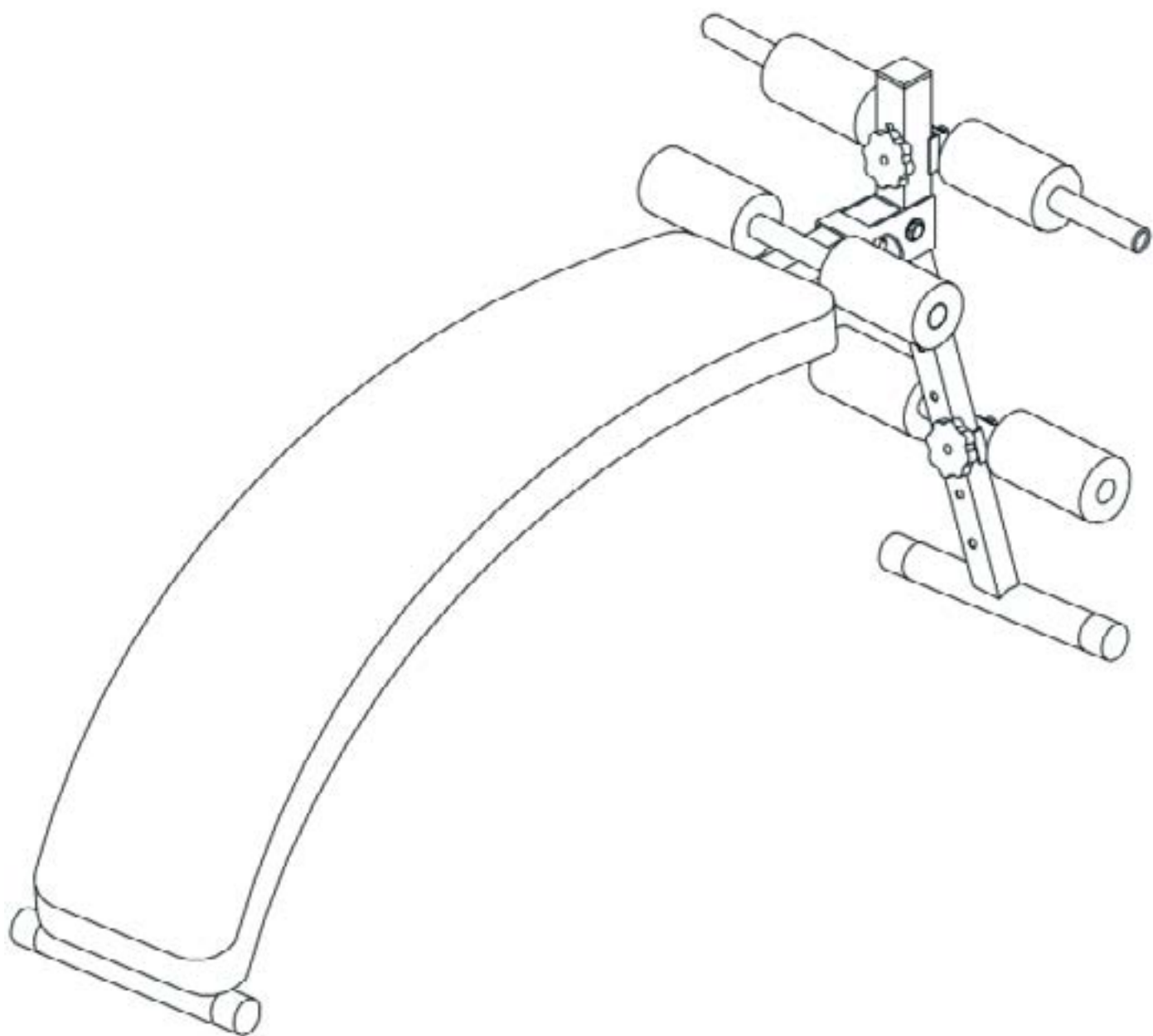


# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОР- КЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ПРЕСС-ДУГИ HARD 1



## **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

Складная конструкция: +

Размер спинки: 95 x 30 см, толщина 5 см

Многопозиционная: +

Размеры в собранном виде: 118 x 53,5 x 79 см

Масса в собранном виде: 7,2 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Дополнительные опции: мягкие валики, регулировка высоты от 57 см до 73 см с шагом 5 см (5 уровней)

