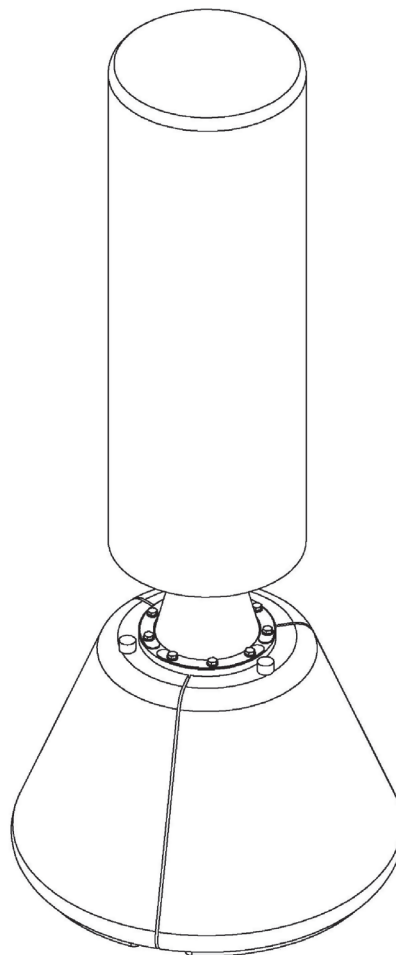


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер для бокса

BOXING

K5705-1



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

Инструкция по эксплуатации

Данный тренажер разработан только для домашнего использования. Производитель и/или импортер снимают с себя все гарантийные обязательства в случае профессионального и коммерческого использования или использования в тренажерных залах.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений на тренажере, прочтите внимательно данные инструкции. Сохраните данное руководство пользователя как справочный материал на случай поломки или необходимости заказать комплектующие.

- Тренажер сделан только для домашнего использования.
- Неукоснительно соблюдайте инструкции по сборке.
- Используйте только оригинальные комплектующие, входящие в комплект поставки.
- Прежде чем приступить к сборке, проверьте укомплектованность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки пользуйтесь только специализированным инструментом; в случае затруднений обратитесь за помощью.
- Инструкция по эксплуатации предназначена только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия.

Спецификация деталей

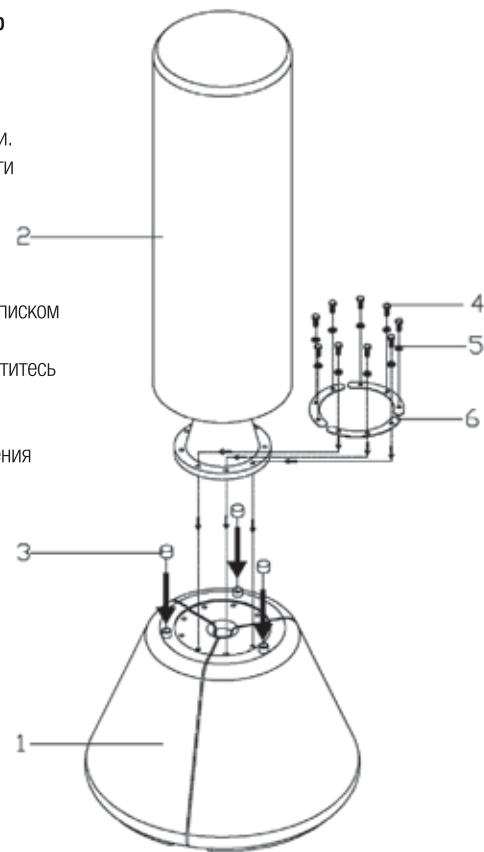
1	Основание	1	шт
2	Мешок (набивка из синтетических материалов)	1	шт
3	Заглушка	3	шт
4	Винт M10x35	9	шт
5	Плоская шайба D10	9	шт
6	Прокладка	3	шт

Инструкция по сборке

ЭТАП 1:

А. Наполните основание (1) песком или водой как указано стрелкой.

В. Совместите отверстия на мешке (2) и на основании (1). Обратите внимание: расположите каждую прокладку (6) в соответствующие места на основании (1) как показано стрелками. Затем зафиксируйте мешок (2) на основании (1) с помощью винтов (4), шайб (5), и прокладок (6).



Разминка и завершение тренировки

Успешная программа тренировки состоит из разминки, занятия аэробикой, и завершения тренировки. Начинать тренировку следует с двух трех занятий в неделю, делая перерыв в один день между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки, состоит в подготовке тела для физических упражнений и сведения к минимуму возможности получить травмы. Разминка длится от двух до пяти минут, прежде чем приступить к тренировке. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают мышцы. Разминка может включать быструю ходьбу, бег, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

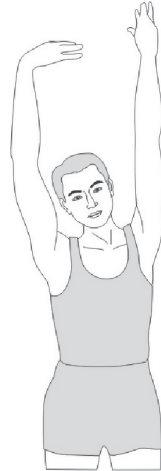
Растяжку проводите в то время когда ваши мышцы разогреты, после надлежащей разминки и тренировки. Разогретье мышцы растягиваются более легко, снижая риск получения травмы. Выполняйте растяжку 15-30 секунд. Не подпрыгивайте.

Не забудьте посоветоваться с врачом, прежде чем приступать к любым тренировкам.

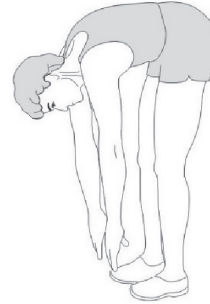
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Завершение тренировки ставит своей целью приведение тела в состояние близкое к состоянию покоя в конце тренировки. Правильное завершение тренировки медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

Наклоны в стороны



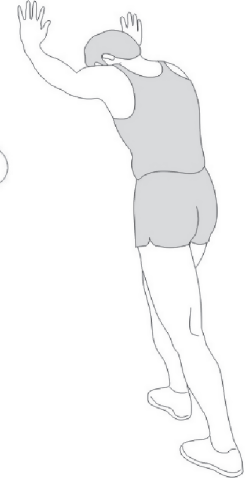
Наклоны вперед



Растяжка внутренних мышц бедра



Растяжка ахиллова сухожилия



Растяжка подколенного сухожилия



B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

