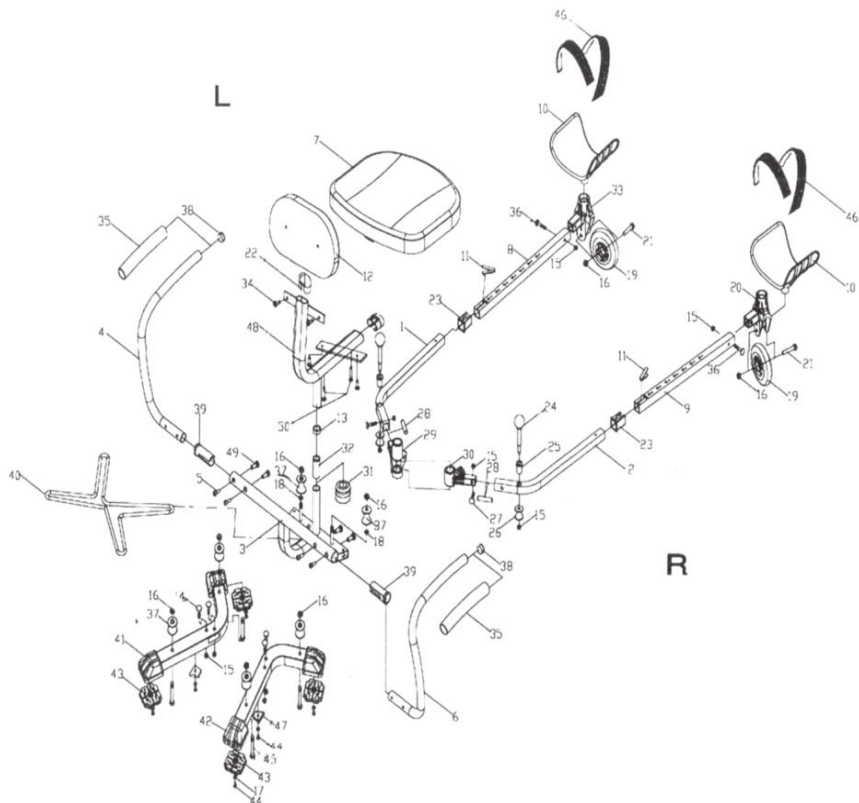


ЧЕРТЕЖ В РАЗВЕРНУТОМ ВИДЕ



Список деталей

№	Название	/ Количество (шт.)
1	Вибрационная штанга (правая)/	1
2	Вибрационная штанга (левая) /	1
3	Центральная крепежная штанга /	1
4	Левый поручень /	1
5	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником /	4
6	Правый поручень /	1
7	Сиденье /	1
8	Левая верхняя штанга /	1
9	Правая верхняя штанга /	1
10	Опора для ног /	2
11	Шпилька для фиксации штанги /	2

