

Тренажер педальный для ног и рук АЭРОБ НЬЮ

Инструкция по использованию

Компактный и удобный снаряд для тренировок мышц рук и ног – это реальность.

Тренажер педальный для ног и рук «АЭРОБ НЬЮ» заменит целый комплекс изнурительных упражнений, направленных на укрепление и разработку мышц конечностей. «АЭРОБ НЬЮ» помогает задействовать все мышцы рук и ног, при этом Вам не нужно ходить в тренажерный зал, часами бегать в парке или загромождать квартиру огромными тренажерами.



Преимущества:

- Не занимает много места при использовании и хранении
- Регулируемая нагрузка, выбираемая в зависимости от уровня подготовки
- Оснащен удобными ремнями для фиксации стоп и ладоней
- Резиновые накладки на ножки тренажера предотвращают скольжение и защищают от царапин поверхность пола и стола
- Прекрасно подходит для людей с ограниченными двигательными способностями и при восстановлении после травм

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:



- Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с Вашим врачом о целесообразности нагрузок
- Никогда не вставайте на тренажер: он рассчитан исключительно на использование в сидячем положении

Подготовка к работе

- Соедините основную раму тренажера с ножками при помощи крепежных болтов, используя отвертку
- Вставьте резистор и закрепите его к раме при помощи гаечного ключа и отвертки
- Установите ручку регулировки нагрузки в отверстие и зафиксируйте ее, повернув до зацепления с резистором .

BRADEx™
FITNESS

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Тренировка мышц ног

- Установите подходящий уровень нагрузки



Примечание: для увеличения нагрузки вращайте ручку по часовой стрелке, для уменьшения – против часовой стрелки.

- Сядьте на стул, в кресло или на диван и установите тренажер на пол на удобное для Вас расстояние
- Поставьте ноги на педали и зафиксируйте их ремнями, установив требуемую длину при помощи липучек
- Начните тренировку, крутя педали вперед или назад.



Тренировка мышц рук

- Установите подходящий уровень нагрузки



Примечание: для увеличения нагрузки, вращайте ручку по часовой стрелке, для уменьшения – против часовой стрелки.

- Установите тренажер на стол и сядьте на стул перед тренажером



Примечание: следите за тем, чтобы во время использования тренажера Ваша спина оставалась прямой.

- Обхватите педали ладонями
- Начните тренировку, крутя педали вперед или назад.



Материал: металл, PVC

Комплектация: Тренажер pedalный для рук и ног – 1 шт., инструкция – 1 шт.

BRADEx™
FITNESS