

CIRCLEGLIDE™

by LEG MAGIC®



Инструкция по сборке и эксплуатации

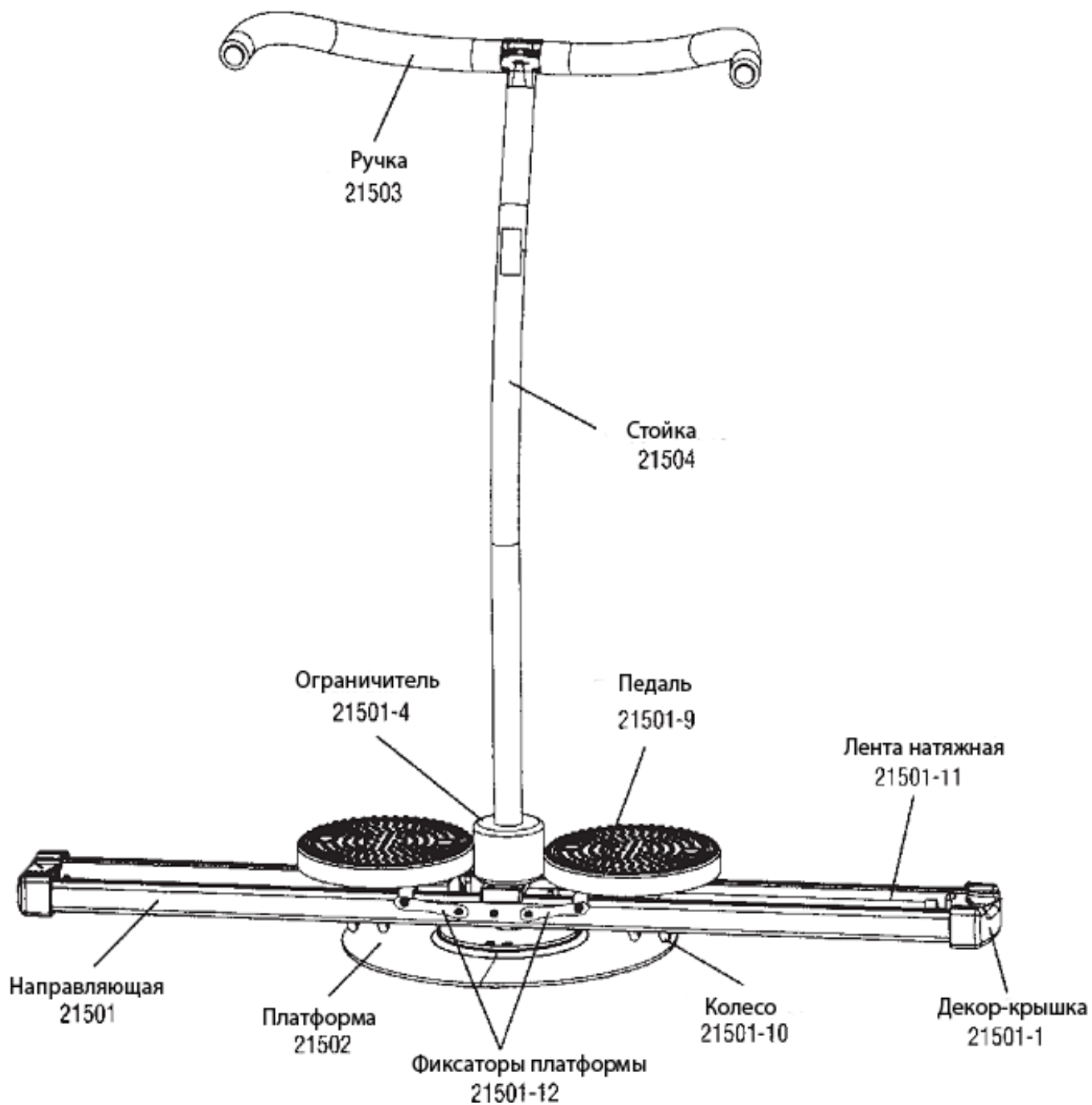
Спецификация

Размеры в собранном виде: 125 x 41 x 99 см

Масса в собранном виде: 12 кг

