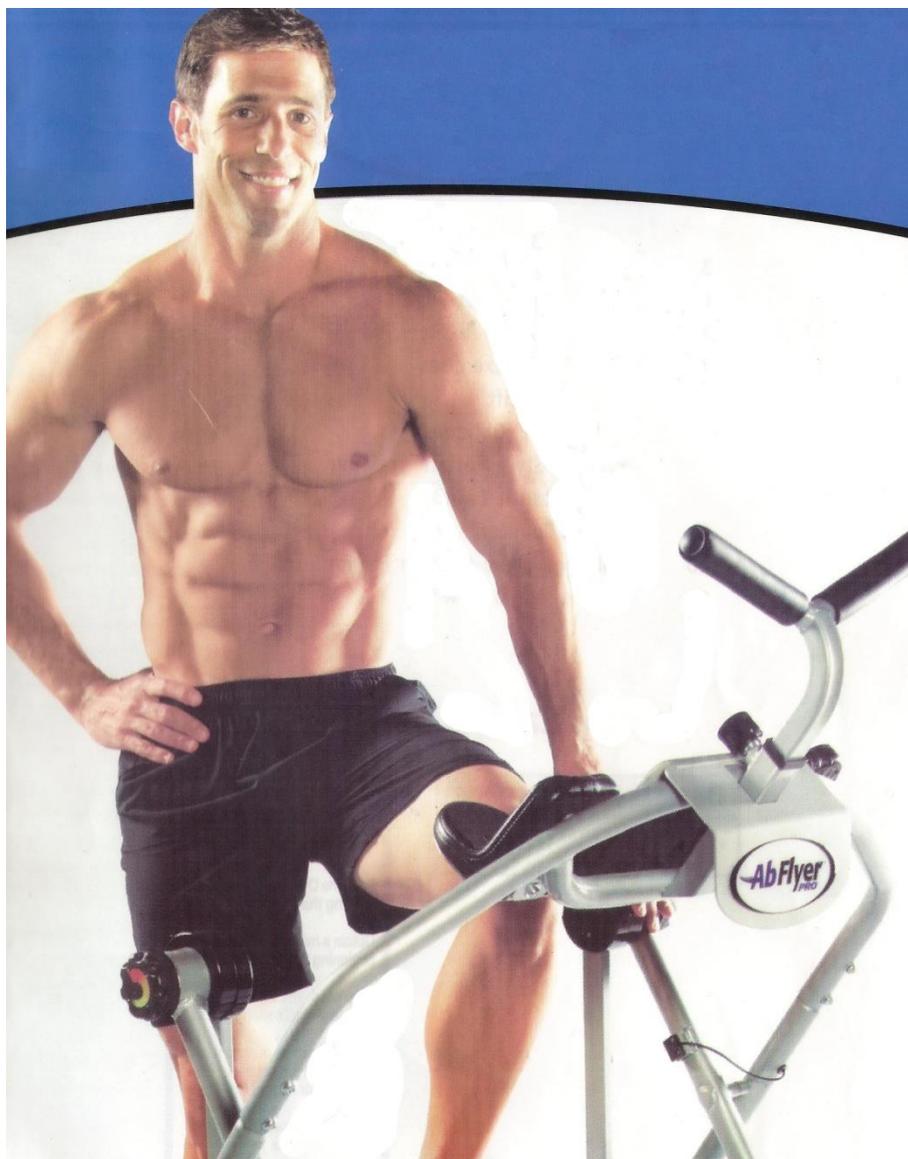


Тренажер для мышц живота.

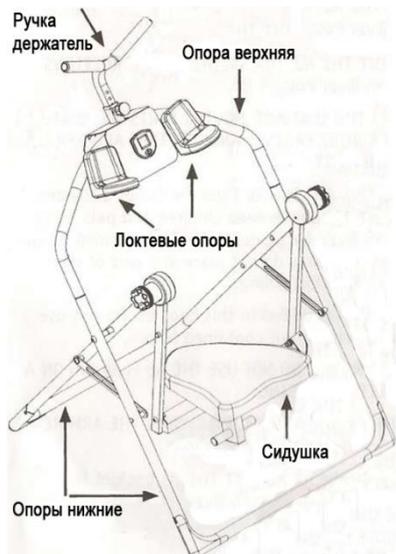


Внимание! Перед использованием тренажера прочтите:

