

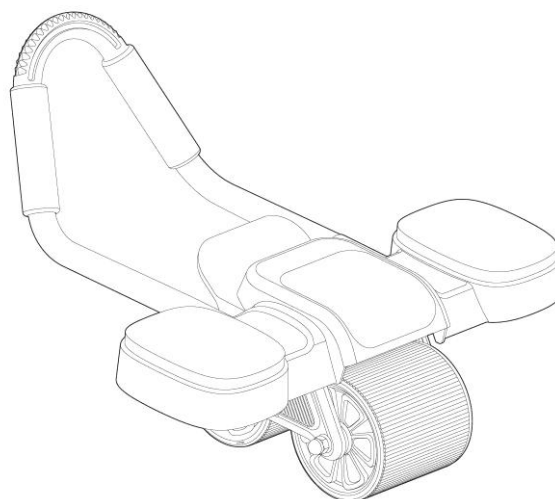


ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПРЕССА

AB Roller

Артикул: SQ-AB001

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.

ВВЕДЕНИЕ



В комплект входят:

- Мат (1 штука);
- USB провод (1 штука).



Вставьте белую рукоятку в монтажное отверстие, совместите фиксатор, медленно вдавите до щелчка - фиксатор автоматически закрепится, завершив установку. (См. Рисунок 1).

ИНСТРУКЦИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ



Инструкции по дисплею

COUNT: Этот индикатор означает, что в верхнем окне отображается счетчик повторений, максимум 9999, циклическое отображение 1-9999 (один полный цикл движения считается за одно повторение).

CAL: Этот индикатор означает отображение расхода калорий в верхнем окне, максимум 999, циклическое отображение 1-999 (данные о калориях рассчитываются по встроенной формуле и являются приблизительными, только для справочной информации, не могут использоваться как точный стандарт расхода калорий).

TIME: Этот индикатор означает, что в верхнем окне отображается время, максимум 99:59.

POWER INDICATION: Это аналоговый индикатор уровня заряда. Когда отображается последняя шкала индикатора, это означает, что осталось около 30% заряда. При уровне заряда ниже 25% индикатор начинает мигать, сигнализируя о необходимости зарядки. При уровне заряда ниже 10% индикатор быстро мигает, после чего устройство отключается. Во время зарядки индикатор мигает, а при полной зарядке горит постоянно.

Инструкции по управлению

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ: Для включения удерживайте функциональную кнопку 2-3 секунды.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ДАННЫХ: По умолчанию отображается счетчик. Краткое нажатие кнопки переключает между режимами (счетчик/калории/время). Для фиксации на нужном режиме прекратите нажатия.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Удерживайте кнопку 2-3 секунды для выключения. Автоматическое отключение через 5 минут бездействия.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В плане упражнений время тренировки может немного отличаться в зависимости от личной физической подготовки, пола и возраста. Выберите подходящую нагрузку для начала занятий и постепенно увеличивайте ее.

Начальный уровень	8 повторений	5 подходов	Три раза в неделю	В течение двух недель
Продвинутый уровень	15 повторений	5 подходов	Четыре раза в неделю	В течение четырех недель
Профессиональный уровень	20 повторений	5 подходов	Пять раз в неделю	В течение шести недель

Приведенный выше план тренировок можно адаптировать в соответствии с вашими личными целями. Для достижения наилучших результатов старайтесь выполнять рекомендуемое количество повторений. Пока вы не сможете легко завершить текущий уровень, не переходите к следующему этапу тренировок.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. **Максимальная нагрузка:** данный тренажер рассчитан на вес до 110 кг. Перед использованием пользователь должен оценить свое физическое состояние и проконсультироваться с врачом во избежание проблем со здоровьем или травм во время тренировок, которые могут препятствовать нормальным занятиям. Если пользователь проходит курс лечения, влияющий на сердечный ритм, артериальное давление или уровень холестерина, перед тренировками необходимо строго следовать рекомендациям врача.
2. Во время тренировок необходимо внимательно следить за самочувствием. Чрезмерные или неправильные нагрузки могут нанести вред здоровью. При появлении следующих симптомов: головная боль, боль в груди, аритмия, одышка, головокружение, тошнота или предобморочное состояние - немедленно прекратите тренировку. Возобновлять занятия можно только после осмотра и разрешения врача.
3. Регулярно проверяйте и обслуживайте детали, подверженные износу и повреждениям, чтобы обеспечить безопасность при использовании тренажера.
4. Используйте оборудование строго в соответствии с инструкцией. При обнаружении дефектов сборки, неисправных деталей или появлении посторонних шумов во время эксплуатации немедленно прекратите использование тренажера до полного устранения всех неполадок.
5. Следите за согласованной работой рук во время упражнений, избегайте чрезмерного напряжения.
6. Нагрузки следует увеличивать постепенно. Начинайте тренировки с простых упражнений.
7. Данный тренажер не является медицинским оборудованием.
8. При возникновении вопросов по установке или эксплуатации, а также при необходимости помощи обращайтесь к местному продавцу.