Максимальный вес пользователя: 114 кг

Комплектующие



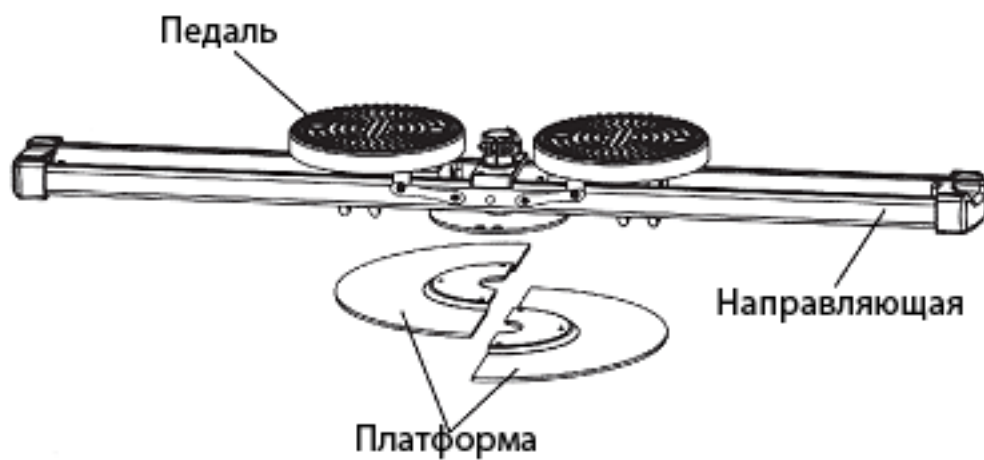
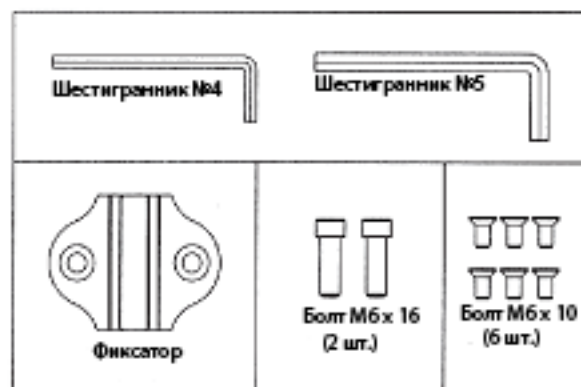
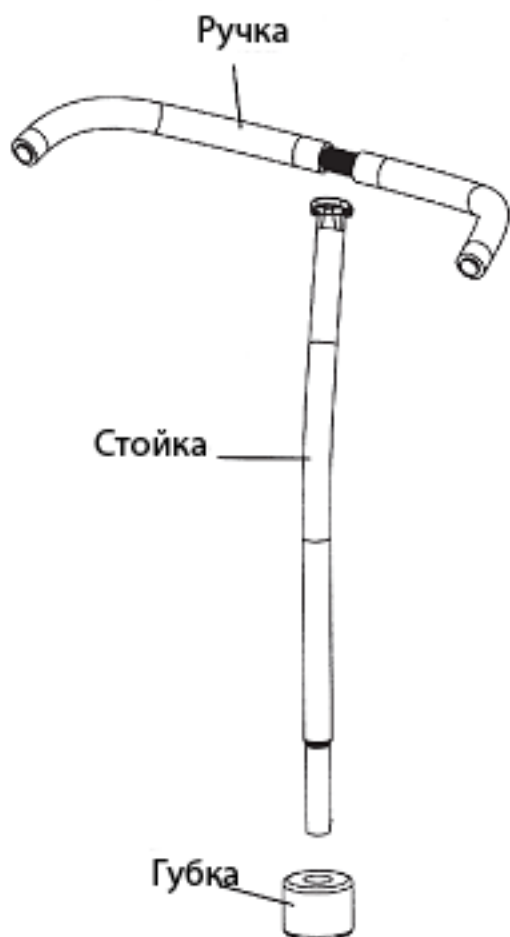
! WARNING



