



FITNESS COMPANY

Руководство пользователя

Тренажер для пресса

Артикул: AR30B; AR30P

Модель: JOROTO



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Максимальный вес пользователя 100 кг.

О ПРОДУКТЕ

Тренажер для пресса — отличное дополнение к любой тренировке на пресс. Эти упражнения не только помогают тонизировать и формировать мышцы кора, спины и рук, но и увеличивают общую силу, улучшают равновесие. Тренажер для пресса — один из самых базовых снарядов для укрепления и наращивания мышц пресса. Существует множество упражнений, которые можно выполнять с ними, чтобы добиться рельефного пресса.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

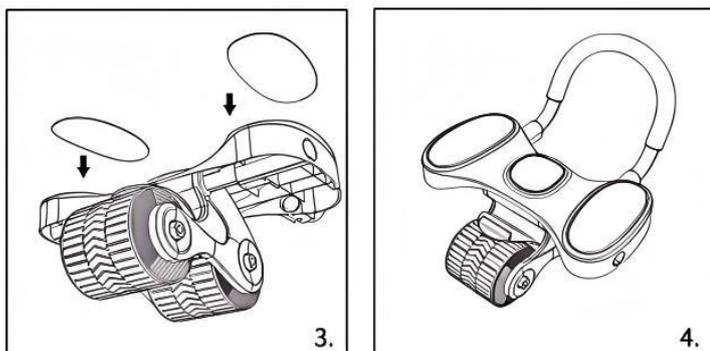
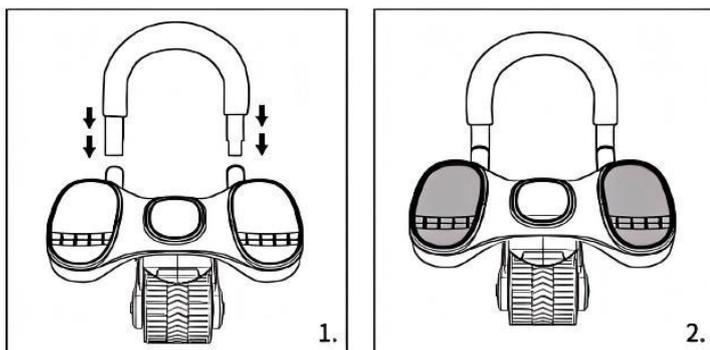
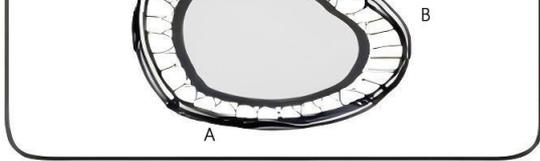
Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

Внимательно прочтите все инструкции по технике безопасности, приведенные в руководстве к данному изделию, чтобы избежать травм.

- Не следует использовать тренажёр беременным женщинам и людям с травмами поясницы, локтей, плеч или других суставов или мышц.
- В начале каждой тренировки уделите 5-10 минут разминке.
- Следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки, а также неправильная техника выполнения упражнений опасны для здоровья. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете боль, дискомфорт в груди, нарушение сердцебиения, одышку, головокружение или тошноту. При появлении подобных симптомов перед возобновлением занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Заканчивайте каждый подход плавно и контролируемо, без резких движений, чтобы избежать травм.
- Соблюдайте дистанцию не менее 3 метров во избежание несчастных случаев.
- Одежда должна быть лёгкой спортивной, а подошва обуви не должна быть скользкой.
- Если у вас длинные волосы, соберите их, чтобы они не попали в тренажёр.
- Одновременно на тренажёре может работать только один человек.
- Не используйте тренажёр, если ваш вес превышает 100 кг.
- Используйте тренажёр только на устойчивой, нескользящей поверхности.
- Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на наличие повреждённых деталей и убедитесь в его исправности.
- Проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажёра. Некоторые упражнения могут подходить не всем.

ВНИМАНИЕ

- Детям заниматься на тренажёре запрещено - неправильное использование изделия может привести к серьёзным травмам. Держите детей на безопасном расстоянии от тренажёра.



Шаг 1: Совместите руль с отверстием, нажмите на шарикоподшипник вниз, и вы услышите "щелчок". Прделайте то же самое с другой стороны, и руль будет установлен.

Шаг 2: Приклейте поролоновые накладки на локти к подлокотнику.

Обратите внимание на переднюю и тыльную стороны накладок на локти (серая сторона должна быть обращена вверх). Сначала поместите накладку в подлокотник, чтобы проверить положение (возможны различия в угле и направлении).

Убедившись в правильности положения накладок, вы можете оторвать белую пленку и приклеить их к подлокотнику.

После этого Тренажер для пресса готов к использованию!