- 1) Максимальный вес пользователя – 130 кг,
- 2) Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий,
- 3) Если вы испытываете боль во время занятий – немедленно прекратите заниматься и проконсультируйтесь с врачом,
- 4) Во время занятий держите конечности подальше от движущихся частей,
- 5) Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру,
- 6) Не используйте тренажер в других целях, кроме как указанных в этой инструкции,
- 7) Занимайтесь только на ровной поверхности,
- 8) Не занимайтесь, отпустив руки от держателей,
- 9) Двигайте тренажер только в соответствии с рекомендациями указанными в этой инструкции,
- 10) Не оставляйте тренажер под солнцем на долгое время,
- 11) Не используйте других деталей, кроме тех, что в комплекте. Иначе снимаются гарантийные обязательства,
- 12) Выбирайте уровень нагрузок, который соответствует Вашему уровню подготовленности,
- 13) Не используйте неисправный тренажер,
- 14) Не модифицируйте и не тюнингуйте тренажер самостоятельно,
- 15) Не используйте детали других производителей. Иначе снимаются гарантийные обязательства,
- 16) Тренажер предназначен для занятий дома и не предназначен для профессиональных фитнес-клубов и спортзалов.

Как собирать тренажер:

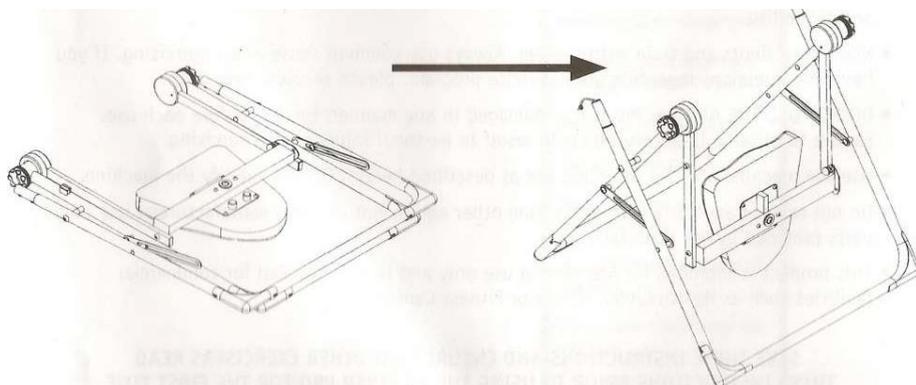
Ваш тренажер прошел проверку на комплектность и качество сборки на заводе изготовителе. Вам необходимо сделать несколько операций чтобы подготовить его к занятиям.



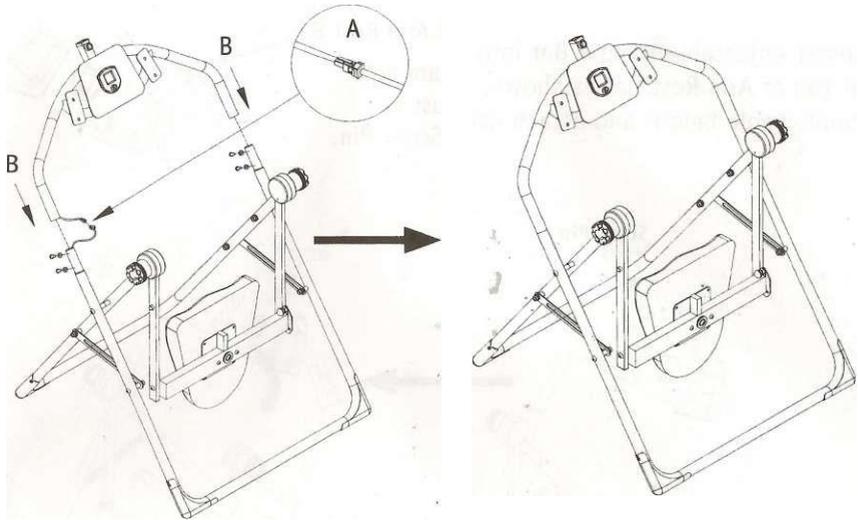
- 1) Распакуйте аккуратно,
- 2) Раздвиньте нижние опоры
- 3) Установите опору верхнюю
- 4) Вставьте и закрепите локтевые опоры
- 5) Вставьте и закрепите ручку - держатель
- 6) Присоедините подставку для грузов
- 7) Опустите сидушку

Проделайте это шаг за шагом как показано на следующих картинках.

