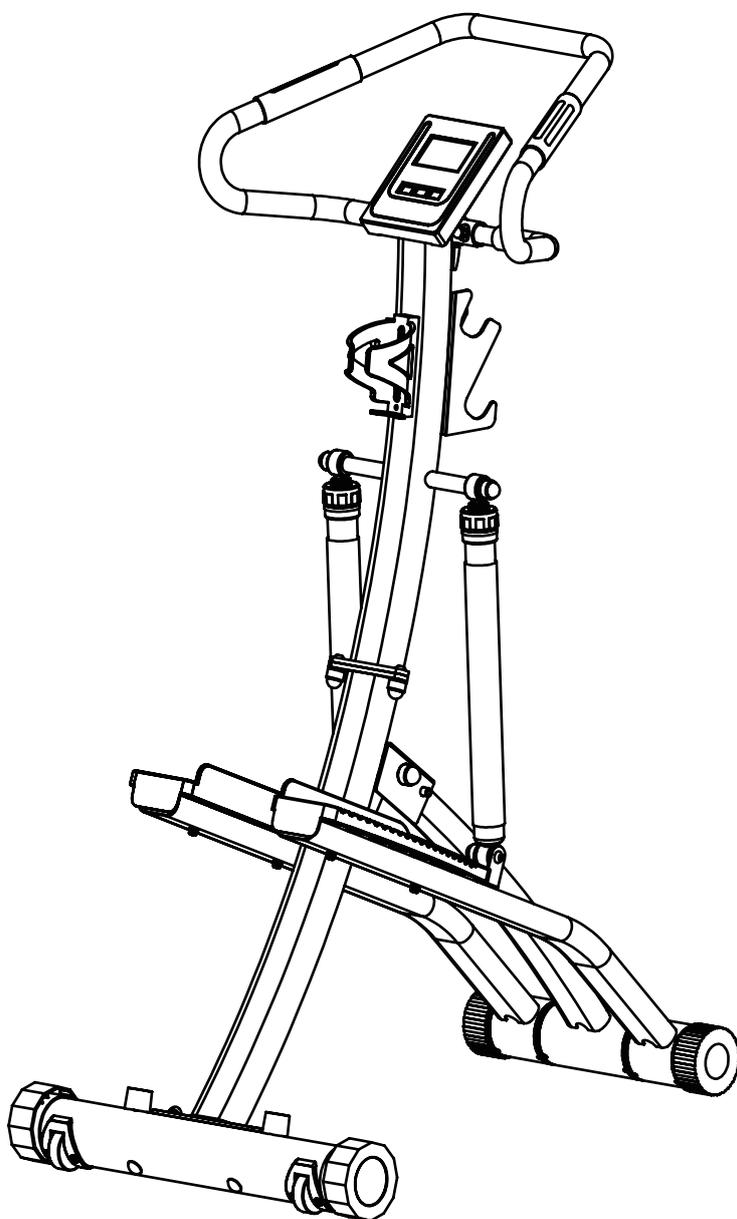


KETTLE

ESTABLISHED
IN GERMANY



Rhine

Power Stepper

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ СТЕППЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Правила эксплуатации тренажера	4
2	Здоровое питание	6
2.1	Определение энергетических потребностей	6
2.2	Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты	7
3	Подготовка тренажера к использованию	9
3.1	Предварительное знакомство с тренажером	9
3.2	Проверка комплектности тренажера	10
3.3	Сборка тренажера	11
4	Эксплуатация тренажера	14
4.1	Система складывания	14
4.2	Регулировка нагрузки	14
4.3	Перемещение тренажера	14
5	Тренировка	15
5.1	Общая информация	15
5.2	Разминка и восстановление	17
5.3	Описание тренировочного компьютера	21
6	Подetailная схема тренажера	22
7	Перечень комплектующих	23
8	Техническая информация	24

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Тренажер Rhine 07877-000 сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.



Внимание!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните Руководство для последующих справок.



Вниманию родителей и опекунов!

Исключите доступ к работающему тренажеру малолетних детей, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями, и домашних животных.

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что малолетние дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время Вы на нем не занимаетесь.

Нахождение рядом с работающим тренажером может привести к попаданию частей тела человека или животного во вращающиеся детали механизмов тренажера, что может стать причиной травмы или смерти.

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, или если Вы длительное время не занимались спортом регулярно.

Людам пожилого возраста, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями, находящимся на послеоперационном или реабилитационном периоде, прежде чем приступить к занятиям на тренажере необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.



Внимание!

Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Основные преимущества вашего тренажера:

- **Полноразмерный степпер для дома** – прекрасный вариант для комплексной проработки мышц передней и задней поверхности бедра, ягодиц и икроножных мышц.
- Складная конструкция и мобильность Ваш степпер оснащен системой складывания для компактного хранения. Благодаря складной конструкции, он не занимает много пространства в квартире в перерывах между тренировками и позволяет хранить его в шкафу, у стены, за дверью и т.д. В сложенном состоянии степпер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам, расположенным на задней трубе основания.
- **Регулировка нагрузки**
Надежная гидравлическая система сопротивления с механической регулировкой нагрузки – 12 уровней позволяет настроить нагрузку индивидуально для каждого пользователя.
- **Эргономичная конструкция**
Удобные поручни с разноплановыми хватами и эргономичные педали с антискользящим рельефом позволят вам занять комфортное и стабильное положение на тренажере для длительной и эффективной тренировки.
- **Измерение физической активности**
Датчики пульса на поручнях позволят контролировать интенсивность нагрузки. На мониторе отображаются 6 рабочих параметров тренировки.
- **Целевые программы** – обратный отсчет от установленного значения времени и расхода калорий мотивирует вас на достижение ваших фитнес целей. Контроль над верхним пределом пульса позволит избежать перегрузок.
- **Держатель для бутылки** позволит утолить жажду, не слезая с тренажера.
- **Компенсаторы неровности пола** позволяют стабилизировать тренажер даже на неровном полу.
- **Энергосбережение**
Экономичный спящий режим консоли включается автоматически, если тренажер не используется.



