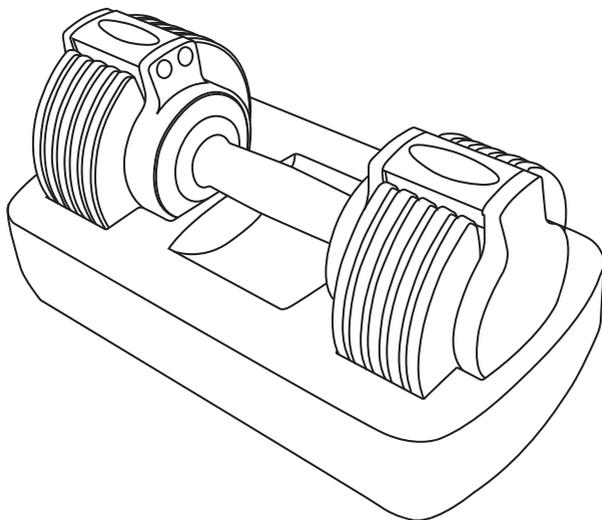


# KETTLER

ESTABLISHED  
IN GERMANY



ADJUSTABLE  
WEIGHT



# Smart Dumbbell

Smart Dumbbell 11.5 kg

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ГАНТЕЛИ РЕГУЛИРУЕМОЙ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|        |   |    |
|--------|---|----|
| KETTLE | — родом из Германии                     | 3  |
| 1      | Меры предосторожности                   | 6  |
| 2      | Подготовка оборудования к использованию | 8  |
| 2.1    | Проверка комплектности оборудования     | 8  |
| 2.2    | Инструкция по использованию             | 8  |
| 2.3    | Рекомендации по уходу                   | 9  |
| 3      | Технические характеристики              | 10 |

# 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 всё 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 Stuttgart и Ansgar Honkomp.

Название KETTLE многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLE у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Благодарим вас за покупку нашего оборудования. Оборудование KETTLER сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия в домашней обстановке помогут вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.



### **ВНИМАНИЕ!**

**Прежде чем начать занятия изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет вам заниматься правильно и безопасно. Сохраните Руководство для последующих справок.**

**Этот значок  обозначает важные предупреждения.**



### **ВНИМАНИЕ!**

**Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, конструкцию, дизайн и функциональные возможности изделия без предварительного уведомления потребителей.**

## **Правила эксплуатации**

Транспортировка оборудования

- Гантель должна транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить оборудование
- При перевозке гантель должна быть надежно защищена от дождя, снега и других атмосферных воздействий

## **Условия хранения**

- Рекомендуется хранить гантель в оригинальной упаковке
- Перед упаковкой протрите гантель от пыли. Сильные загрязнения можно удалить с помощью салфетки, смоченной в слабом мыльном растворе
- Храните гантель в сухом и теплом помещении
- Во время хранения на гантель не должны попадать прямые солнечные лучи, это может стать причиной изменения цвета краски
- Следует беречь гантель от контакта с водой
- Допустимый температурный режим хранения от +10 °C до +35 °C
- Допустимая влажность при хранении — не более 75%
- Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения оборудования

## **ВНИМАНИЕ!**

Настоятельно рекомендуем вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если вы старше 35 лет, если вы курите, если у вас

повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно.

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

Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

### ВНИМАНИЕ!

Решение о возможности занятий с оборудованием при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Чтобы снизить риск получения травмы, внимательно прочитайте раздел «Меры предосторожности» этого Руководства, а также, при наличии, информацию на стикерах, размещенных на оборудовании.

# 1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



## **ВНИМАНИЕ!**

**Данное оборудование было спроектировано и изготовлено максимально безопасным. Тем не менее, при использовании гантели необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед использованием гантели, пожалуйста, прочитайте внимательно это Руководство.**

### **Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:**

1. Данное тренажерное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также при отсутствии опыта и знаний.
2. Используйте это оборудование только по назначению, как описано в данном Руководстве. Не используйте посторонние детали, не рекомендованные производителем.
3. Оборудование предназначено для бытового использования.
4. Прежде чем приступить к той или иной программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими заболеваниями.
5. Во время выбора веса не допускайте попадания пальцев в движущиеся части.
6. Не пытайтесь использовать ваше оборудование для каких-либо целей, кроме тех, для которых оно предназначено.
7. Пожалуйста, следуйте инструкциям по регулируемым гантелям шаг за шагом, чтобы избежать повреждения продукта.
8. В случае тошноты, одышки, головокружения, головной боли, боли в груди или любого дискомфорта прекратите тренировку.
9. Чтобы добиться значительных результатов тренировок и не перегружать мышцы, регулируйте частоту тренировок в разумных пределах, в соответствии со своими силами.
10. Тщательно проверяйте оборудование перед каждым использованием. Не используйте изделие с поврежденным или не рабочими составляющими.
11. Убедитесь, что все компоненты оборудования находятся в хорошем рабочем состоянии.
12. Если обнаружено, что оборудование изношено, ослаблено или заржавело, его следует своевременно отремонтировать или заменить.
13. Пожалуйста, держите домашних животных и детей подальше от оборудования. Не позволяйте детям играть рядом с этим оборудованием или использовать его для других целей. Минимальный возраст использования этого оборудования — 18 лет. Лица, не достигшие возраста 18-лет, должны постоянно находиться под присмотром взрослых.
14. Не нажимайте на предохранитель и не поворачивайте ручку выбора веса, когда гантель или рукоятка подняты с подставки.
15. Не роняйте гантели на землю (пол), так как это может привести к повреждению изделия.
16. Падение гантели может потенциально привести к травме или смерти.
17. Не ударяйте изделие о какой-либо другой предмет, так как это его повредит и потенциально может стать причиной нанесения вреда.

