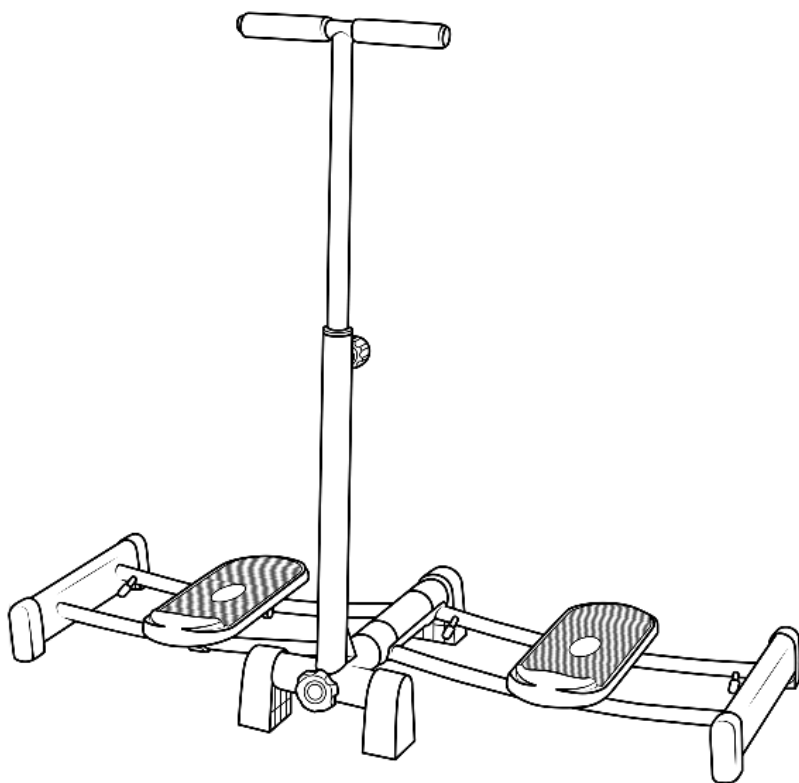




ИНСТРУКЦИЯ

Тренажер для ног, бедер и
ягодиц Belberg Leg Magic

Модель: BE-30





Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечнососудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия и обратитесь к лечащему врачу.

- Прочитайте это руководство перед началом сборки и использования устройства;
- Проверяйте тренажер на наличие недостающих или поломанных деталей перед каждым использованием;
- Прекратите использование тренажера, если вы обнаружили недостающие или сломанные части;
- Максимальный допустимый вес не должен превышать 100 кг;
- Располагайте тренажер на чистой ровной поверхности;
- Не допускайте, чтобы дети и домашние животные находились вблизи тренажера;
- Не храните тренажер вне помещений, в условиях повышенной влажности и высоких температур;
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек;
- Разминайтесь перед тренировкой;
- Этот тренажер предназначен только для домашнего (некоммерческого) использования.

Некоторые детали тренажера Belberg Leg Magic предварительно были покрыты смазкой на заводе. Поэтому для защиты пола и других поверхностей на которых будет происходить сборка тренажера следует предварительно накрыть газетами или тканью которую будет не жалко испачкать в смазочном масле. В этом руководстве для облегчения сборки вид расположения разных сторон тренажера приведен в соответствии, когда пользователь стоит на тренажере и смотрит перед собой вперед.

Leg Magic состоит из двух скользящих платформ для ног и высокой ручки. В то время как Вы занимаетесь на тренажере, работают мышцы внутренней и внешней стороны бедра, а также мышцы ягодиц.

Тренажер Leg Magic относительно не велик, помещается в небольших помещениях и поставляется почти полностью собранным. Не смотря на то, что конструкция тренажера довольно проста, благодаря упражнениям на тренажере Вы подтягиваете сразу несколько групп мышц.

Рекомендации:

- Занимайтесь в удобной для Вас одежде, которая предоставляет неограниченную свободу движениям, особенно вокруг бедер. На первый взгляд, это может показаться не столь важным, но ограничение движений может привести к задержке видимых результатов. Если ваша одежда ограничивает ваши ноги от полного диапазона движений, упражнения не будут столь эффективными.
- Отрегулируйте ручку на удобную для Вас высоту, это позволит сохранять равновесие во время упражнений. Ручки не должны находиться слишком высоко или низко, чтобы Вы не наклонялись вперед или назад во время тренировок. Если Ваша поза является неправильной, Вы можете получить травму спины, бедра или колена.

