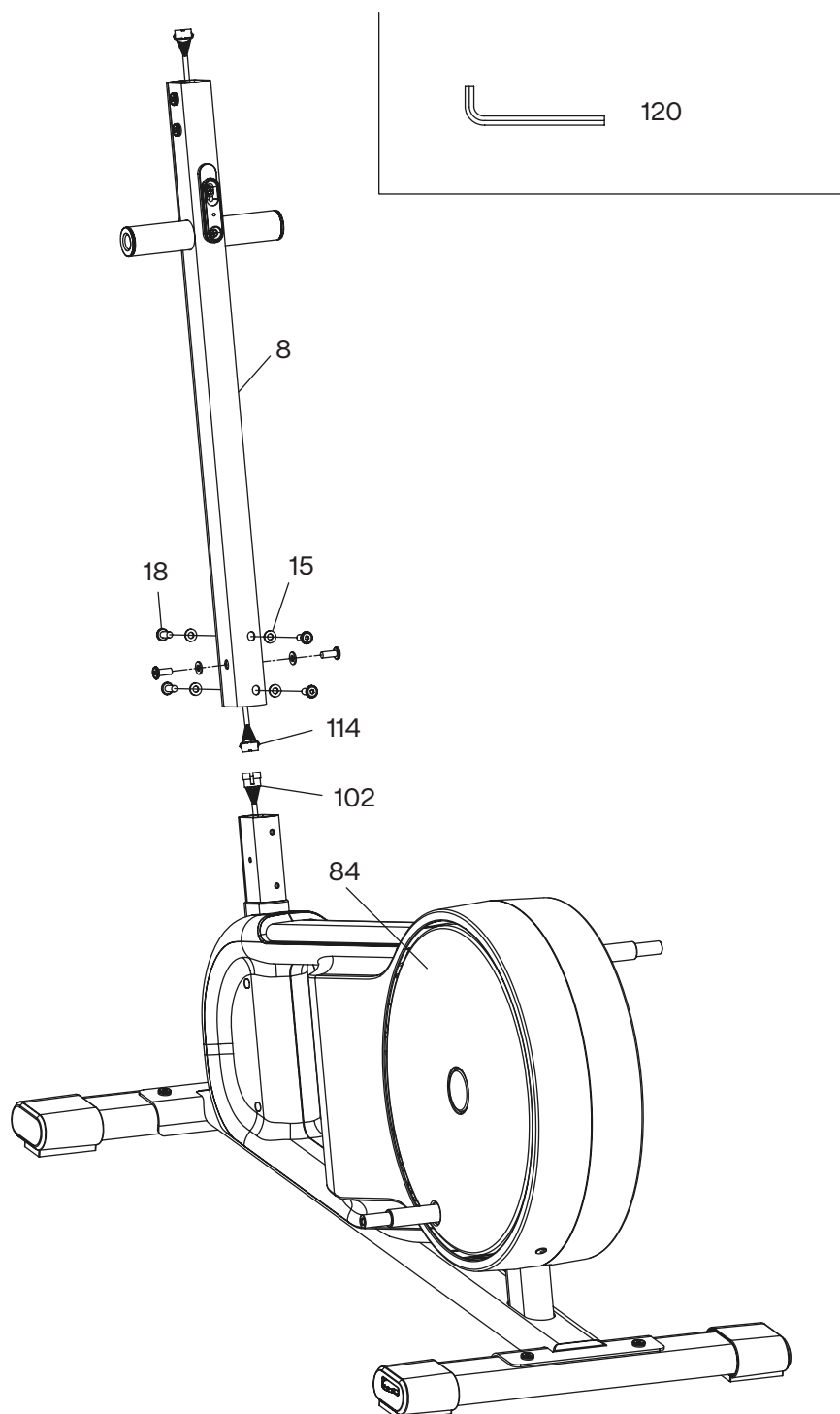
Установите и закрепите заднюю опору (108) к задней части рамы (84) с помощью болтов с внутренним шестигранником (32, 18) и шайб (15), используя шестигранный ключ (120).



**Шаг 2**

Выкрутите предустановленные болты (18) из основания рамы (84) при помощи шестигранного ключа (120) и снимите шайбы (15).

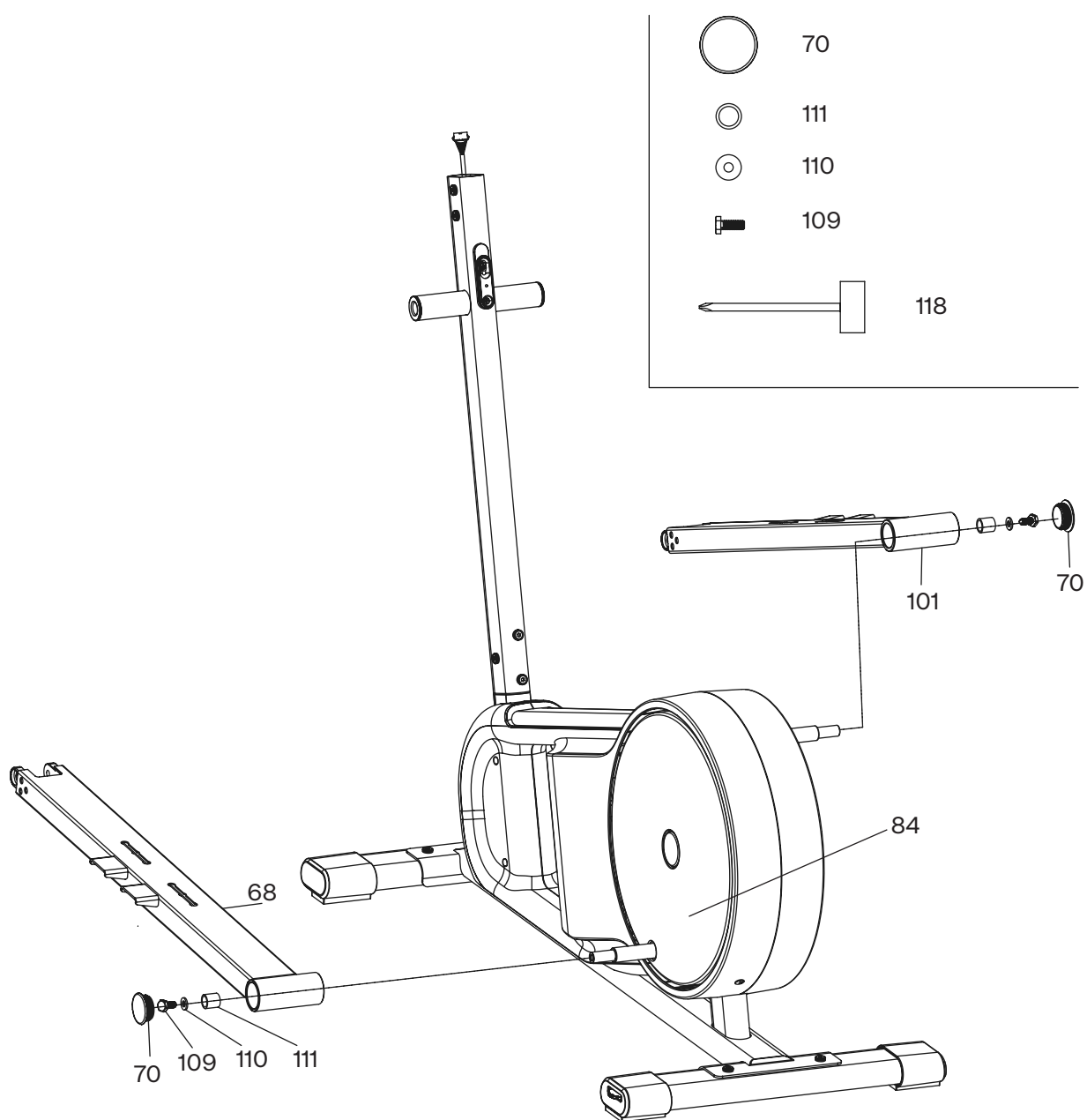
Соедините верхний сигнальный кабель (114) с нижним сигнальным кабелем (102). Закрепите стойку поручня (8) на основной раме (84) при помощи болтов (18) и шайб (15), используя шестигранный ключ (120). Не допускайте попадания кабеля и троса между стойкой и рамой.



