

PROSKI-SIMULATOR

PROFESSIONAL SKI TRAINING TOOL
www.ski-simulator.com



ИНСТРУКЦИЯ

ВНИМАНИЕ: Во избежание травм, перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкцией и посмотрите диск DVD!

Комплектующие:

1. M10 винтовые гайки



2. M10 шайбы



3. гаечный ключ



СБОРКА:

1.



2.



3.



Запчасти:

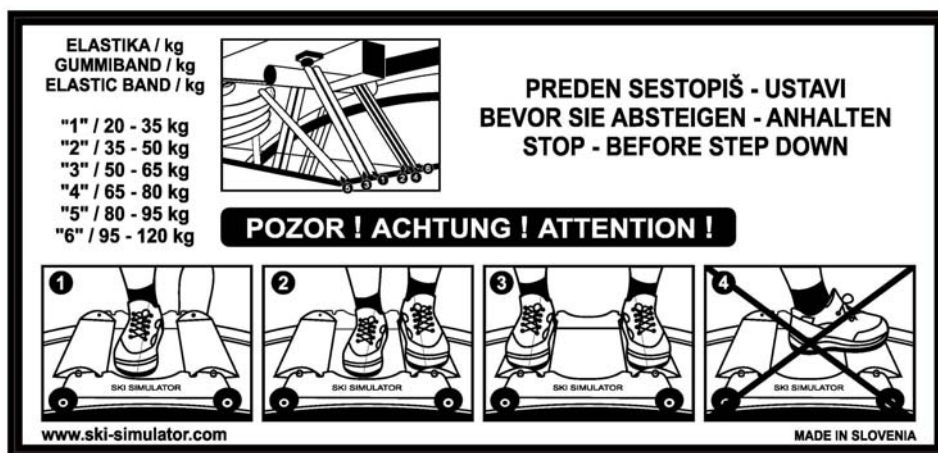


Если у Вас есть проблемы со здоровьем – проконсультируйтесь с врачом перед использованием данного тренажера

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛАСТИЧНЫЕ ТЯЖИ:

Для более эффективных тренировок используйте правильное количество тяжей, соответствующих Вашей массе тела.

- «1» - 20-35 кг.
- «2» - 35-50 кг.
- «3» - 50-65 кг.
- «4» - 65-80 кг.
- «5» - 80-95 кг.
- «6» - 95-120 кг.



Уровень сложности также определяется расположением ступенек при сближении последних, нагрузка увеличивается (см. картинки 1,2), нагрузка также увеличивается при сгибании колен.

1.



2.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРНОЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР

1. При занятиях на тренажере используйте удобную одежду и спортивную обувь с прорезиненной подошвой.
2. Перед занятием убедитесь, что используется нужное количество тяжей и они правильно закреплены.
3. Перед началом занятия всегда наступайте на центральную часть каретки, только после этого, держась за поручни, переставьте ноги на ступеньки.
4. Перед тем как сойти с тренажера – обязательно остановите его.
5. Для устойчивости тренажер должен быть установлен на ровной, устойчивой поверхности. Не помещайте тренажер на ковер, пробковый пол и другие скользящие поверхности.
6. Максимальный рекомендуемый вес 120 кг.

Эксклюзивный импортер на территории РФ - ООО «Вэлл Фитнес»
www.wellfitness.ru www.ski-simulator.com