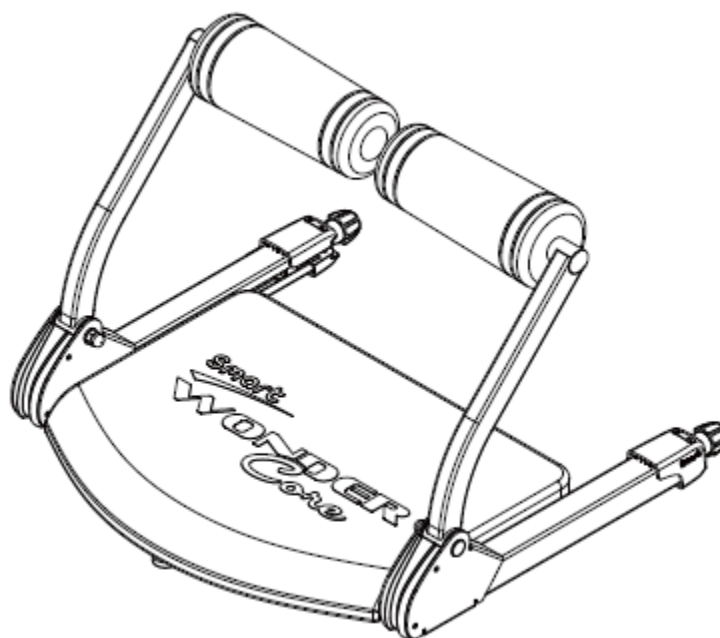


Тренажер GymBit Wonder Core Smart



Инструкция по эксплуатации

- Перед эксплуатацией тренажера внимательно ознакомиться с разделом «Меры предосторожности»
- Ознакомившись с инструкцией по эксплуатации, сохранить ее на случай возникновения вопросов в будущем.
- Передавая тренажер другим людям, следует предоставить им инструкцию по эксплуатации.

Меры предосторожности

- Перед эксплуатацией тренажера ознакомиться с разделом «Меры предосторожности».
- Предупреждения, указанные здесь, очень важны, с ними необходимо ознакомиться.
- Тренажер соответствует стандарту EN 957-1, класс Н (Н = для домашнего использования)

-  **Внимание**

 Необходимо соблюдать	Данное устройство предназначено подходит для эксплуатации лицами без проблем со здоровьем. Прежде чем приступать к тренировке на тренажере, следует обязательно проконсультироваться с врачом.
	Внимание: для вашей собственной безопасности следует регулярно проверять тренажер Wonder Core на отсутствие повреждений и износа, а также проверять состояние сиденья, пружин, винтов и рукояток перед каждой тренировкой. При обнаружении отсутствующих или поврежденных элементов, трещин, порезов, царапин или выемок, прекратить эксплуатацию тренажера.
	Внимание: неправильная поза может стать причиной телесной травмы. Во избежание телесных травм следует придерживаться мер предосторожности, указанных в данной инструкции. Если вы являетесь новичком в тренировках на тренажере Wonder Core, рекомендуемая длительность тренировки не должна превышать 30 минут в день; слишком длительные тренировки могут вызвать боль в мышцах.
	Внимание: прежде чем начать тренировку, убедиться в том, что на расстоянии 100 см от тренажера нет каких-либо препятствий, детей, людей, стоящих рядом, или домашних питомцев.
	Сразу же прекратить тренировку, если в ходе тренировки появятся странное ощущение или дискомфорт в теле. Это может навредить здоровью.
	Не тренироваться на тренажере после употребления алкоголя. Это может стать причиной несчастного случая или дискомфорта.
	Не тренироваться на тренажере сразу же после приема пищи (не тренироваться в течение 1 часа после приема пищи). Это может стать причиной несчастного случая или дискомфорта.
	Установить тренажер в месте, подходящем для тренировок.

