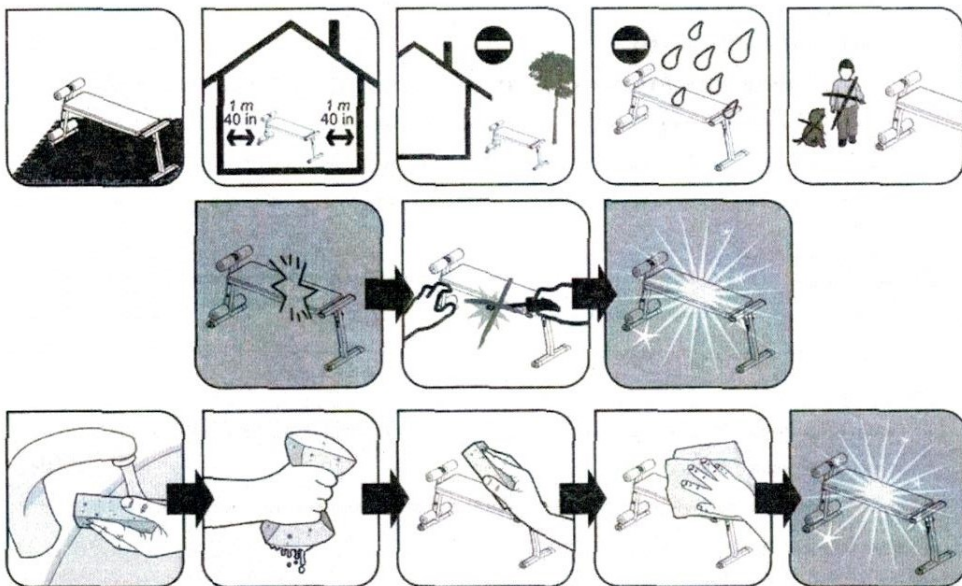


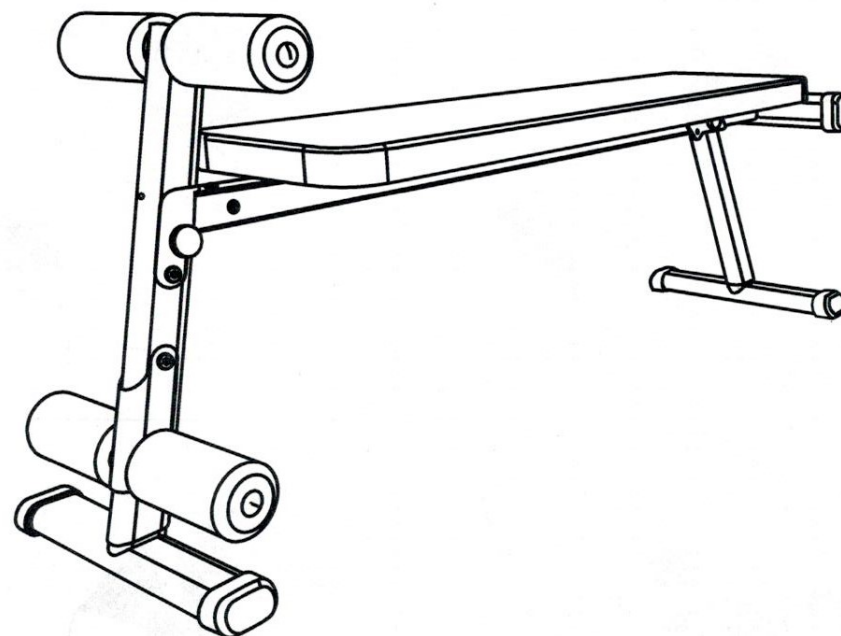


Гарантийный срок: 2 года

MAXI 120 kg



MAXI 100 kg



Скамья Атлетическая



GROZZ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или имеющих известные проблемы со здоровьем. Перед использованием прочтите все инструкции.

Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, с мерами предосторожности.

Компания GROZZ не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный здоровью какого-либо лица или его имуществу,

в результате надлежащей или ненадлежащей эксплуатации настоящего изделия покупателем или каким-либо другим лицом.

Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях, в нежилых помещениях или организациях.

Правильный уход за данным тренажером является обязанностью пользователя. После установки изделия и перед каждым использованием.

Для защиты ваших ног во время тренировки, надевайте спортивную обувь. НЕ НАДЕВАЙТЕ просторную одежду или одежду со свисающими элементами во избежание риска ее застревания в тренажере. Снимите все украшения. Соберите волосы, чтобы они не мешали во время тренировки.

Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.

Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или другие подобные симптомы, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу.

Свободное пространство вокруг этого устройства должно обеспечивать безопасность занятий.

Перед каждой тренировкой проверяйте крепления тренажера (вставка штифтов).

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

В целях безопасности регулярно осматривайте ваш тренажер.

Для начинающих мы рекомендуем в течение первых нескольких недель выбирать варианты тренировок, подготавливающие ваше тело к силовой работе.

Перед каждой тренировкой выполняйте кардиоваскулярную разминку, подходы без веса или упражнения на полу на разогрев и растяжку мышц. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов

Выполняйте все движения равномерно и без рывков.

Всегда держите спину прямой. Не выгибайте спину ни в одну из сторон при выполнении движений.

При выполнении жима лёжа от груди ваши глаза должны находиться под грифом штанги.

Начинающим рекомендуется тренироваться 4 подходами по 10-15 повторений в одной тренировке с минимальным временем на отдых между подходами (это время может быть определено при контрольном визите к врачу). Чередуйте проработку разных групп мышц.

Не работайте над всеми мышцами каждый день, распределите свою тренировку на несколько дней.

