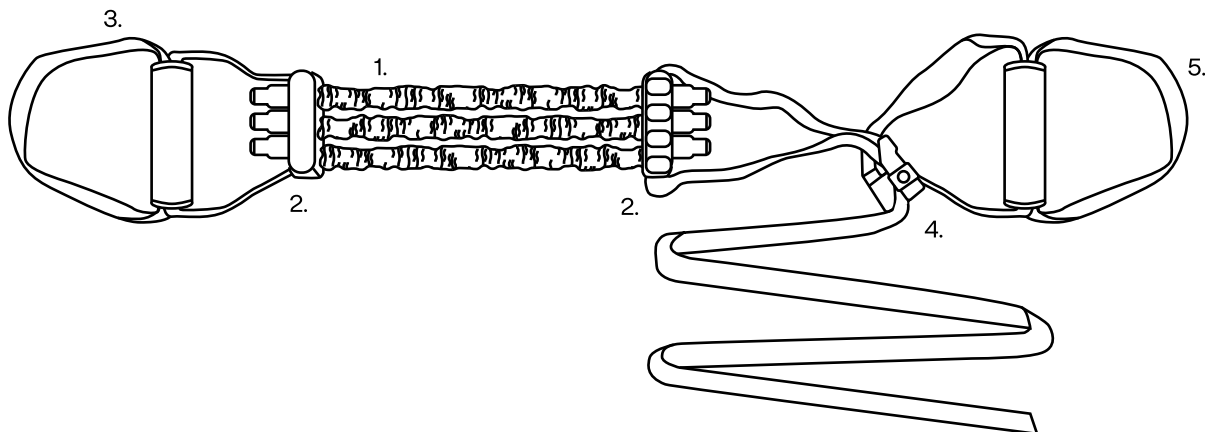


Эспандер для подтягиваний Expander for pull-ups



ЭСПАНДЕР ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЯ СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ЧАСТЕЙ:

1. Тросы
2. Держатели. Держатели с одной стороны содержат пазы.
3. Петля для опоры
4. Регулировочная пряжка с замком
5. Ручка с ремнем

THE PULL-UP ASSIST BAND CONSISTS OF:

1. Elastic bands
2. Band holders. The holders have slots on their top side
3. Support loop
4. Adjustable lock buckle
5. Handle and strap

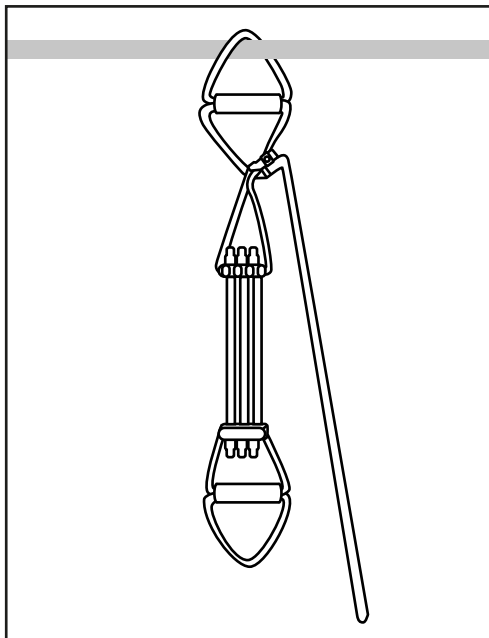
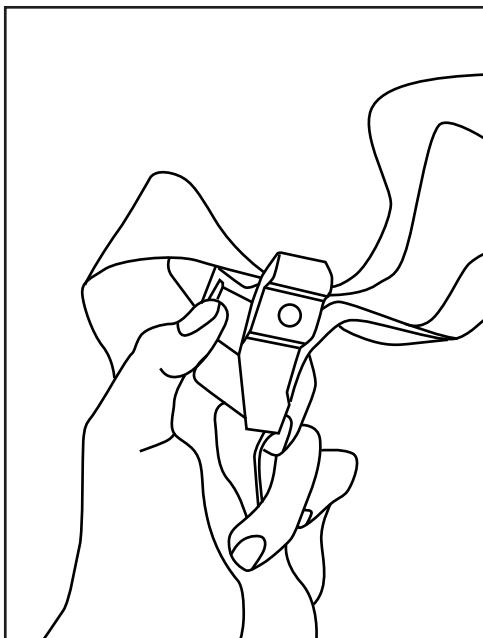
ТАРТЫЛУҒА АРНАЛҒАН ЭСПАНДЕР КЕЛЕСІ БӨЛІКТЕРДЕН ТҰРАДЫ:

1. Сымарқандар
2. Ұстатқыштар. Ұстатқыштардың бір жағында ойықтары бар
3. Тірелуге арналған ілмек
4. Құлпы бар реттегіш айылбас
5. Белдігі бар ұстағыш

Для закрепления эспандера на турнике необходимо нажать пальцем на замок регулировочной пряжки, вытянуть до конца ремень ручки. Затем нужно перекинуть ручку через турник, снова нажать на замок пряжки, вставить ремень ручки обратно в замок и отрегулировать высоту. Регулировка высоты эспандера без подвешивания также осуществляется с помощью замка регулировочной пряжки.

