



УМНЫЙ ОБРУЧ ДЛЯ ФИТНЕСА

Артикул:

SQ-HL001WP

SQ-HL001WB

SQ-HL002WP

SQ-HL002WB

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

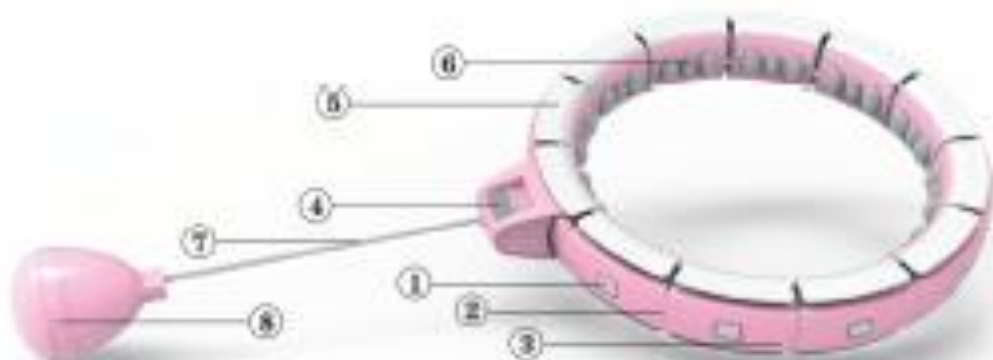
Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

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.

Только для домашнего использования.

01- Описание продукта



1 - Кнопка/регулируемый переключатель

2 - Соединительный элемент

3 - Направляющие элементы

4 - Счетчик/грузик

5 - Соединение с основной частью

6 - Информационный модуль

7 - Соединительный трос/регулируемой длины

8 - Утяжеляющий шар

SQ-HL001: внутренний диаметр: 34 см.

SQ-HL002: внутренний диаметр: 40 см.

Вес одной секции: 82.3 г.

02 - Инструкция по применению

Регулировка длины (кнопочная):

Нажмите кнопку левой рукой, одновременно правой рукой раздвиньте/добавьте секцию.

Количество секций можно увеличивать/уменьшать по объему талии.

Важно: Не извлекайте секцию с красной кнопкой вместе с ремнем (содержит датчики подсчета).

Сборка

Каждая добавленная часть называется удлиняющей секцией. После регулировки убедитесь, что все секции зафиксированы.

Счетчик

Две кнопки:

Левая — сброс показателей.

Правая — настройка параметров.

Функция отображения:

Время (Time): 00:00- 99:59

Отображает общее время сеанса тренировки, начиная с 00:00 – 99:59.

Счетчик (Count): 00000-99999

Отображает общее количество кругов, пройденных во время сеанса тренировки.

СБРОС (RESET): если кнопка нажата более 3 секунд, все параметры сбрасываются

Элементы питания в счетчике: батарейка LR1130 x 1 шт. (в комплекте).

Регулировка троса

Длину троса (расстояние до утяжеляющего шара) можно менять вручную, потянув за фиксатор на конце.

Утяжеляющий шар

Наполнен песком.

Для изменения веса

- Открутите винт на шаре.
- Добавьте/уберите песок.

Также вес корректируется длиной троса.

03 - СБОРКА

1. Длину можно регулировать с помощью кнопки, что позволяет подогнать изделие по объему талии. Каждая секция изделия может быть разобрана отдельно. изображение справа приведено только для справки - не все секции показаны в разобранном виде.



2. Установка роликового механизма
Откройте одну из секций корпуса изделия и установите роликовый механизм (убедитесь, что устройство зафиксировано в направляющей). Закрепите открытую секцию. Изделие готово к использованию.



04 - ВАЖНО

Скорость вращения обруча не должна быть слишком высокой. Держите ровный темп, сохраняйте тело расслабленным и ровно дышите. Не стойте на месте - можно слегка переступать, чтобы избежать переутомления отдельных групп мышц и суставов из-за длительных монотонных движений.

Рекомендуемое время тренировки - не более 30 минут за сеанс. Начинать можно с занятий раз в 4 дня, постепенно увеличивая частоту до 1-2 раз в день. Обруч относится к аэробным нагрузкам, сжигающим калории. Для достижения эффекта уменьшения объема талии рекомендуется заниматься не менее 30 минут подряд.

Сосредоточьте нагрузку на мышцах талии, напрягая пресс. Основное усилие при вращении должно идти от поясницы, что обеспечивает полноценную тренировку косых мышц живота, боковых мышц корпуса и поясничного отдела. Регулярные занятия помогут подтянуть область талии.

Начинайте тренировку не ранее, чем через 30 минут после еды.

Запрещается надевать обруч на область шеи.

Особые указания: при наличии хронических заболеваний, плохом самочувствии, а также женщинам в период менструации или беременности рекомендуется воздержаться от занятий.

Тренируйтесь в просторном помещении, убедившись в надежности всех соединений изделия. Соблюдайте дистанцию от предметов и людей, особенно детей.

Перед каждым использованием проверяйте надежность всех соединений обруча.

Дети могут использовать обруч только под присмотром взрослых.

05 - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

В соответствии с размером талии отрегулируйте параметры обруча - правильно подобранный размер обеспечит плотное прилегание и предотвратит соскальзывание во время тренировки.

Для начала вращения возьмите утяжеленный шар и выполните плавный горизонтальный замах против часовой стрелки (обязательно сначала отведите шар в сторону перед началом движения).

После замаха используйте инерцию утяжеленного шара, постепенно увеличивая скорость вращения. Сохраняйте нейтральное положение корпуса и выполняйте вращательные движения талией, поддерживая инерционное движение обруча.

Важно: Используйте обруч только на открытом пространстве, чтобы избежать столкновений с предметами или людьми. Держите детей на безопасном расстоянии во время тренировки.