Меры предосторожности

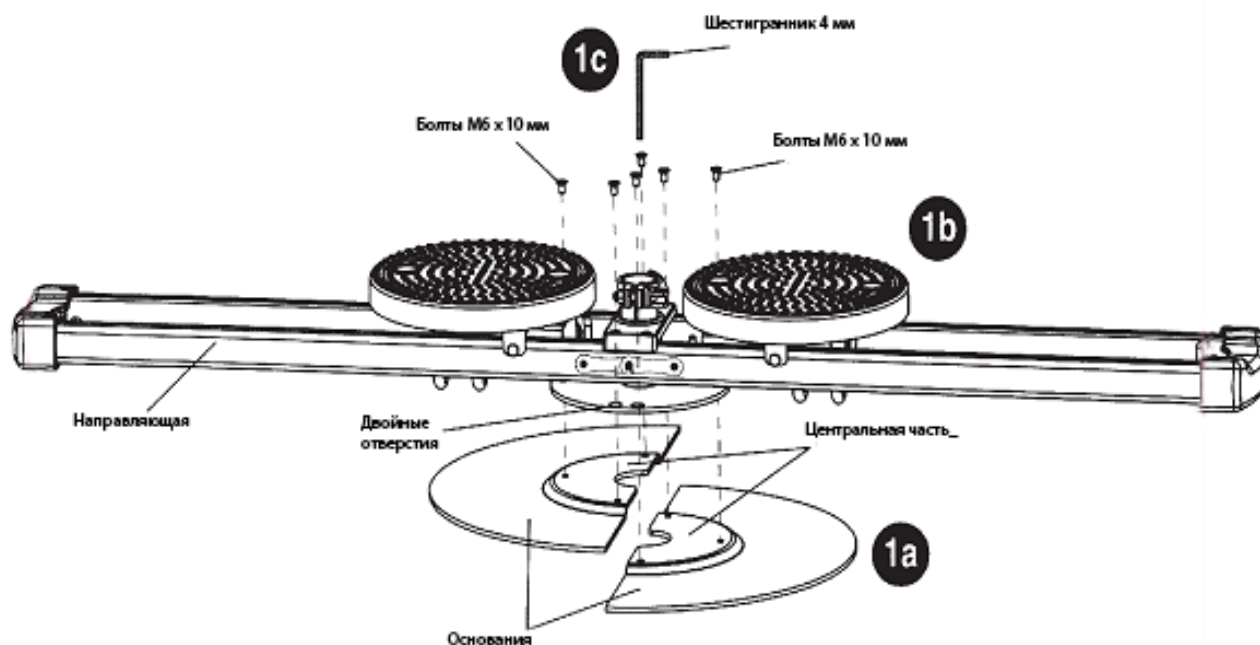
- 1) Перед началом тренировок проконсультируйтесь с доктором на предмет вашего физического состояния. В данном случае, доктор должен помочь вам установить пределы максимального пульса, в диапазоне которого вы можете проводить тренировки с наибольшим комфортом для себя. Данный тип консультаций необходим для людей старше 35 лет, беременным женщинам и людям с ограничениями по здоровью.
- 2) На первоначальном этапе тренировок старайтесь избегать серьезных нагрузок и постарайтесь ознакомиться с особенностями тренажера. Даже если вы опытный спортсмен, начинайте тренировку с разминочных упражнений. Основную часть тренировки проводите в размеренном темпе.
- 3) Старайтесь не переутруждаться во время тренировок. Прислушивайтесь к реакциям своего организма, научитесь различать боль в мышцах от утомления и боль нехарактерную для тренировок. Если во время тренировки вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- 4) Рекомендуется проводить разминочную тренировку перед основным этапом тренировки в течение 5-10 минут, проделывая легкие разминочные упражнения.
- 5) Запрещается использовать тренажер не по назначению.
- 6) Для проведения тренировок на тренажере рекомендуется освободить пространство вокруг него на 1 метр вокруг. Запрещается подпускать к тренажеру во время тренировки домашних животных и маленьких детей.
- 7) Для тренировок рекомендуется одевать только удобную спортивную обувь и одежду.
- 8) После тренировки рекомендуется обязательно провести разминку для восстановления дыхания и мышц.
- 9) Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Запрещается использовать тренажер в коммерческих целях.