1 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

⚠ ВНИМАНИЕ. Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это Руководство. Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов
6. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта, при условии, что их действия контролируются владельцем тренажера, они проинструктированы относительно использования тренажера и осознают связанные с этим опасности;
2. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера;
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством;
4. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию;
5. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера;
6. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке;
7. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером;
8. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °С, относительная влажность до 75%);
9. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция;
10. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов;
11. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
12. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных, не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер;
13. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь;
14. На тренажере одновременно может заниматься только один человек;
15. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства;
16. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера;
17. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и / или порчи вашей вещи;
18. Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера;
19. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, которая не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажер;

20. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
21. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера смазкой (приобретается отдельно);
22. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца;
23. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании постороннего предмета внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
24. Внесение изменений в конструкцию тренажера, или использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании;
25. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания тренажера вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку или утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство;
26. 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.

Условия хранения

Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

2 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания.

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

2.1 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

¹ Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории				
	Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45		1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5		1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54		1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5		1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63		1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5		1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72		1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5		1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81		1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5		1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90		1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+		2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

2.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов².

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог

² для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;

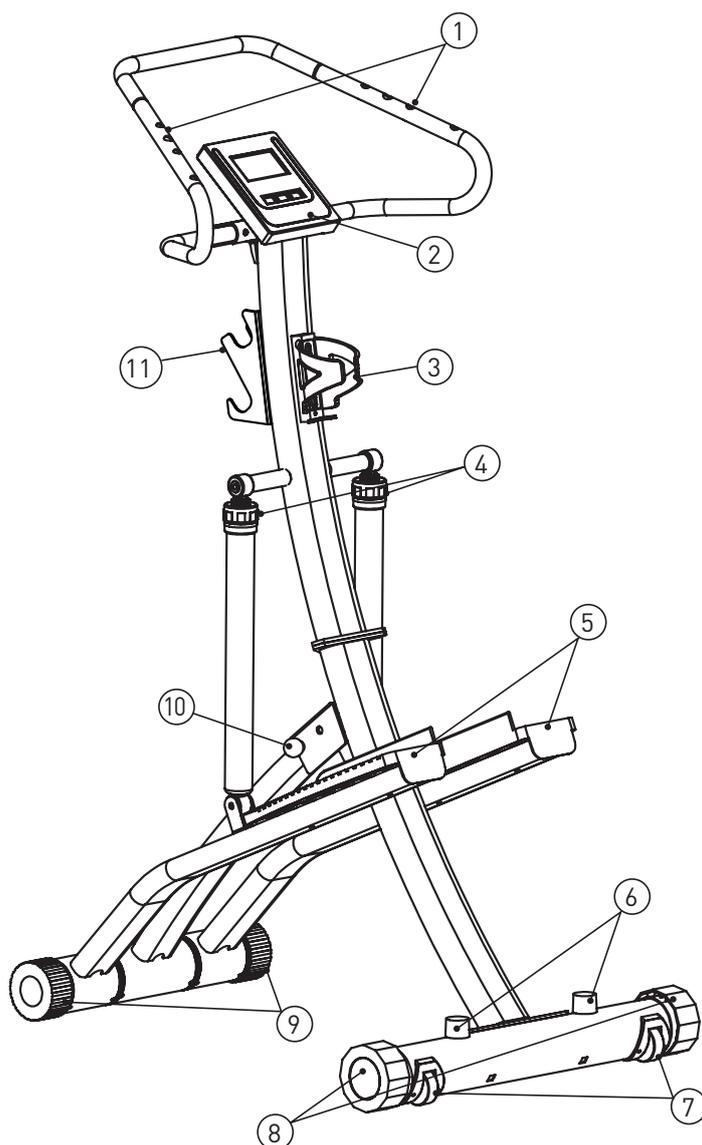
обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none">• сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец• очищенные кабачки• различная зелень• приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none">• свежие или консервированные фрукты• мякоть дыни• сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none">• нежирное или соевое молоко• нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none">• растительное или сливочное масло, маргарин• соусы на основе растительного масла• сливочный соус

3 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

3.1 Предварительное знакомство с тренажером

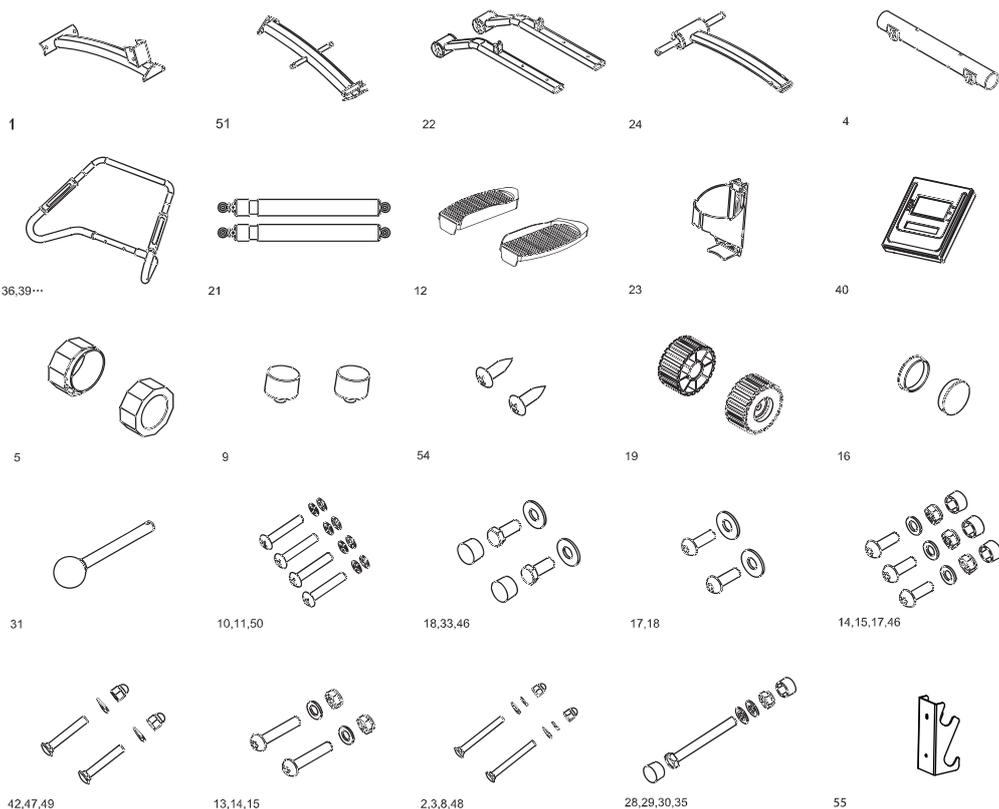
№	Описание
1	Датчики пульса
2	Консоль (тренировочный компьютер)
3	Держатель бутылки
4	Регуляторы нагрузки
5	Педали
6	Отбойники
7	Транспортировочные ролики
8	Компенсаторы неровности пола
9	Передние опоры
10	Фиксатор
11	Держатель для гантелей



3.2 Проверка комплектности тренажера

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.

