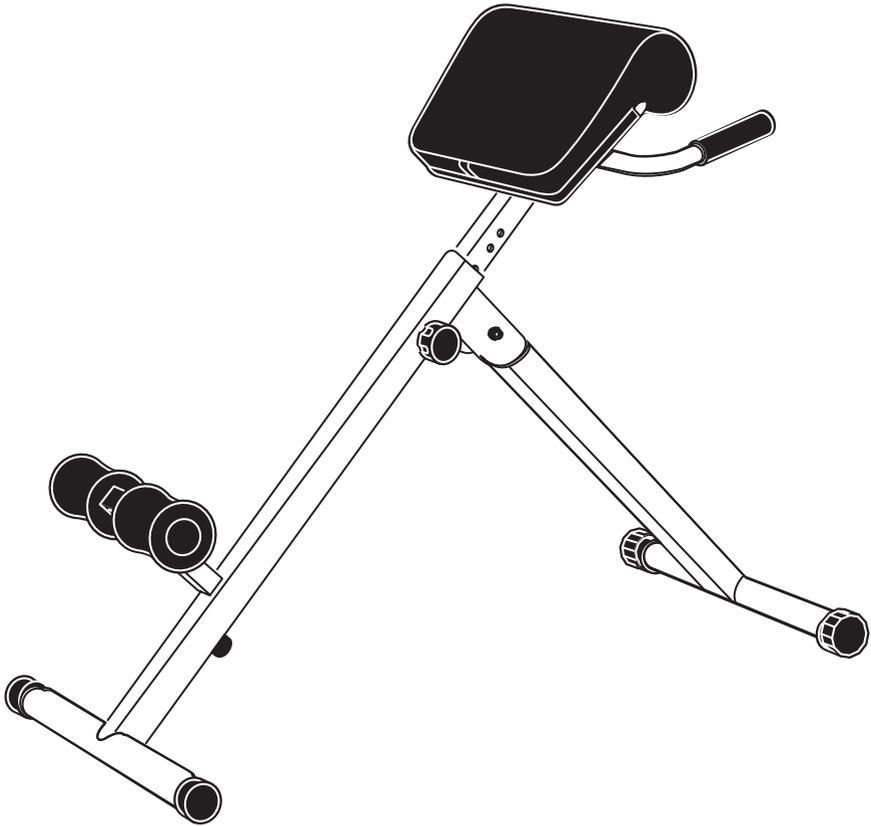


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Axos

Hyperextension Bench

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СКАМЬИ ДЛЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимание!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажеров необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это руководство.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажёра были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера. Используйте тренажер только по назначению так, как описано в данном руководстве.
- Регулярно проверяйте работу всех деталей. Немедленно заменяйте неисправные детали и / или не используйте оборудование пока не будет произведен ремонт. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей.
- Установите тренажер на ровную поверхность таким образом, чтобы с каждой стороны тренажера оставалось свободное расстояние не менее 1,0 м. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите под тренажер коврик.
- Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер была хорошая вентиляция.
- Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной его поломки и / или порчи вашей вещи.
- Для занятий на тренажере надевайте удобную одежду; одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Надевайте удобную спортивную обувь во время тренировок.
- Не тренажере одновременно может заниматься только один человек.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Следите за тем, чтобы во время тренировки были установлены и не расшатались все необходимые элементы безопасности.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т. д.).
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- В целом устройство не требует особого обслуживания.
- Для чистки и обслуживания тренажера используйте только экологически чистые вещества. Ни в коем случае не применяйте агрессивные или едкие вещества.
- Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.
- Указание касательно утилизации: Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

Указания по монтажу

- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
 - Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
 - Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
 - Все необходимые инструменты поставляются в комплекте с оборудованием
- ⚠️ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!
- ⚠️ **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
 - Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не затягивая соединения, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
 - По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на расслабление и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготовят ваше тело к последующим упражнениям. Период расслабления после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и расслабления. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для колен

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ногу на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достичь правой ноги правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для разминки

1. Растяжка мышцы-выпрямителя туловища

Из позиции лежа поднимите ноги и потяните голову к коленям. Руки держатся за голени.