**Шаг 3**

Установите левую опору педали (68) на левый вал основной рамы (84) и закрепите с помощью болта (109), шайбы (110) и втулки (111), используя торцевой ключ (118). Вставьте заглушку (70).

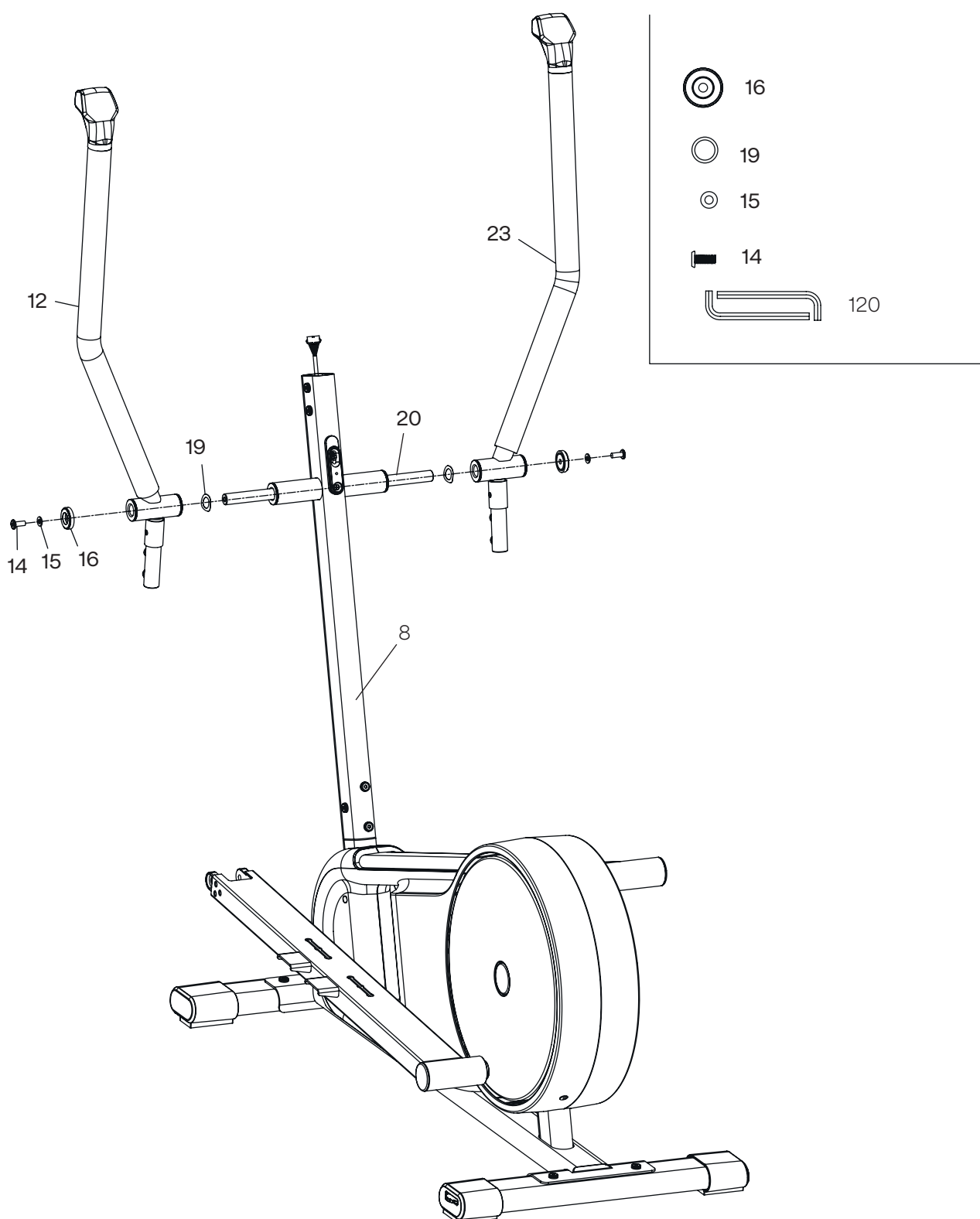
Повторите те же действия для правой опоры педали (101).



**Шаг 4**

Установите ось (20) на стойку поручня (8). Верхние поручни (12) и (23) промаркированы: L — левый, R — правый. Установите волнистую шайбу (19), а затем верхний поручень (12) на ось (20) с левой стороны тренажёра и закрепите с помощью болта (14), шайбы (15) и втулки (16), используя шестигранный ключ (120).

Повторите те же действия для верхнего правого поручня (23). Затяните болты (14) с двух сторон тренажёра, используя два шестигранных ключа (120).



## Шаг 5

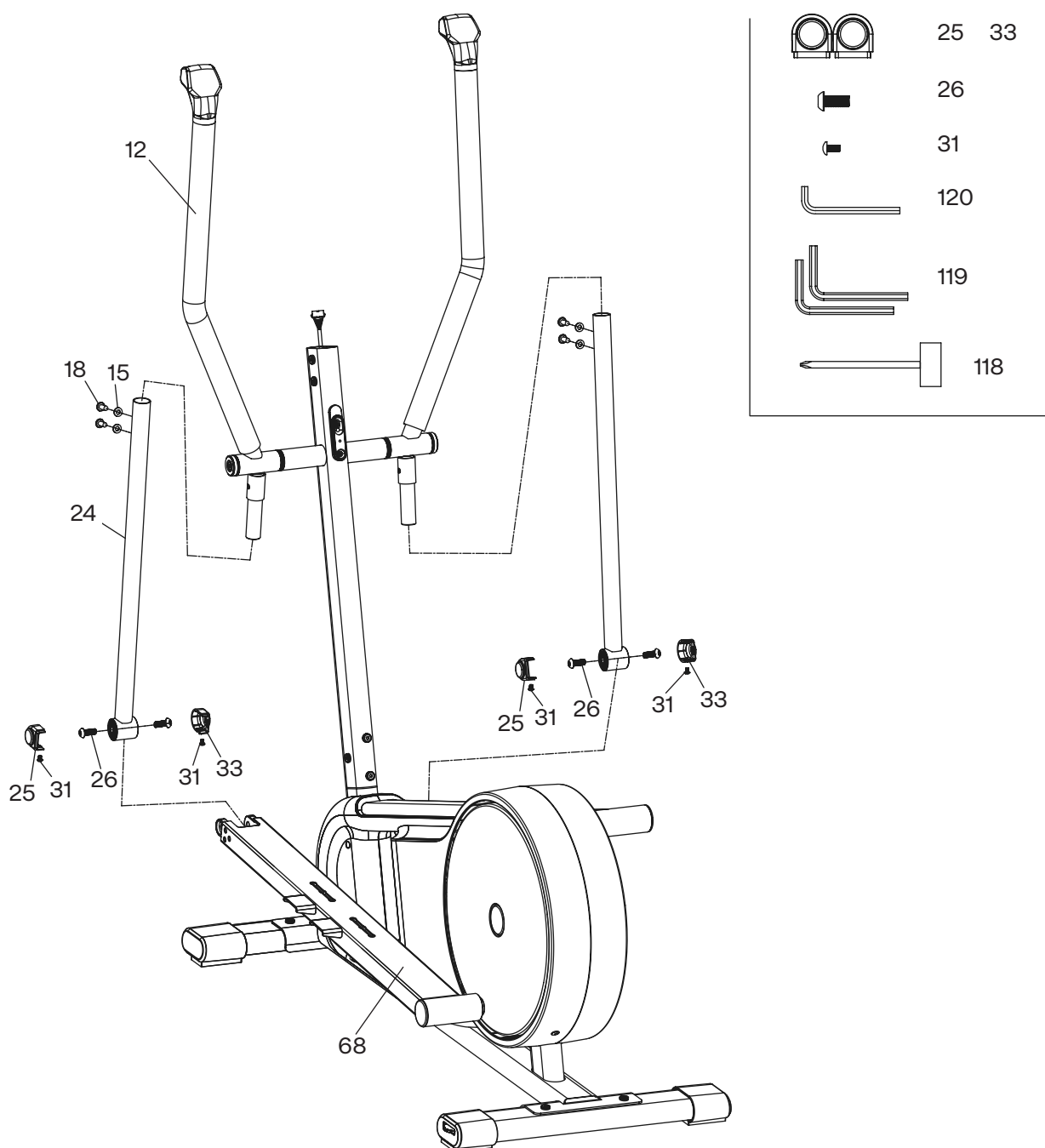
Вставьте левый верхний поручень (12) в трубу нижнего поручня (24). Закрепите верхний поручень с помощью болтов (18) и шайб (15), используя шестигранный ключ (120).

