

# Инструкция к тренажеру Джимформ Пауэр Диск

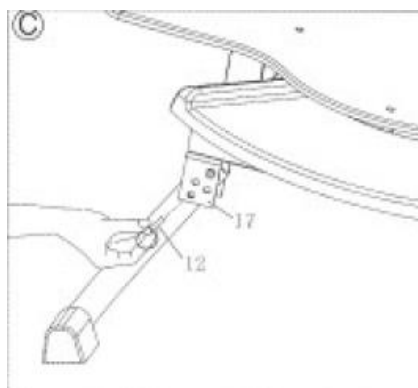
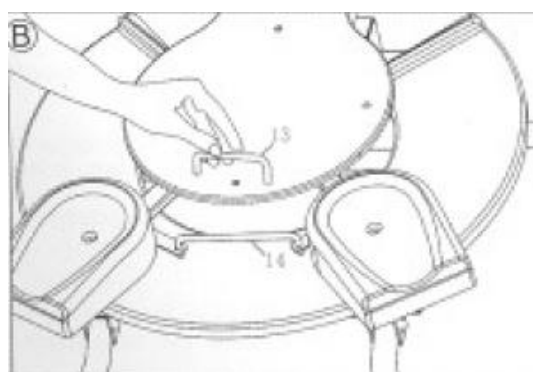
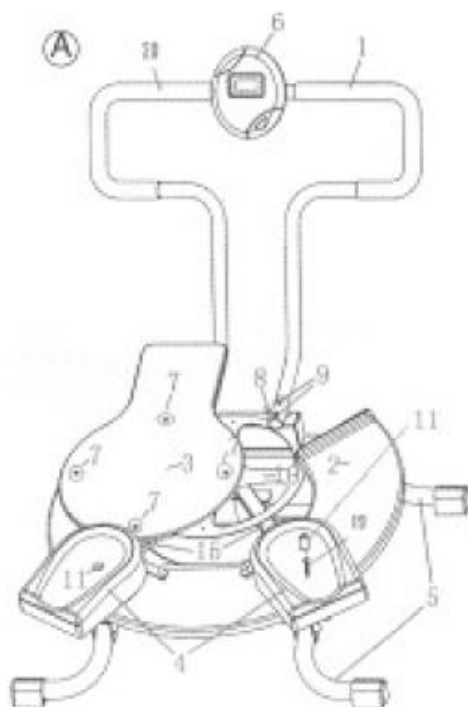
## Описание изделия:

Согласно рисункам А,В,С,Д,Е.

1. Руль (правый поручень)
2. Основание
3. Верхняя панель основания
4. Подколенники
5. Ножки
6. Компьютерная панель управления
7. Винты для верхней панели основания
8. Крепежные элементы с шестигранным углублением под ключ
9. Винты для руля
10. Опора верхней панели основания
11. Заглушки для подколенников
12. Стержни
13. Скоба малая
14. Скоба большая
15. Соединения
16. Подвижные штанги
17. Опора основания
18. Держатель компьютерной панели управления
19. Винты для подколенников
20. Руль (левый поручень)

## В комплект входит:

- Тренажер Джимформ Пауэр Диск
- Инструкция по использованию и сборке тренажера
- Сборник упражнений
- Рекомендации по питанию

