

ПРИМЕЧАНИЕ:
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ
ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНАЖЕРА

**МЕРЫ
БЕЗОПАСНОСТИ**

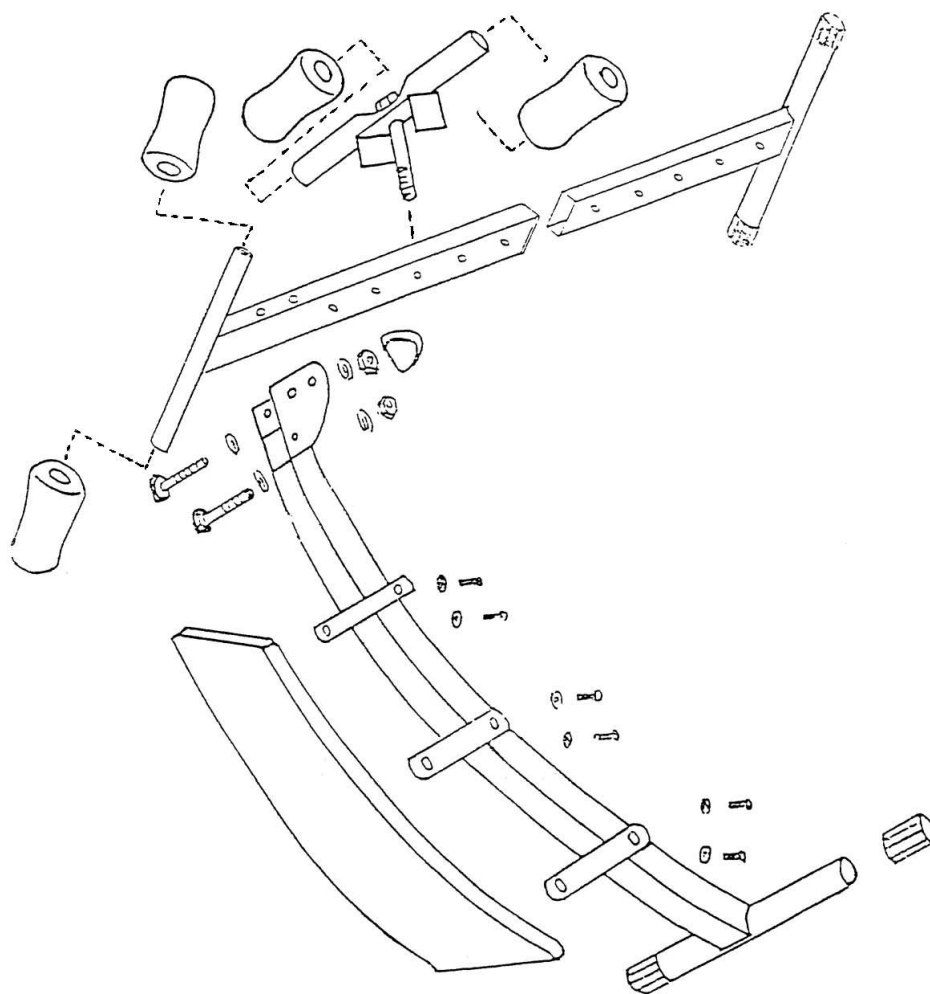
**ДИАГРАММА
СОСТАВНЫХ
ЧАСТЕЙ**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО
СБОРКЕ**

ГАРАНТИЯ

**СОХРАНИТЬ
ИНСТРУКЦИЮ**

СПОРТИВНАЯ СКАМЕЙКА DH-80151.



ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ГИБКОЙ ТРЕНИРОВАННОЙ СПИНЫ. ПОЗВОНОЧНИК - ВОТ ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНО, ЧТО МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НАЧИНАЮТСЯ С ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА. НЕ НАДО ТРАТИТЬ МНОГО ДЕНЕГ НА ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЕ - РЕАБИЛИТИРУЙТЕ ЕГО НА ЭТОЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬЕ! МЫ РЕКОМЕНДУЕМ - ПРОСТОЙ СНАРЯД, КОТОРЫЙ ДАЕТ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ УЖЕ ПОСЛЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК. НА НЕМ ТРЕНИРУЮТСЯ ВСЕ МЫШЦЫ СПИНЫ, И ПОЗВОНОЧНИК ВСЕГДА НАХОДИТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЗА СЧЕТ ТРЕНИРОВАННЫХ МЫШЦ. ТАК ЖЕ НА ЭТОЙ СКАМЬЕ ТРЕНИРУЮТ ВСЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА.

УПРАЖНЕНИЯ:

- ПРЯМЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- ПРЯМЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ;
- КОСЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ.

ВАЖНО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ О СОСТОЯНИИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИРОВОК. ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ.

1. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО «РАЗОГРЕТЬ» МЫШЦЫ ВСЕГО ТЕЛА ПО ПРОГРАММЕ РАЗМИНКИ.
2. НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА РИТМОМ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ - ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ РОВНЫМ.
3. ЖЕЛАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ОСТАНОВКИ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ.
4. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.