Повторите те же действия для правой стороны тренажёра.

Разместите левый нижний поручень (24) в кронштейне левой опоры педали (68) и закрепите с помощью винтов (26), используя два шестигранных ключа (119).

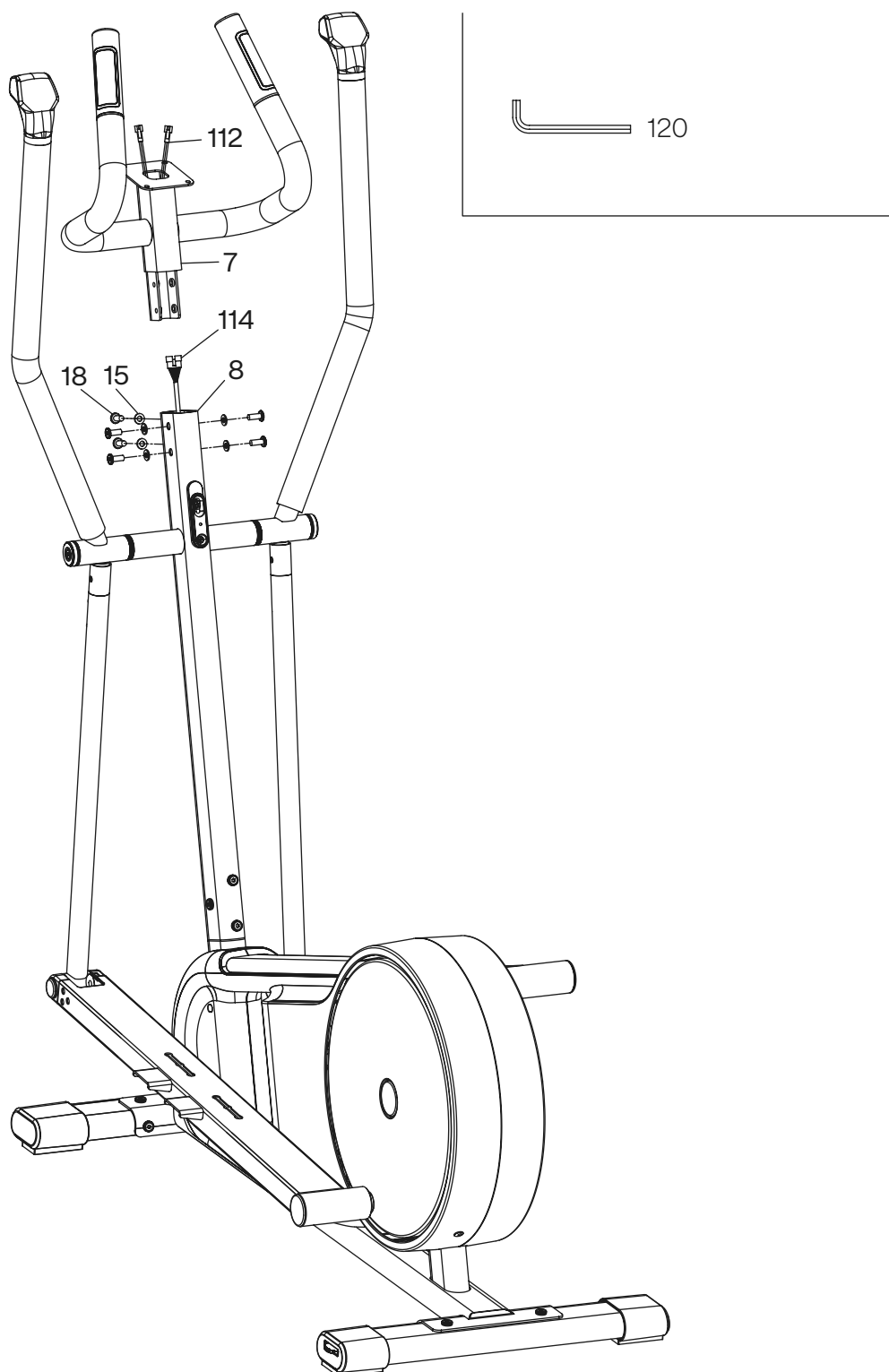
Закрепите крышку поручня левую (25) и правую (33) с помощью винтов (31), используя крестовую отвёртку (118).

Повторите те же действия для правого нижнего поручня (24).