	Если установить тренажер в неподходящем месте, существует риск того, что вы упадете назад или получите травму.
	Установить тренажер на ровной и жесткой поверхности. Если установить тренажер в неподходящем месте, существует риск того, что вы упадете назад или получите травму.
 Эксплуатация детьми запрещена	Не разрешать детям эксплуатировать тренажер без присмотра взрослых.
	Не разрешать детям или домашним питомцам находиться рядом с тренажером, когда на нём тренируются.
 Запрещается разбирать тренажер	Запрещается самостоятельно ремонтировать или модифицировать тренажер. Это может нарушить функциональность тренажера или стать причиной травмы. При наличии повреждений или нарушения работы тренажера, следует обратиться к оригинальному дилеру.
 Подтверждение	Перед эксплуатацией тренажера убедиться в том, что винты и рукоятки надежно затянуты. Невыполнение этого требования может стать причиной падения назад или получения травмы.



Внимание

 Необходимо соблюдать	Для тренировки на тренажере надевать подходящую спортивную одежду. В противном случае существует риск получения травмы. При наличии длинных волос собирать их перед тренировкой. В противном случае волосы могут попасть в ролик, обтянутый поролоном.
	Перед тренировкой на тренажере обязательна разминка. Организм испытывает избыточную нагрузку, если не выполнить разминку перед тренировкой.
	Выполняя подъем торса, не держаться руками за спинку. В противном случае можно упасть или получить травму.
	После каждой тренировки всегда складывать тренажер и убирать на хранение.
	Использовать тренажер только в предусмотренных целях. В противном случае тренажер может опрокинуться, получить повреждение, выйти из строя.
	Не выполнять на тренажере упражнения, отличающиеся от тех, которые указаны в инструкции по эксплуатации. Это может стать причиной травмы или несчастного случая.
	Тренажер не предназначен для тренировки более 1 человека. В противном случае это может стать причиной травмы или несчастного случая.

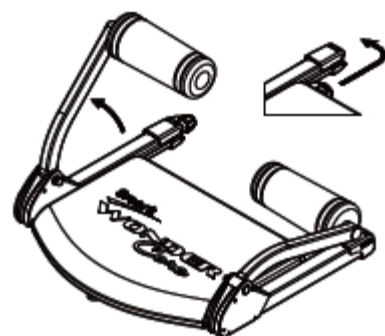
Запрещается	Запрещается эксплуатация тренажера в коммерческих целях, а также его эксплуатация неопределенным количеством лиц. Данный тренажер предназначен для эксплуатации только в домашних условиях. В противном случае это может стать причиной травмы или несчастного случая.
--------------------	---

Приступаем к эксплуатации



Извлечь из коробки тренажер Wonder Core Smart

Тренажер Wonder Core Smart уже полностью собран.



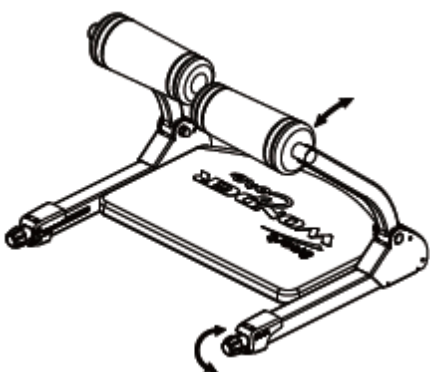
Разложить тренажер Wonder Core Smart

См. изображение слева.

Поднять рычаг, обтянутый поролоном.

Затем сдвинуть рукоятку назад для того, чтобы зафиксировать рычаг, обтянутый поролоном. Выполнять аналогичное действие для правой стороны тренажера.

Если не получается сдвинуть рукоятку назад, ослабить ее и вновь попытаться сдвинуть.

