



Тренажёр для пресса AB Roller
Артикул: SND-O; SND-OT; SND-B;
SND-BT; SND-Black; SND-BlackT
Руководство пользователя



Меры предосторожности

- Тренажёр легко собирается, однако перед использованием важно внимательно ознакомиться с данным руководством. Правильная эксплуатация и уход – залог безопасности и эффективности тренировок. Убедитесь, что все пользователи проинформированы о технике безопасности и других рекомендациях, указанных в руководстве.
- В начале каждой тренировки уделите 3-5 минут разминке.
- Следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки, а также неправильная техника выполнения упражнений опасны для здоровья. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете боль, дискомфорт в груди, нарушение сердцебиения, одышку, головокружение или тошноту. При появлении подобных симптомов перед возобновлением занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Заканчивайте каждый подход плавно и контролируемо, без резких движений, чтобы избежать травм.

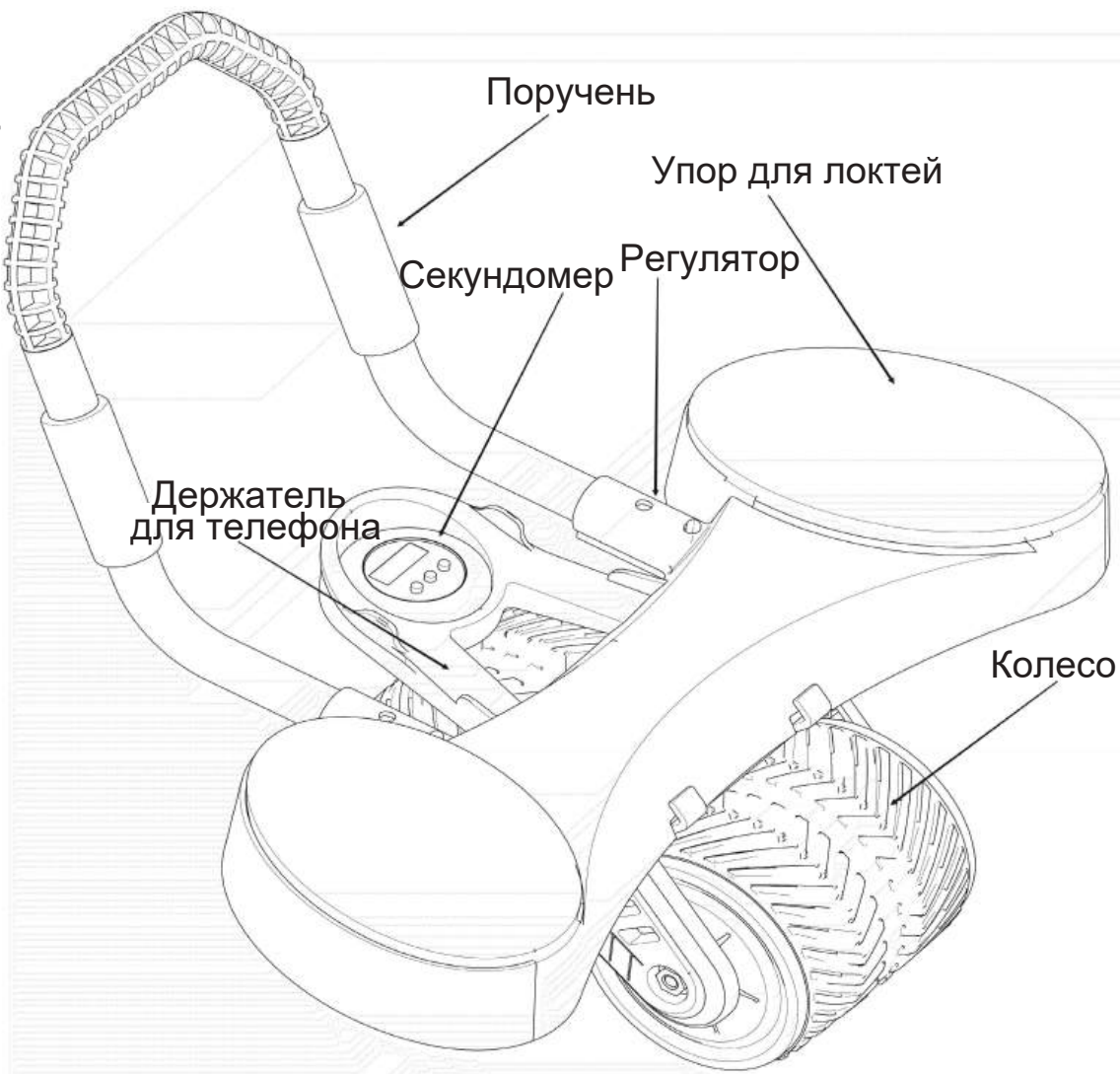
Обратите внимание

- Максимально допустимая нагрузка на изделие - 100 кг.
- Используйте тренажёр только на устойчивой, нескользящей поверхности.
- Не рекомендуется заниматься в течение 30 минут после еды.
- Тренируйтесь в комфортном для себя темпе, не перегружайте организм. Постепенно увеличивайте нагрузку, плавно переходя от простых упражнений к более сложным.
- Избегайте резких движений и высокой скорости во время занятий, чтобы не потерять равновесие и не получить травму.
- Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы новичок в фитнесе, рекомендуется заниматься под присмотром опытного инструктора или с помощником. Беременным женщинам использование данного тренажёра не рекомендуется.

Внимание

- Детям заниматься на тренажёре запрещено - неправильное использование изделия может привести к серьёзным травмам.
- Держите детей на безопасном расстоянии от тренажёра. В целях безопасности внимательно прочтите настоящее руководство, перед тем как приступить к эксплуатации изделия.

Описание изделия



Составные элементы изделия

№	Наименование	Ед. измерения	Кол-во		№	Наименование	Ед. измерения	Кол-во
1	Корпус тренажёра	шт.	1		2	Поручень	шт.	1
3	Руководство	шт.	1		4	Смягчающая накладка	шт.	1

Сборка

1. Нажмите и удерживайте кнопки, расположенные по бокам поручня.
2. Аккуратно вставьте деталь в корпус, совместив кнопки с отверстиями.
3. Убедившись, что кнопки зафиксированы в отверстиях, отпустите их. Это обеспечит надежное крепление детали.



Для работы консоли требуется батарейка типа LR44 (входит в комплект).