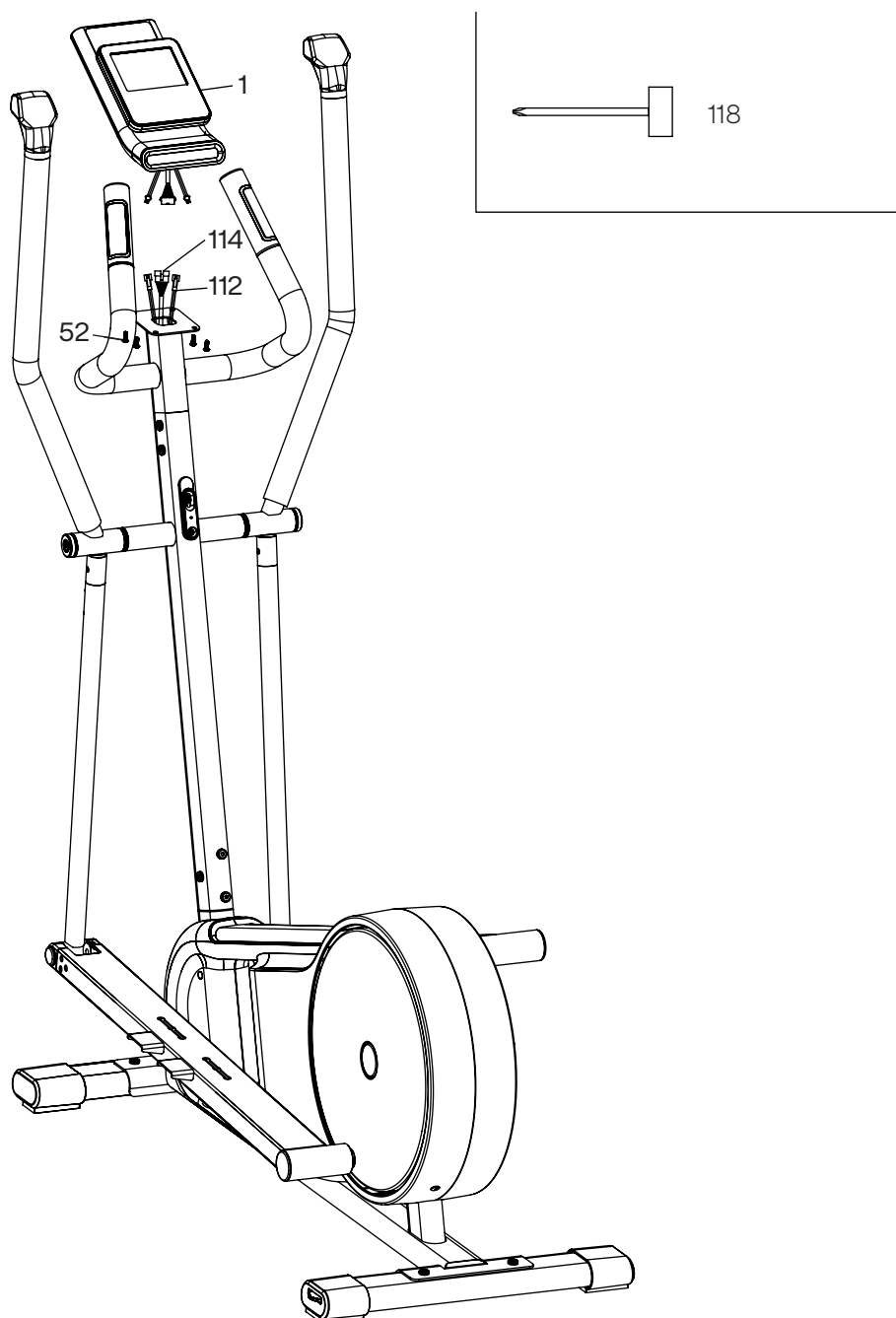
**Шаг 6**

С помощью шестигранного ключа (120) выкрутите предустановленные болты (18) из поручня (7) и снимите шайбы (15). Проденьте сигнальный кабель (114) из стойки (8) через отверстие в поручне (7). Закрепите поручень (7) на стойке поручня (8) с помощью болтов (18) и шайб (15), используя шестигранный ключ (120).



**Шаг 7**

Выкрутите предустановленные винты (52) из тренировочного компьютера (1) при помощи крестовой отвёртки торцевого ключа (118). Подсоедините сигнальный кабель (114) и кабели датчика пульса (112) к тренировочному компьютеру (1). Закрепите тренировочный компьютер (1) на стойке поручня с помощью винтов (52), используя крестовую отвёртку торцевого ключа (118).

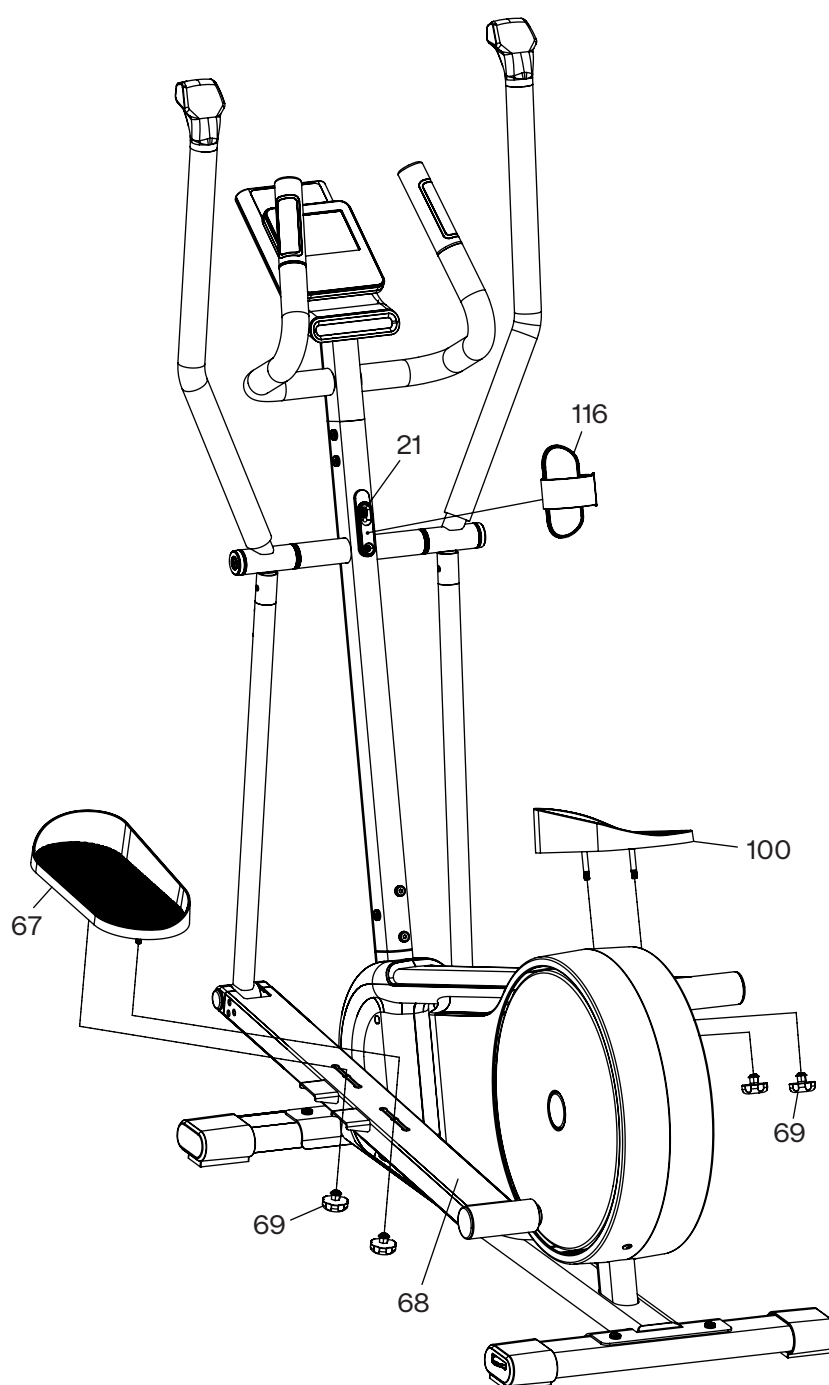


**Шаг 8**

Педали промаркированы: L - левая, R - правая. Поместите левую педаль (67) на левую опору педали (68) и закрепите с помощью рукояток (69) в одном из трёх положений относительно переднего края опоры. Чем выше рост пользователя, тем дальше от переднего края опоры должна располагаться педаль.

Повторите те же действия для правой педали (100). Обратите внимание, что расположение педалей должно быть одинаковым относительно переднего края опор педалей.

