

**МАНЕКЕН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Артикул** | **Цвет** |
| TLS-A | бежевый |
| TLS-A02 | красный |

Версия 2 (V2)

БОКС / КАРАТЕ / ММА / ТХЭКВОНДО /

ТАЙ-БО

отработка точности удара

координация

скорость

реакция

***ВАЖНО!***

Перед началом эксплуатации манекена ознакомьтесь с данной инструкцией.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования. Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

**Дорогой покупатель!**

**Поздравляем с удачным приобретением!**

Боксерский манекен CENTURION TLS сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму. Модель разработана для занятий Боксом, Карате, ММА, Тхэквондо и Тай-Бо, а также идеально подходит для фитнеса и кардиотренировок в домашних условиях. Регулярные занятия на тренажере помогут развить у вас координацию, отличную реакцию, точность и скорость движений.

**ОПИСАНИЕ**

Устойчивая конструкция тренажера имеет в своем основании напольную водоналивную базу, которая может быть наполнена водой или песком по вашему усмотрению.

Манекен из высокопрочного полимерного покрытия с эластичным наполнителем обладает высокими амортизационными свойствами. Форма манекена имитирует анатомическое строение туловища человека.

Уникальная форма манекена, надежная конструкция и качественные материалы делают тренажер CENTURION TLS незаменимым для отработки точности удара.

Эффект от самостоятельных тренировок с манекеном CENTURION TLS сравним с эффектом спарринга.

**ВНИМАНИЕ!**

Перед началом использования тренажера изучите настоящее руководство. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

ВНИМАНИЕ!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно:

• если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно - сосудистой системы,

• если Вы старше 45 лет,

• если Вы курите,

• если у Вас повышен уровень холестерина,

• если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия!

**ВНИМАНИЕ!**

Для выполнения условий гарантии необходимо соблюдать следующие правила и рекомендации хранения и использования тренажера!

**РЕКОМЕДАЦИИ**

• Сохраняйте инструкцию. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой и использованием тренажера.

• Расположите тренажер на ровной, мягкой, нескользящей поверхности (советуем дополнительно приобрести коврик для тренажеров). Не устанавливайте тренажер на открытое твердое напольное покрытие, поскольку оно подвержено повреждениям.

• Перед началом занятий обеспечьте зону безопасности радиусом 2 м, свободную от людей, животных и посторонних предметов.

• Тренажер предназначен для использования в домашних условиях при температуре не ниже 15 °С.

• Храните тренажер вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и прямых солнечных лучей.

• Транспортировка тренажера возможна только с предварительно опустошенной базой.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

• Перед началом занятий с тренажером проконсультируйтесь у врача. В случае возникновения физического дискомфорта во время тренировки обратитесь к врачу.

• Для занятий на тренажере необходимо использовать боксерские бинты, снарядные или боксерские перчатки. Перед каждым занятием разогревайте мышцы, чтобы избежать растяжений и вывихов.

• Во избежание травм и повреждений тренажера перед началом тренировки снимите все украшения! Не наносите удары по манекену посторонними предметами!

Манекен не предназначен для тренировок с использованием оружия (палок и прочее) и ударов обутыми ногами.

• Данный тренажер предназначен для отработки точности удара.

Не используйте тренажер для отработки силы удара и удар апперкот во избежание деформации и разрыва материала!

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ШАГ 1**  Наполните основание водой или песком | **ШАГ 2**  Закройте основание крышкой | | **ШАГ 3**  Соедините два отверстия между средней резиновой муфтой и основанием | **ШАГ 4**  Вставьте четыре резиновые заглушки с обеих сторон |
| **ШАГ 5**  Поставьте два стальных жгута снаружи средней резиновой муфты и закройте | | **ШАГ 6**  Встряхните манекен и наденьте его на резиновую муфту | | **ШАГ 7**  Сборка завершена |