

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОМ



РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ТРЕНАЖЕРА.

ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПЕДАЛЕЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ОСНОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА.

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫСОТЫ ТРЕНАЖЕРА ПРОИЗВОДИТСЯ ПУТЕМ МНОГОКРАТНОГО НАЖАТИЯ ПРАВОЙ ПЕДАЛИ ДО ДОСТИЖЕНИЯ НЕОБХОДИМОЙ ВЫСОТЫ.

УМЕНЬШЕНИЕ ВЫСОТЫ ТРЕНАЖЕРА ПРОИЗВОДИТСЯ ПУТЕМ УДЕРЖАНИЯ ЛЕВОЙ ПЕДАЛИ ДО ДОСТИЖЕНИЯ НЕОБХОДИМОЙ ВЫСОТЫ.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД РЕГУЛИРОВКОЙ ВЫСОТЫ НЕОБХОДИМО ОСЛАБИТЬ ФИКСАТОРЫ!

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ.

ТРЕНАЖЕР ИМЕЕТ 8 СТЕПЕНЕЙ НАГРУЗКИ, ПРИ ЭТОМ НАГРУЗКУ НЕОБХОДИМО ВЫБИРАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВОЗВРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРОИЗВОДИЛОСЬ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ В ТЕЧЕНИЕ ПОДХОДА.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ НА ТРЕНАЖЕРЕ:

- РЕКОМЕНДУЕМАЯ СКОРОСТЬ ВРАЩЕНИЯ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ: 20-30 ОБ/МИН, ПРИ ЭТОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОХРАНЯТЬ ПОСТОЯННУЮ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- ТРЕНИРОВКУ НА ТРЕНАЖЕРЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ В НЕСКОЛЬКО ПОДХОДОВ ПО 2-3 МИНУТЫ.
- ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ ПРИЛАГАТЬ БОЛЬШОЕ УСИЛИЕ НА ВОЗВРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУКОЯТКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОНИЗИТЬ НАГРУЗКУ С ПОМОЩЬЮ РЕГУЛЯТОРА НАГРУЗКИ.
- ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПРОВЕДИТЕ КОМПЛЕКСНУЮ РАЗМИНКУ ТЕЛА.
- ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧЕВСТВОВАЛИ УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРЕНИРОВКУ.



РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ТРАЕКТОРИИ



РЕГУЛИРОВКА РАДИУСА ТРАЕКТОРИИ