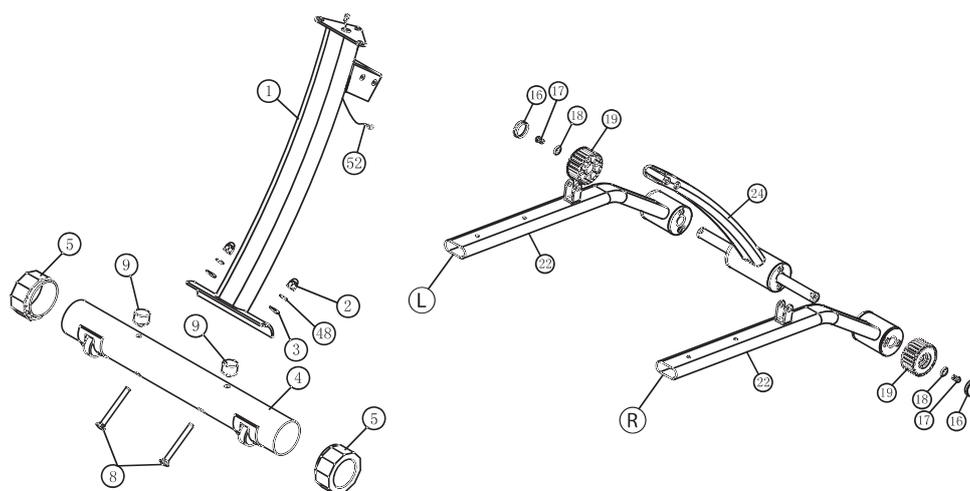
№	Описание	Кол-во, шт.
1	Рама основная нижняя часть	1
51	Рама основная верхняя часть	1
22	Основание педали	2
24	Опорная рама	1
4	Задняя труба основания	4
36/39	Поручни	1
21	Цилиндр гидравлический	2
12R	Педаль (R)	1
12L	Педаль (L)	1
23	Держатель бутылки	1
55	Держатель для гантелей	1
40	Тренировочный компьютер	1
5	Компенсатор неровности пола	2
9	Отбойник	2
19	Опора передняя	2
16	Заглушка передней опоры	2
31	Фиксатор	1
54	Винт под крестообразную отвертку	4
10/11/50	Комплект крепежа для крепления педалей	4
18/33/46	Комплект крепежа для крепления цилиндров (верх)	2
17/18	Комплект крепежа для крепления основания педали	2
14/15/17/46	Комплект крепежа для крепления рамы	3
42/47/49	Комплект крепежа для крепления поручней	2
13/14/15	Комплект крепежа для крепления цилиндров (нижняя часть)	2
2/3/8/48	Комплект крепежа для крепления рамы к задней трубе основания	2



3.3 Сборка тренажера

Шаг 1

1. Проверьте крепление компенсаторов неровности пола (5) к задней трубе основания (4).
- ⚠ **ВНИМАНИЕ.** Вращая компенсаторы неровности пола, вы сможете выбрать нужное положение, чтобы стабилизировать тренажер даже на неровной поверхности.
2. Проверьте отбойников (9) к задней трубе основания (4).
3. Прикрепите заднюю трубу основания (4) с нижней частью основной рамы (1) с помощью 2-х комплектов болтов (8), шайб фигурных (3), шайб-гровер (48) и гаек (2).
- a) Удостоверьтесь, что транспортировочные ролики находятся снизу при установке задней трубы основания (4).
- b) Проверьте затяжку болтов и регулярно следите за их состоянием с целью предотвращения вибрации и дискомфорта во время тренировки.



Шаг 2

Прикрепите основания педалей (22) и опоры (19) к опорной раме (24) с правой и левой стороны. Закрепите соединение с помощью 2-х комплектов болтов (17) и шайб (18). Закройте место соединений с помощью заглушек (16) с правой и левой стороны.

⚠ **ВНИМАНИЕ.** Обратите внимание, что основание педали с маркировкой L должно располагаться с левой стороны тренажера, а основание педали с маркировкой R — с правой. В случае неправильной установки возможна некорректная работа тренировочного компьютера тренажера.

ШАГ 3

1. Придвиньте опорную раму (24) ближе к основной раме (1) и соедините нижнюю часть сигнального провода (27), выходящую из опорной рамы (24), к средней части сигнального провода (52), выходящего из нижней части основной рамы (1).

⚠ **ВНИМАНИЕ.** Удостоверьтесь в надлежащем соединении проводов. В противном случае сигнал не будет передаваться на тренировочный компьютер тренажера. Места соединений проводов и сами провода должны быть убраны внутрь рамы и не должны выступать наружу во избежание повреждения проводов.

2. Соедините опорную раму (24) с основной рамой (1) с помощью болта (30), двух шайб (29) и гайки (28). Поместите одну шайбу (29) под шляпкой болта, а другую под гайкой. Вставьте фиксатор (31) во второе отверстие основной рамы (1). Закройте гайку (28) и шляпку болта (30) заглушками (35) с правой и с левой стороны тренажера.

