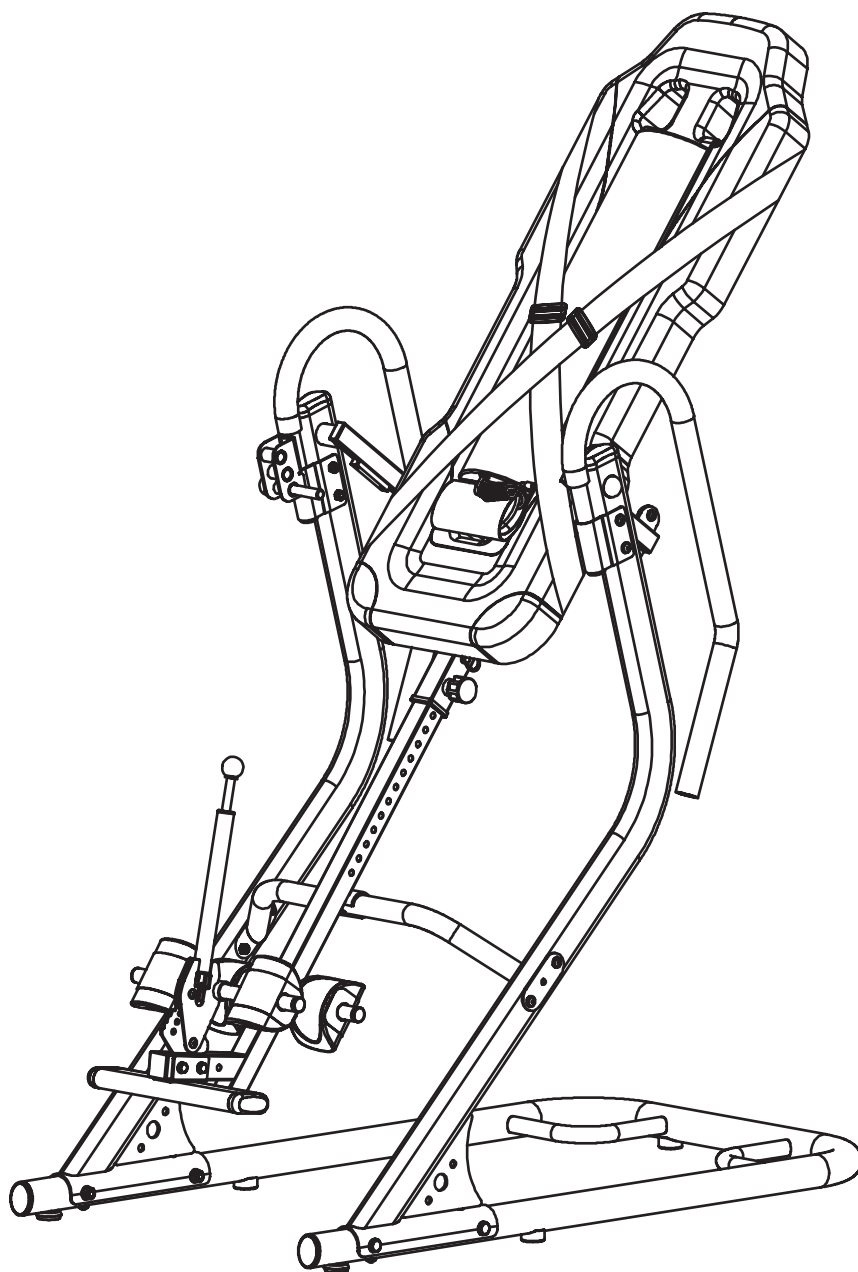


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Comfort

Инверсионный стол

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ	2
1 ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	3
2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLER COMFORT	6
3 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА	7
3.1 Комплектация	7
3.2 Набор крепежа и инструментов	9
3.3 Инструкция по сборке инверсионного стола KETTLER COMFORT	10
4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА	17
4.1 Регулировка тренажёра под рост пользователя	17
4.2 Регулировка угла наклона инверсионного стола	18
4.3 Фиксация пользователя на инверсионном тренажёре	18
5 ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ МАССАЖНАЯ ПОДУШКА	19
6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ	20
6.1 Как правильно зайти на тренажёр	20
6.2 Выбор угла наклона инверсионного стола	20
6.3 Пример упражнений на инверсионном столе	21
6.4 Возвращение в исходное положение	22
7 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА	23
7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем	23
7.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра	23
7.3 Ремонт тренажёра	23
8 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА	24
8.1 Транспортировка тренажёра	24
8.2 Условия хранения тренажёра	24
8.3 Утилизация тренажёра	24

KETTLE — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLE 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 KETTLE. В 1968 году на фабрике было запущено производство спортивных тренажёров. Это направление, наряду с другими, сделало бренд KETTLE 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 KETTLE 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 KETTLE Racer S стал лидером в номинации «Золотой победитель» среди товаров для здоровья и фитнеса. В 2017 году велоэргометр KETTLE 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 KETTLE несколько поколений пользователей превратили регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания KETTLE продолжает вдохновлять людей по всему миру регулярно заниматься спортом, заботиться о своём здоровье и повышать качество жизни.

Благодарим Вас за покупку нашего тренажёра. Инверсионный стол KETTLER Comfort сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Выполнение упражнений на инверсионном столе в комфортной домашней обстановке поможет вам улучшить свою физическую форму и снять напряжение.

**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, где находится тренажёр.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажёр предназначен только для совершеннолетних пользователей. Детям запрещено использовать тренажёр.
- Лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр или находиться рядом с включённым тренажёром только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Подключайте адаптер питания электрической массажной подушки только к правильно заземлённой розетке. Не применяйте удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и массажной подушкой. Это может 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.
- В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Противопоказанием для использования тренажёра являются онкологические заболевания, гипертония, перенесенный инсульт, установленный кардиостимулятор, незажившие травмы, заболевания позвоночника, тромбоз, хронические патологии почек или печени, глаукома, отслоение сетчатки глаз, сахарный диабет, эпилепсия, нарушение свертываемости крови, сердечно-сосудистые патологии, острые воспалительные процессы, обострение хронических заболеваний, вирусные и инфекционные заболевания, высокая температура тела, беременность.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Переоценка возможностей организма во время выполнения упражнений может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали боль, головокружение, жар или слабость, прекратите использование тренажёра и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.
- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.

- Запрещено использовать тренажёр во время сна. Не используйте тренажёр, если вы понимаете, что можете заснуть во время его использования.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек. Запрещено использовать инверсионный стол без присмотра, независимо от навыков пользователя.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом возвращения пользователя из перевернутого положения в вертикальное. Убедитесь, что углы наклона инверсионного стола надёжно фиксируются.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Будьте осторожны при изменении положения тела на инверсионном столе. Переводя тело в перевернутое положение или возвращаясь в вертикальное положение, делайте это медленно, чтобы не вызвать резких изменений в кровяном давлении.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Во время использования инверсионного стола пользователь должен быть надёжно зафиксирован при помощи специальных креплений, зажимов и ремней, входящих в конструкцию тренажёра.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Неправильная настройка тренажёра под рост пользователя может привести к неконтролируемому опрокидыванию или сложностям с возвратом в исходное положение. Это особенно опасно, если вы остаётесь в перевернутом положении без помощи.
- Будьте внимательны, когда заходите на тренажёр и сходите с него.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Не рекомендуется начинать занятия на тренажёре с большого угла наклона. Это может привести к головокружению и серьёзным травмам. Начинать занятия с небольшого угла наклона (10–20°) и постепенно увеличивайте наклон по мере того, как ваш организм привыкает к упражнениям на инверсионном столе.
- Запрещено выполнять упражнения на инверсионном столе сразу после приёма пищи. Между приёмом пищи и занятиями на тренажёре должно пройти не менее 2 часов.
- Постепенно увеличивайте время нахождения в перевернутом положении. Начинать с упражнений продолжительностью в 2–3 минуты. Не рекомендуется находиться в перевернутом положении более 15 минут.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Сеанс массажа с использованием тренажёра не должен превышать 30 минут.
- Если тренажёр оснащён функцией подогрева, следите, чтобы температура не была слишком высокой во избежание получения ожогов и выхода электрической массажной подушки из строя.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком свободной. Занимайтесь только в удобной спортивной обуви во избежание травмы ног. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра.
- Перед занятием на тренажёре убедитесь, что на вашей одежде и в карманах нет острых предметов. Снимите очки, украшения и острые заколки.
- Всегда отключайте электрическую массажную подушку от электрической сети, если в настоящее время вы её не используете.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Всегда проверяйте, хватает ли длины кабеля питания электрической массажной подушки для безопасного использования тренажёра при разных углах наклона стола. Убедитесь, что кабель питания не расположен на траектории движения стола и не зажимается между деталями тренажёра во время использования.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Обязательно отключайте электрическую массажную подушку от электрической сети перед чисткой, техническим обслуживанием или ремонтом. После отключения подождите ещё 10 минут, на протяжении этого времени в приборе может оставаться электрический заряд.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** При использовании компонентов тренажёра с питанием от электрической сети соблюдайте общие правила техники безопасности при обращении с электрооборудованием. Не располагайте кабель питания электрической массажной подушки под ковровыми покрытиями, вблизи нагретых