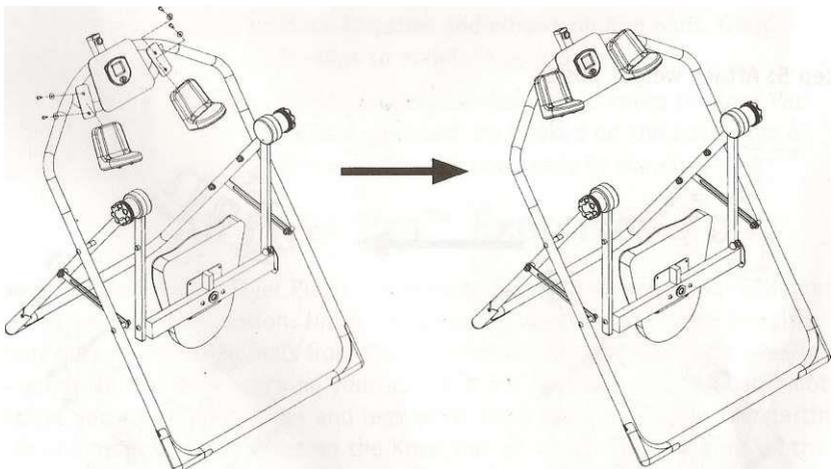
Шаг 1. Раздвиньте нижние опоры и установите основу тренажера на ровную поверхность.



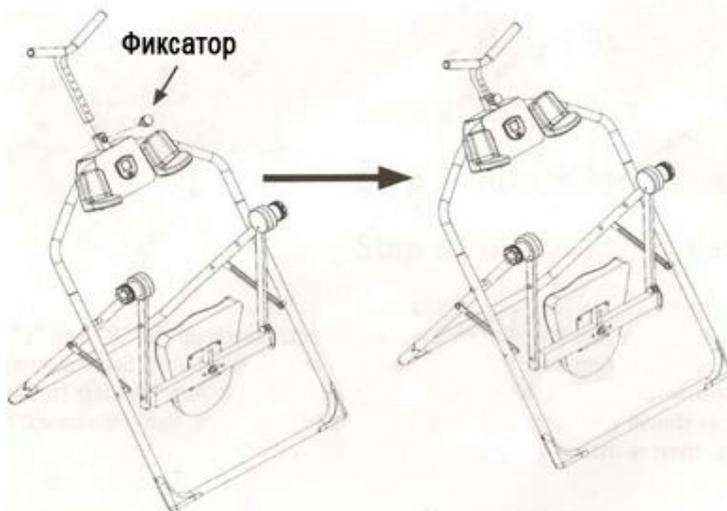
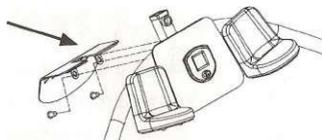
Шаг 2. Установка верхней опоры. Убедитесь что, наклейки «R» и «L» на опоре верхней и на основе тренажера совпадают. Затем соедините провода как показано на выноске «А». Установите опору верхнюю «В» и закрепите болтами. Болты предустановлены. Сначала ослабьте их, вставьте опору верхнюю и затяните.



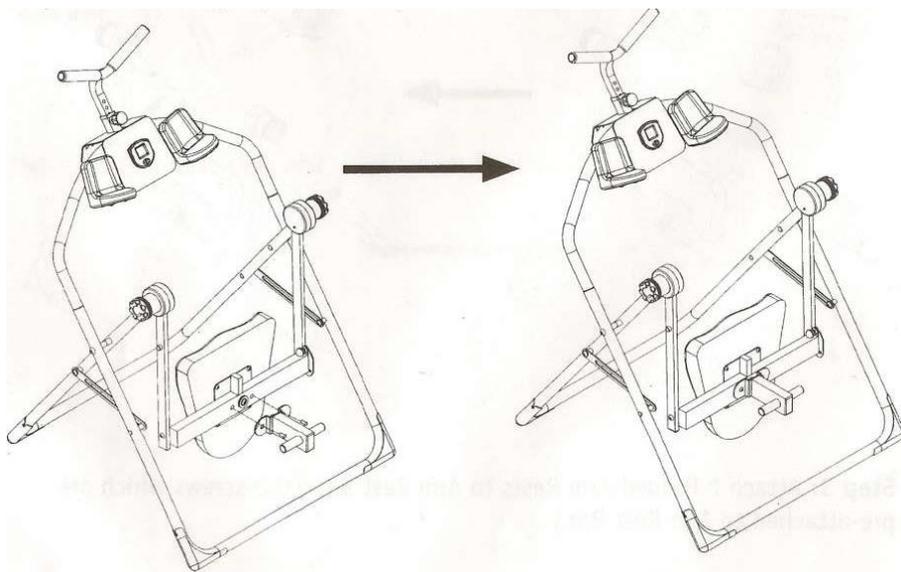
Шаг 3. Установите локтевые опоры. Болты как и прежде – предустановлены. Сначала ослабьте их, а потом затяните.