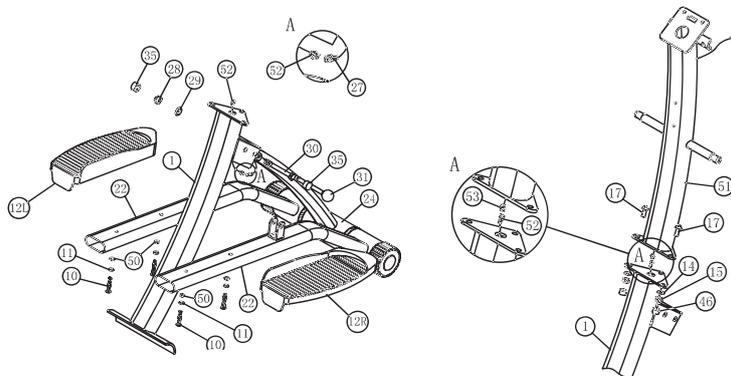
⚠ **ВНИМАНИЕ.** Во время соединения опорной рамы (24) с основной рамой (1) удостоверьтесь в том, что болт (30) находится в верхнем отверстии, а фиксатор (31) в нижнем отверстии.

3. Прикрепите педали (12R, 12L) к их основаниям (22) с помощью 2-х комплектов болтов (10), шайб-гровер (50), шайб (11) с каждой стороны.

ШАГ 4

⚠ ВНИМАНИЕ. Для выполнения этого шага необходимо участие двух человек!

1. Удерживая переднюю стойку (51), как показано на рисунке, подключите разъем верхней части сигнального провода (53), выходящего из стойки (51), к соответствующему разъему средней части сигнального провода (52), выходящему из основной рамы тренажера (1).



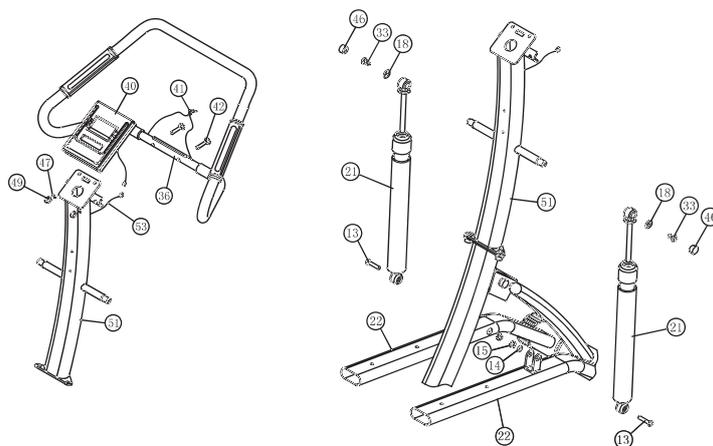
⚠ ВНИМАНИЕ. Удостоверьтесь в надлежащем соединении проводов. В противном случае сигнал не будет передаваться на тренировочный компьютер тренажера. Места соединений проводов и сами провода должны быть убраны внутрь рамы и не должны выступать наружу во избежание повреждения проводов. Следите за тем, чтобы провода не попали в зазор между стойкой и рамой, в противном случае, возможно их повреждение.

2. После этого установите стойку (51) на основную раму (1) и закрепите её с помощью 3-х комплектов болтов (17) и шайб (14) и гаек (15). Проверьте затяжку болтов и регулярно следите за их состоянием с целью предотвращения вибрации и дискомфорта во время тренировки. Оденьте пластиковые заглушки (46) на гайки (15).

ШАГ 5

1. Прикрепите гидравлические цилиндры (21) к передней стойке (51) с помощью болта (33) и шайбы (18) с правой и левой стороны тренажера. Закройте шляпки болтов (33) заглушками (46).
2. Вставьте гидравлические цилиндры (21) в соответствующие вилки, расположенные на основаниях педалей (22) с правой и левой стороны тренажера и закрепите соединение с помощью 2-х комплектов винтов (13), шайб (14) и гаек (15). Каждый цилиндр имеет 12 уровней регулировки нагрузки, чем больше номер уровня, тем больше нагрузка. Поверните регулятор в верхней части цилиндра по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Номер на который указывает стрелка и есть уровень нагрузки.

⚠ ВНИМАНИЕ. Удостоверьтесь, что на обоих цилиндрах установлен одинаковый уровень нагрузки.



ШАГ 6

1. Прикрепите ручки (36) к стойке (51) с помощью двух комплектов болтов (42), шайб фигурных (47) и гаек (49). Следите за тем, чтобы провода датчиков пульса (41) не попали в зазор между стойкой и ручнем, в противном случае, возможно их повреждение.
2. Открутите два винта от задней части тренировочного компьютера (40). Установите тренировочный компьютер (40) на стойку (51) и закрепите его на стойке с помощью указанных двух винтов.

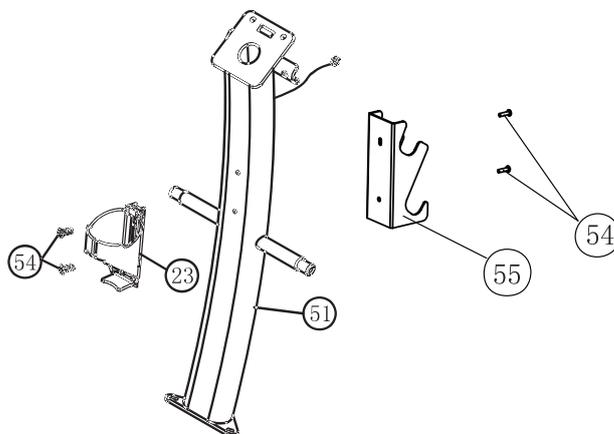
3. Соедините разъем сигнального провода, выходящего из компьютера с соответствующим разъёмом, выходящим из стойки.
4. Вставьте штекер проводов датчиков пульса (41), выходящих из стойки в соответствующее гнездо, расположенное в задней части тренировочного компьютера.

Вставка/замена батареек

1. Откройте отсек для батареек в задней части тренировочного компьютера (40). Протрите контакты батареек и контакты компьютера перед установкой при необходимости.
2. Вставьте 2 батарейки 1.5 V типа R03/AAA в отсек для батареек в соответствии с указанной полярностью. Компьютер издаст звуковой сигнал и включится.
3. Закройте крышку отсека для батареек.

