ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОР-КЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ПРЕСС-ДУГИ BRUMER HARD

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Складная конструкция: +
Размер спинки: 104 x 29 см
Многопозиционная: +
Размеры в собранном виде: 138 x 32 x 67 см
Масса в собранном виде: 7 кг
Максимальная масса пользователя: 100 кг
Дополнительные опции: мягкие валики

Перед монтажом и вводом прибора в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для нее целях
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.

УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для ухода за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

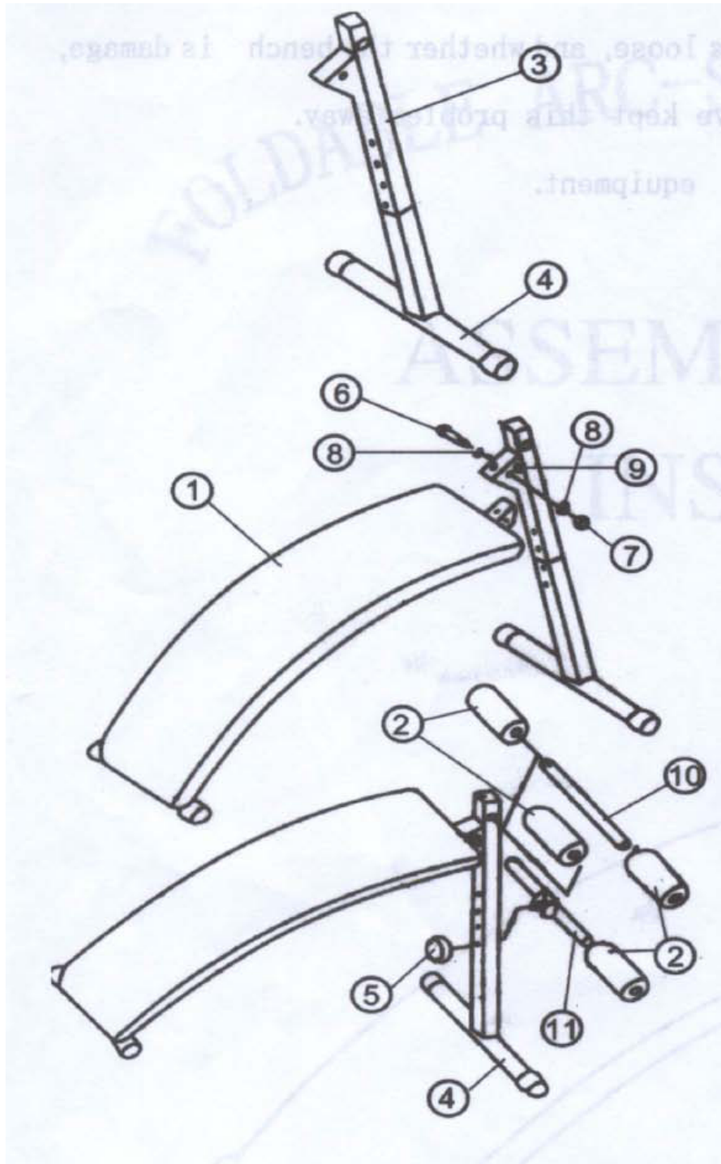
- Перед сборкой убедитесь, что у вас имеются в наличии все необходимые детали.
- Внимательно изучите рисунки и указания до установки тренажера.
- Установку тренажера должен производить только взрослый

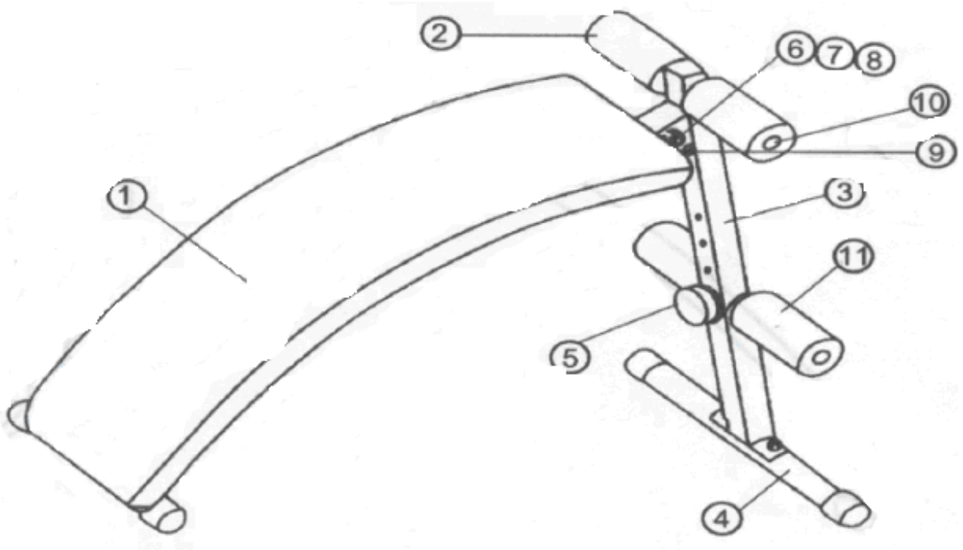
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ПРЕСС-ДУГИ