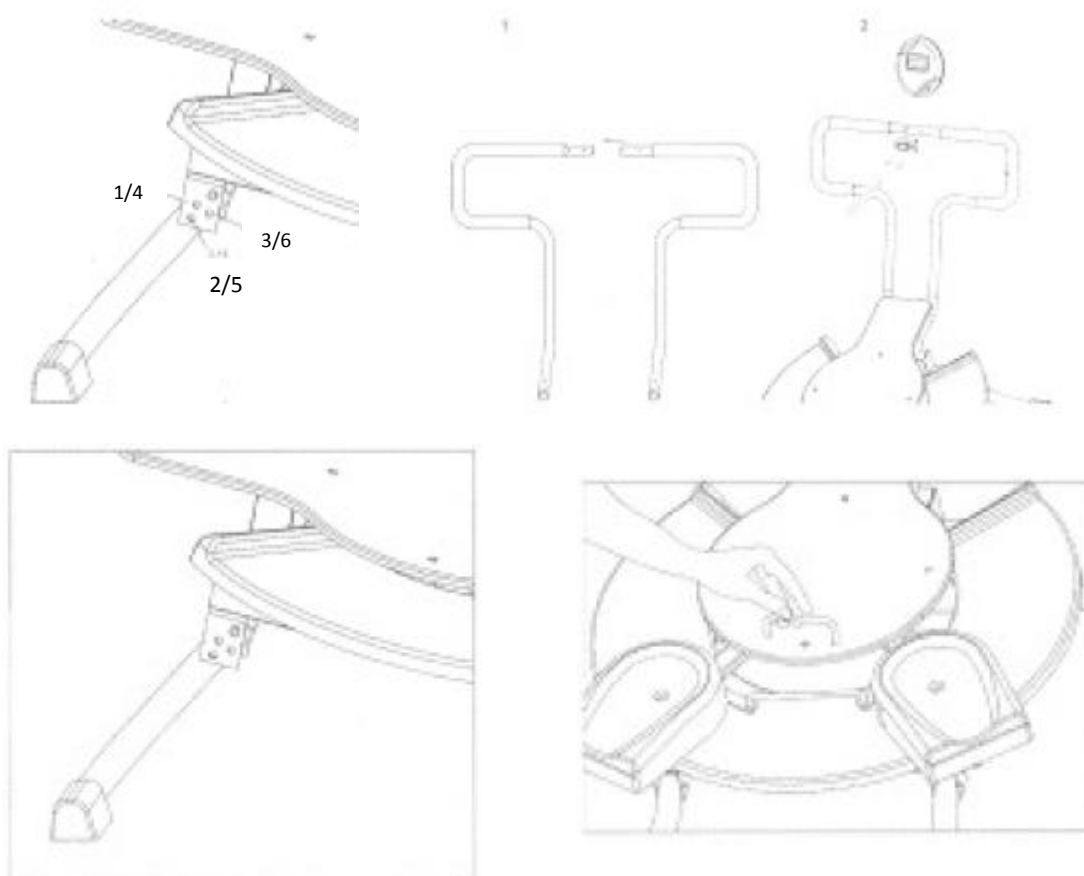


## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед использованием тренажера Джимформ Пауэр Диск обязательно ознакомьтесь с инструкцией. Если вы не уверены в своем здоровье или недавно перенесли заболевание, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажера Джимформ Пауэр Диск. Если у Вас межпозвоночная грыжа, астма или другие респираторные заболевания проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажера.

Устанавливайте тренажер Джимформ Пауэр Диск только на ровной поверхности. Не позволяйте детям использовать тренажер Джимформ Пауэр Диск без присмотра взрослых. Не пользуйтесь тренажером во время беременности. Во время занятий на тренажере Джимформ Пауэр Диск воздержитесь от приема алкогольных напитков. После упражнений на тренажере выпейте воды. Максимальная нагрузка на платформу 135кг.

## Сборка тренажера Джимформ Пауэр Диск



Распакуйте все детали, входящие в комплект.

1. Тренажер Джимформ Пауэр Диск поставляется в сложенном виде. Прежде всего, установите ножки(5). На задних ножках тренажера Джимформ Пауэр Диск имеется 3 уровня интенсивности, как показано на рисунке С, необходимо совместить отверстие на ножке с соответствующим отверстием основы(17) и вставить стержень(12).
2. Выбрав уровень интенсивности и закрепив задние ножки, следует совместить единственное отверстие на каждой передней ножке с единственным соответствующим отверстием опоры основания(17) и вставить стержни(12). Проверьте прочность крепления.

3. Вставьте правый поручень руля(1) в левый поручень руля(20), так чтобы совпали отверстия обоих поручней, как показано на рис.1. Установите держатель для компьютерной панели управления(18) и закрепите винты для руля(9), как показано на рис.Е. Проверьте прочность крепления. Затем вставьте концы поручней в трубки основания. Закрепите конец правого поручня тремя крепежными элементами под шестигранный ключ(8), как показано на рис.3. проверьте прочность крепления. Затем закрепите правый конец левого поручня тремя крепежными элементами под шестигранный ключ(8), как показано на рис.3. проверьте прочность крепления.
4. Затем установите 2 батарейки АА (не прилагаются) в отделение для батареек компьютера(18).
5. Установите компьютерную панель управления(6) в держатель для компьютерной панели управления(18).
6. Соедините провод, выходящий из основания(2), с проводом, выходящим из компьютера(6), при помощи соединений(15).
7. Установите верхнюю панель основания(3) на опору верхней панели основания(10) и закрепите винтами для верхней панели основания(7). Проверьте прочность крепления.
8. Установите подколенники(4) на подвижные штанги(16) и закрепите винтами для подколенников(19). Установите заглушки для подколенников(11) поверх винтов для подколенников(19).

Правильно выполнив вышеперечисленные действия, можете приступить к использованию тренажера Джимформ Пауэр Диск.