поверхностей и отопительных приборов. Перед каждым использованием тренажёра проверяйте адаптер питания и кабель адаптера питания электрической массажной подушки на предмет повреждений.

- Если тренажёр имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Запрещено накрывать работающую электрическую массажную подушку одеялом, пледом и т.п. во избежание перегрева мотора, получения ожогов и серьёзных травм.

⚠ ВНИМАНИЕ! При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажёре, немедленно прекратите тренировку и отключите электрическую массажную подушку 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 инверсионного стола свободное пространство на расстоянии не менее 1.5 м с каждой стороны. Перед началом выполнения упражнений убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
 - 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 травмированию пользователя.
 - 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 60%. 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 детали тренажёра.
 - Следите за тем, чтобы острые и режущие предметы не повредили обивку подушек тренажёра.
 - Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с подушек и деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на детали и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
 - Для чистки электрической массажной подушки пользуйтесь сухой салфеткой. Для чистки остальных деталей тренажёра можно пользоваться салфеткой из мягкой безворсовой ткани, слегка 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 подушек и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
 - Запрещено опускать электрическую массажную подушку в воду.
 - 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, попавший внутрь тренажёра, 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 смазкой (приобретается отдельно).
- ⚠ ВНИМАНИЕ!** В случае обнаружения повреждений или износа комплектующих тренажёра, прекратите эксплуатацию тренажёра и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.
- 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 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ KETTLE COMFORT

Модель	Comfort
Класс тренажёра	HC
Размеры	1410×700×1580 мм
Вес	29.5 кг
Вес в упаковке	33.5 кг
Размеры упаковки	1250×720×185 мм
Максимальный вес пользователя	120 кг
Минимальный/максимальный рост пользователя	131/200 см
Начальный угол наклона	48°
Количество фиксированных углов наклона спинки	4
Углы наклона спинки	25-42-60-96°
Регулировки	Длина трубы опоры для ног, угол наклона спинки
Регулировка длины трубы опоры для ног	14 положений
Размеры спинки	1085×415×80 мм
Компенсаторы неровностей пола	Да
Складная конструкция	Нет
Дополнительно	Электрическая массажная подушка
Питание электрической массажной подушки	Адаптер питания, 12В, 1.0А
Потребляемая мощность	12 Вт
Пульт дистанционного управления электрической массажной подушкой	Да, проводной
Срок гарантии	3 года на тренажёр 7 лет на раму

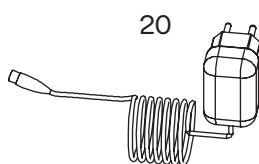
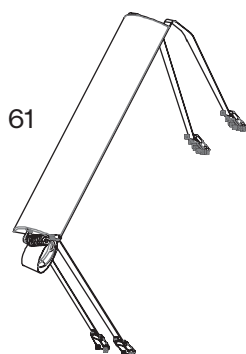
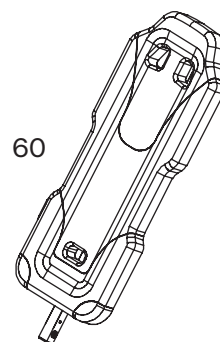
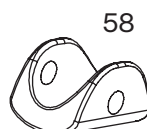
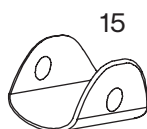
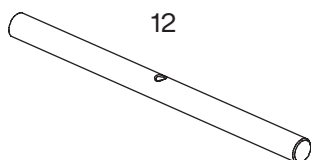
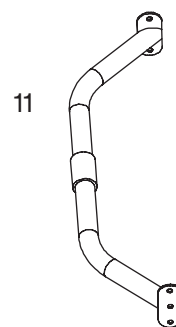
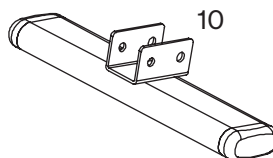
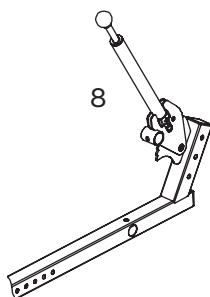
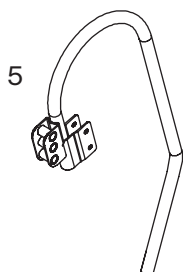
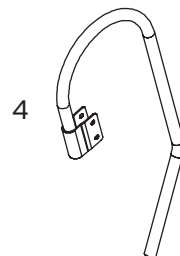
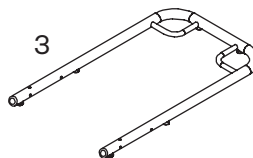
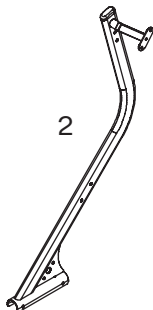
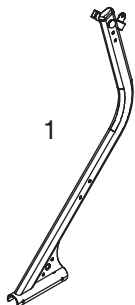
3 СБОРКА ТРЕНАЖЁРА

- ⚠ **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.

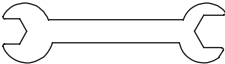
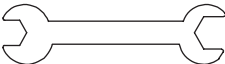
3.1 Комплектация

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 производителя	Наименование	Количество
1	Левая стойка	1 шт.
2	Правая стойка	1 шт.
3	Опора	1 шт.
4	Левый поручень	1 шт.
5	Правый поручень	1 шт.
8	Труба опоры для ног	1 шт.
10	Опора для ног	1 шт.
11	Распорка	1 шт.
12	Труба валиков	2 шт.
15	Пластина валиков	4 шт.
20	Адаптер питания	1 шт.
58	Валик	4 шт.
60	Подушка спинки	1 шт.
61	Массажная подушка	1 шт.
	Набор крепежа и инструментов	1 набор
	Руководство пользователя	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



3.2 Набор крепежа и инструментов

Нумерация производителя	Наименование	Изображение	Количество
16	Штифт с шаровидной головкой		1 шт.
17	Штифт с кольцом		2 шт.
25	Болт шестигранный M8×55L		2 шт.
26	Болт шестигранный M10×70L		4 шт.
27	Болт с внутренним шестигранником M8×20L		4 шт.
28	Болт с внутренним шестигранником M8×50L		8 шт.
29	Болт с внутренним шестигранником M8×65L		2 шт.
32	Шайба d8.5×D16×1.2t		28 шт.
33	Шайба d10.5×D20×1.2t		8 шт.
35	Шайба изогнутая d8.5×D16×1.2t		2 шт.
37	Гайка самоконтрящаяся M8		14 шт.
38	Гайка самоконтрящаяся M10		4 шт.
40	Ключ рожковый, 13-17 мм		1 шт.
41	Ключ рожковый, 14-17 мм		1 шт.
42	Ключ шестигранный, 5 мм		1 шт.