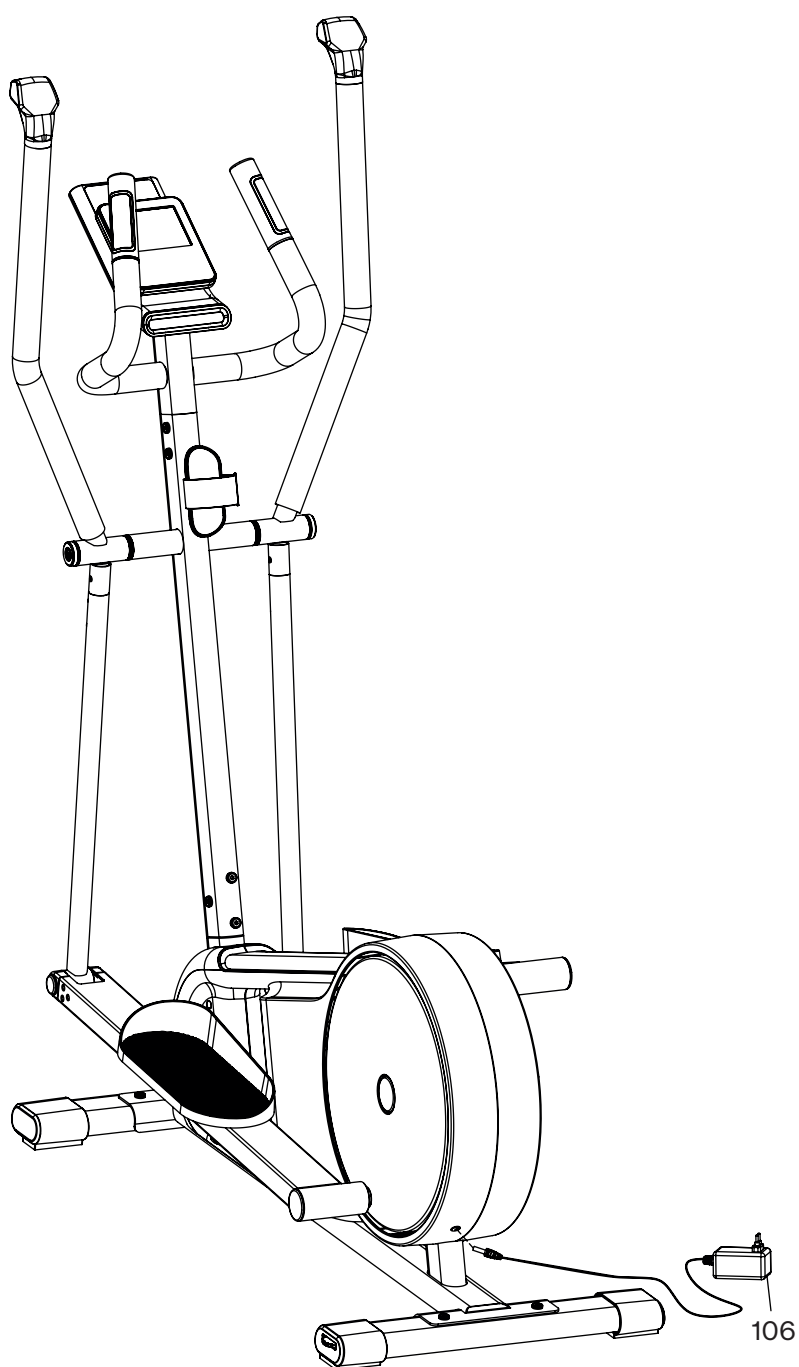
Движением сверху вниз установите держатель бутылок (116) на основание держателя бутылок (21).



**Шаг 9**

Вставьте кабель адаптера питания (106) в соответствующий разъем на тренажёре.

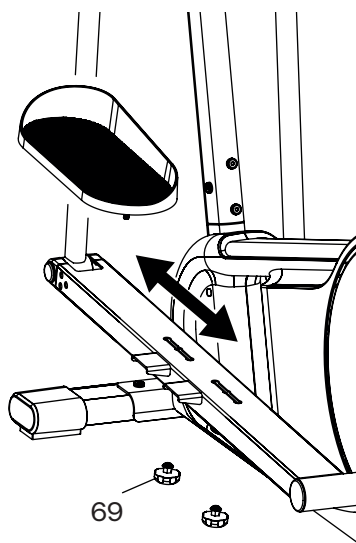
Тренажёр собран и готов к использованию!



## 5 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЁРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

### 5.1 Регулировка положения педалей

В конструкции тренажёра предусмотрена возможность регулировки положения педалей в зависимости от роста пользователя. Чтобы настроить тренажёр под свой рост, установите педали в одно из трёх положений: на опорах педалей расположено по шесть отверстий – по два отверстия на каждое положение. Открутите рукоятки (69) и установите педали в нужном положении, после чего закрутите рукоятки. Чем меньше рост пользователя, тем ближе к переднему краю опор должны располагаться педали. Если у пользователя высокий рост, то педали должны располагаться дальше от переднего края опор. Обратите внимание, что расположение обеих педалей должно быть одинаковым относительно переднего края опор педалей.



### 5.2 Регулировка нагрузки

У данной модели предусмотрено 16 уровней нагрузки. Регулировка нагрузки осуществляется при помощи тренировочного компьютера. Пользователь может выбрать одну из предустановленных тренировочных программ, тренироваться при помощи специальных онлайн-приложений или настроить нагрузку самостоятельно.

### 5.3 Датчики пульса

Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины на поручне. Работа сенсоров основана на измерении электрического потенциала, поэтому ладони должны быть немного влажными. Избегайте нанесения на ладони кремов и масел, так как они могут создавать плёнку, препятствующую измерению. При поступлении сигнала пульса на дисплее появится символ «сердце». Стабилизация показаний происходит примерно через 10 секунд после начала измерений.

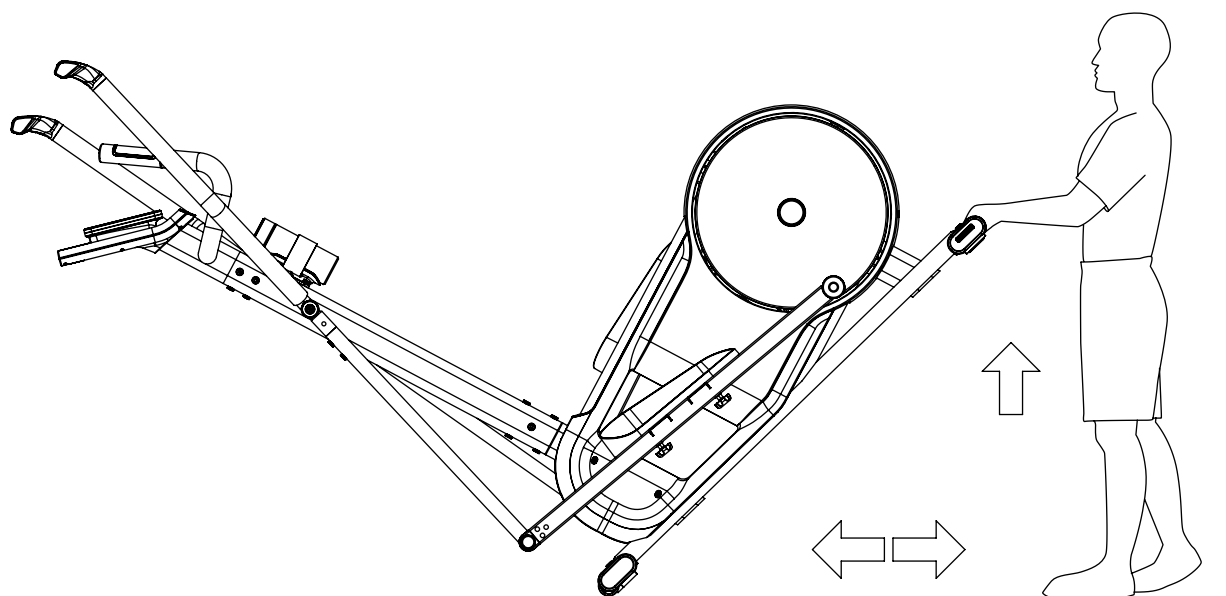
Данный тренажёр оборудован приёмником сигнала портативного кардиодатчика (не входит в комплект). Чтобы пользоваться портативным кардиодатчиком, необходимо его приобрести дополнительно. О том, как подключить портативный кардиодатчик к тренировочному компьютеру, указано в разделе Тренировочный компьютер.