Растягиваемые мышцы: мышца-выпрямитель туловища и ягодичные мышцы

2. Растяжка задней поверхности бедра

Станьте лицом к табурету. Поставьте пятку одной ноги на

табурет. Чтобы удерживать равновесие можно опереться рукой о стену. Опорная нога слегка согнута в колене, носок вытянут. Удерживая спину прямой, медленно наклоните верхнюю часть туловища вперед. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: задняя поверхность бедра

3. Растяжка задней группы мышц бедра

Широко расставив ноги, поставьте одну ногу на табурет. Носки обеих ног прямо. Чтобы опереться, можно положить обе руки на согнутое колено. Согнутое колено вместе с бедром переместите вперед. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: задняя группа мышц бедра

4. Растяжка шейных мышц

Стоя или сидя прямо потяните правую руку к полу. Голову наклоните влево. При этом голова должна быть направлена вперед, так чтобы мочка левого уха была направлена в сторону плеча. Затем смените сторону.

Растягиваемые мышцы: шейные мышцы

5. Растяжка грудных мышц

Встаньте боком к стене. Обопритесь правой рукой, слегка согнутой в локте о стену. Кончики пальцев направлены назад. Медленно поверните верхнюю часть туловища влево. Затем поменяйте руки. Можно изменять высоту опоры.

Растягиваемые мышцы: грудные мышцы



Упражнение 1а – d Поднятие верхней части туловища назад

Исходное положение: надежно установите устройство. Отрегулируйте мягкую опору для ног по длине бедра, так чтобы бедра лежились на опору как раз под костями таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на трубах опоры. Руки держатся за поручни. Ноги фиксируются мягкими опорами для ног.

Выполнение: изображенные 4 варианта упражнения (а – d) демонстрируют упражнения для спины в порядке возрастания интенсивности нагрузки (хват рук). Начинающие и люди, которым трудно удерживать равновесие, могут держаться за поручни. Продвинутые пользователи во время тренировки кладут руки за голову или держат их над головой. Верхнюю часть туловища нужно медленно поднимать с наклоненного вперед положения до конечного положения, показанного на изображении (рисунок 1с). Затем снова выпрямите верхнюю часть туловища до разгибания, но не допускайте переразгибания. Позвоночник образует одну линию с осью ног. Спину держите ровной на протяжении выполнения всего упражнения.

Задействованные мышцы: мышца-выпрямитель туловища, верхние мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра.



2. Поднятие верхней части туловища назад с поворотом

Исходное положение: как в упражнении 1

Выполнение: как упражнение 1, но при разгибании медленно поворачивайте верхнюю часть туловища поочередно влево и вправо.

Задействованные мышцы: как в упражнении 1, дополнительно косые мышцы живота



3. Поднятие верхней части туловища в сторону

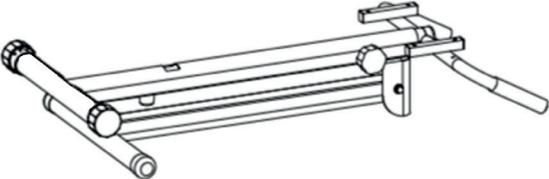
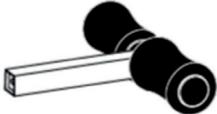
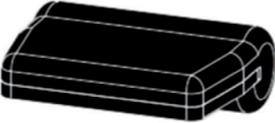
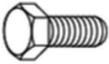
Исходное положение: отрегулируйте мягкую опору по длине бедра, так чтобы бедро ложилось на опору как раз под костью таза, а верхняя часть туловища все еще свободно двигалась. Ноги стоят на боковых трубах опоры. Руки держатся за поручни. Ноги фиксируются мягкими опорами для ног.

Выполнение: заложите руки за голову. Наклоните верхнюю часть туловища из наклоненного в сторону положения, затем снова приподнимите. После выполнения упражнения смените сторону.

Задействованные мышцы: боковые мышцы-сгибатели туловища, боковые мышцы брюшного пресса.

ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

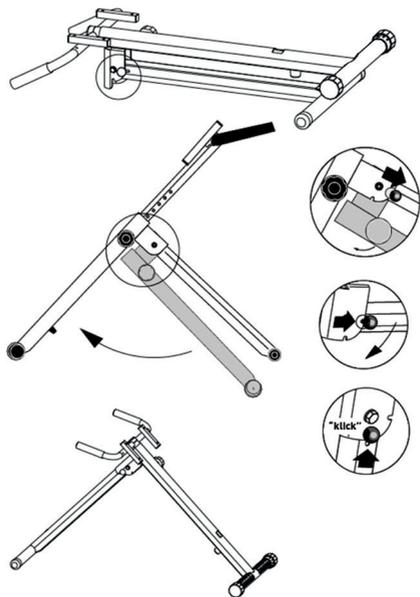
Расположите тренажер на расстоянии как минимум 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

		1
		1
		1
		
1 M8x20	1 Ø25x 8.3	4 M6x35

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

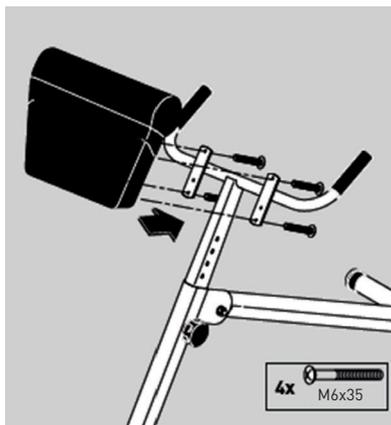
Шаг 1.

Приподнимите тренажер. Сдвиньте фиксатор из паза и разложите подножку до крайнего положения. Убедитесь, что фиксатор расположился в другом пазу полностью. Для того чтобы сложить тренажер, повторите те же действия в обратном порядке.



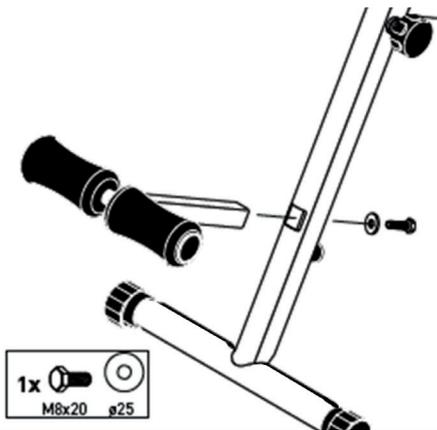
Шаг 2.

Установите подушку на опору с помощью 4-х винтов M6x35



Шаг 3.

Установите опору ног с валиками на раму тренажера с помощью болта M8x20 и шайбы D25



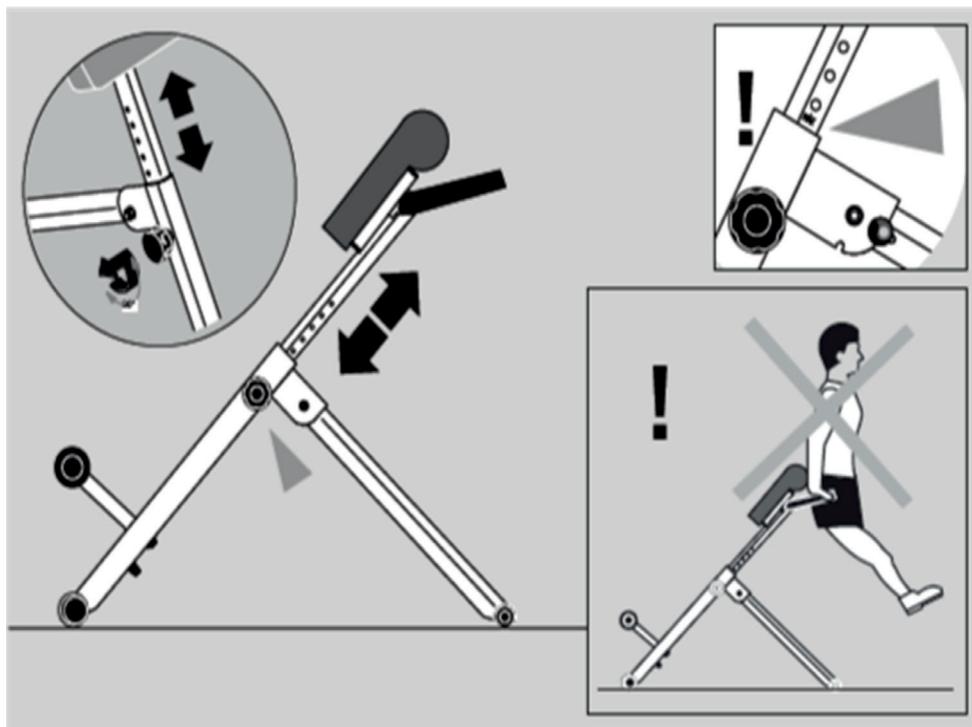
УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЩЕНИЮ

Открутив резьбовой фиксатор, оттяните его и отрегулируйте высоту опорной подушки под свою необходимость. Отпустите резьбовой фиксатор и закрутите его обратно.