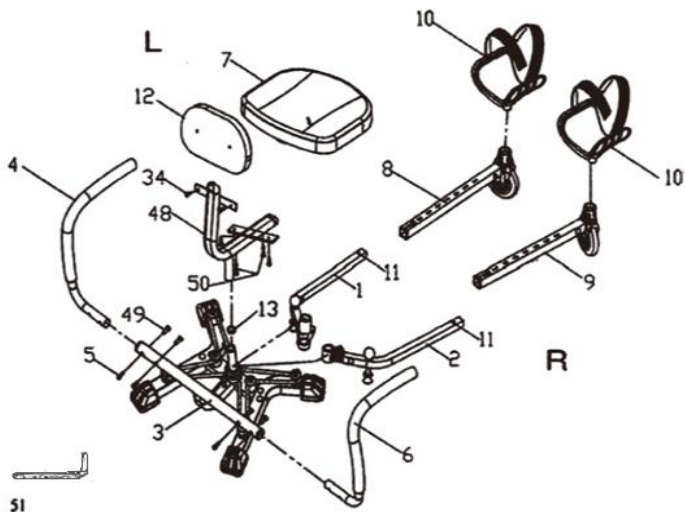
- 12 Спинка сиденья / 1
- 13 Шайба центральная / 1
- 14 Болт с круглой головкой М6 х 33 / 4
- 15 Гайка нейлоновая М6 / 10
- 16 Гайка нейлоновая М8 / 8
- 17 Шайба плоская / 6
- 18 Шайба пластиковая для колеса / 2
- 19 Колесо / 2
- 20 Держатель колеса правой штанги / 1
- 21 Болт с шестигранной головкой М8х40 / 2
- 22 Заглушка опоры спинки сиденья 20х40 / 2
- 23 Заглушка нескользящей рамы / 2
- 24 Шпилька для регулировки силы натяжения эластичной ленты / 2
- 25 Вкладыш / 2
- 26 Ролик регулировки интенсивности 25х8х24 / 2
- 27 Болт с круглой головкой М6 х 30 / 2
- 28 Крепящая штанга для вибрационных штанг / 2
- 29 Опора левой вибрационной штанги / 1
- 30 Опора правой вибрационной штанги / 1
- 31 Центральный ролик / 1
- 32 Центральная втулка / 1
- 33 Держатель колеса левой штанги / 1
- 34 Винт самовкручивающийся с головкой типа Phillips М6х 15 / 4
- 35 Грипса поручня / 2
- 36 Болт с круглой головкой М6 х 25 / 2
- 37 Ролик эластичной ленты 29х8х34 / 6
- 38 Заглушка с резьбой для концов поручня / 2
- 39 Втулка штанги / 2
- 40 Эластичная лента 8х 920 / 1
- 41 Левая нижняя рама / 1
- 42 Правая нижняя рама / 1
- 43 Нескользящая прокладка / 4
- 44 Винт 4х 15 / 6
- 45 Болт с шестигранной головкой М8 х 70 / 4
- 46 Ремешок / 2
- 47 Треугольная прокладка / 2
- 48 Опора сиденья / 1
- 49 Болт с круглой головкой М6 х 8 х 22 / 4

50	Винт М6 х 35 / 2
51	Шестигранный ключ L5 / 1

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЕТАЛИ

	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М6х8х22	4 шт.
	Винт самовкручивающийся	4 шт.
	Винт М6х35	2 шт.
	Шестигранный ключ L5	1 шт.

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА



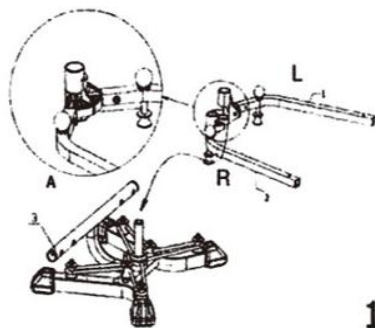
№	Название	Количество
1	Вибрационная штанга (левая)	1
2	Вибрационная штанга (правая)	1
3	Центральная крепежная штанга	1

4	Левый поручень	1
5	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М6х 16	4
6	Правый поручень	1
7	Сиденье	1
8	Левая штанга	1
9	Правая штанга	1
10	Опора для ног	2
11	Шпилька для фиксации штанги	2
12	Спинка сиденья	1
34	Винт самовкручивающийся с головкой типа Phillips М6х 15	4
48	Опора сиденья	1
49	Болт с круглой головкой М6х 8 х 22	4
50	Винт М6 х 35	2
51	Шестигранный ключ	1

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

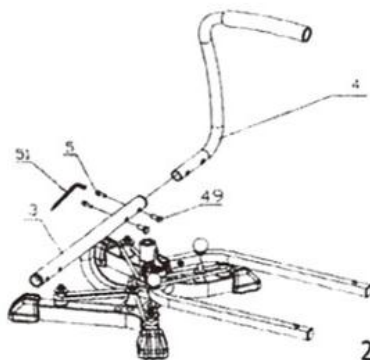
Шаг 1

1. Распакуйте все детали, имеющиеся в комплекте. Соедините левую (1) и правую (2) вибрационные штанги, как показано на рисунке.
2. Если штанги (1) и (2) соединены правильно, посередине должно образоваться сквозное отверстие. Вставьте в полученное отверстие ось, как показано на рисунке, и надавите до упора.

