

## **Уважно прочитайте цю інструкцію до збірки і використання тренажера!**

1. Збереження і ефективне використання тренажера можливі тільки в разі його правильної збірки, техобслуговування і застосування виключно за призначенням.
2. При використанні подібного обладнання існує можливість виникнення ризику. До початку тренувань проконсультуйтеся у вашого лікаря для визначення протипоказань до виконання вправ і переконайтеся, що стан вашого здоров'я дозволяє використовувати тренажер. Не нехтуйте медичним контролем - регулярно перевіряйте частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск і рівень холестерину в крові. **МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ШКОДУ ОСОБИСТОСТІ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, ЗАПОДІЯНІ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВИРОБИ.**
3. Під час вправ стежте за своїм самопочуттям. Надмірні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо відчуєте прояв хоча б однієї з таких симптомів: біль, тяжкість у грудях, нерівний пульс, частішання подиху, запаморочення, нудоту або інші ненормальні симптоми. Після цього, перш ніж продовжувати заняття, обов'язково ще раз пройдіть медичну перевірку.
4. Тренажер повинен бути закріплений на надійної міцної поверхні; на підлозі бажано якусь захисне покриття. Навколо тренажера необхідно мати як мінімум 2м вільного простору. Завжди використовуйте обладнання на чистій і рівній поверхні. Для уникнення травм дотримуйтеся обережності при виконанні вправ.
5. Перед кожним використанням перевіряйте і підтягуйте все кріпильні вузли виробу. Не вставляйте нічого ні в які отвори. Недотримання цього може привести до серйозних травм.
6. Належний рівень безпеки при використанні обладнання може бути досягнуто тільки за рахунок регулярних перевірок вузлів і заміни зношених і / або поламаних деталей. Для заміни використовуйте тільки оригінальні деталі. За роз'ясненням виникаючих питань звертайтеся до виробника.
7. Використовуйте тренажер тільки за призначенням. Якщо ви виявите під час його складання або перевірки якісь несправні компоненти, не використовуйте тренажер до повного вирішення проблеми. Також негайно припиніть заняття, якщо почуєте якийсь незвичайний шум, тріск або не характерні для обладнання звук.
8. Перед початком вправ, завжди виконуйте вправи на розминку. Для занять використовуйте зручний одяг, що не утрудняє рухів. Уникайте костюмів, частини яких можуть потрапити в рухомі частини тренажера.
9. Обладнання не призначене для терапевтичних цілей. Використовуйте обладнання лише за призначенням, як описано в цьому керівництві.

## **Бери і займайся! Не потрібно ніяких додаткових кріплень і пристосувань!**

Комплект тренажера:

1. Петля-подовжувач та карабін тренажера дозволяє кріпити до турніка, дереву, стовпа або шведській стінці. Можна відразу приступати до занять ( мал.1).
2. Наявність зручного замку зміни довжини стропа. Замок дозволяє швидко і точно налаштувати тренажер на задану довжину (мал. 2).
3. Петлі для ніг посилені додатковою стрічкою, що збільшить термін служби і збереже зовнішній вигляд виробу!(мал. 3).
4. Стропи наших петель виготовлені з 100% поліефірного волокна щільного плетіння. Така стрічка довго зберігає свій зовнішній вигляд і характеристики, критичне навантаження 2тонни.
5. Сумка для зберігання;
6. Інструкція.



1. Кріплення з карабіном



2. Пряжка-зажим для регулювання довжини



3. Гумові ручки. Петлі для ніг