

# ФИТНЕС ПЛАТФОРМА С ЭСПАНДЕРАМИ

Артикул: SQ-TR01

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Предназначен только для домашнего использования.

# **1. Соблюдайте меры безопасности и предупреждающие инструкции**

## **Предупреждение**

Перед началом любой программы упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно лицам старше 35 лет или имеющим проблемы со здоровьем. В противном случае мы не несем ответственности за возможный вред.

Внимание! Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией и соблюдайте следующие меры безопасности.

- Тренажер для талии предназначен для использования в помещении и не должен использоваться на улице. Место установки должно быть чистым и ровным, чтобы избежать влаги, и вода не должна попадать на педали тренажера для талии. Не кладите никакие предметы на тренажер для талии.
- Перед тренировкой надевайте подходящую спортивную одежду и спортивную обувь.
- Пожалуйста, не подпускайте детей и домашних животных к этому тренажеру во время использования. Вокруг тренажера должна быть безопасная зона 50-100 см во время использования.
- Строго запрещено использовать одну ногу или педаль для упражнений.
- Не используйте тренажер, если педаль сломана, отсоединена (внутренняя конструкция видна) или сварная часть отсоединена.
- Строго запрещено снимать ногу с педали или выполнять другие действия, которые могут повлиять на равновесие тела при использовании этого тренажера.
- Пожалуйста, не используйте этот тренажер после еды или когда вы физически/умственно устали.
- Этот продукт подходит для домашнего использования и не подходит для использования в неспецифичных местах с большим количеством людей, таких как школы и спортивные залы.
- Не используйте этот тренажер с твердыми или острыми предметами.

- Не используйте этот продукт одновременно двумя или более людьми (включая двух человек) и будьте осторожны, чтобы люди не приближались к вам во время использования.
- Если во время упражнений вы почувствуете дискомфорт, например головокружение, боль в груди, тошноту или одышку, немедленно прекратите тренировку.
- Примите соответствующие меры для оказания помощи и немедленно обратитесь к врачу, если симптомы серьезные.

## **ВНИМАНИЕ! ОБЯЗАТЕЛЬНО К ИСПОЛНЕНИЮ!**

Если вы находитесь под наблюдением врача или испытываете недомогание, обязательно проконсультируйтесь со специалистом перед использованием данного тренажёра.

## **2. Параметры тренажера и способы использования**

### **Параметры тренажера:**

Внешние габариты	540*345*130 мм
<b>Максимальная нагрузка на тренажер</b>	<b>120 кг</b>
Угол поворота	180°
Регулировка сопротивления	Две секции

### **Инструкция по применению:**

1. Перед использованием проверьте, цел ли тренажер для талии и нет ли повреждений.
2. Установите тренажер на ровную поверхность. Новичкам рекомендуется размещать тренажер на расстоянии от стены или на высоте не менее 1 метра от стола/другого вспомогательного оборудования, при этом тренажер должен находиться на расстоянии не менее 50 см от такого оборудования. После освоения тренажера его можно использовать непосредственно на ровной поверхности.

3. Стоя на тренажере, обязательно располагайте обе ноги по центру педалей (как показано на рисунке), избегая наступать на слабые части педалей, это может привести к поломке педалей.

4. При использовании тренажера диапазон движений должен соответствовать вашей физической форме (при любом недомогании следуйте указаниям врача), не превышайте пределы своих физических возможностей.



Встаньте на педали и начните использовать тренажер для талии.

### **Инструкция по использованию: ручной натяжной трос:**

Установите крюки двух натяжных тросов (как показано на рисунке 1) на соответствующие пластины для крепления тросов (А и В) (как показано на рисунке 2). После закрепления встаньте на тренажер для талии и отрегулируйте длину натяжного троса до удобной для вас длины. При использовании натяжного троса направление его натяжения должно быть противоположно направлению вращения корпуса для достижения тренировочного эффекта.

