

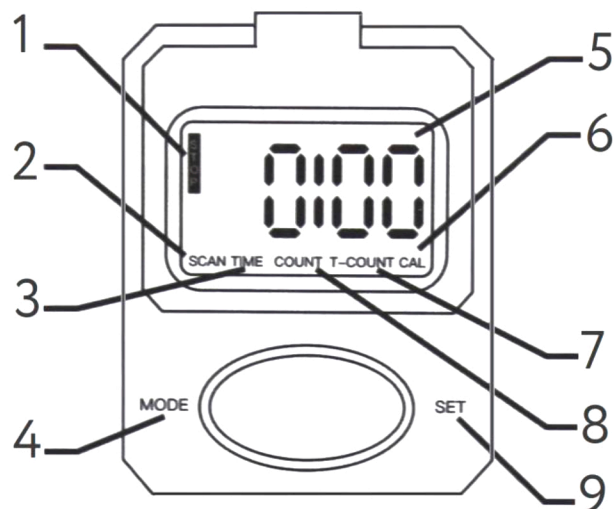


**Руководство по эксплуатации
тренажера для пресса
Seven Abdominal Wheel**

Благодарим Вас за выбор тренажера для пресса **Seven Abdominal Wheel!**

Перед началом эксплуатации, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством.

Обзор продукта



1. неподвижное состояние
2. Режим автоматического сканирования
3. Режим времени
4. Кнопка выбора режимов
5. Время
6. Калории
7. Общий счёт
8. Режим подсчёта
9. Кнопка настройки

Примечание: Технические характеристики и внешний вид товара могут отличаться, приоритетную силу имеет реальный продукт.

Переход в режим показа времени

MODE

Одно нажатие: переключение режимов

Длительное нажатие: сброс всех значений кроме общего счета (Total Count)

SET

Одно нажатие: увеличение числа

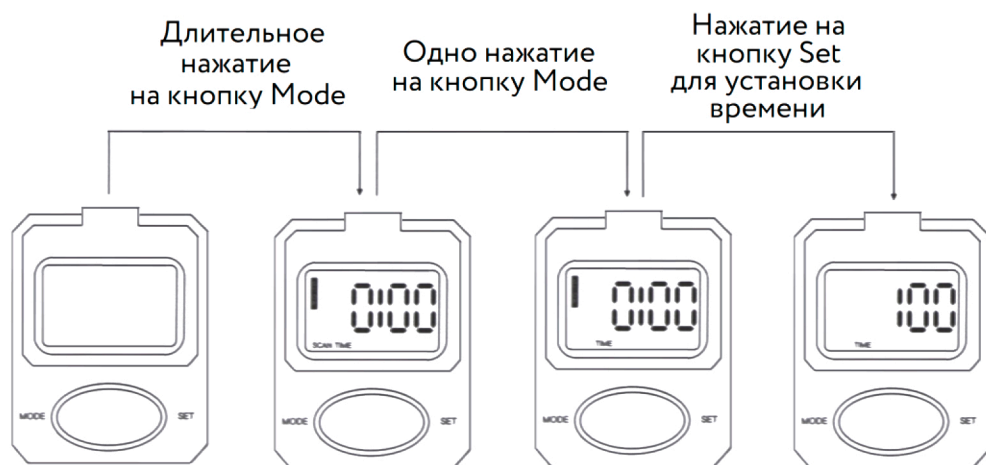
Длительное нажатие: быстрое увеличение числа

Примечание: После окончания эксплуатации в течение 4 минут показывается статус Stop, после чего дисплей переходит в режим сна.

Эксплуатация

Установка режима обратного отсчёта времени

Данный режим позволяет устраивать соревнования на время с подсчетом завершенных повторов внутри установленного промежутка.



Дисплей показывает начальное состояние

Переход к показу времени

Переход к показу количества (Count)

Каждое нажатие добавляет по 1 минуте

- Длительное нажатие на кнопку Set добавляет время быстрее;
- Отсчет времени начинается после движения роликов.

Установка режима обратного отсчёта повторов

Данный режим позволяет устраивать соревнования с подсчетом общих завершенных повторов.



- Длительное нажатие на кнопку Set добавляет повторы быстрее;
- Обратный отсчет повторов начинается после движения роликов.

Эксплуатация

Установка режима обратного подсчёта калорий

Данный режим позволяет обратно считать израсходованные калории относительно установленной цели для более эффективных тренировок.



- Длительное нажатие на кнопку Set добавляет калории быстрее;
- Обратный отсчет калорий начинается после движения роликов.

Руководство по занятиям

Приведенный план тренировок является примерным, время каждого занятия может отличаться в зависимости от индивидуального телосложения, пола, возраста и других факторов, рекомендуется начинать тренировки с минимальной нагрузкой и постепенно ее увеличивать.