Инструкция по сборке



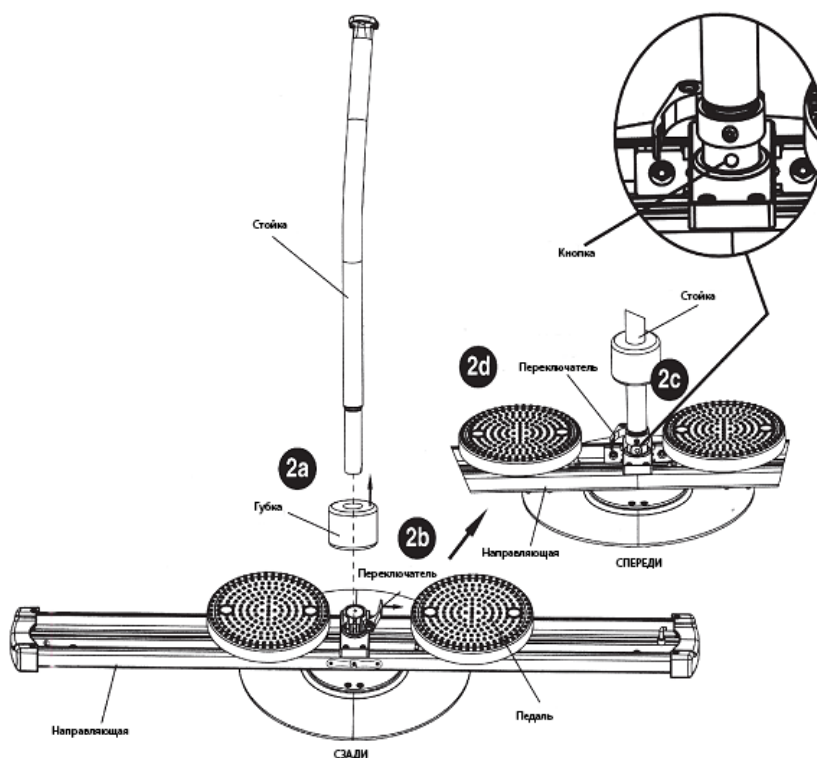
Шаг 1.

- Поместите основания вверх центральной частью.
- Поместите направляющую на основания, совместив двойные отверстия. Вставьте 4 болта в эти отверстия и затяните.
- Поверните направляющую до тех пор, пока не увидите два оставшихся отверстия. Вставьте два оставшихся болта и затяните все 6 болтов шестигранником на 4 мм.



Шаг 2.

- Вставьте стойку в отверстие на губке.
- Потяните на себя кнопку, расположенную в центре направляющей.
- Поместите стойку в отверстие на направляющей. Нажмите кнопку внизу стойки, чтобы она вошла в отверстие.
- Поверните стойку так, чтобы кнопка вошла в отверстие на направляющей.



Шаг 3.

После того, как вы собрали стойку, ручка должна быть повернута к пользователю.

а) Поместите ручку на верху стойки в горизонтальном положении.

б) Поместите сверху ручки фиксатор и затяните 2 болтами шестигранником на 5 мм.

с) Опустите губку на кнопку переключателя.