3.3 Инструкция по сборке инверсионного стола KETTLER COMFORT

Шаг 1

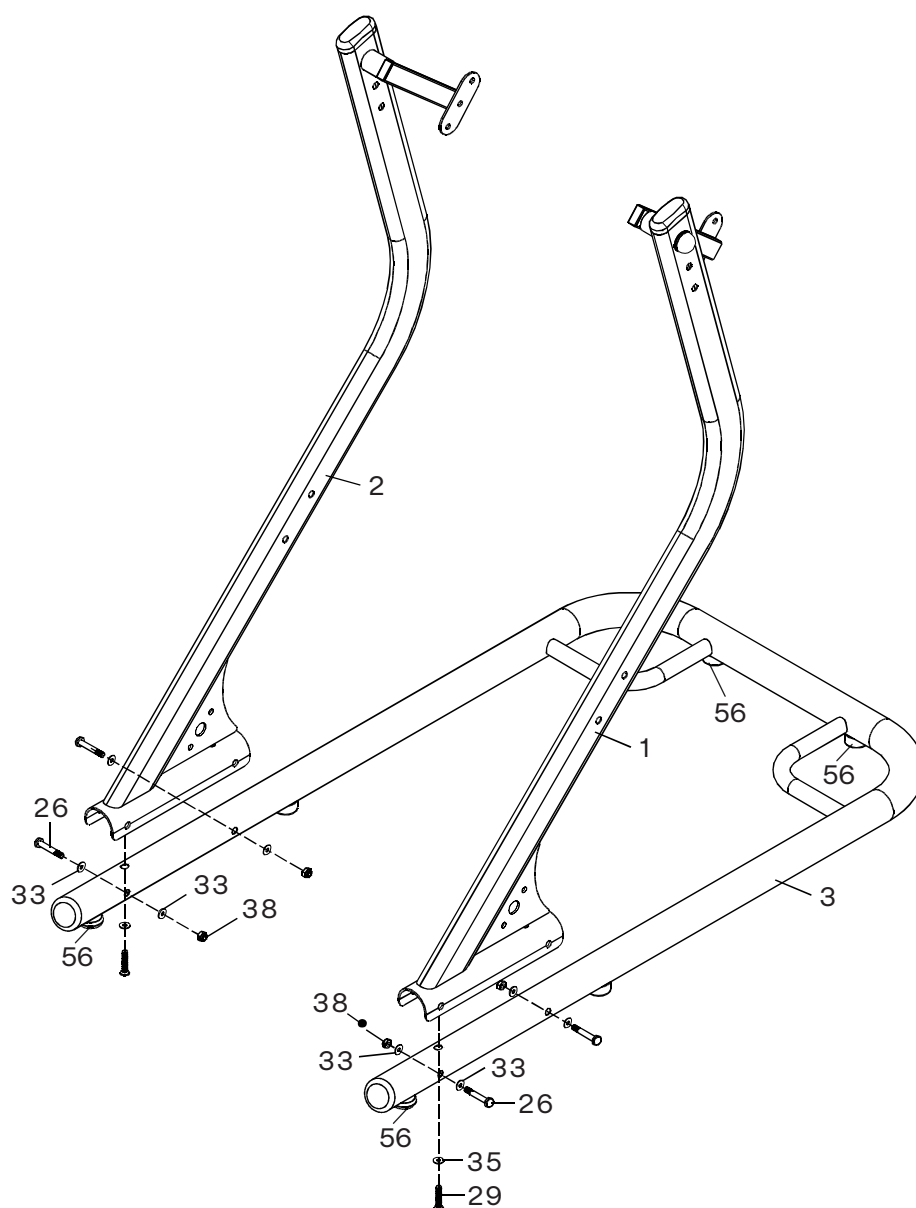
Установите опору (3) на ровную поверхность. При необходимости отрегулируйте положение опоры при помощи четырёх компенсаторов неровностей пола (56).

Установите левую стойку (1) на опору (3) и закрепите с помощью болта (29) и шайбы (35), используя шестигранный ключ (42).

Дополнительно закрепите левую стойку (1) к опоре (3) с помощью болтов (26), шайб (33) и гаек (38), используя два рожковых ключа (40) (41).

Аналогично установите и закрепите правую стойку (2).

ВНИМАНИЕ! Не затягивайте окончательно крепёжные соединения.



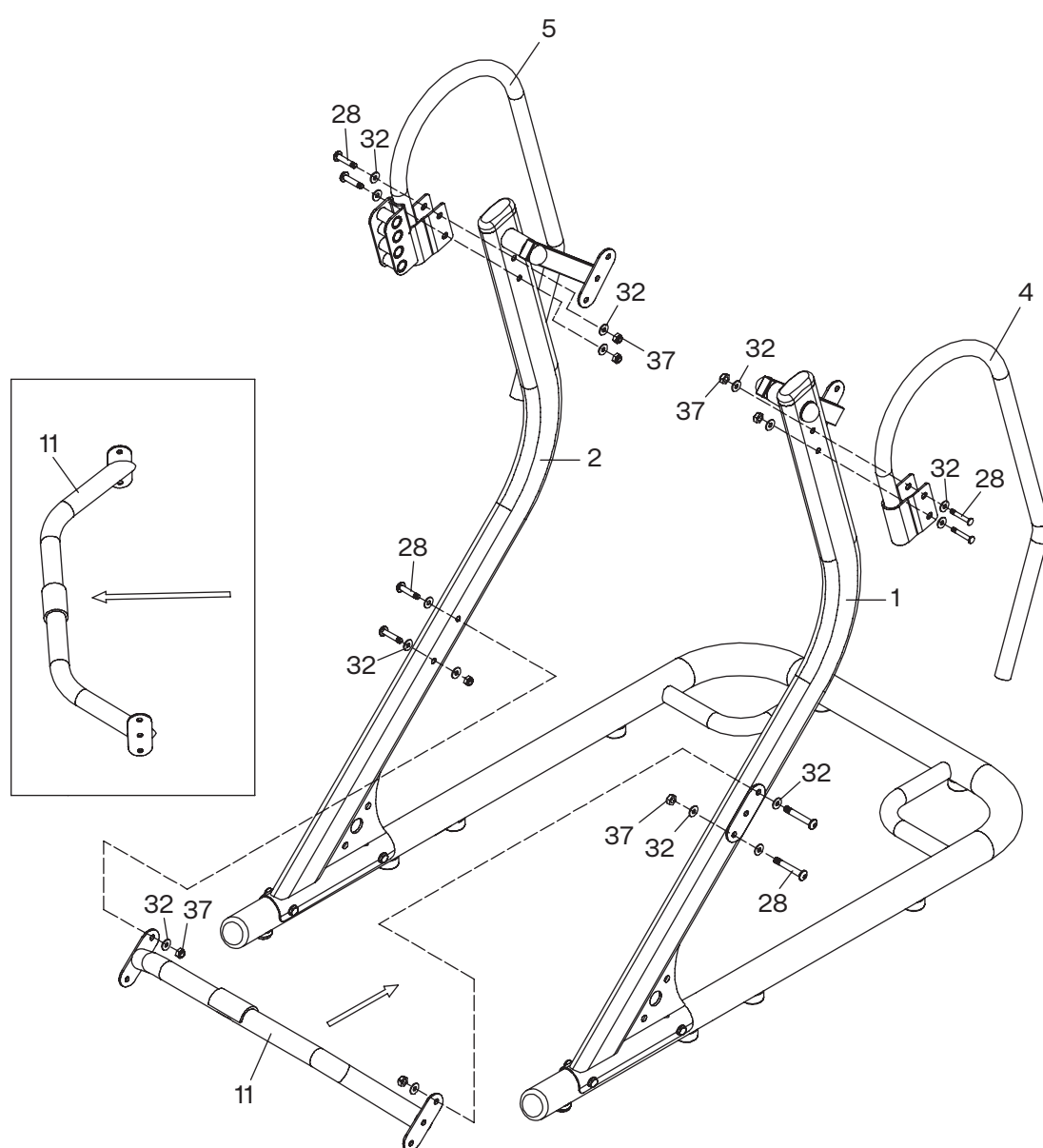
Шаг 2

Закрепите распорку (11) к стойкам (1) (2) с помощью болтов (28), шайб (32) и гаек (37), используя рожковый ключ 13 мм (40) и шестигранный ключ на 5 мм (42).

