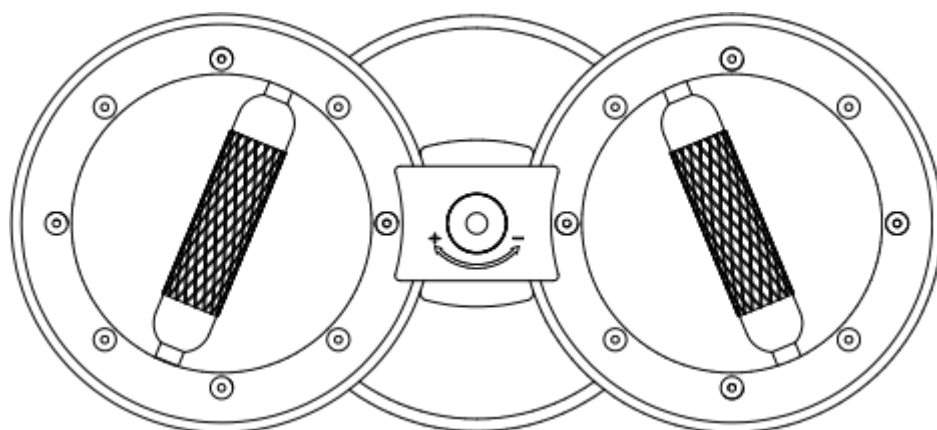


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕРН МАШИНА

Артикул:
SQ-BT01W
SQ-BT01E



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.

Только для домашнего использования.

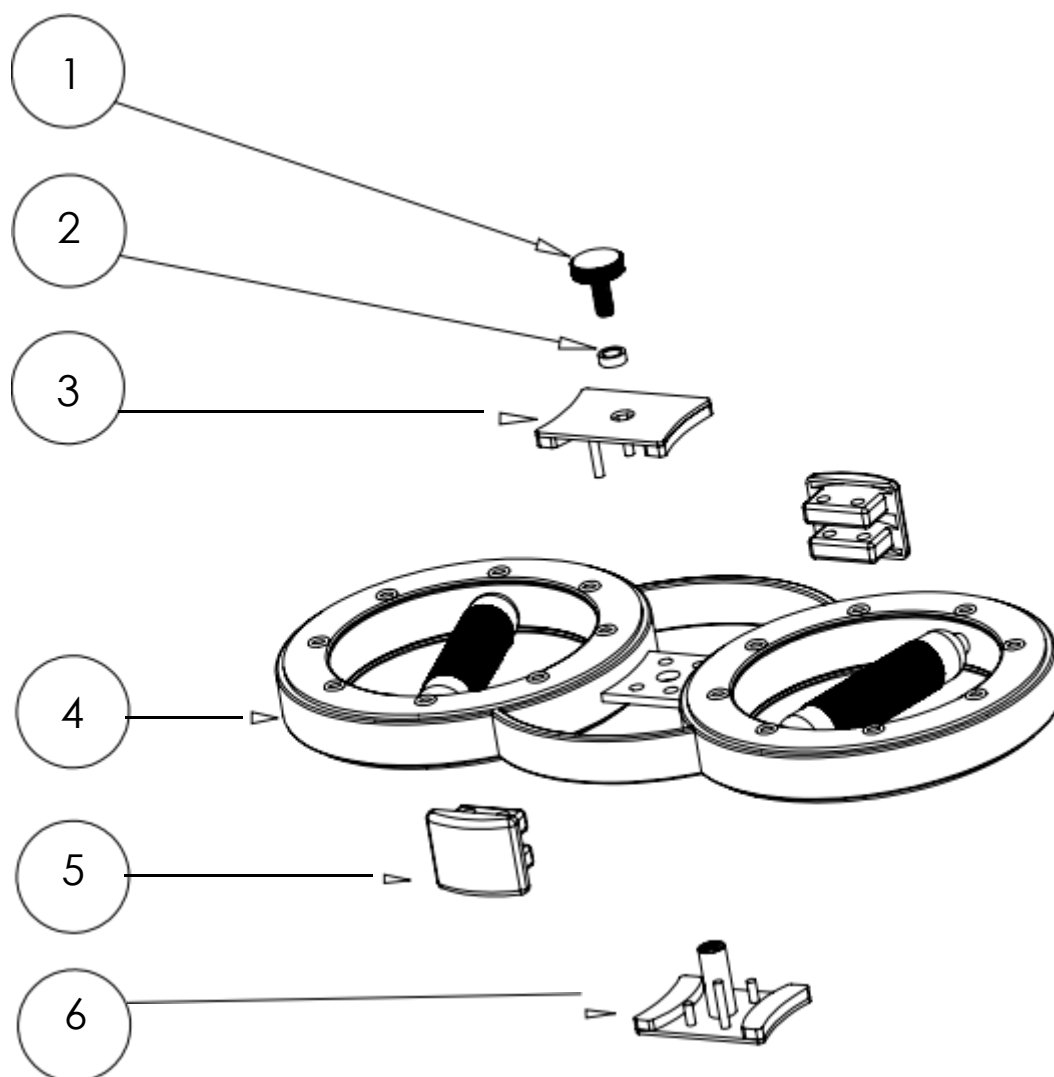
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед тем, как приступить к тренировкам, внимательно прочтите настоящее руководство.
2. Не допускайте детей и животных к тренажёру.
3. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.
4. Перед каждой тренировкой обязательно выполните разминку для всего тела, уделяя особое внимание группам мышц, которые будут задействованы.
5. Сосредоточьтесь на работе только нужных групп мышц. Если чувствуете напряжение в других областях, возможно, следует скорректировать нагрузку. Важен контроль на протяжении всей амплитуды движения.
6. Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Делайте вдох во время опускания (эксцентрическая фаза) и выдох во время подъема (концентрическая фаза).
7. Для тренировок надевайте удобную, дышащую одежду и подходящую спортивную обувь с хорошей поддержкой стопы для снижения риска травм.
8. Поддержание тренажера в исправном состоянии — важнейший фактор безопасных тренировок.
9. Ежедневно проверяйте тренажёр на предмет повреждённых, ослабленных или изношенных деталей. При обнаружении неисправностей не используйте тренажёр до устранения поломки.