ШАГ 7

Прикрепите держатель для гантелей (55) к стойке (51) с помощью двух винтов (54).

**Сборка закончена!**

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

⚠ **ПРИМЕЧАНИЕ:** рекомендуется устанавливать одинаковый уровень нагрузки для левого и правого цилиндра.

4 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

4.1 Система складывания

Ваш тренажер оснащен системой складывания для компактного хранения. Благодаря этому, тренажер не занимает лишнего места в квартире в то время, когда вы им не пользуетесь.

В сложенном состоянии тренажер может быть легко перемещен к месту хранения благодаря транспортировочным роликам.

Для складывания/раскладывания степпера:

1. Установите оба гидравлических цилиндра на уровень 1.
2. Выньте фиксатор [31] из рамы.
3. Удерживая тренажер одной рукой за поручни, придвиньте опорную раму [24] к основной раме [1].
4. Вставьте фиксатор [31] в соответствующие отверстия рамы, чтобы зафиксировать раму в сложенном состоянии.
5. Для раскладывания степпера проделайте обратные процедуры.

4.2 Регулировка нагрузки

Регулировка нагрузки осуществляется перед тренировкой путем вращения регуляторов, расположенных на гидравлических цилиндрах. Каждый цилиндр имеет 12 уровней регулировки нагрузки, чем больше номер уровня, тем больше нагрузка. Поверните регулятор в верхней части цилиндра по часовой стрелке, чтобы увеличить нагрузку. Номер на который указывает стрелка и есть уровень нагрузки.

⚠ ВНИМАНИЕ. Удостоверьтесь, что на обоих цилиндрах установлен одинаковый уровень нагрузки.



4.3 Перемещение тренажера

1. Удостоверьтесь, что фиксатор [31] вставлен в соответствующие отверстия рамы, чтобы зафиксировать раму в сложенном состоянии.
2. Возьмитесь руками за поручни спереди и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики [7]. В таком положении степпер можно легко перемещать к месту хранения.



5 ТРЕНИРОВКА

5.1 Общая информация



Внимание!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.



Внимание!

Не начинайте занятие на тренажере если чувствуете усталость, недомогание или боль.

Категорически запрещается заниматься на тренажере в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и по возможности сразу обратитесь к врачу.

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя);
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс);
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Приведенная ниже таблица поможет Вам определить оптимальную ЧСС пульса для упражнений.

Возраст	50-65%	65-75%	75-85%	65-92%	80-92%
20-23	100-128	130-148	150-167	130-181	160-181
24-27	98-125	127-145	147-164	127-178	157-178
28-31	96-123	125-142	144-161	125-174	154-174
32-35	94-120	122-139	141-157	122-170	150-170
36-39	92-118	120-136	138-154	120-167	147-167
40-43	90-115	117-133	135-150	117-163	144-163
44-47	88-112	114-130	132-147	114-159	141-159
48-51	86-110	112-127	129-144	112-155	138-155
52-55	84-107	109-124	126-140	109-152	134-152
56-59	82-105	107-121	123-137	107-148	131-148
60-63	80-102	104-118	120-133	104-144	128-144
64-67	78-99	101-115	117-130	101-141	125-141
68-70	76-98	99-113	114-128	99-138	122-138

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

Для мужчин:

220 минус возраст (пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $220 - 44 = 176$ ударов в минуту).

Для женщин:

226 минус возраст (пример: женщины 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать $226 - 44 = 182$ удара в минуту).



Внимание!

Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие Вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только Ваш лечащий врач. Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для себя диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 65–75% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 75\% = 135$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 65\% = 117$

Следует помнить, что значения ЧСС не являются единственным показателем состояния здоровья, поэтому при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

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

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.



Внимание!

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

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости - 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры. ренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

5.2 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск получения травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и разогрев мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки, они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке Ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет Вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя. Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у Вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.



Внимание!

Постарайтесь не выполнять перед тренировкой упражнения для статической растяжки: эти упражнения предназначены для выполнения после занятий, когда мышцы всего тела хорошо разогреты. Если выполнять такие упражнения без разогрева, возрастает риск получения травмы. Кроме того, этот вид растягивания подразумевает расслабление, поэтому эффективность последующих занятий при растянутых мышцах снижается на 15-20 %.

- Базовые упражнения перед тренировкой для умеренного растягивание мышц
- Шейно-плечевой отдел
В положении стоя сделайте несколько (пять-шесть) наклонов головы вперед и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны;
Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и вразнобой;
- Руки
Сделайте плавные махи руками, поочередно поднимите руки в верх, и разведите их в стороны, слегка отводя их назад. Разведенными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе; Вытянув руки вперед несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем сжав кулаки поворачивайте ими в одно и потом в другую стороны;
- Грудной отдел
Растяните мышцы груди и спины – наклоняясь вперед округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку;
- Поясничный отдел
Сделайте несколько (пять-шесть) наклонов вперед, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны;
- Ноги
Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой;
Походите на месте высоко поднимая бедра;
Повращайте стопами;
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

Перед началом растяжки:

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

Оборудуйте себе место: постелите гимнастический коврик, найдите опору (например, шведскую стенку), постарайтесь найти зону, где будете видеть себя в зеркало.

Приготовьте эластичную ленту – она поможет выполнять захваты в тех позах, в которых у вас есть проблемы с мобильностью.

