

Тренажер для пресса
Артикул: SF 0183
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 для пресса, эта задача становится гораздо проще. Независимо от вашего уровня, Вы сможете расти над собой, постепенно приближаясь к заветной цели.

Ручки тренажера выполнены из мягкого нескользящего материала. А его основание изготовлено с применением высококачественного пластика. С данным тренажером Вы не только накачаете пресс, но и укрепите мышцы рук, груди, спины, ягодиц, ног и улучшите их рельеф.

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

СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

Две ручки, колесо, металлическое основание ручек

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

Инструкция по сборке: вставьте ручку в колесо, наденьте на металлическое основание резиновую ручку. Начинайте выполнять упражнение.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Людам с ограниченными возможностями перед использованием тренажера стоит проконсультироваться с врачом. При приеме кардиологических препаратов необходима предварительная консультация с лечащим врачом. Также обратитесь к врачу за консультацией перед началом тренировок 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 тряпкой.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Цвет: фиолетовый, черный

Материал: пластик, резина, металл

Комплектация: тренажер, инструкция