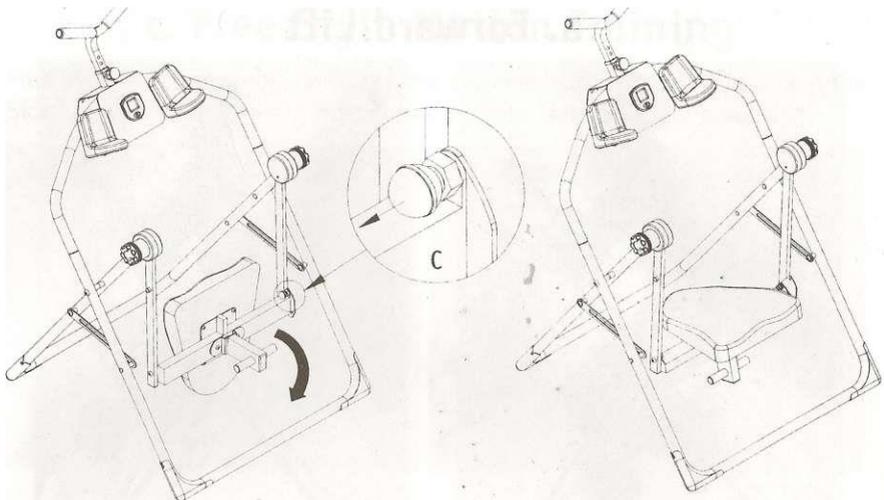
Шаг 4. Установите табличку и ручки держатель в опору верхнюю. Установите удобную для Вас высоту ручки и зафиксируйте ее фиксатором.



Шаг 5. Присоедините подставку для грузов



Шаг 6. Опустите сидушку в горизонтальное положение. Для этого оттяните фиксатор «С» и опустите сидушку в горизонтальное положение. Затем отпустите фиксатор и убедитесь что он вошел в отверстие.



Как заниматься на тренажере:



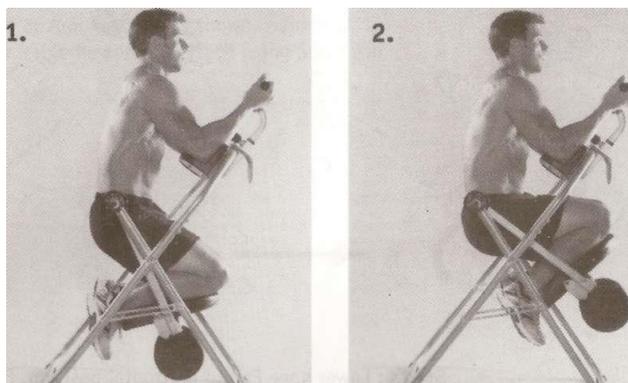
- 1) Установите тренажер на ровную гладкую поверхность
- 2) Возьмитесь за ручку и поставьте локти на локтевые опоры
- 3) Удерживая ручку, встаньте коленками на сидушку

Тренажер предназначен для укрепления и развития мышц брюшного пресса. Основной эффект достигается за счет последовательной нагрузки нижних, средних и верхних мышц брюшного пресса. Так же можно задействовать косые мышцы пресса.

При занятиях поднимайте колени и нагружайте мышцы пресса. Ни в коем случае не подключайте мышцы рук, плеч и т.д. для подъема тренажера.