Установите правый поручень (5) на правую стойку (2) и закрепите с помощью болтов (28), шайб (32) и гаек (37), используя рожковый ключ (40) и шестигранный ключ (42).

Аналогично установите и закрепите левый поручень (4).

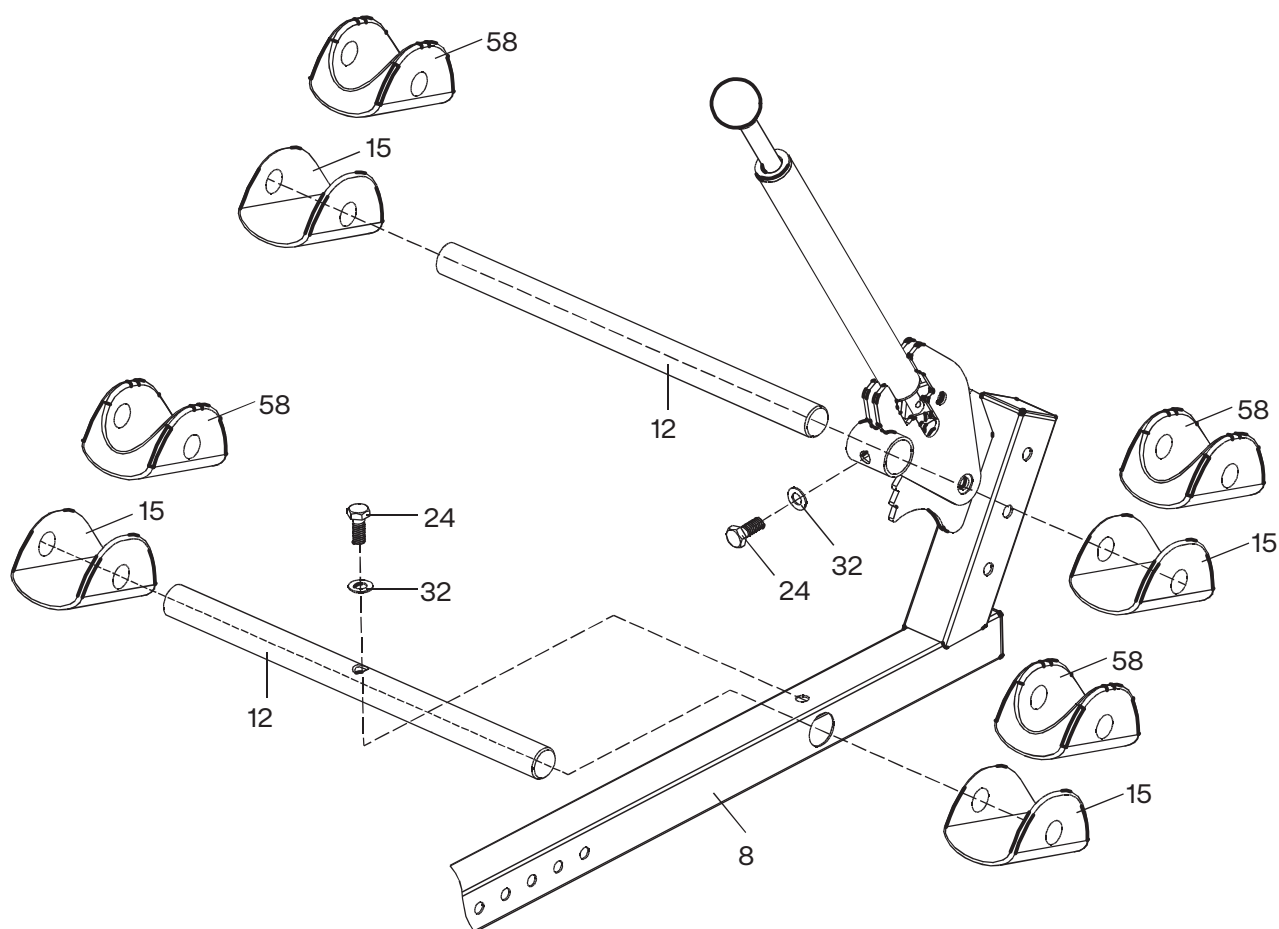
Затяните все крепёжные соединения, выполненные в шагах 1 и 2.



Шаг 3

Вставьте трубы валиков (12) в отверстия трубы опоры для ног (8) и закрепите болтами (24) и шайбами (32), используя рожковый ключ 14 мм (41).

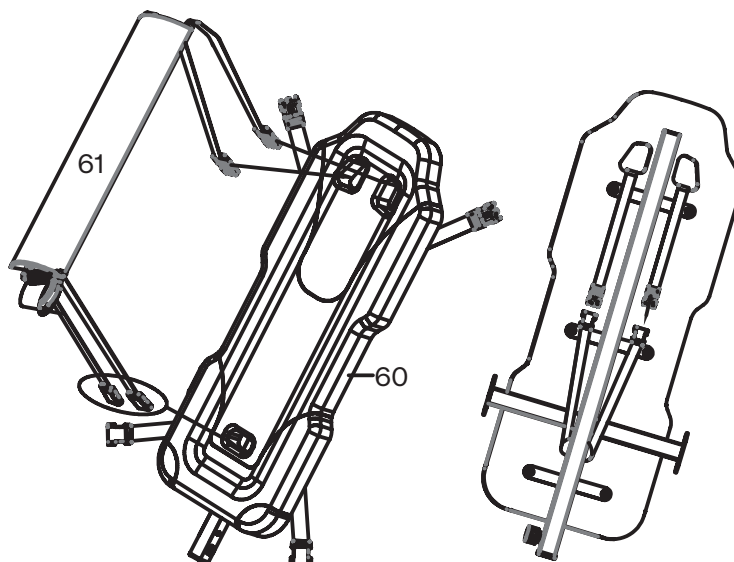
Вставьте валики (58) в пластины валиков (15). Разместите пластины валиков (15) с валиками (58) на трубах валиков (12), как показано на изображении.



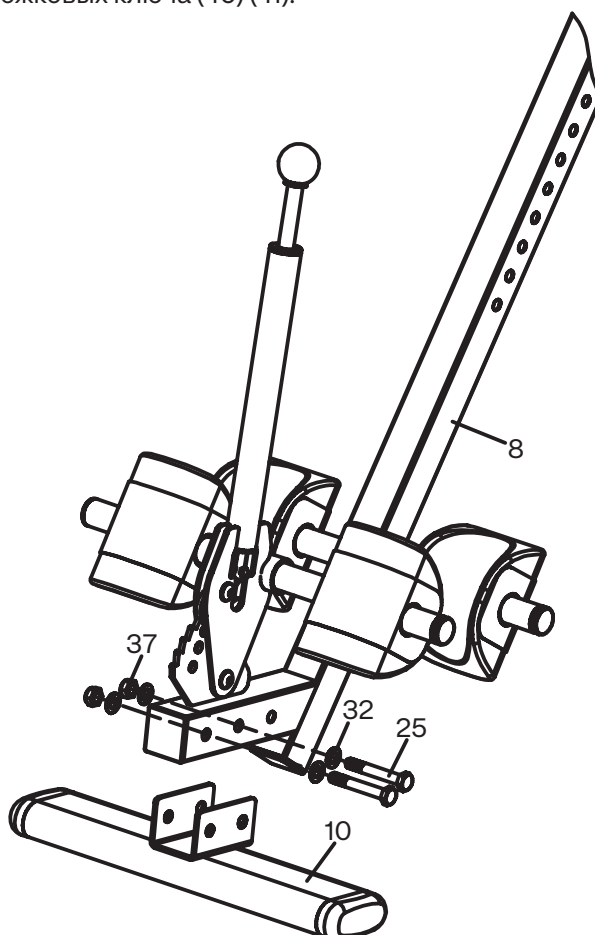
Шаг 4

Установите массажную подушку (61) на подушку спинки (60), продев кабель питания массажной подушки и нижние стропы крепления массажной подушки (61) в нижнее отверстие подушки спинки (60), а верхние стропы крепления массажной подушки (61) — в верхние отверстия подушки спинки (60).

