

# Тренажер ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС

## 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, ягодич, 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 и подушка под колени.

#### 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. Для удобства пользуйтесь подушкой для коленей.

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

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Людям с ограниченными возможностями перед использованием тренажера стоит проконсультироваться с врачом.
- При приеме сердечных препаратов необходима предварительная консультация с лечащим врачом.
- Не рекомендуется использовать тренажер во время беременности и менструации.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

Не оставляйте тренажер под прямыми солнечными лучами или около источника тепла. Для ухода разберите тренажер и протрите его чистой влажной тряпочкой.

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Цвет: серый и красный

Вес продукта: 2,05 кг

Максимальная нагрузка: 135 кг

Материал: тренажер – АБС-пластик, металл; подушка – ЭВА, полиэстер.

Комплектация: тренажер, подушка под колени, инструкция.

