

# ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПРЕССА

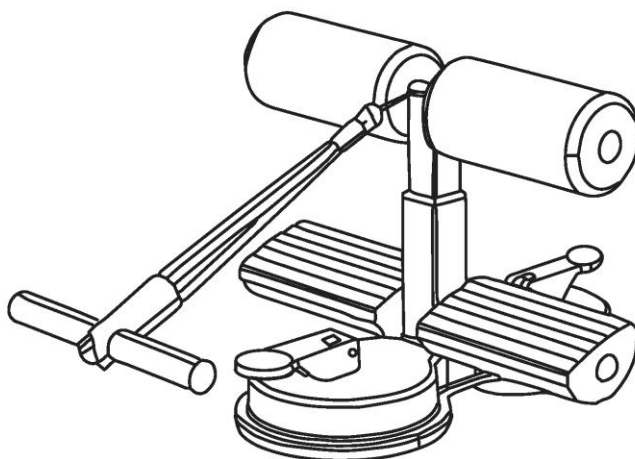
Артикул:

SQ-AB002B

SQ-AB002G

SQ-AB002P

## 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.

Благодарим за выбор тренажера для коррекции талии и живота. Для оптимального использования продукта, пожалуйста, внимательно изучите данное руководство перед применением. Комплектация изделия представлена в физической упаковке и может быть изменена без предварительного уведомления.

## Основная конструкция и применение

Устройство для скручиваний и коррекции талии состоит из фиксирующих присосок, регулируемой стойки и поролоновых элементов.

Тренажер предназначен для выполнения скручиваний на пресс, тренировки мышц живота, уменьшения объема талии и коррекции фигуры.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

## Метод использования

1. Подготовка перед использованием: расстелите коврик (йога-мат) на полу (коврик (йога-мат) не входит в комплект); нажмите переключатель присосок, чтобы закрепить тренажёр для талии на гладкой ровной поверхности, расположив регулировочную застёжку высоты в сторону пользователя (см. Рисунок 1).

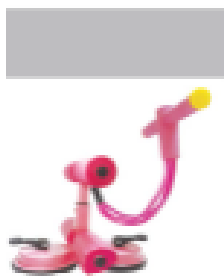


Рис. 1

2. Отрегулируйте высоту поролоновой подушки с помощью зажима, чтобы принять удобное положение для выполнения упражнений.

3. При выполнении скручиваний корпуса или подъемов зафиксируйте ноги на поролоновой подушке, как показано на Рисунке 2.

При выполнении скручиваний зафиксируйте ноги на поролоновой подушке, удерживая поясницу прижатой к полу для защиты позвоночника.

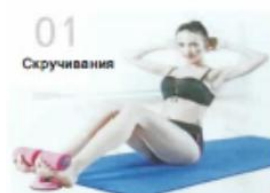


Рис. 2

## **Обслуживание тренажера**

1. При использовании очистите участок пола для крепления присосок.
2. Удалите грязь и пыль с резиновой основы присосок, слегка смочите водой для надежной фиксации.
3. Во избежание старения силикона храните устройство вдали от солнца, влаги, высоких температур, ветра, а также избегайте контакта резины с маслами, кислотами, щелочами и другими коррозионными веществами.

## **Меры предосторожности**

1. Перед началом тренировки убедитесь, что тренажер надежно закреплен на поверхности с помощью присосок.
2. Продолжительность одного занятия не должна превышать 1 часа.
3. Устройство предназначено исключительно для тренировки мышц живота. Запрещено использовать его для других целей (например, поднятия тяжестей).
4. Перед использованием закрепите натяжной трос и крюк в направлении от себя во избежание травм при случайном отсоединении Т-образной ручки.