**Внимание! Тренажёр не является медицинским прибором, показания тренировочного компьютера следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.**

## 5.4 Перемещение тренажёра

Возьмитесь руками за заднюю опору и аккуратно поднимайте её до тех пор, пока тренажёр не встанет на транспортировочные ролики, расположенные на передней опоре. Затем переместите тренажёр к месту хранения.



## 6 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР



### 6.1 Функции кнопок

| Функции                                 | Описание                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Восстановление пульса (RECOVERY)</b> | Измерение скорости восстановления пульса. После окончания тренировки нажмите кнопку RECOVERY. Начнется обратный отсчет интервала в одну минуту. По истечении этого интервала система оценивает физическое состояние пользователя по шкале F1-F6. |
| <b>—</b>                                | Уменьшение значений параметров (время, расстояние, калории, мощность, нагрузка).                                                                                                                                                                 |
| <b>+</b>                                | Увеличение значений параметров (время, расстояние, калории, мощность, нагрузка).                                                                                                                                                                 |
| <b>Старт/Стоп (START/STOP)</b>          | Включение и выключение компьютера.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Режим (MODE)</b>                     | Переключение между параметрами и подтверждение значений параметров.                                                                                                                                                                              |

### 6.2 Отображение параметров тренировки

| Уровень нагрузки                          | Описание                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мощность в ваттах</b>                  | 0–999 (ватт)                                                                                                                                                         |
| <b>Пульс</b>                              | 40–220 (уд/мин)                                                                                                                                                      |
| <b>РУЧНОЙ (MANUAL) (уровень нагрузки)</b> | 1–16                                                                                                                                                                 |
| <b>АВТО (AUTO) (мощность в ваттах)</b>    | 70–300 (ватт)                                                                                                                                                        |
| <b>СКАНИРОВАНИЕ (SCAN)</b>                | Когда горит этот индикатор, на дисплее циклически отображаются значения времени, расстояния и калорий. Когда индикатор гаснет, циклическое отображение прекращается. |
| <b>ВРЕМЯ (TIME):</b>                      | 0:00–99:00 (мин)                                                                                                                                                     |
| <b>КМ (расстояние)</b>                    | 0–999 (км)                                                                                                                                                           |
| <b>ККАЛ (KCAL) (калории)</b>              | 0–9999 (ккал)                                                                                                                                                        |
| <b>ОБОРОТЫ В МИНУТУ (RPM):</b>            | 0–999 (об/мин)                                                                                                                                                       |
| <b>КМ/Ч (КМ/Н) (скорость)</b>             | 0–99.9 (км/ч)                                                                                                                                                        |

### 6.3 Настройка профиля пользователя и выбор режима

После включения питания раздаётся звуковой сигнал. После этого отображаются цифры для подключения по Bluetooth. Спустя одну секунду появляется обозначение пользователя U0.

Нажмите кнопку **«+/-»**, чтобы выбрать пользователя от U0 до U4. Затем нажмите кнопку **Режим (MODE)** и укажите свой возраст, рост и вес. После этого нажмите кнопку **Режим (MODE)** ещё раз и выберите режим MANUAL, PROGRAM или AUTO, укажите целевое время, расстояние, калории и программу.

Чтобы сразу начать тренировку, нажмите кнопку **Старт/Стоп (START/STOP)**.

#### Профиль пользователя

U0 — это незарегистрированный пользователь, система не сохраняет данные о его возрасте, росте и весе, эту информацию вводить не нужно. По умолчанию используются настройки: 30 лет, 165 см и 60 кг.

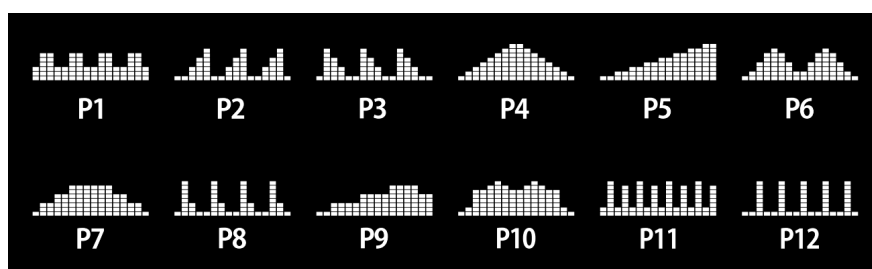
Для пользователей от U1 до U4 компьютер может сохранить данные о возрасте, росте и весе. Чтобы компьютер точнее рассчитывал показатели, вводите реальные данные.

#### Режимы

**РУЧНОЙ (MANUAL):** для тренировки в ручном режиме выберите уровень нагрузки от 1 до 16.

**АВТО (AUTO):** во время тренировки в автоматическом режиме будет отображаться уровень мощности в ваттах (от 70 до 300). При помощи кнопок **«+/-»** пользователь может настроить мощность тренировки в диапазоне от 70 до 300 ватт в зависимости от своего физического состояния. Настроив мощность, нажмите кнопку **Старт/Стоп (START/STOP)**.

**ПРОГРАММЫ (PROGRAM):** этот режим предлагает 12 предустановленных программ — 12 графиков изменения нагрузки для усложнения тренировок. Чтобы выбрать одну из 12 предустановленных программ тренировок, нажимайте кнопку **«+/-»** на экране выбора программ.



Если нажать и удерживать кнопку **Старт/стоп (START/STOP)** в течение двух секунд, компьютер перезагрузится и отобразится экран подключения по Bluetooth с номером пользователя U0.

Для переключения между режимами MANUAL и AUTO во время тренировки нажимайте кнопку **Режим (MODE)**. Долгое нажатие кнопки **Режим (MODE)** включает или отключает режим сканирования. Если подключение по Bluetooth установлено, значок Bluetooth подсвечивается.

## 6.4 Настройка целевых значений

Нажимайте кнопку **Режим (MODE)**, чтобы выбрать параметр, и кнопки **«+/-»** — чтобы установить значение. В качестве цели тренировки можно выбрать Время (TIME), Расстояние (KM) и Калории (KCAL). Можно задать целевые значения параметров самостоятельно. Во время тренировки начнётся обратный отсчёт и целевое значение заданного параметра будет уменьшаться до нуля. Если не задать целевые значения, компьютер начнёт отсчёт с нуля, и значения параметров будут увеличиваться.

## 6.5 Измерение пульса

Тренажёр оборудован датчиками пульса, расположенными на поручне. Для измерения пульса обхватите контактные поверхности датчиков обеими руками и спокойно удерживайте руки в таком положении. Напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается компьютером. Данные о пульсе будут отображаться на дисплее в окне ПУЛЬС.

Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажёра, его рекомендуется приобрести дополнительно.

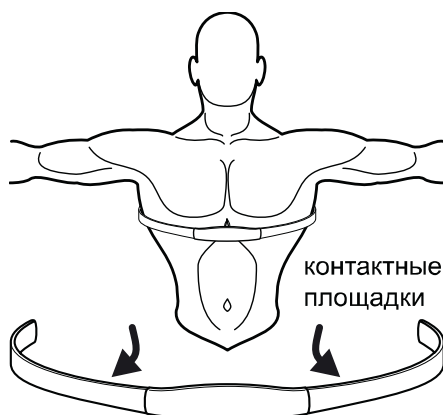
Для использования нагрудного кардиодатчика, зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса. Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажёром.

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.

#### Использование нагрудного кардиодатчика

1. Закрепите кардиодатчик на эластичном поясе.



2. Наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке.
3. Через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.



**Внимание! Несмотря на то, что система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях!**

## 6.6 Функция Восстановление (RECOVERY)

После окончания активной части тренировки нажмите на кнопку **Восстановление (RECOVERY)**. Возьмитесь руками за поручень с датчиками пульса. Компьютер начнет обратный отсчёт времени, длительностью в 1 минуту, значок пульса будет мигать. По истечении этого интервала система оценивает физическое состояние пользователя по шкале от F1 до F6.

| Результат | Оценка физического состояния | Скорость восстановления пульса в течение одной минуты |
|-----------|------------------------------|-------------------------------------------------------|
| F1        | Отлично                      | >50                                                   |
| F2        | Хорошо                       | 40–49                                                 |
| F3        | Удовлетворительно            | 30–39                                                 |
| F4        | Приемлемо                    | 20–29                                                 |
| F5        | Нужно больше тренироваться   | 10–19                                                 |
| F6        | Недостаток тренировок        | <10                                                   |

## 6.7 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: [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)

## 6.8 Режим ожидания

Тренировочный компьютер автоматически выключается через 4 минуты, если тренажёр не используется. Тренировочный компьютер можно включить при нажатии любой кнопки или при нажатии на педаль.

## 7 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК



### ВНИМАНИЕ!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма. Неправильная программа тренировок или чрезмерные нагрузки могут нанести серьёзный вред здоровью.



### ВНИМАНИЕ!

Не начинайте занятие на тренажёре если чувствуете усталость, недомогание или боль. Категорически запрещается заниматься на тренажёре в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и, по возможности, сразу обратитесь к врачу.

### 7.1 Определение уровня физической подготовки

Прежде, чем составлять план тренировок, проверьте ваше текущее физическое состояние. Физическое состояние может определить врач с помощью пробного испытания нагрузкой. Результаты испытания должны стать 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 объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

### 7.2 Измерение пульса

Пульс — важная характеристика для спортсмена, на основании которой выбирается нагрузка, разрабатывается оптимальный режим тренировок, контролируется состояние организма и определяется длительность перерывов между тренировками. Тренажёры с пульсометром позволяют отслеживать нагрузку на организм и контролировать интенсивность занятий. Чтобы измерить пульс во время тренировки, необходимо поставить обе ладони на поручень и дождаться появления информации на дисплее в окне ПУЛЬС, где будет отображаться текущее значение ЧСС.



### ВНИМАНИЕ!

Тренажёр не является медицинским прибором и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях! Показания сердечного ритма на дисплее тренировочного компьютера могут расходиться с реальными значениями!

### 7.3 Организация тренировочного процесса

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может 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 не менее пяти минут.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести. С помощью врача определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального результата тренировок.

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).

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. Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению вашего возраста, используя следующие формулы:

#### Для мужчин:

Необходимо вычесть свой возраст из числа 220. Пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать 220–44 или 176 ударов в минуту.

#### Для женщин:

Необходимо вычесть свой возраст из числа 226. Пример: женщине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать 226–44 или 182 удара в минуту.

#### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Приведенные выше формулы являются общими, организм каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки, может определить только лечащий врач.

Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для себя диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

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 |

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.

**⚠ ВНИМАНИЕ!**

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренировочного компьютера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать как справочную информацию. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, включает не менее 3–4 тренировок в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

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 пьёте, должна быть комнатной температуры.

## **7.4 Разминка и восстановление**

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной 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 в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя 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, подъём 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!**

Не рекомендуется 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 для разминки**

- **Шейно-плечевой отдел**

В положении стоя сделайте пять-шесть наклонов головы вперёд и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны.

Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и попеременно.

- **Руки**

Сделайте плавные махи руками, поочерёдно поднимите руки вверх и разведите в стороны, слегка отводя назад.

Разведёнными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе.

Вытянув руки вперёд несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем, сжав кулаки, поворачивайте ими в разные стороны.

- **Грудной отдел**

Растяните мышцы груди и спины — сначала округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку.

- **Поясничный отдел**

Сделайте пять-шесть наклонов вперёд, 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 бёдра.

Повращайте стопами.

Медленно наклонитесь вперёд, стараясь коснуться пальцами рук кончиков пальцев ног, при этом сохраняя ноги прямыми.

### **Растяжка после тренировки**

#### **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 её.

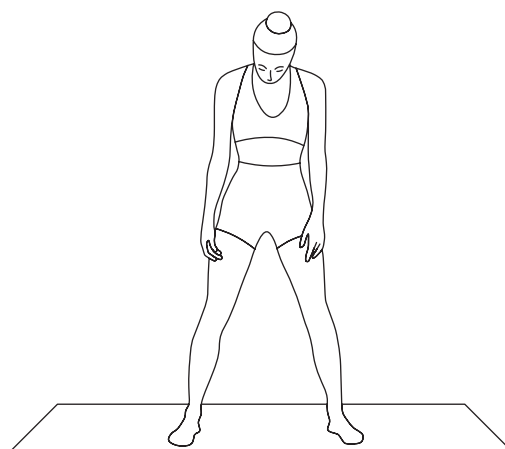
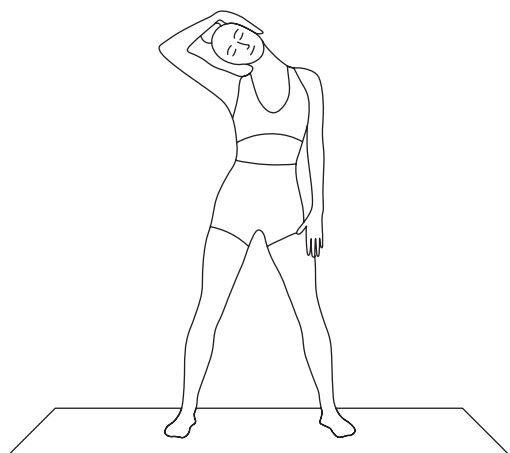
Следите за ощущениями — чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение — недопустимы.

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.