- Поставьте ноги по центру платформ. Занимайтесь в удобной спортивной обуви. Настройте положение тела так, чтобы вес Вашего тела переносился на ноги. Ваши руки должны помочь Вам сохранить баланс, но не должны поддерживать вес тела. А отпустив ручку тренажера, Вы дополнительно будете тренировать мышцы нижнего пресса.
- Используйте тренажер для ног 3-6 минут в день, по желанию можно и больше. Поставьте Leg Magic в таком месте, где он будет напоминать Вам о необходимости каждодневных тренировок. Например, поместите его в Вашей спальне и тренируйтесь после того как проснетесь, или поставьте его на кухне, чтобы заниматься, пока готовится обед.
- Комбинируйте упражнения на Leg Magic с упражнениями для других мышц.
- Следуйте здоровой и сбалансированной диете. Для достижения оптимальной потери веса правильное питание является необходимым. Если Вы хотите похудеть, в день Вы должны сжигать калорий больше чем потребляете. Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Сборка

Для быстрой и легкой сборки тренажера разложите все составляющие детали тренажера перед собой на полу и внимательно изучите каждую.

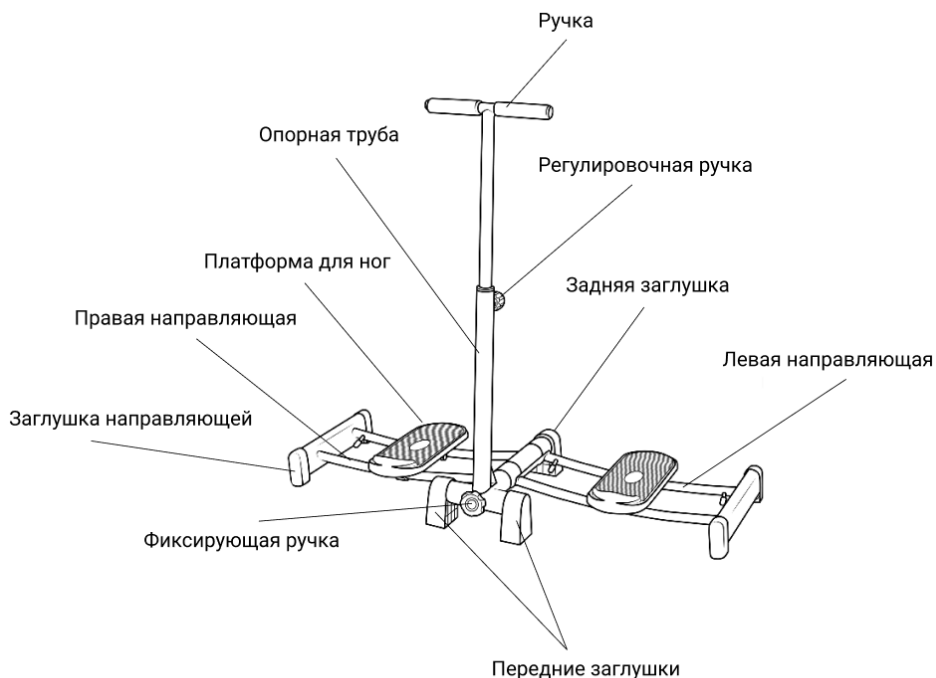
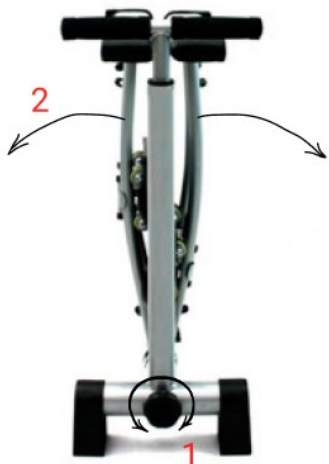


Рис. (1)

Шаг 1: УСТАНОВКА ЗАГЛУШЕК

Положите тренажер так, чтобы места для крепления заглушек смотрели вверх. Теперь нужно установить заднюю заглушку на трубу, при этом Вам нужно совместить отверстие для болта на задней заглушке и трубе. Далее вставьте болт и закрутите его до упора, используя Т-образную крестовую отвертку. Аналогично, установите передние заглушки на трубу.

Шаг 2: УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА В ОТКРЫТОМ ПОЛОЖЕНИИ



Установите тренажер как показано на рис. (2), в строго вертикальное положение.

1. Удерживая вместе левую и правую направляющую, ослабьте фиксирующую круглую ручку, повернув ее в направлении против часовой стрелки.
2. Осторожно опустите левую и правую направляющую на пол.

Затяните фиксирующую ручку, повернув ее в направлении по часовой стрелке.

Рис. (2)

Шаг 3: ПРИСОЕДИНЕНИЕ РУЧКИ (рукоятки тренажера)

Ослабьте регулировочную ручку, расположенную на опорной трубе, повернув ее против часовой стрелки рис. (3). Выдвиньте регулировочную ручку и вставьте рукоятку тренажера, убедившись, что отверстия в ручке находятся с той же стороны, что и регулировочная ручка (желобок в рукоятке должен быть совмещен с выемкой в опорной трубе).

Вставьте регулировочную ручку в одно из отверстий ручки. Затяните регулировочную ручку. Перед началом выполнения упражнений убедитесь, что регулировочная ручка затянута.