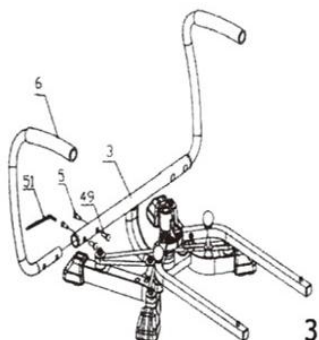


Шаг 2

1. Вставьте левый поручень (4) в центральную штангу (3), совместите отверстия и закрепите детали, вставив сначала болты с круглой



головкой (49) и закрепите их болтами с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (5), как показано на рисунке. Проверьте точность крепления.

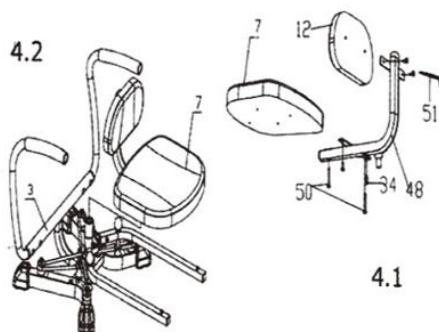


Шаг 3

1. Вставьте правый поручень (6) в центральную штангу (3), совместите отверстия и закрепите детали, вставив сначала болты с круглой головкой (49) и закрепив их болтами с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (5), как показано на рисунке. Проверьте точность крепления.

Шаг 4

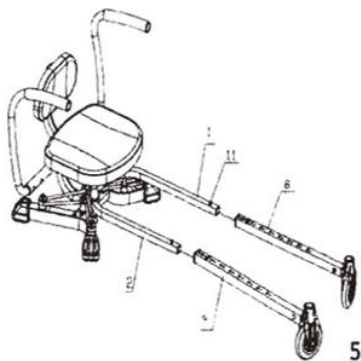
1. Присоедините сиденье (7) к опоре сиденья (48) и закрепите винтами (50). Присоедините спинку (12) к опоре сиденья (48) и закрепите самовкручивающимися винтами с головкой типа Phillips (34).
2. Прикрепив сиденье (7) к спинке (12), вставьте нижнюю часть сиденья (7) в ось.

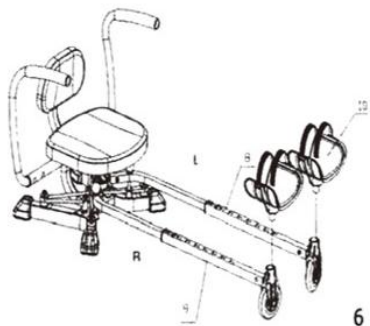


Шаг 5

3. Вставьте левую вибрационную штангу (1) в левую верхнюю штангу (8) и отрегулируйте по длине с помощью фиксирующих шпилек (11).

4. Вставьте правую вибрационную штангу (2) в правую верхнюю штангу (9) и отрегулируйте по длине с помощью фиксирующих шпилек (11).





Шаг 6

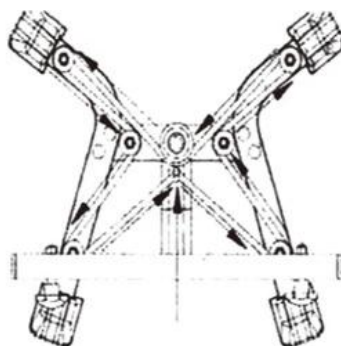
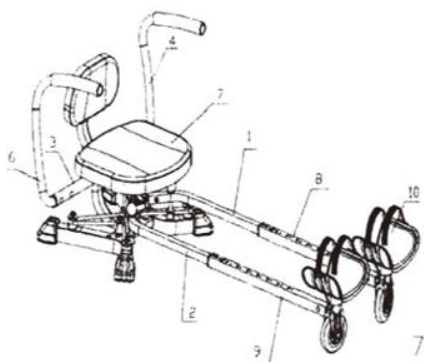
Вставьте опоры для ног(10) в верхние штанги (8) и (9), как показано на рисунке. Нажмите для упрочнения укрепления.

Шаг 7

- Тренажер должен иметь следующий вид в собранном состоянии. Для безопасной работы тренажер закрепляйте эластичную

ленту так, как показано на рисунке.

- Перед тем как приступить к тренировке, сядьте на сиденье (7), вытяните ноги и отрегулируйте штанги (8) и (9) в соответствии с длиной ваших ног.
- Поместите шиколотки в опоры для ног (10) и закрепите их ремешками.
- Используйте поручни только в качестве опоры, а упражнения выполняйте за счет усилия мышц живота.



РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ



Исходная позиция. Шпилька стоит между двумя эластичными лентами.



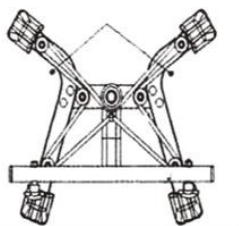
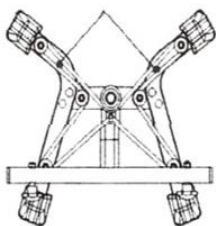
Установить шпильку с внутренней стороны эластичной ленты.



Установить шпильку с внешней стороны эластичной ленты.

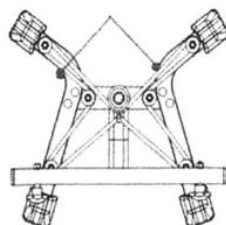
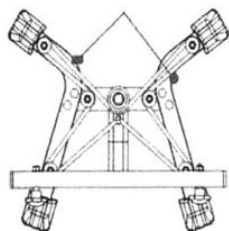
Меняя позицию шпилек для регулировки эластичной ленты, можно устанавливать различный уровень интенсивности. В зависимости от выбранного уровня интенсивности и упражнения установите шпильки, как показано на рисунках.

ВНИМАНИЕ: Максимально допустимая нагрузка на платформу 120 кг!

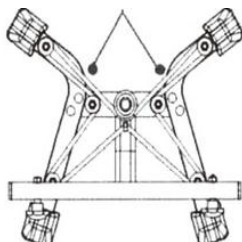
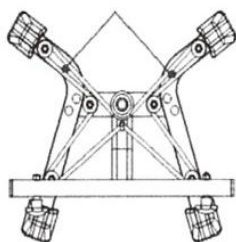


**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ
ПРЕССА**

**УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС И ПРАВЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ
ЖИВОТА**



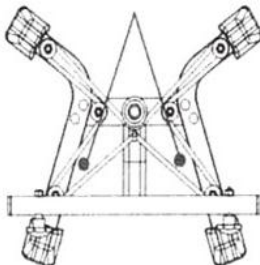
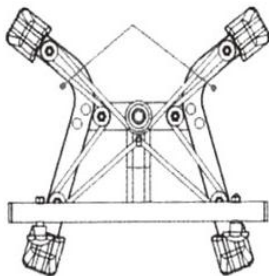
**УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС И ЛЕВЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ
ЖИВОТА**



**УПРАЖНЕНИЯ НА
ВНЕШНЮЮ
ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА**

(Для продвинутых
пользователей)

УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА



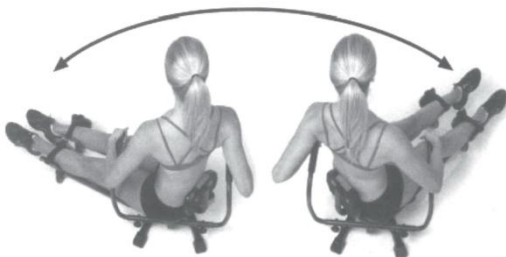
(Для продвинутых пользователей)

Руководство к тренировкам на тренажере «ШТОРМ»

ВНИМАНИЕ: Для достижения наилучшего эффекта от тренировок во время занятий используйте рукоятки только в качестве опоры. Выполняя упражнение для мышц живота, поворачивайтесь всем туловищем, а не за счет силы рук.

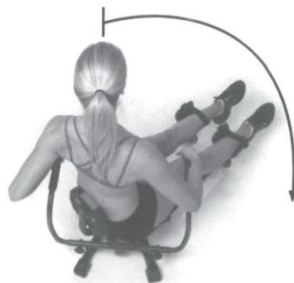
Основное упражнение для укрепления пресса и косых мышц живота

- 1) Выберите нужный уровень сопротивления и примите исходное положение.
- 2) Возьмитесь за поручи и попеременно поворачивайте ноги влево и вправо (ноги держите вместе). Старайтесь описывать как можно более длинную дугу.
- 3) Начните с 2 минут и постепенно увеличивайте продолжительность тренировки.