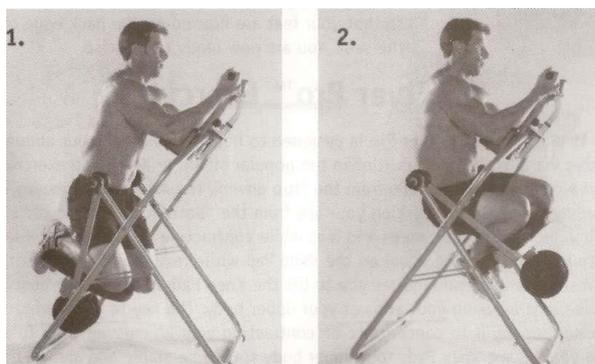
Старайтесь двигаться равномерно и без резких движений.

Подъем вперед – для мышц живота



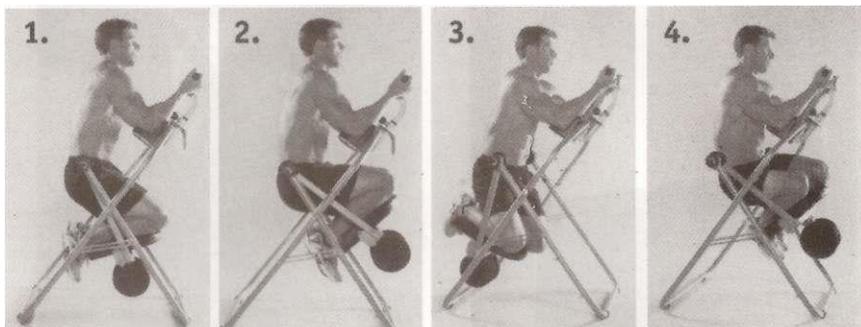
- 1) Расположите локти на локтевые опоры и возьмитесь за ручку,
- 2) Встаньте коленями на сидушку и расположитесь так, чтобы стопы уперлись в торец сидушки подобно крюковому захвату. Не наклоняйтесь вперед,
- 3) Медленно поднимайте колени. Убедитесь, что вы не загружаете при этом другие мышцы, кроме как мышцы живота,
- 4) Вернитесь в исходное положение и повторите,
- 5) Не делайте резких движений. Занимайтесь ритмично и медленно.

Подъем вбок – для косых мышц



- 1) Поверните колени влево или вправо чтобы загрузить косые мышцы
- 2) Во время упражнений концентрируйтесь на работе косых мышц

Свободный стиль



Вы можете чередовать прямые и боковые подъемы в свободном режиме, нагружая попеременно брюшные и косые мышцы живота.

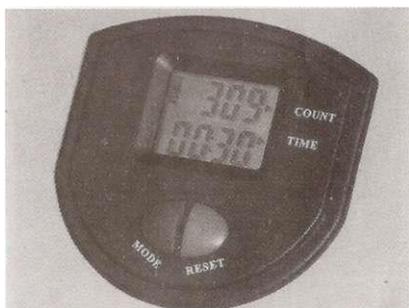
Контроль нагрузки



В тренажер встроен механизм регулируемой нагрузки. Вы можете поворачивать регуляторы равномерно с двух сторон, для достижения оптимальной нагрузки. Не перекручивайте регуляторы и не откручивайте их.

Вы также можете навесить дополнительные железные блины от штанги (не входят в комплект) на подставку для грузов.

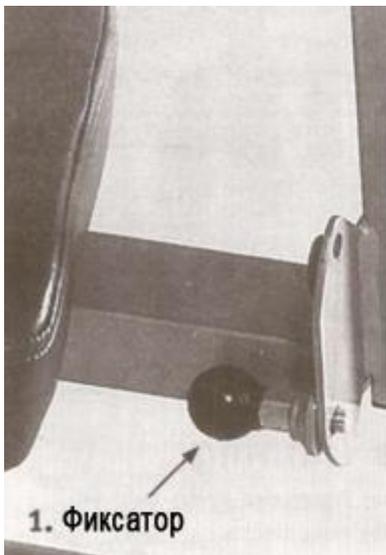
Счетчик повторений



Счетчик считает сколько повторений было сделано за 30, 60, 90 и 120 секунд или просто считает количество повторений. Работает от 2-х батареек типа «AAA».

Нажмите кнопку «Mode» выбрать режим подсчета. Нажмите кнопку «Reset» и удерживаете ее для обнуления результатов.

Складывание и хранение тренажера.



Выдерните фиксатор и поднимите сидушку пока фиксатор снова не войдет в отверстие. Затем сложите тренажер как показано на рисунке 2. После того как он сложился (фото 3) – храните его под кроватью или в гардеробе.