Во время растяжки:

работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке;

делайте все движения плавно и постепенно – не надо пружинить или работать рывками;

расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

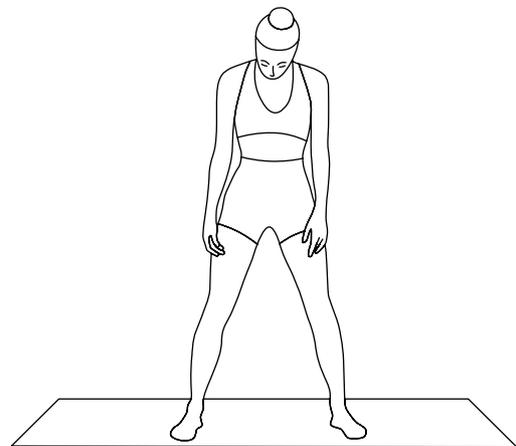
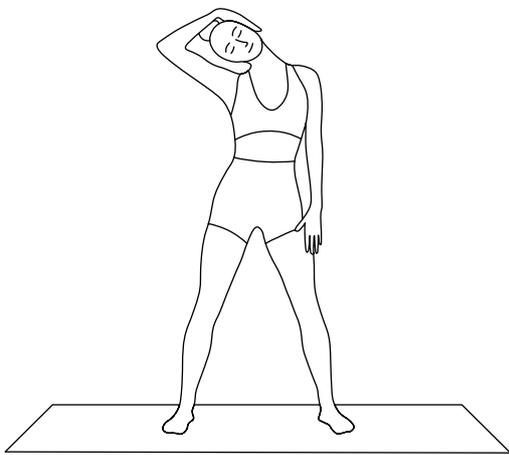
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

не выполняйте упражнения в паре – другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно;

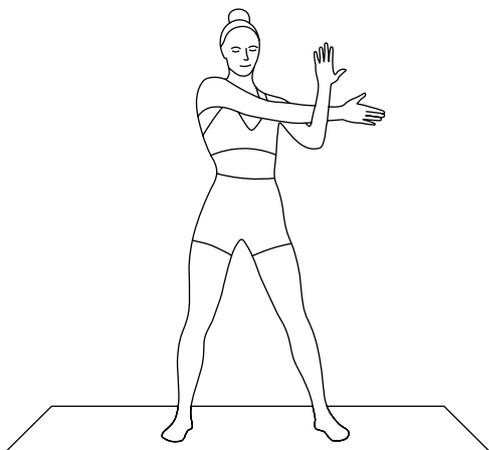
дышите нормально, не задерживайте дыхание;

оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

5.3 Базовые упражнения

**Шея**

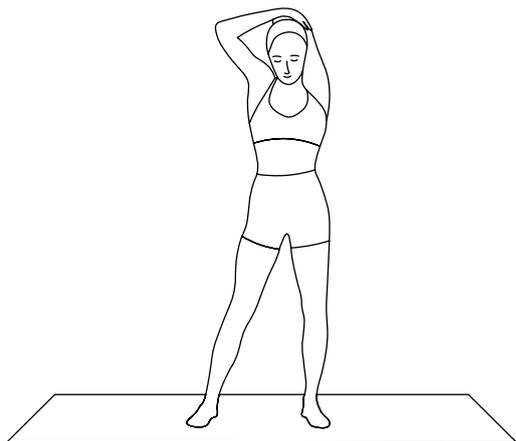
Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.

**Плечи**

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

**Бицепс**

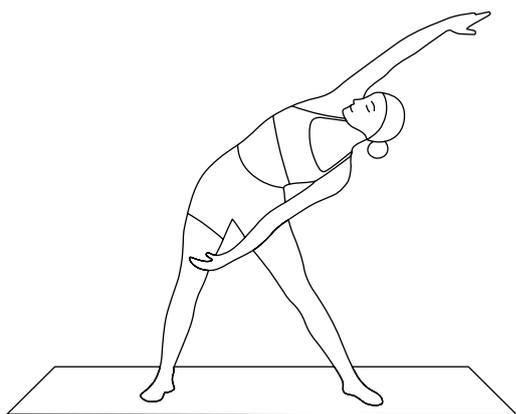
Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.

**Трицепс**

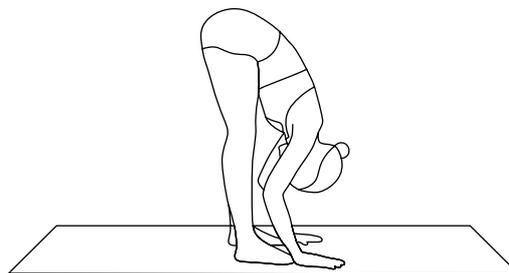
Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.

**Грудной отдел**

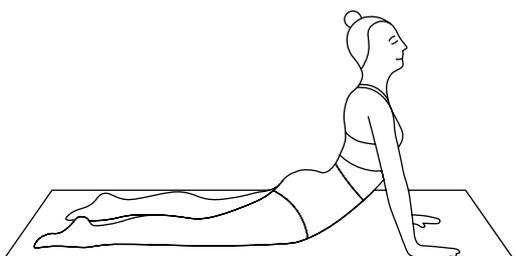
Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.

**Мышцы живота**

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

**Спина и позвоночник**

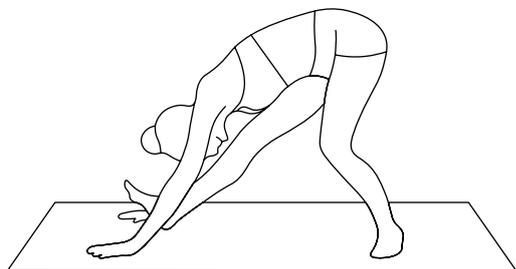
Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.

**Пресс**

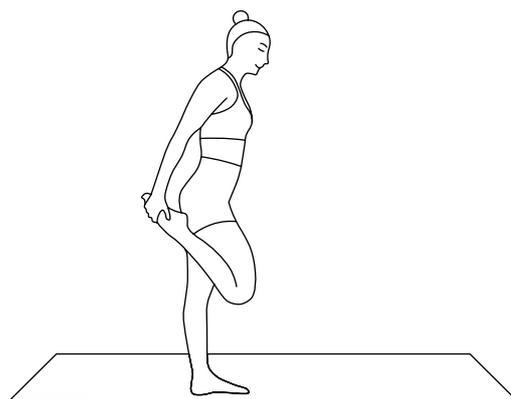
Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

**Ноги**

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



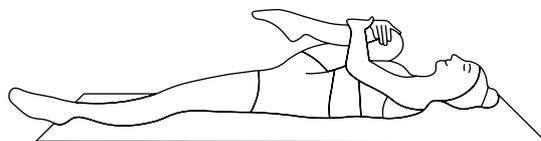
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



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

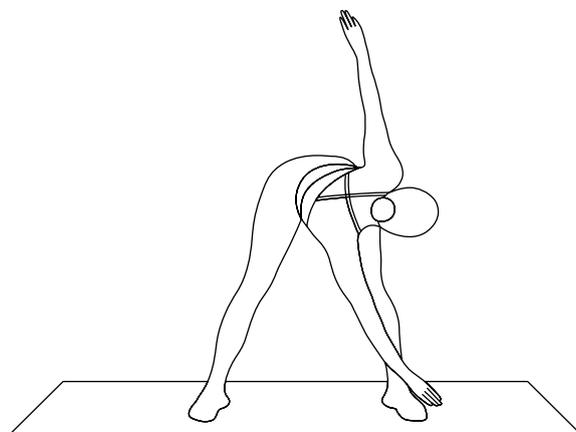


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



Бедра и ягодицы

Согните ногу в колене, поднимите ее и прижмите 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 вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

5.3 Описание тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в эксплуатации, но надежным тренировочным компьютером, который обеспечивает контроль основных параметров тренировки.