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**

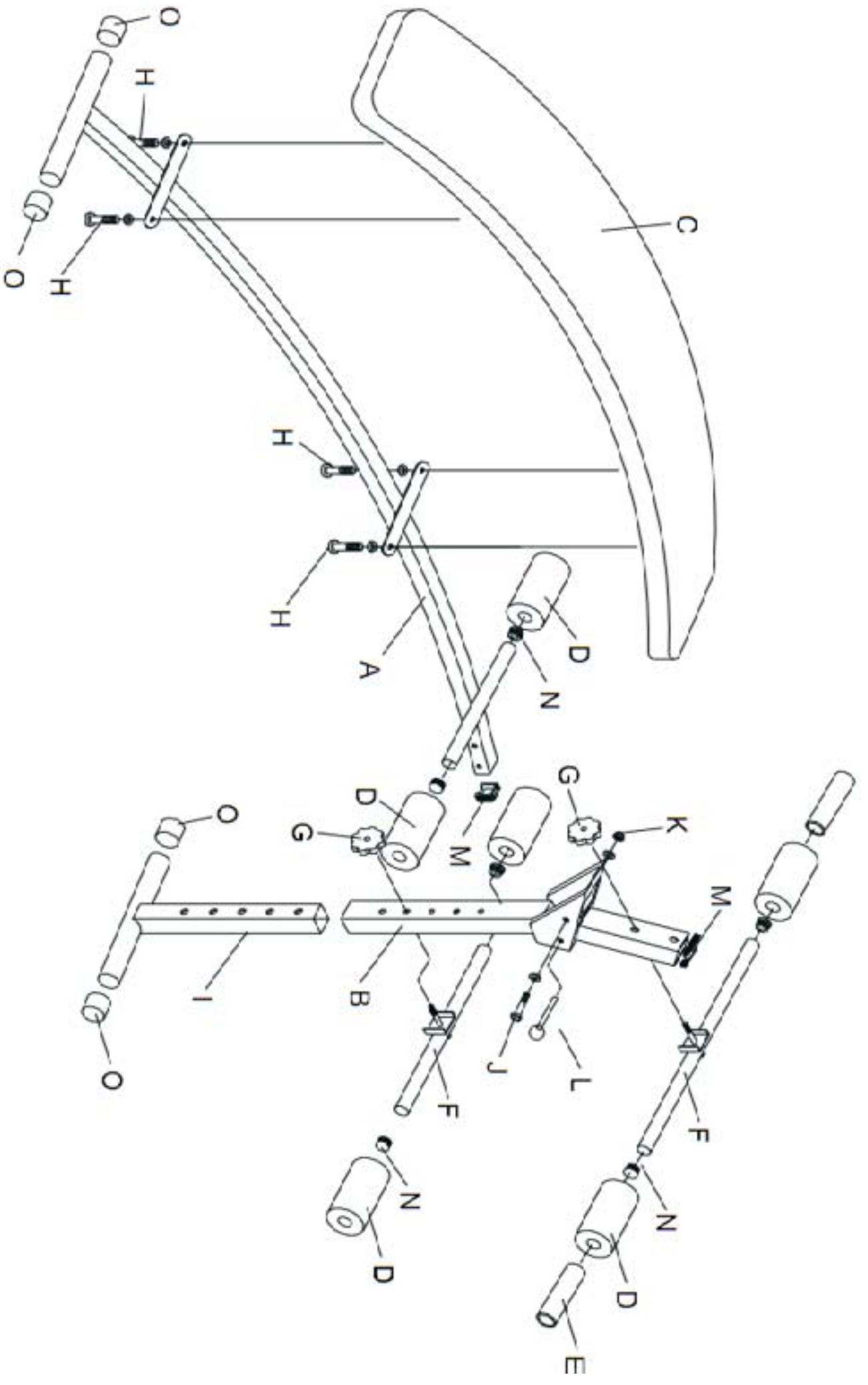
- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо 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.



№	СПЕЦИФИКАЦИИ
A	ИЗОГНУТАЯ РАМА
B	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА
C	СПИНКА
D	ВАЛИК
E	ВАЛИК
F	ФИКСАТОР НОГ
G	РУЧКА-ФИКСАТОР
H	ВИНТ И ГРОВЕР
I	ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА
J	ВИНТ
K	ГАЙКА
L	МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ОСЬ-ФИКСАТОР
M	ЗАГЛУШКА 38 ММ
N	ЗАГЛУШКА Ø25 ММ
O	ЗАГЛУШКА НОЖЕК

## 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

Уп р	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!**