To attach the pull-up assist band to your pull-up bar, press the buckle lock and open it. Throw the handle over the pull-up bar. Press the buckle lock to open it, insert the strap into the lock. Adjust the height as required. You can also use the buckle to adjust the band length before it is suspended to the pull-up bar.

Эспандерді турникке бекіту үшін реттегіш айылбастың құлпына басып, ұстағыштың белдігін соңына дейін тартып шығару керек. Содан кейін ұстағышты турниктен асырып түсіріп, қайтадан айылбастың құлпын басып, ұстағыш белдігін қайта құлыпқа салып, биіктігін реттеп алу қажет. Эспандерді аспаған кезде де биіктігін реттеу реттегіш айылбас құлпының көмегімен жасалады.



Перед использованием эспандера проверьте, что втулки на конце тросов плотно вошли в пазы.

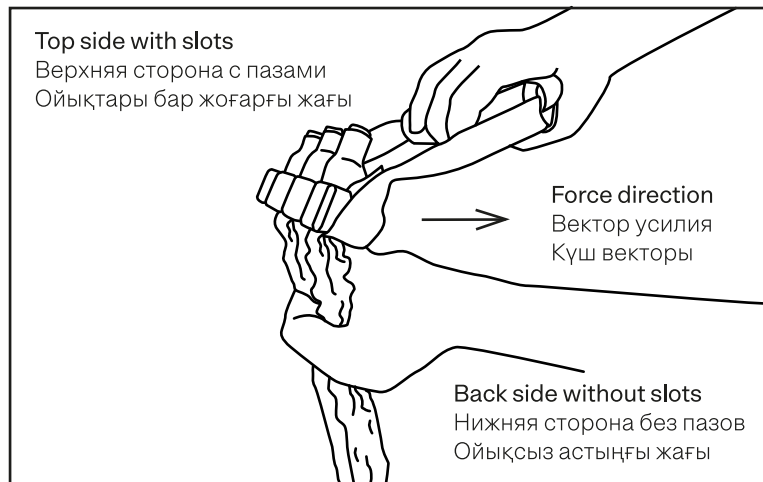
При выполнении упражнений прикладывайте усилие так, чтобы концевые втулки тросов не выходили из пазов. Для этого вектор усилия при выполнении любого упражнения должен быть направлен в противоположную сторону от открытых пазов обоих держателей.

Before exercising, make sure that the bushings at the band ends fit securely into the slots.

Apply force in such a way that the band end bushings are not pulled out of the slots. The force direction should be opposite to the slots on both holders.

Эспандерді пайдаланбас бұрын сымарқандардың ұшындағы төлкелер ойықтарға тығыз кіріп тұрғанын тексеріңіз.

Жаттығу жасағанда күшіңізді сымарқандардың ұшындағы төлкелер ойықтардан шығып кетпейтіндей жұмсаңыз. Ол үшін кез келген жаттығуды орындаған кезде күш түсіру векторы екі ұстатқыштың ашық ойықтарына қарама-қарсы жаққа бағытталуы тиіс.



После резких обратных сжатий тросов требуется проверять плотность посадки концов тросов внутри держателей.

After a quick band release, check that the band ends are secured in the holder slots.

Сымарқандар күрт кері жиырылғаннан кейін сымарқандардың ұштары ұстатқыштардың ішіне тығыз кіріп тұрғанын тексеріп тұру талап етіледі.

Внимание!

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать этот продукт для тренировок.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без уведомления потребителя и изменения в инструкции. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

Warning!

Incorrect training and excessive exertion can be harmful. Consult the doctor to make sure the training is allowed. Use the item for intended purpose such as conditioning training.

Technical changes in product design and manual are subject to change without notice. The manufacturer is not responsible for the damage caused by inappropriate use.

Назар аударыңыз!

Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме Сіздің денсаулығыңызға зиян келтіруі мүмкін. Бұл өнімді жаттығуға пайдалана алатыныңызға сенімді болу үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығу құрылғысын мақсаты бойынша, мысалға, кондициялық жаттығулар үшін пайдаланыңыз.

Өндіруші тұтынушыға ескертусіз өнімге және пайдалану нұсқаулығына өзгертулер енгізу құқығын өзіне қалдырады. Өндіруші дұрыс мақсатта пайдаланбау салдарынан пайдаланушыға келтірілген зиян үшін жауапкершілік тартпайды.