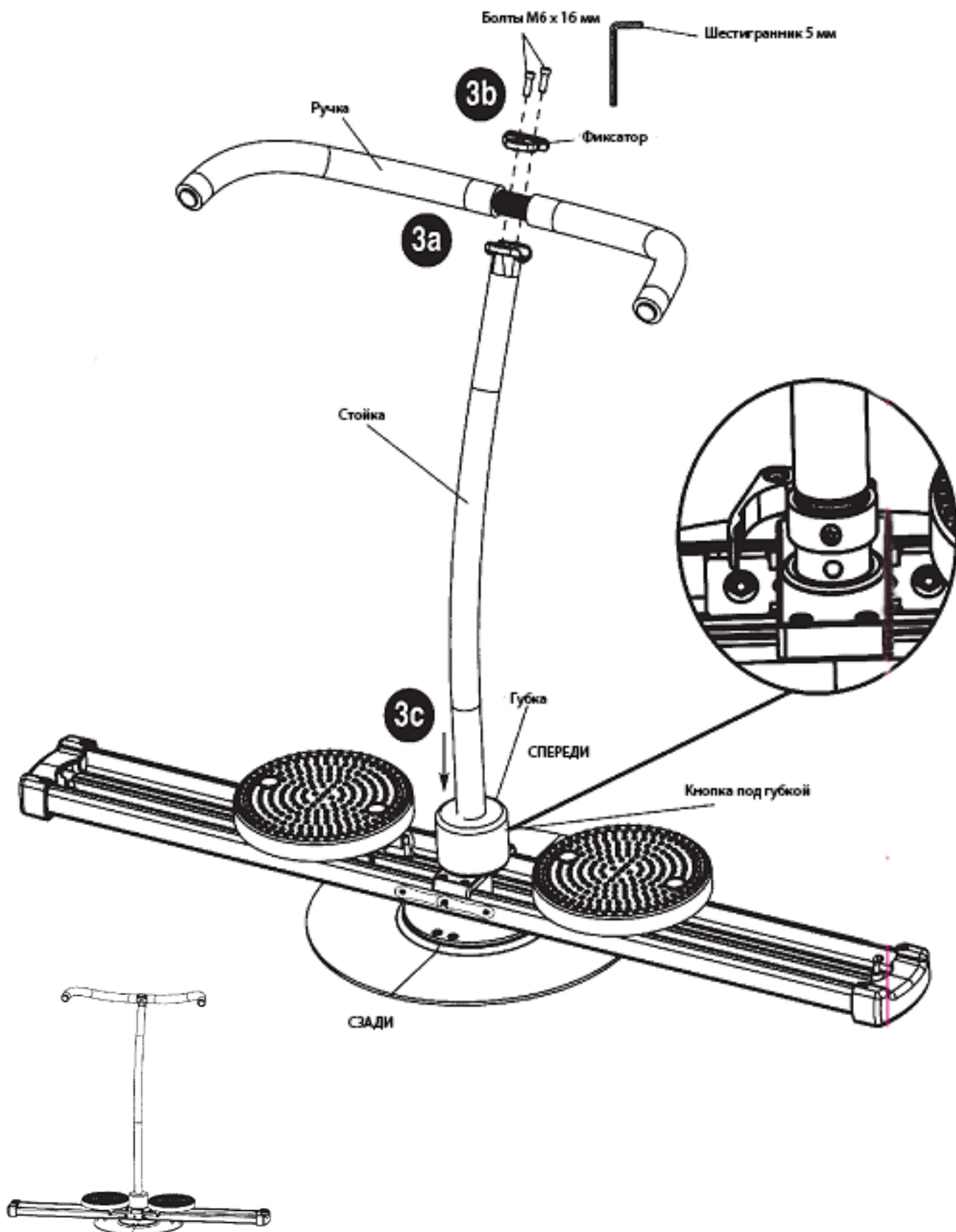
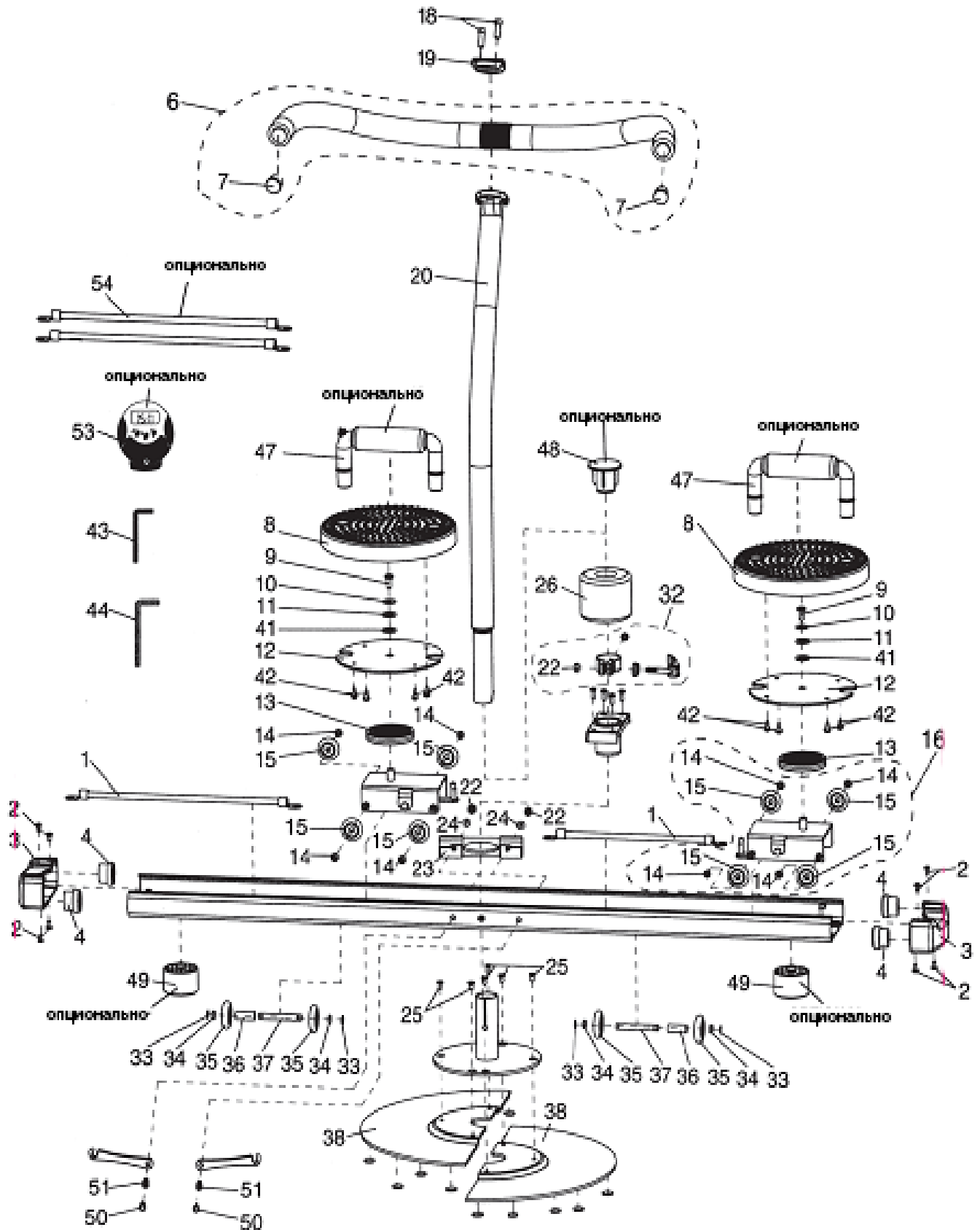