Застегните застежки-фастексы верхних и нижних строп крепления массажной подушки (61) с обратной стороны подушки спинки (60).

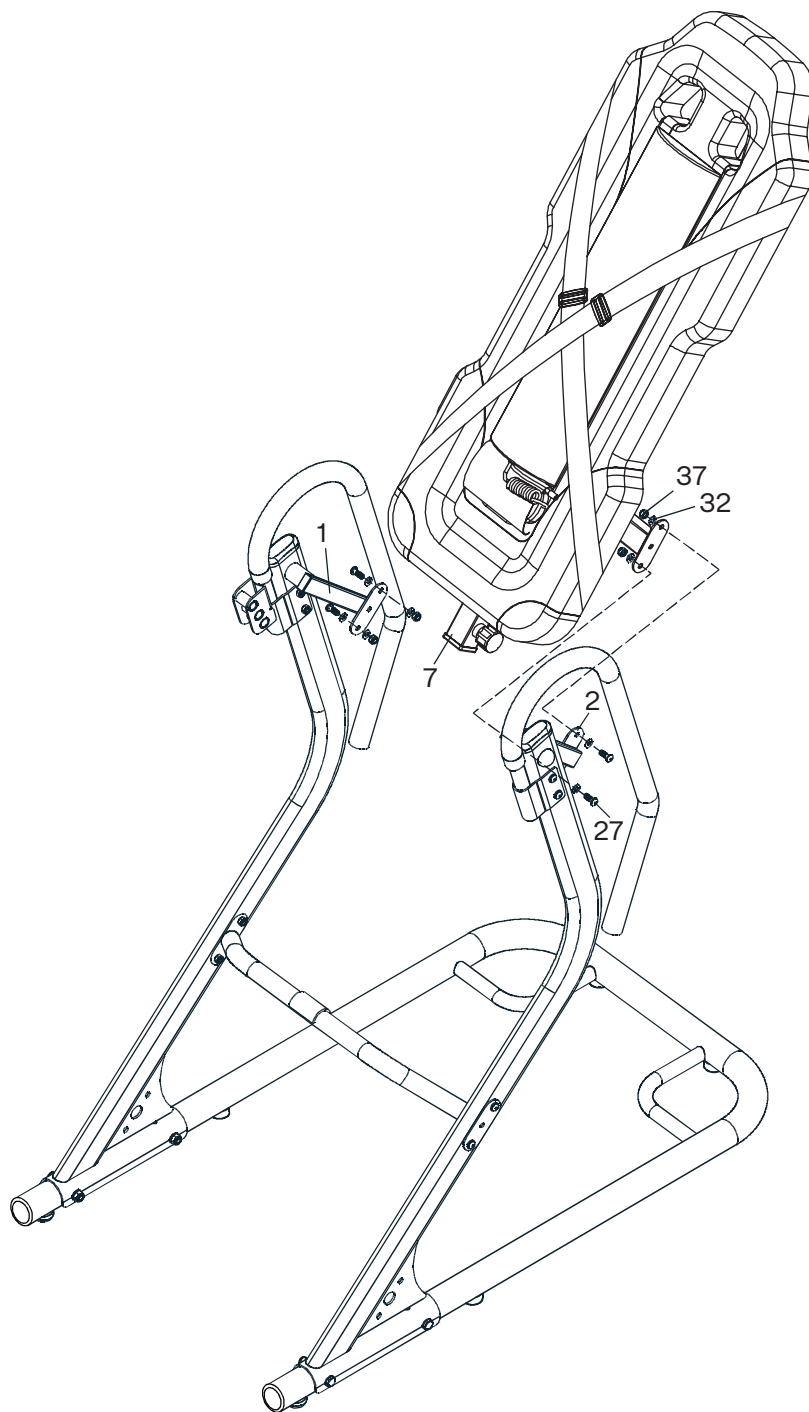
**Шаг 5**

Установите опору для ног (10) на трубу опоры для ног (8) и закрепите с помощью болтов (25), шайб (32) и гаек (37), используя два рожковых ключа (40) (41).



Шаг 6

Установите подушку спинки (60) на стойки (1) (2) и закрепите с помощью болтов (27), шайб (32) и гаек (37), используя рожковый ключ (40) и шестигранный ключ (42).

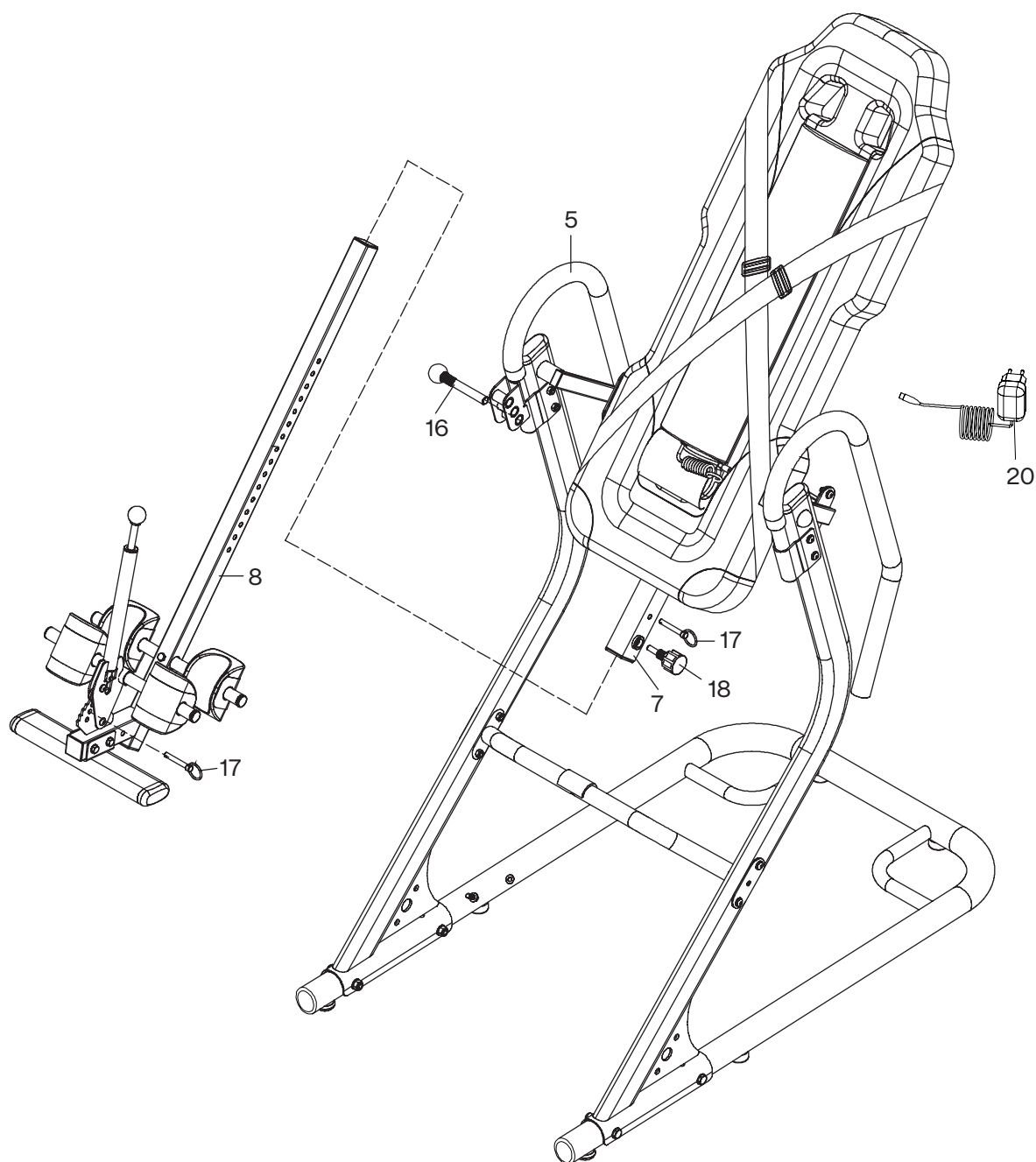


Шаг 7

Установите трубу опоры для ног (8) на трубу опоры спинки (7) и отрегулируйте длину трубы опоры для ног под свой рост. Зафиксируйте трубу опоры для ног (8) в выбранном положении с помощью фиксатора (18). Дополнительно зафиксируйте трубу опоры для ног с помощью штифта с кольцом (17), как показано на изображении.

