

**ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

Цвет: серый и красный  
Вес продукта: 2,05 кг  
Максимальная нагрузка: 135 кг  
Материал: АБС-пластик, металл  
Комплектация: тренажер, инструкция

Ролик для пресса Bradex SF 0063 с возвратной пружиной

**Произведено по заказу «BRADEx» ISRAEL.**

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

**Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья"**, Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru.

Импортер на территории Республики Беларусь: ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4., УНП 192409754. E-mail: optbel1@bradex.ru

Страна происхождения: Китай. Изготовитель: Нингхай Фитнес Эквипмент Ко.,Лтд, № 7 Хэтан Роуд, Индустриальная зона Люнанжай, г.Нинбо, Китай, 315003 тел: +86 0579 87535459

**Международная торговая марка «BRADEx».**

Reg.№1419183

Израиль - Reg. №204012

Россия - Reg. №444287, №683532

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.

# РОЛИК ДЛЯ ПРЕССА С ВОЗВРАТНОЙ ПРУЖИНОЙ

SF 0063

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Чтобы привести свое тело в форму, требуется приложить усилия. И выдержка, чтобы поддерживать его в идеальном состоянии. Закаляя тело, Вы закаляете и свой характер. С правильным тренажером, таким как тренажер «ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС», эта задача становится гораздо проще. Независимо от вашего уровня, Вы сможете расти над собой, постепенно приближаясь к заветному весу.

Ручки тренажера выполнены из мягкого нескользящего материала и имеют эргономичную форму. А его основание изготовлено с применением высокопрочной углеродистой стали. Возвратный механизм помогает вернуться в исходное положение, что выгодно отличает этот тренажер от обычных колесообразных тренажеров. С этим тренажером можно не опасаться потерять равновесие, ведь широкий протектор защитит от падений при движении вперед и в стороны. С тренажером «ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС» Вы не только накачаете пресс, но и укрепите мышцы рук, груди, спины, ягодиц, ног и улучшите их рельеф.

Занимаясь на тренажере «ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС», Вы вернетесь к простым, но эффективным движениям, которые позволяют раскрыть потенциал Вашего тела без ущерба для здоровья.

#### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

Хранить в недоступном для детей месте!

Проверяйте тренажер перед каждым использованием. В случае, если Вы нашли неисправность, не используйте его.

Не оставляйте посторонних предметов на поверхности, где Вы занимаетесь, так как это может привести к травме.

Избегайте переутомления, Вы должны быть способны поддерживать разговор во время выполнения упражнения.

Рассчитан на одного человека

Предназначен для личного пользования, не подлежит использованию в фитнес-центрах и других коммерческих заведениях.

Внимание! Несоблюдение указанных правил безопасности может привести к серьезной травме или летальному исходу. Этот риск может быть минимизирован, если при использовании этого тренажера Вы будете руководствоваться техникой безопасности и здравым смыслом.

#### «ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС» СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

Две ручки, основание тренажера с движущимся колесом

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Перед использованием тренажера проведите небольшую разминку: 10 минут легких физических упражнений таких, как шаг на месте, за которыми следует десятиминутная растяжка. Регулируйте уровень нагрузки в зависимости от уровня физической подготовки.

**Начальный уровень:** возьмите тренажер за обе ручки и приставьте к стене. Встаньте на цыпочки и слегка наклоните корпус вперед. Опираясь на тренажер, начните катать его вверх и вниз по стене. Постепенно увеличивайте нагрузку до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к следующему этапу упражнений.

**Средний уровень:** удобно расположитесь на твердой ровной поверхности. Убедитесь, что в комнате достаточно места и свежего воздуха для занятий спортом. Крепко сожмите тренажер за обе ручки, расположенные по бокам. Выпрямите корпус и встаньте на

колени, подняв пятки к ягодицам. Скользите тренажером по поверхности, держа корпус горизонтально полу и стараясь сохранять спину ровной. Дышите ровно и глубоко, не задерживайте дыхание во время упражнения. При наличии болей, не связанных с усталостью от тренировки, немедленно прекратите выполнять упражнение и обратитесь за помощью к врачу.

**Сложный уровень:** крепко сожмите тренажер за обе ручки. Встаньте на носочки и начните скользить тренажером по поверхности пола, стараясь сохранять спину ровной.

**Профессиональный уровень:** поднимите ноги на стул и, сохраняя спину прямой, начните скользить тренажером по полу, крепко сжимая расположенные по бокам ручки.



Вес продукта: 2,05 кг

Максимальная нагрузка: 135 кг

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Людям с ограниченными возможностями перед использованием тренажера стоит проконсультироваться с врачом. При приеме кардиологических препаратов необходима предварительная консультация с лечащим врачом.

- Если вы недавно перенесли какое-либо заболевание и не уверены в собственном самочувствии, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать какую-либо программу тренировок.
- Перед началом тренировок обратитесь к врачу за консультацией в случае следующих заболеваний: межпозвоночная грыжа, астма (и др. респираторные заболевания), проблемы с опорно-двигательным аппаратом.
- Устанавливайте тренажер только на плоскую поверхность.
- Перед тренировкой не употребляйте алкогольных напитков.
- Использование тренажера лицами с ограниченными физическими, сенсорными и умственными способностями должно проводиться исключительно под присмотром.
- Тренажер не является игрушкой, поэтому не предназначен для использования детьми.
- Если во время выполнения упражнений вы почувствовали недомогание, прекратите тренировку.
- Занимайтесь на тренажере в спортивной одежде и обуви.
- Не рекомендуется использовать тренажер во время беременности.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:** не оставляйте тренажер под прямыми солнечными лучами или около источника тепла. Для ухода разберите тренажер и протрите его чистой влажной тряпочкой.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

Инструкция по сборке: вставьте левую ручку в основание, чтобы выпирающая шпилька попала в специальное отверстие. Если ручка закреплена правильно, Вы услышите щелчок. Повторите это действие с другой ручкой. Начинайте выполнять упражнение. Чтобы разобрать тренажер, стоит нажать пальцем на защелку и вытащить ручку из боковой пазухи аппарата.