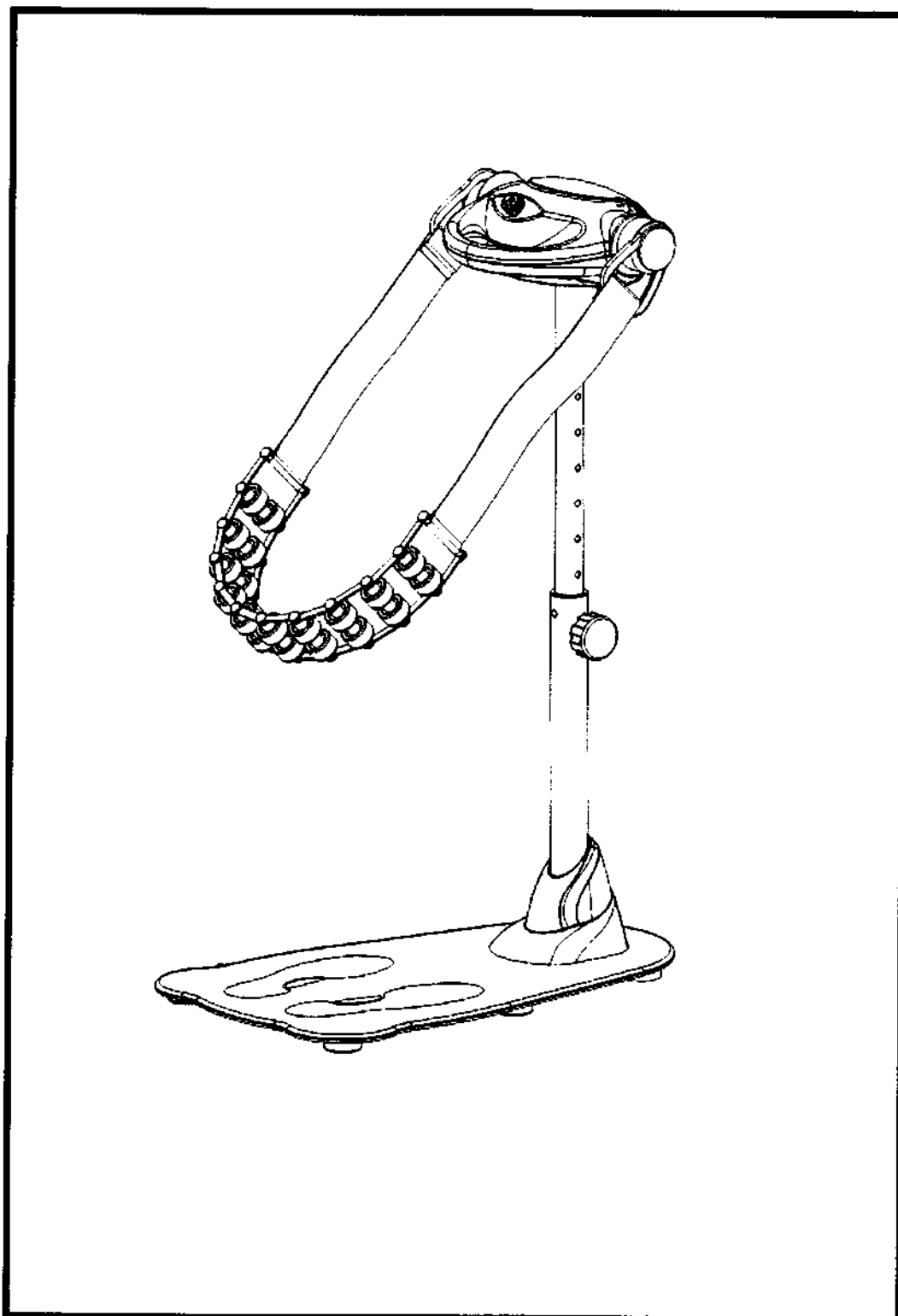




TM-120GK-C

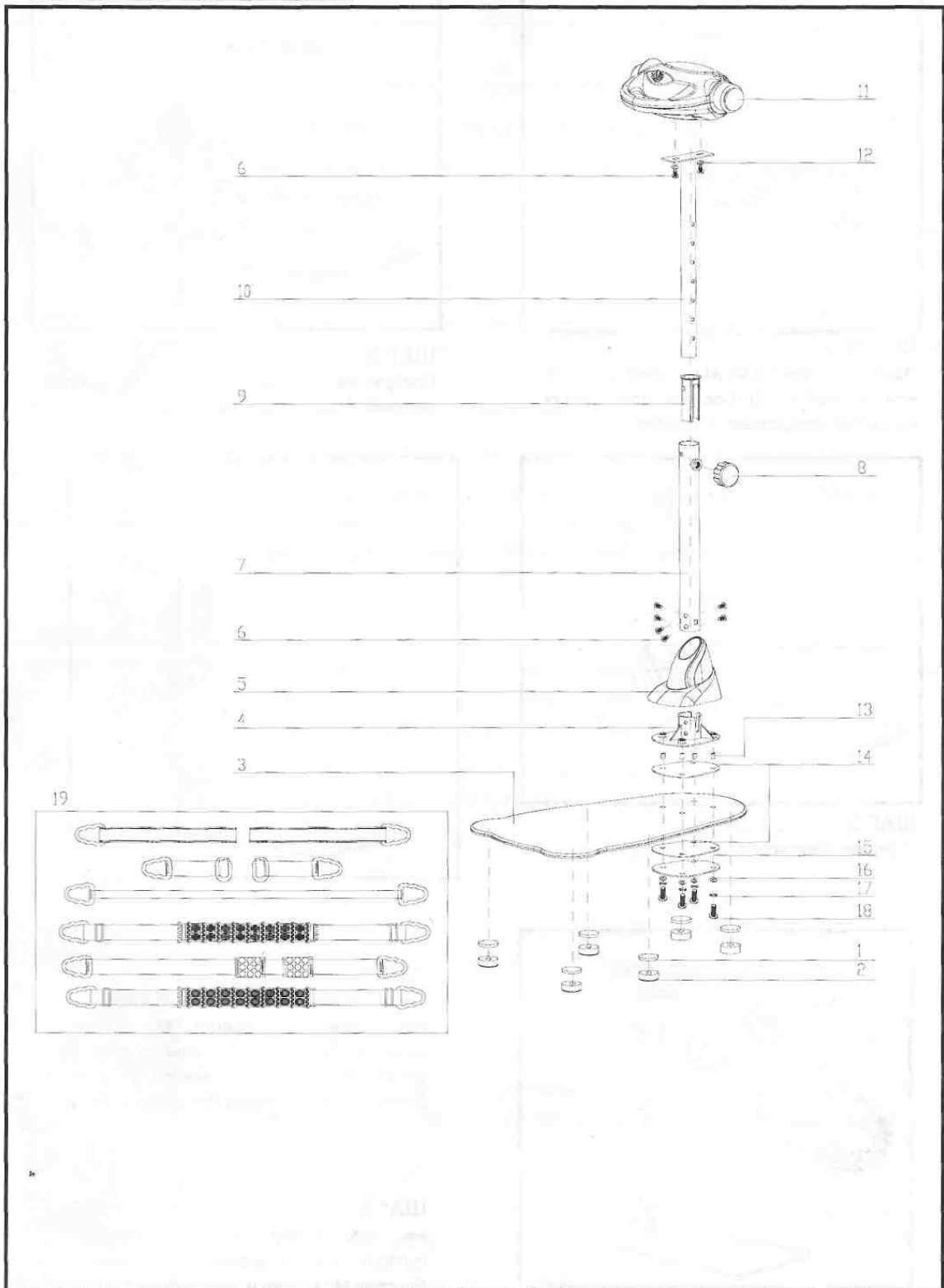


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

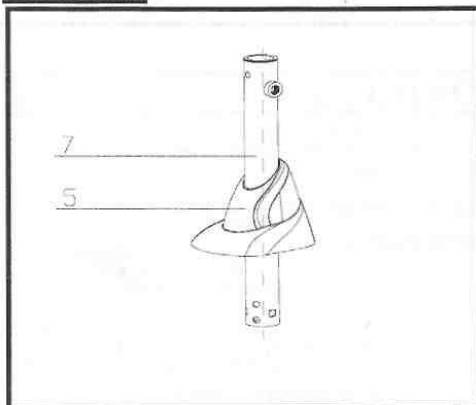
- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем - регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя - 100 кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