Выберите один из 6 уровней интенсивности тренажера Джимформ Пауэр Диск в соответствии с вашими требованиями. Для этого необходимо настроить 2 параметра: выбрать один из 3 уровней интенсивности на задних ножках и установить расстояние между подколенниками.

Установив большую скобу(14), Вы получаете доступ к использованию 1,2 и 3 уровня интенсивности в зависимости от регулировки задних ножек. Установите малую скобу(13), Вы получаете доступ к использованию более высоких уровней: 4,5 и 6.

Учитывая вышесказанное, установите большую и малую скобу, используя отверстия в подвижных штангах(16).

Затем поставьте колени в подколенники(4). Будьте осторожны: подколенники могут скользить по кругу влево и вправо.

Возьмитесь за руль и покрутите в обе стороны. Постепенно привыкая к тренажеру и выбранной интенсивности, увеличивайте количество упражнений за тренировку, чтобы улучшить результаты.

#### **Инструкции для упражнений на ягодицы и бедра:**

Для упражнений, укрепляющих мышцы ягодиц и бедер, подколенники, установленные на подвижных штангах(16), не крепятся ни малой(13), ни большой(14) скобой.

Выберите один из 3 уровней на задних ножках, как указано выше.

Затем поставьте колени в подколенники(4). Будьте осторожны: подколенники могут скользить по кругу влево и вправо.

Разводя и сводя ноги, можно тренировать мышцы ягодиц и бедер. Постепенно привыкая к тренажеру и выбранной интенсивности, увеличивайте количество упражнений за тренировку, чтобы улучшить результаты.

Всегда начинайте с плавных движений и постепенно увеличивайте скорость и амплитуду согласно индивидуальным возможностям. Выполнять упражнение должно быть легко и приятно.

В прилагаемом сборнике упражнений Вы найдете больше упражнений повышенной сложности.



### **Как сложить тренажер**

Чтобы сложить тренажер, выньте стержни (12) из 4 ножек и сложите ножки. Чтобы тренажер занимал еще меньше места, открутите винты, крепящие руль, и снимите его.

### **Как использовать компьютерную панель управления**

Нажмите кнопку MODE (Режим) для выбора одной из функций компьютерной панели управления. Стрелка на дисплее укажет выбранную функцию:

Time(Время): при выборе этой функции на дисплее отображается продолжительность тренировки.

Count(Счетчик): при выборе этой функции на дисплее отображается количество повторов упражнения в процессе текущей тренировки.

Total count(Общий счетчик): при выборе этой функции на дисплее отображается общее количество повторов упражнения за все время использования тренажера. При смене батареек отсчет возобновляется.

Calorie(Калорий): при выборе этой функции на дисплее отображается количество калорий, сжигаемых в процессе тренировки.

Scan(Сканер): при выборе этой функции на дисплее отображается информация всех функций попеременно с обновлением каждые 4 секунды. Таким образом становится доступна вся информация, в то время как тренировка не прерывается.

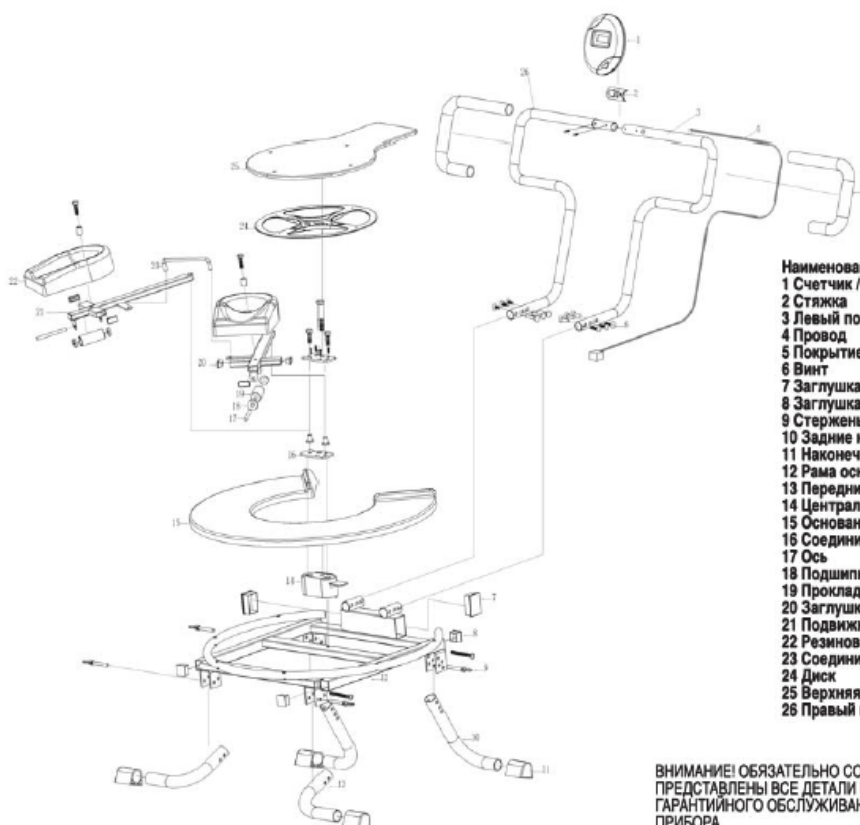
После 4-5 минутного перерыва в упражнениях на тренажере Джимформ Пауэр Диск компьютерная панель управления автоматически погаснет.