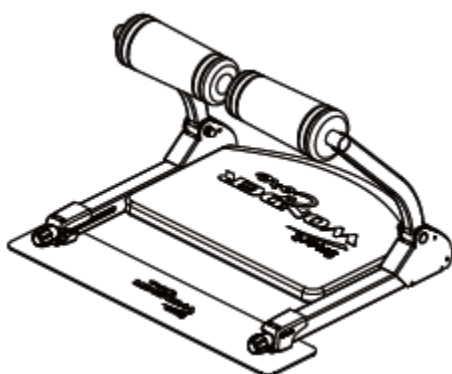


Отрегулировать угол и сопротивление

Угол и сопротивление регулируются с помощью рукоятки.

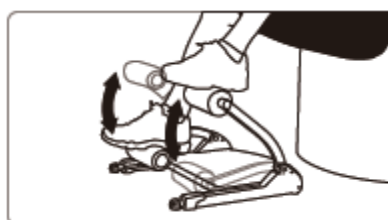
Для увеличения угла и сопротивления, повернуть рукоятку по часовой стрелке.

Для уменьшения угла и сопротивления, повернуть рукоятку против часовой стрелки.



Имитация езды на велосипеде

Если в процессе имитации езды на велосипеде тренажер скользит по полу, поместить под тренажер Wonder Core Smart нескользящий коврик.



Эксплуатация



Подъемы торса



Отжимания



Упражнение для предплечий и бицепса



Упражнение для трицепсов



Мостик



Ножницы



Опускаем-поднимаем согнутые ноги



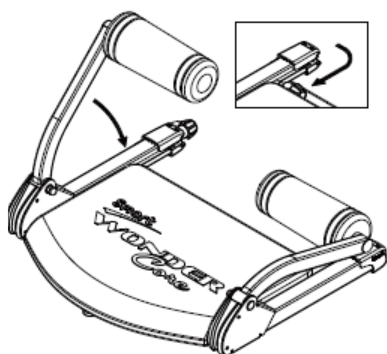
Велосипед

Уход и хранение

- Избегать воздействия высоких температур, влаги или прямого солнечного света.

Хранить в чистом, хорошо проветриваемом месте.

- Хранить тренажер в сложенном виде в месте, недоступном для детей.



Складываем рычаг, обтянутый поролоном

Сложить рычаг, обтянутый поролоном, в соответствии с изображением слева.

Сначала поднять вверх рычаг, обтянутый поролоном.

Затем потянуть рычаг, обтянутый поролоном, и повернуть рукоятку внутрь для того, чтобы ослабить рычаг.

Если рукоятка двигается слишком туго, повернуть ее против часовой стрелки для того, чтобы ослабить.

Уход

При появлении загрязнений на тренажере, развести нейтральное чистящее средство, смочить в нем салфетку и протереть тренажер. После этого вытереть тренажер сухой салфеткой.

Щелочное чистящее средство или растворители, например, разбавленные растворители, летучие масла и т.д. могут повредить тренажер. Запрещается использовать их.

Уход /осмотр

Прежде чем начать эксплуатацию тренажера после того, как он не использовался определенный период времени, убедиться в том, что тренажер находится в хорошем состоянии и на нем можно тренироваться без всякого риска.

Если тренажер намокает, вытереть его сухой салфеткой, чтобы он не был скользким.

В случае выхода из строя или нарушения функционирования обратиться к дилеру.

При возникновении вопросов относительно эксплуатации тренажера обратиться в центр по обслуживанию покупателей.

Утилизация

Прежде чем утилизировать тренажер, ознакомиться с информацией по повторной переработке.

Спецификации

Размер	При эксплуатации / 52 (Д) x 55 (Ш) x 38 см (В) В сложенном виде / 49 (Д) x 55 (Ш) x 12 см (В)
Вес	Примерно 5,9 кг
Материал	Сталь – ABS – TPR – PP – POM – Поролон
Максимальный выдерживаемый вес	120 кг
Страна происхождения	Китай

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ

Подъемы торса



Отжимания



Мостик



Ножницы



Тренировка предплечья
и бицепсов



Тренировка трицепсов



Поднимаем и опускаем согнутые
ноги



Велосипед