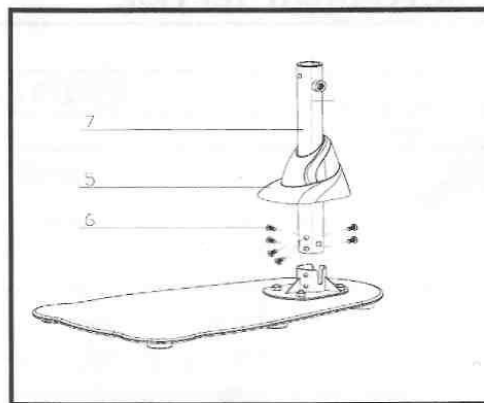


СБОРКА



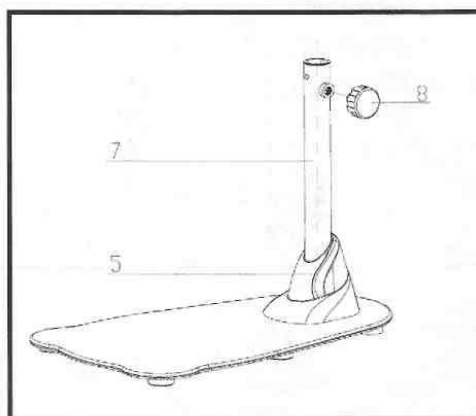
ШАГ 1

Наденьте декоративный кожух (5) на нижний суппорт (7). Следите, чтобы кожух не закрыл квадратные отверстия.



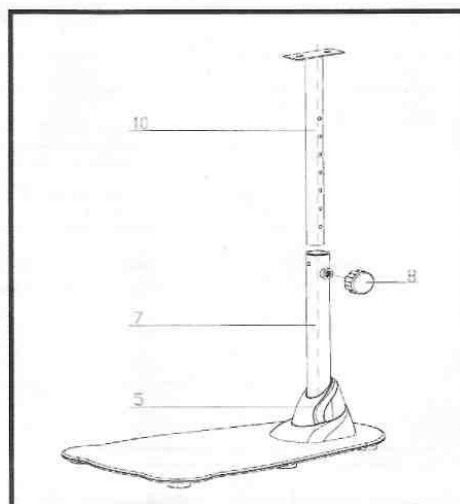
ШАГ 2

Прикрепите нижний суппорт (7) шестью болтами (M8X16) (6) к основанию.



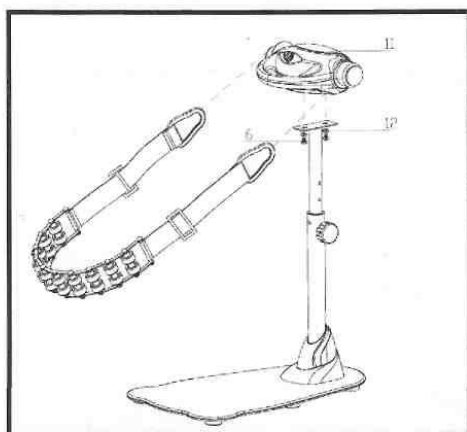
ШАГ 3

Опустите декоративный кожух (5).



ШАГ 4

Закрутите фиксатор 8 на 1/3 во внутреннюю гайку нижнего суппорта (7). Вставьте верхний суппорт (10) в нижний суппорт (7) и установите на нужной высоте. Зафиксируйте суппорта фиксатором (8).



ШАГ 5

Наденьте мотор (11) на верхний суппорт (12) и зафиксируйте двумя болтами M8X16mm (6) и шайбами (12).

Использование тренажера



Массаж живота

- Встаньте на тренажер как показано на рисунке.
- Наденьте ремень массажера как показано на рисунке.
- После включения массажера наклонитесь так, чтобы ремень был натянут и включите тренажер.



Поясница

- Встаньте на тренажер как показано на рисунке.
- Наденьте ремень массажера как показано на рисунке.
- После включения массажера наклонитесь так, чтобы ремень был натянут и включите тренажер.
- После включения тренажера держитесь обеими руками за ручки.



Ягодицы

- Встаньте на тренажер как показано на рисунке.
- Наденьте ремень массажера как показано на рисунке.
- После включения тренажера держитесь обеими руками за ручки.



Руки и запястья

- Прикрепите к тренажеру короткие ремни.
- Держитесь за ремни и согните их в локтях под прямым углом. Натяните ремни и включите массажер.



Бедра

- Бедра можно массажировать вместе или раздельно.
- Встаньте на тренажер как показано на рисунке.
- Наденьте ремень массажера как показано на рисунке.
- После включения тренажера держитесь рукой за ручку, если необходимо.



Плечи

- Прикрепите к массажеру два одинаковых ремня.
- Наденьте на себя ремни как показано на рисунке (крест накрест).
- Повернитесь, чтобы промассажировать мышцы спины подобным образом.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.