Рисунок-схема

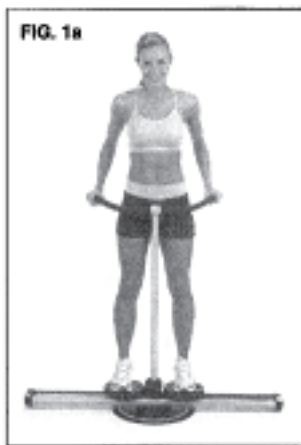


Упражнения

Правильная постановка ног.



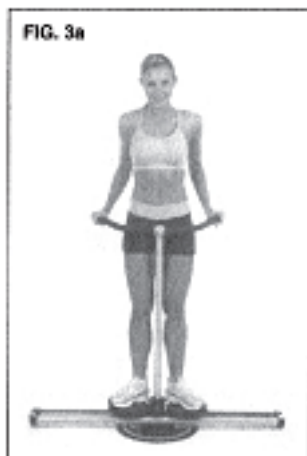
1.



2.



3.



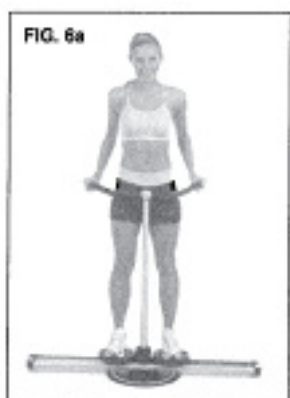
4.



5.



6.



7.



8.



Разминочные упражнения