Описание Берн Машины (Burn Machine):

Burn Machine — это портативный и стильный тренажер для повышения силы, выносливости и общего физического состояния. Его оригинальная конструкция, напоминающая усовершенствованную штангу с вращающимися рукоятками, обеспечивает динамичную и стимулирующую тренировку. Вращающиеся рукоятки задействуют несколько мышечных групп одновременно, имитируя естественные движения и обеспечивая эффективную тренировку для всех уровней подготовки.

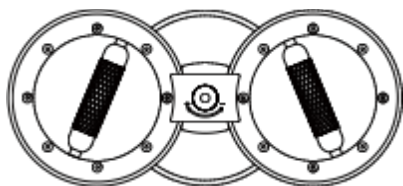
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



Перечень деталей		
№ детали	Наименование	Кол-во
1	Ручка-винт М8	1
2	Шайба М8	1
3	Крепёжная пластина (верхняя)	1
4	Корпус	1
5	Амортизатор	2
6	Крепёжная пластина (нижняя)	1

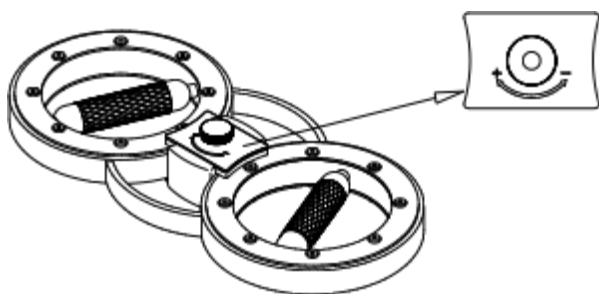
ВНИМАНИЕ!

После вскрытия коробки, пожалуйста, сначала проверьте комплектность перечисленных ниже деталей.



Мини тренажёр для бокса (1 шт.)

Как отрегулировать нагрузку?



Для регулировки нагрузки используйте ручку (деталь №1 согласно спецификации).

Чтобы увеличить сопротивление и, следовательно, нагрузку, поверните ручку в направление «+». И наоборот, если нагрузку необходимо уменьшить, поверните ручку в направление «-».

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

1. ПРЕЖДЕ ВСЕГО – БЕЗОПАСНОСТЬ:

Безопасность тренировок имеет первостепенное значение. Перед началом работы убедитесь в отсутствии препятствий в тренировочной зоне, чтобы исключить риски травматизма. Следуйте всем предписаниям, чтобы ваша тренировка прошла комфортно и безопасно.

2. РАЗМИНКА:

Для достижения оптимальных результатов и минимизации риска травм крайне важно начинать каждую тренировку с тщательной разминки. Включайте в разминку легкое кардио, динамическую растяжку и упражнения на подвижность суставов. Это эффективно подготовит мышечно-связочный аппарат к предстоящей нагрузке.

3. ЗНАКОМСТВО С BURN MACHINE:

Уделите необходимое время изучению конструкции Burn Machine. Овладение правильной хваткой и техникой вращения – залог эффективной и комфортной тренировки. Практикуйтесь в выполнении упражнений, чтобы привыкнуть к механике устройства.

4. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ:

Начинающим рекомендуется освоить базовые упражнения, чтобы заложить основу для дальнейшего прогресса. Ниже представлены несколько примеров для вашего удобства:

- **Вращательные удары:**

Встаньте, держа ноги на ширине плеч. Активно вращайте руками тренажёр, так, будто выполняете удары.

- **"Дровосек":**

Разместите Burn Machine сбоку от себя и выполняйте диагональные вращения, активно задействуя мышцы кора.

5. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Соблюдение правильной техники – критически важно. Корректное выполнение упражнений гарантирует эффективную проработку целевых мышечных групп и минимизирует риск травм. При необходимости обратитесь к квалифицированному специалисту для получения дополнительных рекомендаций.

6. УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ:

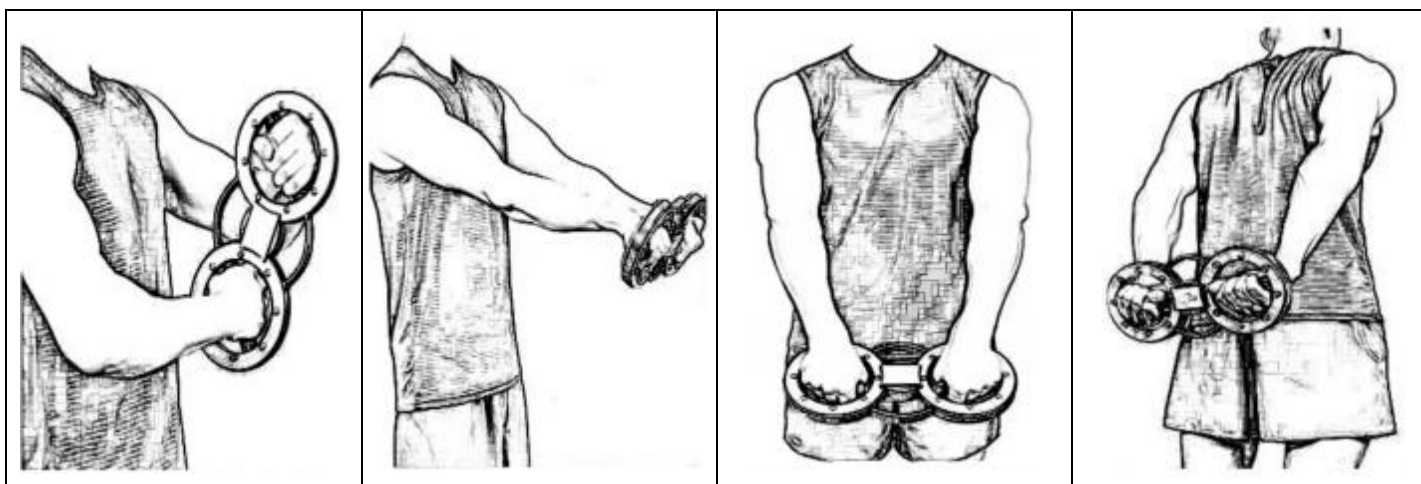
По мере роста силы и выносливости постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок, добавляя новые упражнения или изменяя уровень сопротивления тренажёра. Такой подход поможет вам поддерживать мотивацию, избегать плато и достигать лучших результатов.

7. РАЗНООБРАЗИЕ УПРАЖНЕНИЙ:

Для поддержания интереса и эффективности тренировок, важно разнообразить программу упражнениями. Тренажер Burn Machine предоставляет гибкость в составлении тренировочных программ, позволяя экспериментировать с различными движениями для проработки разнообразных групп мышц.

8. СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО:

Обращайте внимание на реакцию своего организма на тренировку. При появлении боли или дискомфорта, выходящего за рамки обычной мышечной усталости, немедленно прекратите упражнение и пересмотрите технику выполнения. Помните: преодоление боли без должного внимания к её источнику и состоянию организма может привести к усугублению травмы и новым повреждениям.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Материал	СТАЛЬ / ТПР / ПА
Габариты	37х17х5см
Вес нетто	5.0 кг (+/- 2%)

ТПР – Термопластичная резина

ПА – Полиамид (конструкционный пластик)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. По завершению тренировки протрите изделие чистой тканью, смоченной спиртом, уделяя особое внимание рукояткам и корпусу, если на них появились следы ржавчины.
2. Выделение смазки из изделия – нормальное явление. Смазка необходима для уменьшения трения между движущимися частями, что обеспечивает беспрепятственное вращение.
3. После продолжительного использования на изделии могут появиться мелкие черные волокна из-за износа внутреннего фрикционного материала. При обнаружении аккуратно уберите их.
4. Храните изделие в сухом и прохладном месте, чтобы избежать коррозии и преждевременного износа. Регулярно проводите техническое обслуживание и осмотр.