Компьютер

ПАРАМЕТР НА КОНСОЛИ	ЗНАЧЕНИЕ
SCAN	СКАН
RPM	ОБОРОТЫ В МИН
CNT	ТЕМП (ШАГ/МИН)
TC (TOTAL STEPS)	ОБЩ. СЧЕТ
RESET	СБРОС
MODE	РЕЖИМ
SET	ВВОД
TIME	ВРЕМЯ
♥	ПУЛЬС
CAL	КАЛОРИИ



Функции:

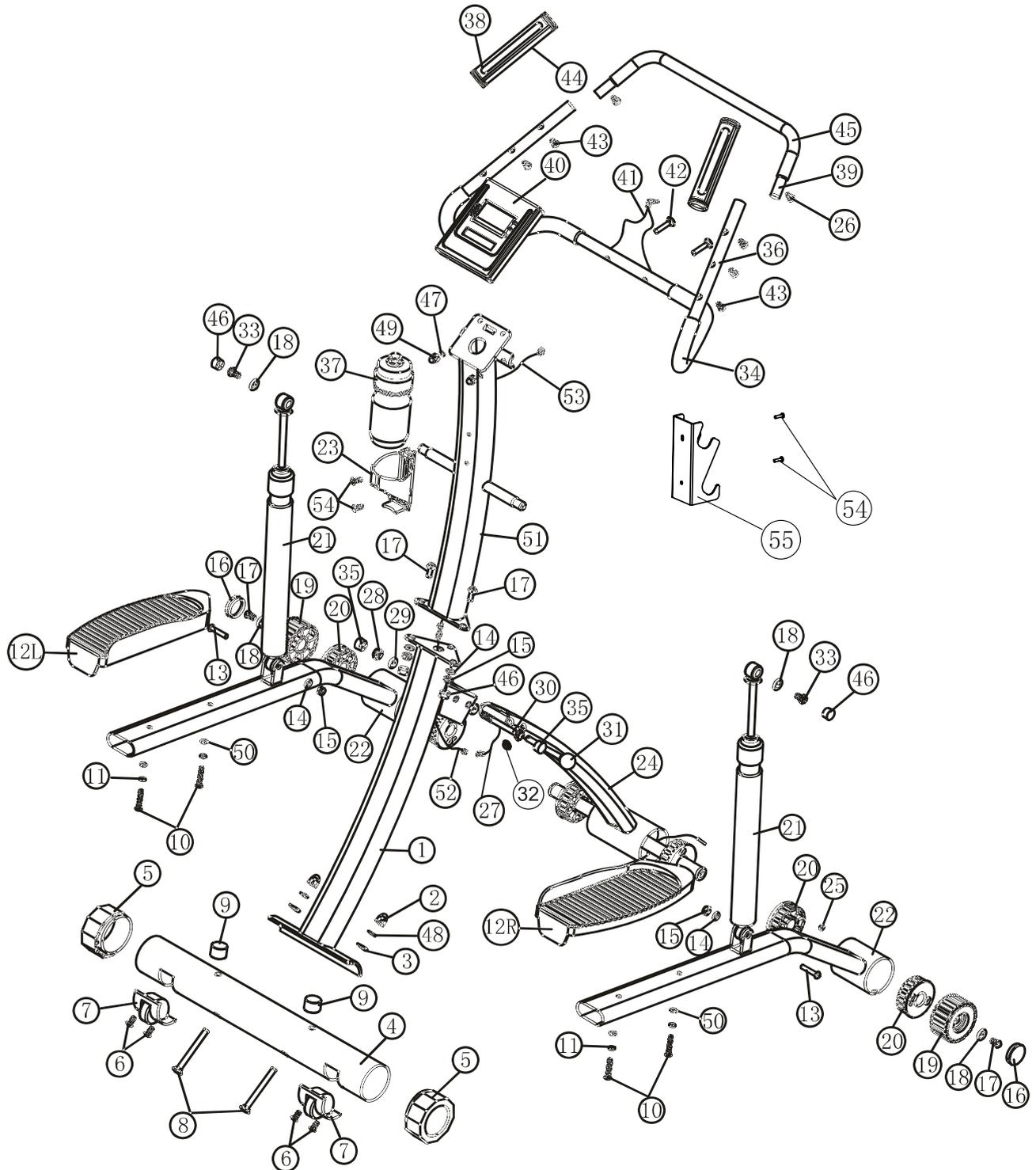
1. **СКАН:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию СКАН. Данная функция поочередно отображает все показатели на компьютере. Каждая функция отображается на экране 2 около 4 секунд, прежде чем её сменит следующая функция.
2. **ОБОРОТЫ В МИН:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к функции ОБОРОТЫ В МИН.
3. **ТЕМП:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к функции ТЕМП. Эта функция отображается на средней строке экрана и показывает количество шагов, которые вы проходите за минуту.
4. **ПУЛЬС:** Возьмитесь обеими руками за обе пластины пульсометра на ручных или выберите функцию ПУЛЬС, нажимая кнопку РЕЖИМ. Текущая частота сердцебиения отобразится на экране 2. Вы также можете установить диапазон приемлемого пульса. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ПУЛЬС, далее нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить частоту между 40 и 240 ударов в минуту. Для ускорения выбора частоты зажмите кнопку ВВОД. Во время занятий, как только вы достигнете цели, устройство издаст три звуковых предупреждающих сигнала. Настройки пульса можно сбросить с помощью кнопки СБРОС.
5. **ОБЩ. СЧЕТ:** Нажмите кнопку ВВОД, чтобы далее выбрать функцию ОБЩ. СЧЕТ. Данная функция показывает на экране 2 общее количество сделанных шагов за все время занятий на тренажере. После замены батареек это значение сбросится на 0.
6. **ВРЕМЯ:** Показывает время с начала эксплуатации тренажера. Функция ВРЕМЯ отображается на экране 2 только совместно с функцией СКАН. Также можно установить обратный отсчет. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ВРЕМЯ, нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить время от 1 до 99 минут. Как только значение достигнет 0, устройство издаст два звуковых сигнала. Установленное время обратного отсчета можно отключить с помощью кнопки СБРОС.
7. **ККАЛ:** Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к выбору функции калории. Количество сожженных калорий с начала занятий на тренажере будет отображаться на экране 2. Также можно установить обратный отсчет. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать функцию ККАЛ, нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить калории от 1 до 999. Только значение достигнет 0, устройство издаст два звуковых сигнала. Установленные калории для обратного отсчета можно отключить с помощью кнопки СБРОС.
8. **СБРОС:** При удержании клавиши СБРОС в течение 3-4 секунд все показатели сбрасываются до 0, кроме показателя ОБЩ. СЧЕТ.