Шаг 1
Соедините переднюю стойку (3) и ножку (4).

Шаг 2
Затем, соедините стойку (3) и доску (1) и закрепите болтом (6), нейлоновой гайкой (7), шайбой (8) и фиксатором (9).

Шаг 3
Вставьте перекладины (10) в отверстия на передней стойке (3), затем, наденьте на них губку (2), вы ставьте необходимую вам высоту и закрепите барашком.





№	Описание	Кол-во
1	Доска	1
2	Губка	4
3	Передняя стойка	1
4	Ножка	1
5	Барашек	1
6	Болт М10*60 мм	1
7	Гайка нейлоновая М10	1
8	Шайба, ǿ10	2
9	Фиксатор, ǿ8*45 мм	1
10	Перекладина	1
11	Рама	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Всегда начинайте тренировку с разминки. После каждого сета необходимо выполнять легкие упражнения на расслабление и растягивание в течение 60 секунд. Занимайтесь на тренажере 2-3 раза в неделю. Дополняйте тренировки такими упражнениями, как ходьба, езда на велосипеде, плавание и т. Д. Вы скоро почувствуете, как регулярные тренировки улучшат Ваше здоровье и самочувствие.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Упр.	1-2 недели 3		-4 недели	
	подходы	повторы	подходы	повторы
1	1-2	10-15	2-3	10-15
3	1-2	10-15	2-3	10-15
7	1-2	10-15	2-3	10-15

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Упр	1-2 недели		3-4 недели	
	подходы	повторы	подходы	повторы
1	2-3	10-15	3	15-20
2	2-3	10-15	3	15-20
4	2-3	10-15	3	15-20
5	2-3	10-15	3	15-20
6	2-3	10-15	3	15-20
8	2-3	10-15	3	15-20

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПОДЪЕМ КОРПУСА
Исходное положение: отрегулировать положение упоров для ног. Лечь на скамью, руки за головой.
Выполнение: поднять корпус и затем вернуться в исходное положение.
Область воздействия: пресс, передняя поверхность мышц бедра.

2. ПОДЪЕМ КОРПУСА С ПОВОРОТОМ
Исходное положение: отрегулировать положение упоров для ног. Лечь на скамью, руки за головой.
Выполнение: поднять корпус, повернуться направо, затем вернуться в исходное положение. Снова поднять корпус, повернуться налево.
Область воздействия: пресс, передняя поверхность мышц бедра.

3. ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ
Исходное положение: лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги согнуты в коленях под углом в 90 град.
Выполнение: подтянуть ноги к корпусу (к животу) и затем медленно вернуться в исходное положение.
Область воздействия: пресс.

4. ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ
Исходное положение: лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги выпрямлены
Выполнение: поднять прямые ноги, затем вернуться в исходное положение (ноги прямые). Спина прижата к скамье.
Область воздействия: пресс, передняя поверхность мышц бедра.

5. ПОДЪЕМ ТАЗА
Исходное положение: лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги выпрямлены под углом 90 град.
Выполнение: поднимать и опускать область таза. Держите ноги прямыми.
Область воздействия: пресс.

7. ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ
Исходное положение: лечь на скамью лицом в низ, взяться двумя руками за низ скамьи. Ноги выпрямлены.
Выполнение: поднять прямые ноги, затем вернуться в исходное положение (ноги прямые).
Область воздействия: ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы спины.

8. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ
Исходное положение: лечь на скамью лицом вниз, взяться двумя руками за низ скамьи. Ноги согнуты в коленях под углом в 90 град.
Выполнение: выпрямить ноги, затем вернуться в исходное положение.
Область воздействия: ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы спины.

ТРЕНАЖЕР НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА 5 ЛЕТ!