Вставьте и закрутите штифт с шаровидной головкой (16) в одно из отверстий механизма регулировки угла наклона инверсионного стола, расположенного на правом поручне.

Соедините кабель из массажной подушки (61) с кабелем адаптера питания (20) и подключите адаптер питания к электрической сети.

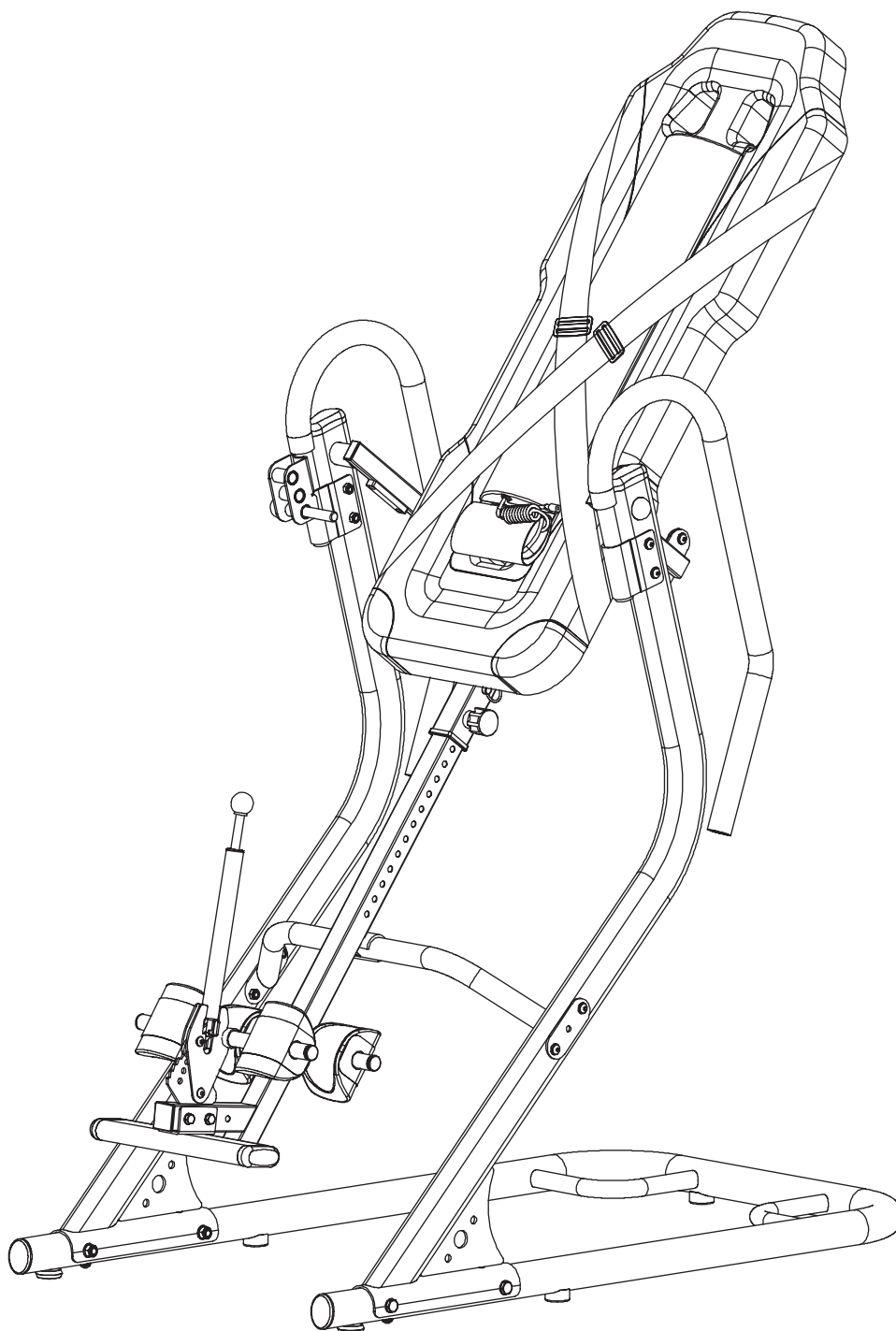


Тренажер собран и готов к использованию.



ВНИМАНИЕ! Перед использованием тренажёра проверьте, хватает ли длины кабеля питания электрической массажной подушки для безопасного использования тренажёра при разных углах наклона стола. Убедитесь, что кабель питания не расположен на траектории движения стола и не зажимается между деталями тренажёра во время использования.

Желаем вам отличных тренировок!



4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 1.5 м с каждой стороны. Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. При необходимости отрегулируйте положение тренажёра с помощью компенсаторов неровностей пола.



ВНИМАНИЕ! Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.

4.1 Регулировка тренажёра под рост пользователя

При использовании инверсионного стола очень важно правильно настроить тренажёр под свой рост. Точная настройка тренажёра под рост пользователя обеспечивает равномерное распределение нагрузки на позвоночник и суставы, что способствует правильному растяжению и снятию компрессии с межпозвонковых дисков.

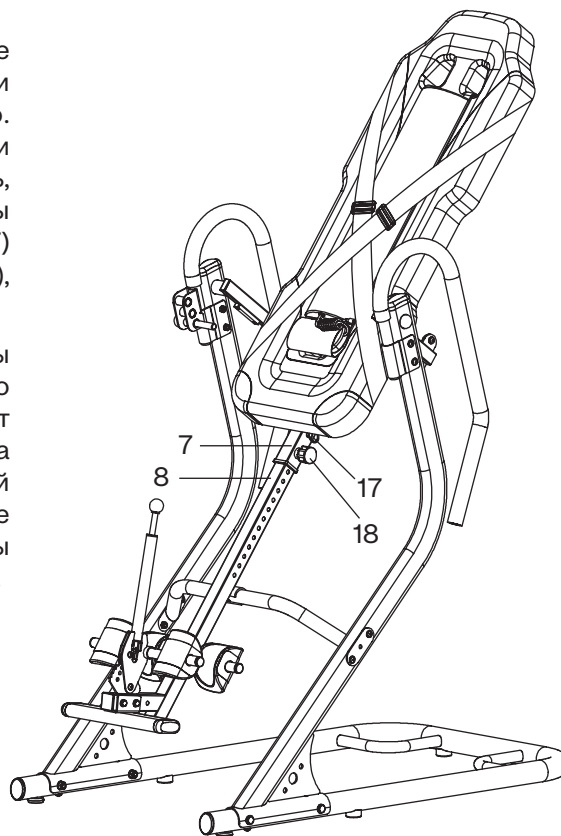
Инверсионные столы работают за счёт перераспределения веса тела. Если стол настроен под ваш рост, центр тяжести будет сбалансирован, что позволит легко менять угол наклона и возвращаться в исходное положение без чрезмерных усилий.



ВНИМАНИЕ! Неправильная настройка тренажёра под рост пользователя может привести к неконтролируемому опрокидыванию или сложностям с возвратом в исходное положение. Это особенно опасно, если вы остаётесь в перевёрнутом положении без помощи.

Чтобы отрегулировать тренажёр под свой рост, извлеките штифт с кольцом (17) из отверстия на трубе опоры спинки (7). Затем ослабьте фиксатор (18) и потяните за него. Отрегулируйте длину трубы опоры для ног (8) в соответствии с ростом пользователя. Отпустите фиксатор (18), убедитесь, что отверстия на трубе опоры спинки и на трубе опоры для ног совпадают. Затем вставьте штифт с кольцом (17) в отверстие на трубе опоры спинки. Затяните фиксатор (18), как показано на рисунке.