Дополнительно:

1. Для сброса значений «ВРЕМЯ», «ОБЩ.СЧЕТ», «ККАЛ», зажмите кнопку РЕЖИМ на 5 секунд.
2. Функция ПУЛЬС может использоваться только в качестве справочной информации. Не используйте её как медицинские показатели.
3. Если ваш компьютер не отображает всю информацию или только частично, замените батарейки.
4. Если компьютер не получает сигнала, он автоматически выключится через 2 минуты.
5. Компьютер автоматически включается, когда вы начинаете упражнение или нажимаете любую кнопку.
6. Используйте батарейки 1.5 V типа R03/AAA.

⚠ ВНИМАНИЕ. Пожалуйста, удалите батарейки из батарейного отсека, если вы не планируете использовать тренажер в течение продолжительного времени.

6 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



7 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во	Единица
1	Рама основная нижняя часть	1	шт
2	Гайка M10	2	шт
3	Фигурная шайба 10	2	шт
4	Задняя труба основания	1	шт
5	Компенсатор неровности пола	2	шт
6	Болт	4	шт
7	Транспортировочные ролики	2	шт
8	Болт M10	2	шт
9	Отбойник	2	шт
10	Болт M6×40	4	шт
11	Шайба 6	4	шт
12	Педаля (L - левая, R - правая)	2	шт
13	Болт M8×40	2	шт
14	Шайба 8	5	шт
15	Гайка M8	5	шт
16	Заглушка передней опоры	2	шт
17	Болт M8×25	5	шт
18	Шайба 8	4	шт
19	Опора передняя	2	шт
20	Втулка	6	шт
21	Цилиндр гидравлический	2	шт
22	Основание педали	2	шт
23	Держатель для бутылки	1	шт
24	Опорная рама	1	шт
25	Магнит	1	шт
26	Болт M5×10	2	шт
27	Сигнальный провод (нижняя часть), с сенсором	1	шт
28	Гайка M10	1	шт
29	Шайба 10	2	шт
30	Болт M10×95	1	шт
31	Фиксатор	1	шт
32	Втулка защиты провода	2	шт
33	Болт M8×20	2	шт
34	Оплетка поручней нижняя часть	2	шт
35	Заглушка	2	шт
36	Поручень нижняя часть	1	шт
37	Бутылка для питья (в комплект тренажера не входит)	1	шт
38	Датчики пульса верхняя часть	2	шт
39	Поручень верхняя часть	1	шт
40	Тренировочный компьютер	1	шт
41	Провод датчиков пульса	1	шт
42	Болт M8×40	2	шт
43	Болт крепления датчиков пульса	6	шт
44	Датчики пульса нижняя часть	2	шт
45	Оплетка поручней верхняя часть	2	шт
46	Заглушка	5	шт
47	Шайба 8	2	шт
48	Шайба-гровер 10	2	шт
49	Гайка M8	2	шт
50	Шайба-гровер	4	шт
51	Рама основная верхняя часть	1	шт
52	Сигнальный провод (средняя часть)	1	шт
53	Сигнальный провод (верхняя часть)	1	шт
54	Винт под крестообразную отвертку	4	шт
55	Держатель для гантелей	1	шт

8 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Система нагружения	2 гидравлических цилиндра
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	12 уровней
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Батарейки (2 шт. типа R03/AAA) в комплекте
Размеры (Д×Ш×В)	80×62×132 см
Размеры в сложенном виде (Д×Ш×В)	156×62×31 см
Вес	21.6 кг
Максимальный вес пользователя	до 110 кг
Комфортная ростовка	130 – 195 см
Тренировочный компьютер	<p> Время тренировки, Количество сделанных шагов за тренировку Общее количество сделанных шагов Темп, Пульс, Израсходованные калории, Сканирующий режим LCD дисплей с хорошо читаемой индикацией параметров, русифицированные надписи на консоли Быстрый старт, тренировки по целевому параметру (обратный отсчет) Спящий режим консоли </p>
Конструкция	<p> Противоскользкие педали Транспортные ролики Компенсаторы неровности пола Держатель для бутылки </p>
Гарантийный срок на изделие	<p> 3 года на тренажер 7 лет на раму тренажера </p>



KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE начинается 15 января 1949 года в городе Энзе на западе Германии. Хайнц Кеттлер основал Металлургическую фабрику Хайнца Кеттлера и занялся изготовлением алюминиевой посуды. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, появлялось все больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLE. А в 1968 году KETTLE запустил производство домашних тренажеров, благодаря которым бренд стал одним из узнаваемых на рынке спортивного инвентаря и не раз был номинирован на престижные международные премии.

На премии Plus X Award® KETTLE трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, 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 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: RHINE 07877-000

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