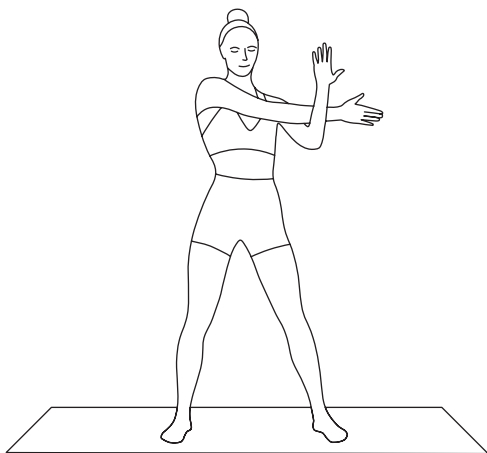
Оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

### **Базовые упражнения для растяжки**



#### **Шея**

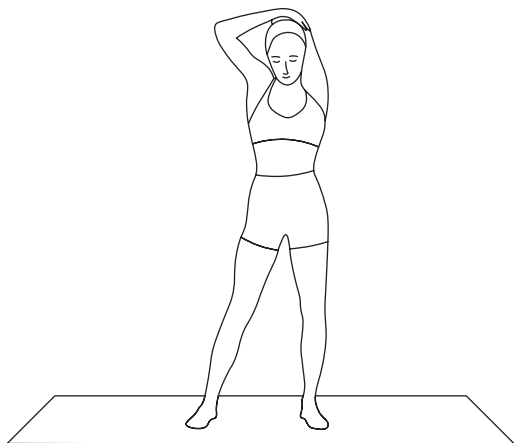
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперёд, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

Вытяните руку параллельно полу (правую — влево, левую — вправо), другой рукой мягко надавливайте на область локтя.

**Бицепс**

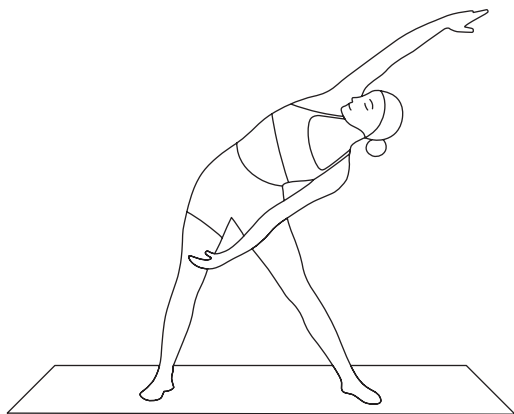
Вытяните руку вперёд, разверните её ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

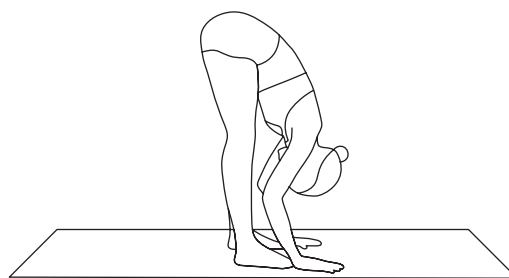
Согните руку в локте и заведите её за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

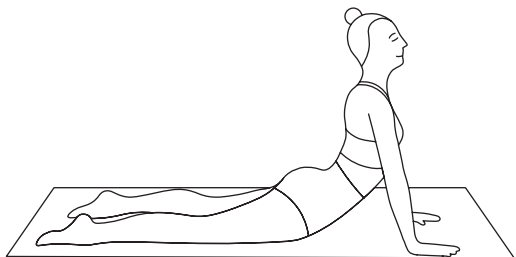
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

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

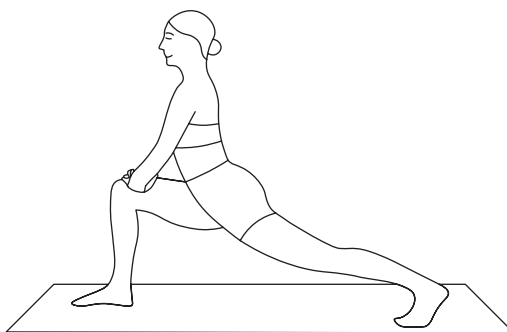
**Спина и позвоночник**

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



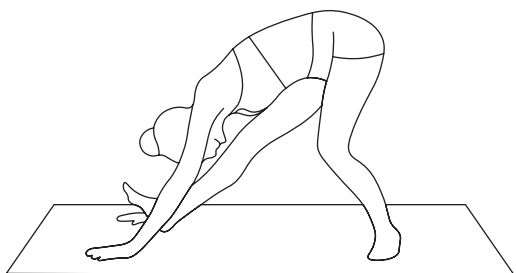
### Пресс

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

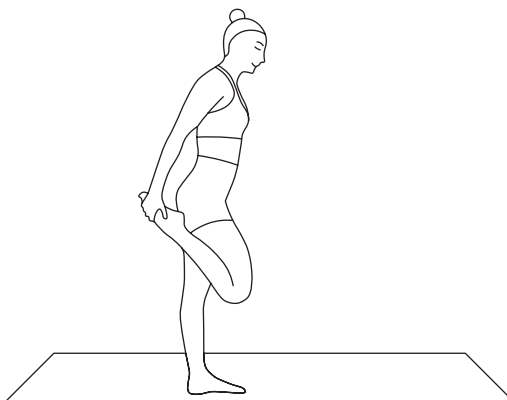


### Ноги

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



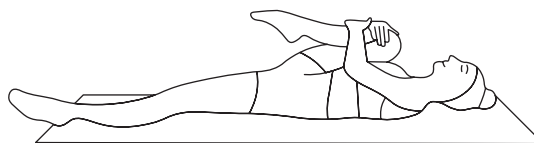
Сделайте шаг вперёд и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните её. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



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

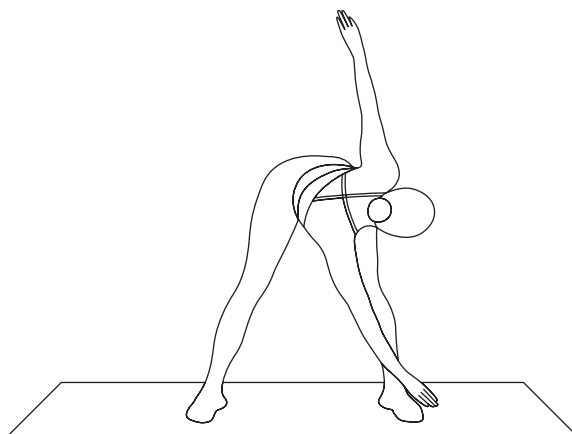


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



### Бёдра и ягодицы

Согните ногу в колене, поднимите её и прижмите бердо 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 вперёд и поочерёдно касайтесь пальцев ног пальцами рук (или тянитесь к пальцам ног, если пока не можете прикоснуться).

## 8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



**ВНИМАНИЕ!** Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

### 8.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

#### Ежедневно:

- проводите осмотр адаптера, кабеля питания и вилки кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки;
- проверяйте устойчивость тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства поручень, педали и другие детали тренажёра для удаления пота, жира и прочих загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

#### Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, в случае необходимости отрегулируйте положение тренажёра при помощи компенсаторов неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов;
- проверяйте работу электронных устройств тренажёра (кнопок, сенсоров, датчиков и т.д.).

#### Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

### 8.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

### 8.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры KETTLER предоставляется гарантийное обслуживание.

При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



**Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.**

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

## 9 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

### 9.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

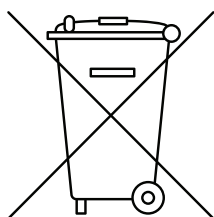
### 9.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

### 9.3 Утилизация тренажёра



**ВНИМАНИЕ!** Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы тренажёра его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.



Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию и переработку спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

[illegible]





Торговая марка: KETTLER

Модель: Rivo 5 W

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 3 года на тренажёр, 7 лет на раму

Срок службы тренажёра: 7 лет

Импортёр 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.

Rivo 5 W. Руководство по эксплуатации и сборке. V.1.0.1.