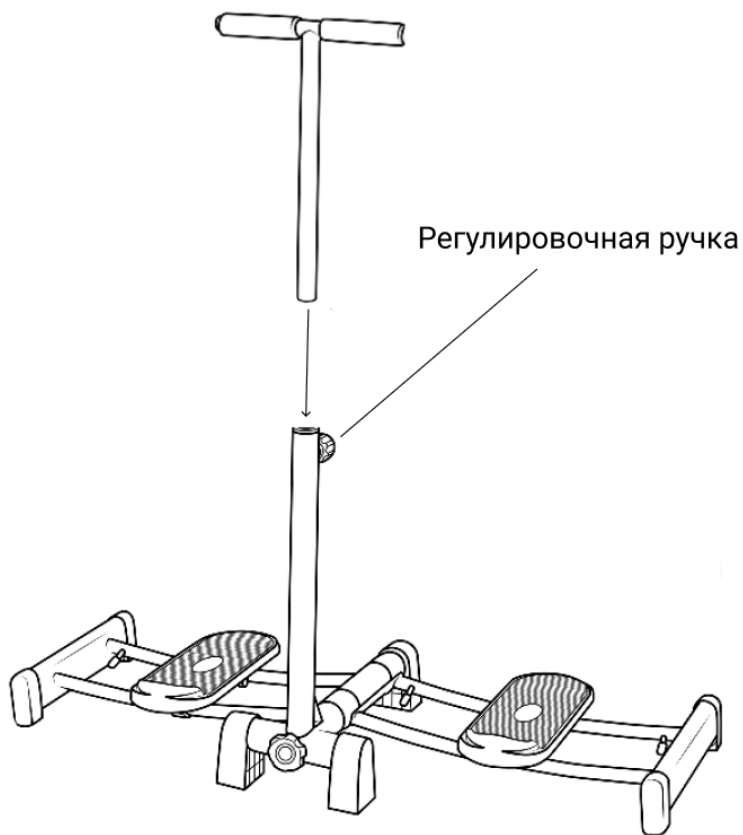


Рис. (3)

Обслуживание и уход при эксплуатации

После эксплуатации тренажер рекомендуется протереть от влаги и пыли. Никогда не погружайте его в воду и не вытирайте его мокрой тряпкой. Необходимо пользоваться только сухой мягкой тряпкой для очистки тренажера. Никогда не чистите тренажер химическими средствами

Необходимо предохранять поверхность тренажера от ударов твердыми или острыми предметами.

Срок службы изделия – не менее 2 лет, при условии соблюдения правильной эксплуатации.

Требования безопасности

- Запрещается эксплуатировать изделие, установленное на наклонной поверхности, а также при различной высоте ножек;
- Запрещается эксплуатировать изделие с незакрепленными деталями;
- Эксплуатация изделия допускается при температуре от +10°C до +40°C;
- К эксплуатации не допускаются лица, не ознакомленные с данным паспортом.

Гарантийные обязательства

Фирма-изготовитель гарантирует соответствие изделия

требованиям технической документации при соблюдении условий транспортировки, хранения и эксплуатации.

Гарантийный срок 12 месяцев с момента продажи при выполнении требований и рекомендаций настоящей инструкции.

Гарантия на изделие не действует в следующих случаях:

- Гарантийный талон неправильно заполнен или подделан;
- серийный номер (если он предусмотрен для данного изделия) поврежден или удален;
- Отсутствует товарно-финансовый документ (товарная накладная), подтверждающая факт покупки;
- Производилось вскрытие или ремонт изделий покупателем или не уполномоченным сервисным;
- Недостатки возникли вследствие нарушения покупателем правил использования, хранения или транспортировки изделия, установленных нормативной и технической

- документацией на него, с указанием конкретных норм этой документации, которые нарушены;
- При попадании в изделие посторонних предметов;
- При наличии на изделии внешних или внутренних механических повреждений (трещин, следов ударов, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации, установки или транспортировки изделия;
- Дефекты являются результатом естественного износа (сильное внешнее или внутреннее загрязнение, следы коррозии);
- Предметом гарантии не являются быстроизнашивающиеся детали

Made in CHINA

Поставщик: ИП Гаврюсов Сергей Николаевич

Все замечания и предложения по качеству изделий просим Вас направлять по адресу: info@belberg.de

Сервисный центр

111141, Москва, ул. Кусковская 20А, офис 514А

Тел: +7 (926) 650-36-72

Гарантийный Талон

Название изделия	Тренажер для ног, бедер и ягодиц BE-30
Модель	BE-30
Дата продажи	____/____/____ Дата, месяц, год
Пользователь	Ф.И.О.: _____ Адрес: _____ _____ Телефон: (____) _____
Продавец	Наименование: _____ _____ Телефон: (____) _____ М.П.