Как только тренировка возобновится, панель управления Джимформ Пауэр Диск автоматически загорится вновь.

Если дисплей недостаточно ярок, поменяйте батарейки.

Панель управления компьютера работает от 2 батареек AA(не прилагаются).

**ВНИМАНИЕ:** ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ; ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ФИТЕНЕС-КЛУБАХ, ШКОЛАХ, САЛОНАХ, БОЛЬНИЦАХ, В ДОМАХ ДЛЯ ПРИСТАРЕЛЫХ



Наименование	Количество
1 Счетчик / Панель управления	1
2 Стяжка	1
3 Левый поручень	1
4 Провод	1
5 Покрытие поручня из пеноматериала	2
6 Винт	6
7 Заглушка 1	2
8 Заглушка 2	4
9 Стержень	4
10 Задние ножки	2
11 Наконечник ножки	4
12 Рама основания	1
13 Передние ножки	2
14 Центральная соединительная коробка	1
15 Основание	1
16 Соединительная деталь	2
17 Ось	2
18 Подшипник 6082	4
19 Прокладка	2
20 Заглушка 3	6
21 Подвижная штанга	2
22 Резиновый подколеник	2
23 Соединительная скоба	2
24 Диск	1
25 Верхняя панель основания	1
26 Правый поручень	1

ВНИМАНИЕ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ! В НЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ВСЕ ДЕТАЛИ ИЗДЕЛИЯ, И ОНА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ГАРАНТИЙНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В СЛУЧАЕ НЕИСПРАВНОСТИ ПРИБОРА.

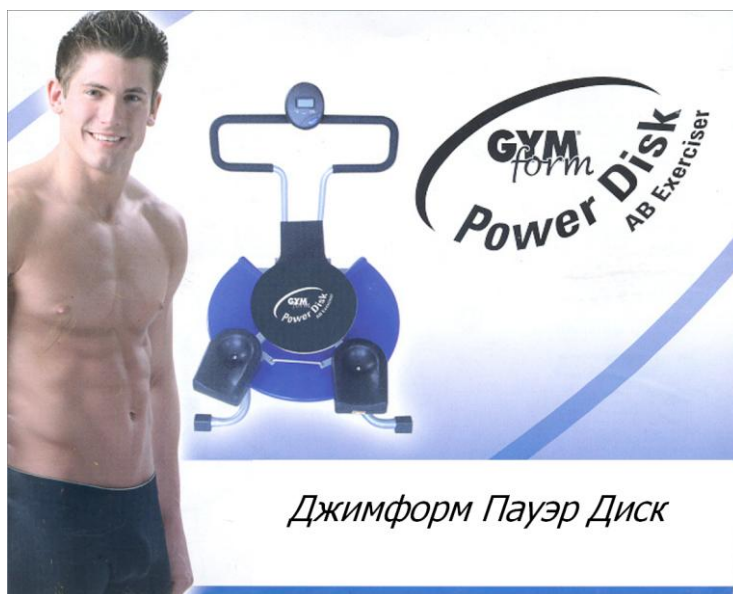


Символ, представляющий собой перечеркнутый контейнер на колесах, означает необходимость знать и соблюдать местные нормативы по утилизации изделий данного типа.

Не избавляйтесь от указанного изделия таким же способом, как это делается с бытовыми отходами. Необходимо поступать в соответствии с действующими местными нормативами.

Электрические и электронные приборы содержат опасные вещества, оказывают вредное воздействие на окружающую среду или на здоровье человека, поэтому должны быть утилизированы надлежащим образом.

Гарантия: данное изделие обеспечивается гарантией от заводских дефектов в течение срока, предусмотренного действующим законодательством каждой конкретной страны.



Джимформ Пауэр Диск