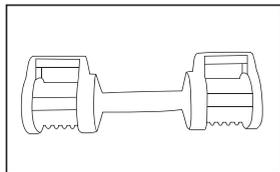
18. Не разбирайте изделие и его детали. Вмешательство в конструкцию изделия потенциально может стать причиной нанесения вреда.
19. Этот продукт имеет большой вес. Для обеспечения высокого уровня безопасности размещайте подставку для гантели на полу.
20. Соблюдайте осторожность во время тренировок с регулируемой гантелью. Не рекомендуется смотреть телевизор, читать и отвлекаться во время занятий с оборудованием, так как отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия и серьезной травме. Не рекомендуется заниматься в наушниках, в этом случае вы можете не услышать звук поломки оборудования.
21. Ответственность за то, чтобы все пользователи гантели были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце оборудования.
22. Устанавливайте оборудование на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка оборудования на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости оборудования во время тренировок и даже к его опрокидыванию.
23. Для чистки оборудования пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на гантель.
24. Не используйте для очистки гантели растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов гантели.
25. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию гантели. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
26. Никогда не вставляйте какие-либо предметы в отверстия оборудования. Следите за тем, чтобы внутрь гантели ничего не попало. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно их извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
27. Внесение изменений в конструкцию оборудования, 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.
28. После окончания срока службы оборудование подлежит утилизации. Срок службы данного оборудования — 5 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции оборудования не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование вместе с бытовыми отходами.
29. Занимайтесь в удобной спортивной одежде и обуви. Высокие каблуки, модельные туфли, сандалии или босые ноги не подходят при использовании вашего оборудования. Рекомендуется качественная спортивная обувь, чтобы избежать усталости ног. Перед занятиями снимите с рук украшения.

## 2 ПОДГОТОВКА ОБОРУДОВАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

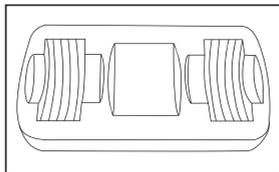
### 2.1 Проверка комплектности оборудования

После извлечения гантели из защитной упаковки проверьте изделие и материал упаковки на отсутствие повреждений

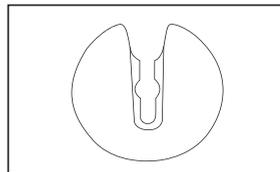
#### Комплектация оборудования



1



2



3

| № | Наименование            | Кол-во, шт |
|---|-------------------------|------------|
| 1 | Регулировочная рукоятка | 1          |
| 2 | Подставка под гантель   | 1          |
| 3 | Весовые диски           | 10         |

### 2.2 Инструкция по использованию

Перед применением слегка приподнимите блок регулировочной рукоятки, чтобы убедиться, что она полностью расположена в основании. Поверните регулировочную рукоятку на несколько оборотов против часовой стрелки, затем по часовой стрелке, чтобы убедиться, что она свободно вращается в обоих направлениях. При каждом шаге выбора веса с помощью регулировочной рукоятки должен звучать щелчок. Характерный щелчок сигнализирует о правильно выставленной регулировочной рукоятке для выбора веса.

Диапазон шагов увеличения веса составляет от 3.5 до 11.5 кг.

Чтобы правильно выбрать определенный вес (например, 9.5 кг), вращайте регулировочную рукоятку, пока нужное число (9.5) не появится в окошке, которое расположено на ободке перед блоком дисков.

Выбранный вес можно увеличить, вращая регулировочную рукоятку по часовой стрелке.

**⚠ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**, что при попытке вращения против часовой стрелки свыше максимального веса (11.5 кг) сработает блокировка. Однако, при вращении рукоятки по часовой стрелке с веса (3.5 кг) до (11.5 кг) вес не будет зафиксирован, и регулировочная рукоятка освободится.

## **⚠ ВНИМАНИЕ!**

Не опирайтесь на рукоятку гантели, не используйте ее для удержания веса вашего тела, например, в качестве опоры для отжиманий. Это приведет к повреждению дисков и/или блокировочных механизмов, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) дисков от рукоятки. Результатом этого может быть серьезная травма и прекращение действия гарантии.

## **⚠ ВНИМАНИЕ!**

Осматривайте гантель перед каждым использованием. Не используйте гантель с изношенными или поврежденными деталями. Для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.

### **Шкала увеличения веса:**

| <b>1 шаг</b> | <b>2 шаг</b> | <b>3 шаг</b> | <b>4 шаг</b> | <b>5 шаг</b> |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 3.5 кг       | 5.5 кг       | 7.5 кг       | 9.5 кг       | 11.5 кг      |

**⚠ ПРИМЕЧАНИЕ.** Шаги увеличения веса являются только оценочными значениями. Точные значения могут отличаться в зависимости от особенностей производства.

## **2.3 Рекомендации по уходу**

- Рекомендуется протирать губкой или мягкой тканью по мере необходимости
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест.

### 3 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                                    |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| <b>Вес</b>                         | 11.5 кг           |
| <b>Количество смежных дисков</b>   | 10 шт.            |
| <b>Вес смежных дисков</b>          | 10 дисков по 1 кг |
| <b>Гарантийный срок на изделие</b> | 7 лет             |





## KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

На премии Plus X Award® KETTLER трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей и амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

В 2013 году на премии ISPO® тренажер Racer S от Heinz Kettler GmbH & Co. KG стал лидером в номинации Award Gold Winner («Золотой победитель») среди товаров для здоровья и фитнеса.

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgart и Ansgar Honkomp.

Название KETTLER многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLER у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Торговая марка: KETTLER

Модель: SMART DUMBBELL 11.5 KG 07381-120

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

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