В целях безопасности сначала отрегулируйте длину трубы опоры для ног под более высокий рост и постепенно настройте под свой. Например, фактический рост пользователя составляет 160 см, рекомендуется сначала отрегулировать тренажёр под рост 170 см. При такой регулировке сложно сразу перевести стол в перевёрнутое положение. Постепенно уменьшайте длину трубы опоры для ног, пока не почувствуете, что можете наклонить стол.

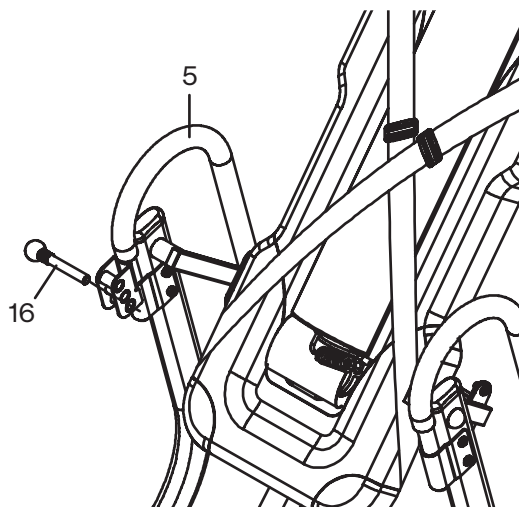


4.2 Регулировка угла наклона инверсионного стола

На правом поручне тренажёра (5) расположен механизм регулировки угла наклона инверсионного стола. Угол наклона можно отрегулировать, изменив положение штифта с шаровидной головкой (16). Предусмотрено три регулировочных отверстия. Если установить штифт с шаровидной головкой (16) в нижнее отверстие механизма регулировки угла наклона — угол наклона инверсионного стола будет равен 25°, в среднее отверстие — 42°, в верхнее отверстие — 60°. Если извлечь штифт из механизма регулировки угла наклона, угол наклона инверсионного стола будет равен 96°.



ВНИМАНИЕ! В целях безопасности использования тренажёра регулировочный штифт с шаровидной головкой (16) должен быть вкручен в регулировочное отверстие до упора.



4.3 Фиксация пользователя на инверсионном тренажёре

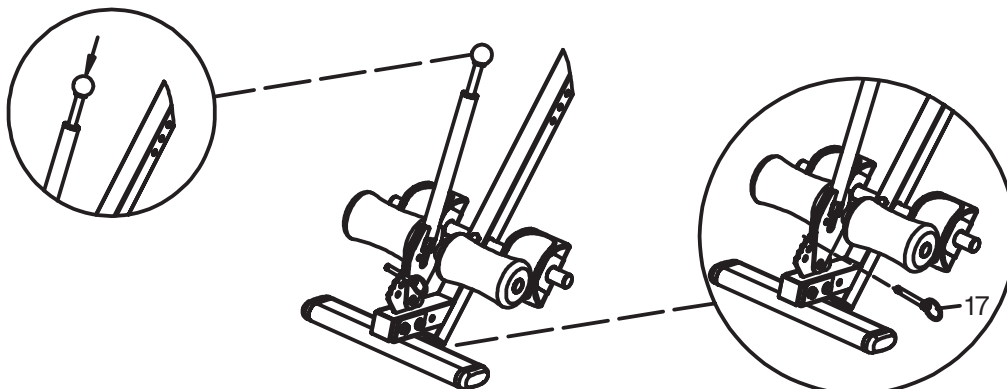


ВНИМАНИЕ! Во время использования инверсионного стола пользователь должен быть надёжно зафиксирован с помощью специальных креплений, зажимов и ремней безопасности, входящих в конструкцию тренажёра.

Чтобы зафиксировать ноги, надавите на шаровую рукоятку крепления для ног и потяните её от себя, чтобы увеличить пространство между верхними и нижними валиками. Поставьте ноги на опору для ног по обе стороны от трубы опоры для ног.

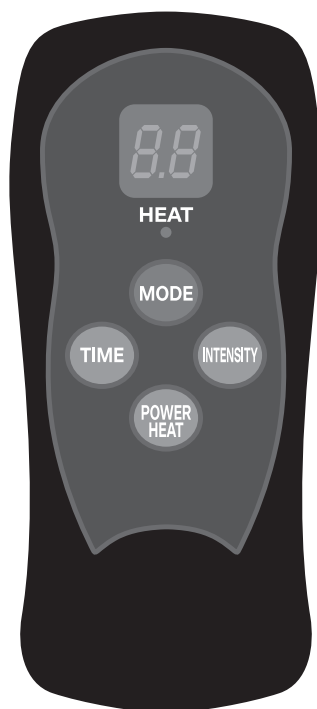
Надавите на шаровую рукоятку крепления для ног и потяните её к себе, чтобы верхняя труба с валиками зажала ваши лодыжки (лодыжки должны быть плотно зажаты валиками), а затем вставьте штифт (17) в отверстие пластины крепления для ног.

Застегните ремни безопасности на груди. Длину ремней можно отрегулировать по мере необходимости.



5 ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ МАССАЖНАЯ ПОДУШКА

Ваш инверсионный стол оснащён электрической массажной подушкой с функцией инфракрасного прогрева. Чтобы начать использовать электрическую массажную подушку, подключите адаптер питания подушки к электрической сети. Управление массажной подушкой осуществляется за счёт проводного пульта дистанционного управления.



Кнопка	Функции
POWER/HEAT	Запуск функции массажа. Включение/выключение функции прогрева. Если функция прогрева активна, горит индикатор «HEAT».
MODE	Переключение между режимами массажа. Доступны два режима – A1 и A2.
TIME	Установка таймера. Доступны две регулировки – 10 и 5 мин. Настройка по умолчанию – 10 мин.
INTENSITY	Настройка уровня интенсивности массажа. Доступно три уровня интенсивности – H1, H2 и H3.

6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НА ИНВЕРСИОННОМ СТОЛЕ



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.

6.1 Как правильно зайти на тренажёр

Встаньте спиной к инверсионному столу, держась за поручни. Установите ноги на опору для ног — сначала одну ногу, затем вторую. Надёжно зафиксируйте лодыжки, отрегулировав крепление так, чтобы оно плотно прилегало, но не пережимало ноги. Проверьте фиксацию ног, слегка потянув ноги вперёд-назад.

Осторожно откиньтесь назад, удерживаясь за поручни. Отрегулируйте и застегните ремень безопасности, если он предусмотрен конструкцией тренажёра.

Позвольте столу плавно перейти в наклонное положение. Расслабьтесь, дышите ровно и контролируйте свои ощущения.

6.2 Выбор угла наклона инверсионного стола



ВНИМАНИЕ! Начинайте использование инверсионного стола с малого угла наклона и увеличивайте его постепенно, наблюдая за самочувствием.

Угол наклона инверсионного стола выбирается в зависимости от опыта, целей и состояния здоровья. Прислушивайтесь к телу — если вы чувствуете дискомфорт, уменьшите угол. Расслабьтесь и дышите глубоко, вы не должны напрягаться во время инверсии. Начинайте с небольшого угла и увеличивайте угол постепенно в течение недель.

Оптимальный угол наклона инверсионного стола для большинства пользователей — 40–60°, но новичкам рекомендуется начинать с 20–30°.

Начальный уровень (20–30°)

- Привыкание к инверсии
- Улучшение кровообращения
- Лёгкое снятие напряжения с позвоночника

Используйте этот угол 5–10 минут в день, пока организм не адаптируется.