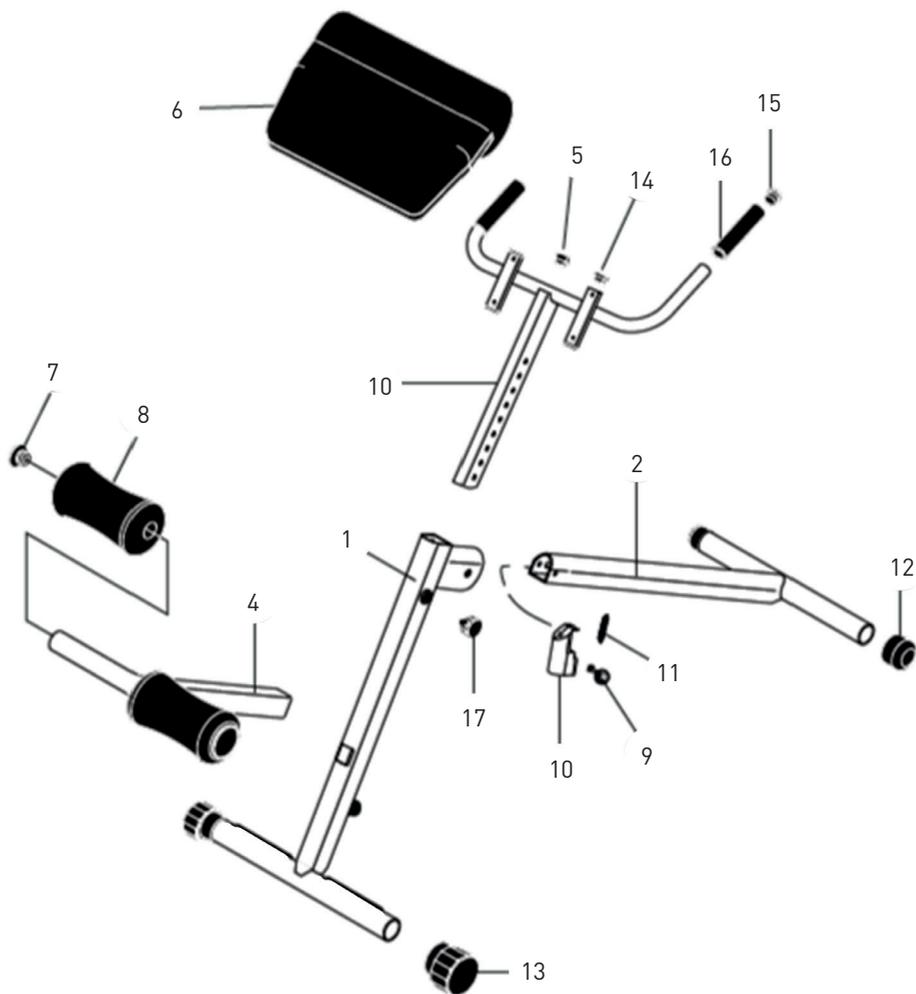
Внимание!

При несоблюдении правил использования тренажера есть риск получения травм.

Для складывания тренажера необходимо достать штифт, привести тренажер в сложенное положение и вновь зафиксировать с помощью фиксатора.



ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

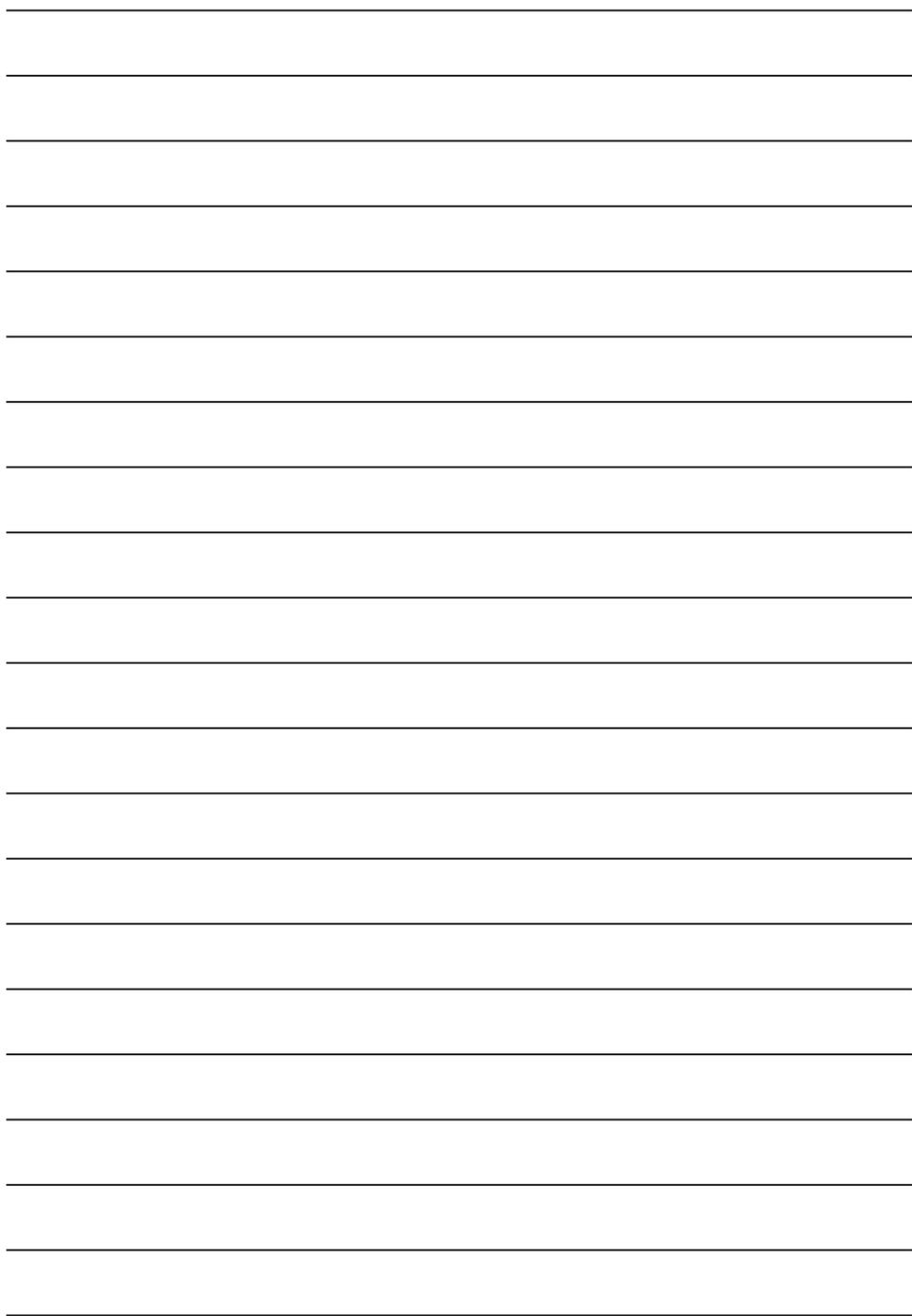


ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Наименование	Кол-во, шт
1	Основная опора	1
2	Передняя опора	1
4	Труба опоры ног	1
5	Заглушка	1
6	Подушка	1
7	Заглушка	2
8	Валик	2
9	Фиксатор	1
10	Регулируемая опора для рук	1
11	Пружина	1
12	Заглушка стабилизатора	2
13	Заглушка стабилизатора	2
14	Заглушка	4
15	Заглушка	2
16	Грипса	2
17	Резьбовой фиксатор	1

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Система складывания	Есть
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	115×51×89
Размеры в сложенном состоянии (ДхШхВ), см	101×51×34
Вес тренажера, кг	9.6
Максимальный вес пользователя, кг	130
Размер подушки, см	33×27×4
Дополнительно	5 уровней регулировки высоты
Гарантийный срок на изделие	30 лет - от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской и целостность деталей 10 лет - на металлическую раму 2 года - на движущиеся элементы, подушки, валики





KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

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

На премии Plus X Award® KETTLE трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей 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.

Торговая марка: KETTLE

Модель: AXOS 7629-300

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе технического и программного обеспечения, без предварительного уведомления потребителей.