I ступень Начальный уровень	Количество повторов 8	Интервал между подходами 60 сек	Количество подходов Всего 5 подходов	Частота занятий 3 раза в неделю	Срок занятий В течение 1 недели
II ступень Против лишнего веса	Количество повторов 15	Интервал между подходами 60 сек	Количество подходов Всего 5 подходов	Частота занятий 4 раза в неделю	Срок занятий В течение 4 недель
III ступень Для укрепления формы	Количество повторов 30	Интервал между подходами 60 сек	Количество подходов Всего 5 подходов	Частота занятий 5 раз в неделю	Срок занятий В течение 6 недель

Установленные в приведенном выше плане цели допускается изменять в зависимости от собственных возможностей. Для достижения наилучшего результата рекомендуется по достижении указанного количества повторов подольше задерживаться на текущем уровне перед переходом на следующий.

Положения по безопасной эксплуатации

1. Перед началом эксплуатации продукта рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или тренером, неправильное использование может привести к серьезным травмам или повреждению мышц. Для снижения рисков перед началом эксплуатации также следует внимательно ознакомиться с настоящим руководством и положениями по безопасности;
2. Перед началом эксплуатации следует внимательно осмотреть ролики, не следует продолжать эксплуатацию при наличии повреждений или истирании компонентов;
3. Перед началом занятий с устройством следует провести разминку в течение 5-10 минут, к примеру в виде легкого бега или растяжки;
4. Для обеспечения безопасности эксплуатации занятия следует проводить на нескользкой ровной поверхности на расстоянии 3.5 м от стены, чтобы использовать стену в качестве упора против скольжения, с укреплением ключевых мышц допускается постепенно увеличивать амплитуду движений;
5. Упражнения следует проводить поочередно, перед переходом к более сложным упражнениям следует ознакомиться со всеми базовыми техниками;
6. В случае боли в сердце, аномального пульса, головокружения, затрудненного дыхания или иных ощущений дискомфорта следует незамедлительно прекратить занятия и обратиться ко врачу;
7. Настоящий продукт предназначен исключительно для предусмотренного производителем применения, не следует применять его в иных целях или вносить изменения в конструкцию;
8. При использовании устройства во избежание рисков следует поддерживать расстояние не менее 1 метра до детей, домашних животных или мебели;
9. Во время занятий рекомендуется носить комфортную спортивную одежду и нескользящую обувь, типа кроссовок или беговой обуви;
10. Устройство не предназначено для эксплуатации детьми, беременными женщинами и пожилыми людьми;
11. Во время занятий не следует задерживать дыхание, при движении вперед следует выдохнуть, при движении назад - вдохнуть;
12. Не следует оставлять устройство под прямым солнечным светом или вблизи источников тепла.

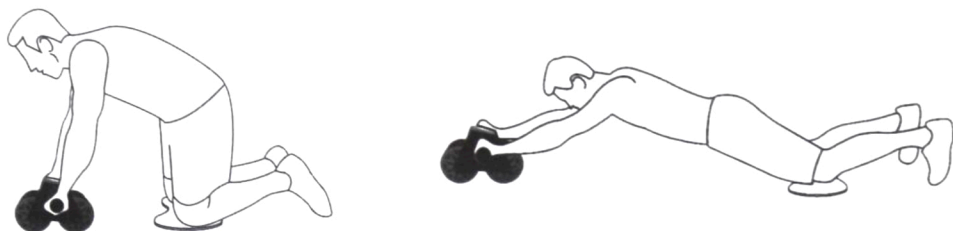
Отказ от обязательств

Данное руководство пользователя опубликовано фирменным магазином Румиком. Изменения или исправления могут быть внесены в это руководство пользователя в связи с типографическими ошибками, неточностями текущих сведений или улучшениями программ и оборудования в любой момент и без предупреждения. Все иллюстрации приведены исключительно для демонстрации и могут не представлять в точности фактическое устройство.

Эксплуатация

Базовые упражнения

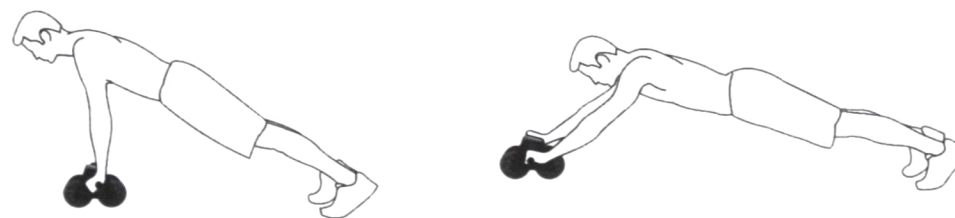
1. Из положения для отжиманий с колен поставить колени на коврик, ролик держать направленными прямо;
2. Поддерживая устойчивое положение тела, слегка изогнуть спину наружу, ролик держать двумя руками, постепенно вытянуться вперёд в комфортном управляемом пределе;
3. Сократить мышцы и вернуться в исходное положение.



Примечание: Во время упражнений спина не должна прогибаться вниз, ее необходимо поддерживать слегка изогнутой вверх либо по возможности прямой.

Продвинутые упражнения

1. Принять положение для отжиманий, ноги расставить на уровне плеч, ролик держать двумя руками;
2. Не прогибая спину внутрь, постепенно вытянуться вперёд в комфортном управляемом пределе;
3. Сократить мышцы и вернуться в исходное положение.



Примечание: Во время упражнений спина не должна прогибаться вниз, ее необходимо поддерживать слегка изогнутой вверх либо по возможности прямой.