Средний уровень (40–60°)

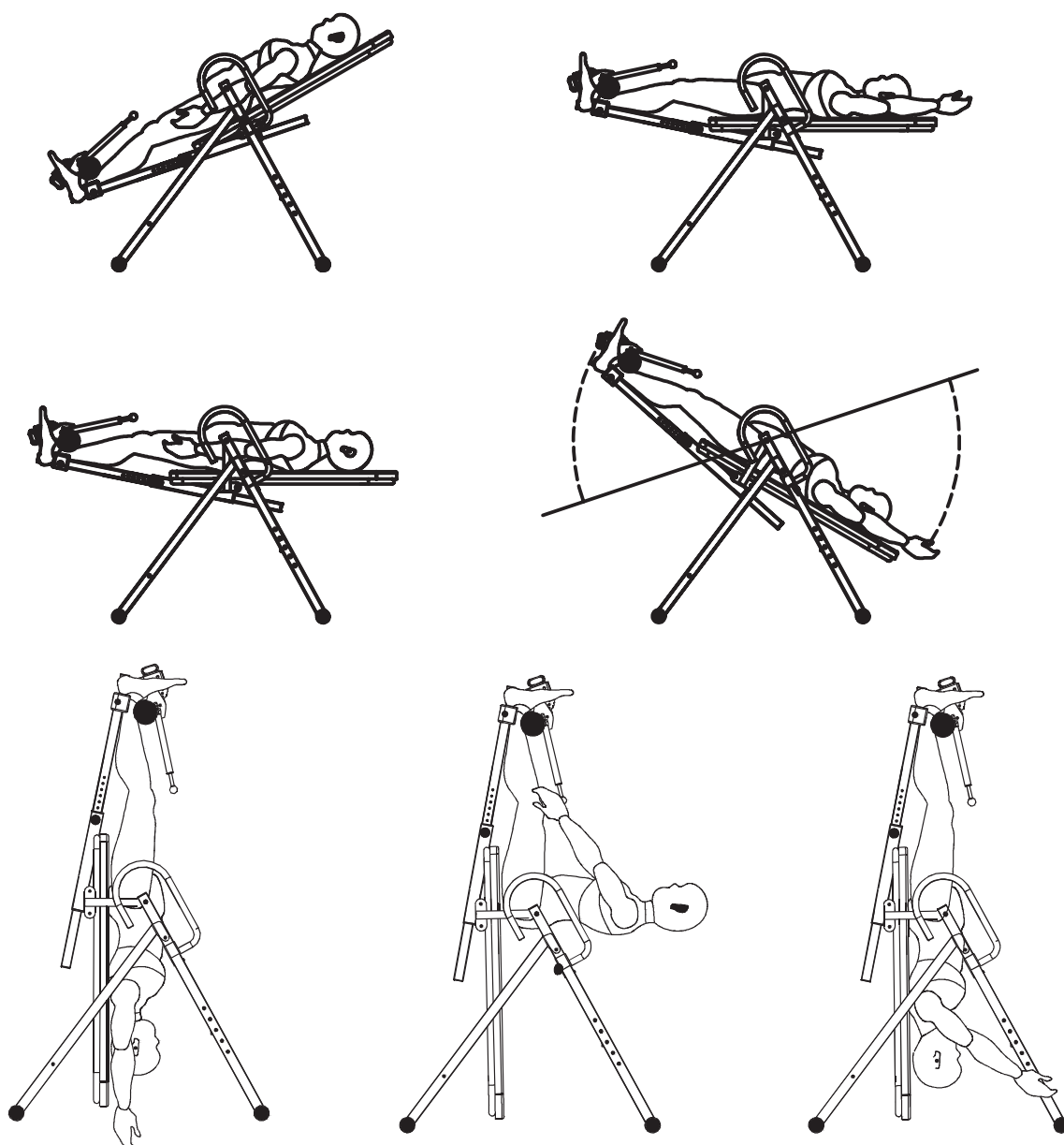
- Улучшение гибкости позвоночника
- Облегчение боли в спине и пояснице
- Мягкое растяжение межпозвонковых дисков

Подходит для регулярного использования, держите этот наклон 5–15 минут.

Продвинутый уровень (75–90°)

- Глубокое растяжение позвоночника
- Снятие сильного мышечного напряжения
- Возможность выполнять упражнения (подъёмы корпуса, растяжку)

Не обязательно выполнять полную инверсию (90° — перевёрнутое положение), большинство пользователей получают пользу уже при 60–75°.



6.3 Пример упражнений на инверсионном столе

Инверсионный стол используется не только для расслабления, но и для укрепления мышц, улучшения гибкости и снятия напряжения с позвоночника. Важно выполнять упражнения плавно, без резких движений, особенно если вы новичок.

Упражнения для расслабления и растяжки

Пассивное растяжение позвоночника (1–5 минут).

Расслабьтесь в наклонном положении, позволяя гравитации мягко вытягивать позвоночник. Начните с угла наклона 20–30°, затем постепенно увеличивайте угол наклона до 60° и более. Дышите глубоко, расслабляя мышцы спины и поясницы.

Потягивания с поднятыми руками (10 повторений).

Вытяните руки вверх, потягиваясь как после сна. Можно слегка покачиваться из стороны в сторону для лучшего растяжения.

Боковые наклоны (по 5–10 раз в каждую сторону).

В положении наклона положите одну руку на бок, а другую вытяните вверх. Наклоняйтесь в стороны, растягивая косые мышцы живота.

Упражнения для поясницы и гибкости

Скручивания корпуса (по 5–10 раз в каждую сторону).

В положении наклона поверните корпус влево, затем вправо. Можно держаться за поручни для контроля.

Подъёмы таза (ягодичный мостик) (10 повторений).

В наклонном положении слегка поднимите таз вверх, напрягая мышцы ягодиц и поясницы. Это помогает разгрузить поясничный отдел и улучшает кровообращение.

Упражнения для пресса и кора

Подъёмы корпуса (скручивания) (5–15 повторений).

Переведите стол в положение 40–60°. Попробуйте немного приподнять корпус, как при классическом упражнении на пресс. Можно слегка помогать себе руками.

Подъёмы коленей к груди (10 повторений).

Переведите стол в положение 40–60°. Подтяните колени к животу, напрягая пресс. Можно выполнять поочерёдные подъёмы одной и другой ноги.

Упражнения для ног и кровообращения

Вращение стопами (по 10 раз в каждую сторону).

В наклонном положении медленно вращайте стопами для улучшения кровотока. Можно делать круговые движения или сгибать/разгибать стопы.

Ножницы или велосипед (10–15 секунд).

Переведите стол в положение 30–45°. Поднимите ноги и делайте движения, имитирующие езду на велосипеде. Хорошо разгоняет кровь и улучшает циркуляцию в ногах.

Полная инверсия (для продвинутых пользователей)

Полное висение (90°) (30 секунд — 2 минуты).

В перевернутом положении расслабьте тело, позволяя гравитации полностью вытянуть позвоночник. Можно держаться за боковые поручни или сцепить руки за головой.



ВНИМАНИЕ! Если чувствуете головокружение или дискомфорт, вернитесь в исходное положение.

6.4 Возвращение в исходное положение

1. Медленно подтяните корпус вперёд, используя поручни.
2. Вернитесь в вертикальное положение.
3. Аккуратно расстегните фиксаторы и сойдите с тренажёра.
4. Пойдите несколько секунд, прежде чем начинать двигаться активно.

7 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ТРЕНАЖЁРА



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

7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Несмотря на то, что при производстве тренажёров KETTLER применяются материалы высокого качества, во время эксплуатации инверсионного стола создаётся высокая нагрузка на отдельные узлы и комплектующие, вследствие чего со временем неизбежен износ отдельных деталей. Необходимо регулярно выполнять приведенные ниже рекомендации. Бережное обращение, повседневный осмотр и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проводите осмотр адаптера питания электрической массажной подушки и кабеля питания на наличие повреждений, заломов, появления люфта контактов вилки адаптера;
- проверяйте устойчивость тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
- протирайте сухой салфеткой поверхность электрической массажной подушки;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства, детали тренажёра для удаления пота, жира и других загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа комплектующих;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы 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.

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

7.2 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.

7.3 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.

8 ТРАНСПОРТИРОВКА, ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

8.1 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.

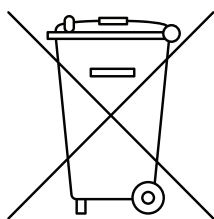
8.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 60%.
- 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.

8.3 Утилизация тренажёра



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



Утилизация тренажёра и использованных элементов питания должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра и использованных элементов питания, 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 и использованных элементов питания можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.



Торговая марка: KETTLER.

Модель: Comfort.

Сделано в Китае.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 10 лет на раму.

Срок службы тренажёра: 10 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.

Comfort. Руководство по эксплуатации и сборке. V.1.0.1.