Упражнение для пресса и правых косых мышц живота

- 1) Выберите максимальный уровень сложности и примите исходное положение на тренажере: ноги вместе и расположены по центру.
- 2) Возьмитесь за поручни и поверните ноги вправо; по мере повтора движения угол



поворота должен увеличиваться. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение несколько раз.

- 3) Для начала выполняйте упражнение в течение 1 минуты и постепенно увеличивайте продолжительность, ориентируясь на собственное самочувствие.

Упражнение для пресса и левых косых мышц живота



- 1) Выберите максимальный уровень сложности и примите исходное положение на тренажере: ноги вместе и расположены по центру.
- 2) Возьмитесь за поручни и поверните ноги влево; по мере повтора движения угол поворота должен увеличиваться. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение несколько раз.
- 3) Для начала выполняйте упражнение в течение 1 минуты и постепенно увеличивайте продолжительность, ориентируясь на собственное самочувствие.

Упражнение на внутреннюю и внешнюю поверхность бедер

- 1) Примите на тренажере исходное положение: ноги вместе и расположены по центру.
- 2) Возьмитесь за поручни; несколько раз разведите и сведите ноги. Во время выполнения упражнения угол между ногами должен быть как можно больше.



- 3) Повторите упражнение необходимое количество раз, ориентируясь на собственное самочувствие.
- 4) Вначале тренировок выполняйте упражнение в течение 1 минуты, затем постепенно увеличивайте продолжительность выполнения упражнения.

Рекомендуемый план питания

	Понедельник	Вторник	Среда/Суббота	Четверг/Воскресенье	Пятница
Завтрак	Кофе, травяной или обычный чай (150 мл), 2 злаковых печенья	Апельсиновый сок (100 мл), ломтик хлеба грубого помола	Яблоко или груша, 2 злаковых печенья	Апельсиновый сок (100 мл) и кусок хлеба грубого помола	Кофе, травяной или обычный чай (150 мл), 2 злаковых печенья
Второй завтрак	Нежирный йогурт	Рулет из индейки с листьями салата или вареная ветчина	60 г хлеба грубого помола, 60 г молочного сыра	Мюсли (30 г), киви, яблоко или грейпфрут	Апельсиновый сок (100 мл)
Обед	100 г отварного риса, 225 г куриной грудки, поджаренной без масла	150 г лиственной свеклы, 70 г белой фасоли, 70 г кабачка на пару	250 мл овощного бульона, 120 г хека, поджаренного без масла	200 г тунца, поджаренного без масла, крутое яйцо и 50 г сельдерея	100 г нежирной говядины, поджаренной без масла, половина помидора и 50 г моркови
Полдник	Яблоко	2 киви	120 мл чая с лимоном, 125 г арбуза	Нежирный йогурт	Персик
Ужин	150 г зеленой фасоли и 50 г вареного картофеля	Листья салата, огурец, печеный сладкий перец, сельдерей, лук, 50 г нежирной вареной ветчины	225 г индейки или вареной ветчины, 30 г кабачка и 30 г баклажана, поджаренных без масла	Печеные картофеля средняя величины, половина сладкого перца и луковица	45 г лапши, 150 г зеленой фасоли и 25 г шампиньонов на пару

- Выпивайте 2 литра воды в день.
- Не употребляйте спиртные и газированные напитки.
- Добавляйте в пищу любые специи кроме соли.
- Для заправки салатов используйте соевый соус, бальзаминный уксус, оливковое масло.
- Не пропускайте ни одного приема пищи; при желании можно уменьшать порции.
- Данная диета рассчитана на 2-3 недели.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы принимаете какие-либо лекарства, то проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать данную диету.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Ознакомьтесь с инструкцией, прежде чем использовать тренажер.
2. Прежде чем приступать к занятиям на тренажере, проконсультируйтесь со своим врачом.
3. Не занимайтесь на тренажере, если у Вас есть проблемы с позвоночником, тазобедренным суставом, а также травмы конечностей.
4. Максимальная нагрузка на тренажер не должна превышать 120 кг!
5. Если у Вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем, то проконсультируйтесь с врачом, прежде чем придерживаться диеты, приведенной в руководстве.
6. Храните тренажер в сухом помещении во избежание порчи его устройства.
7. Во время проведения тренировок ориентируйтесь на уровень своей физической подготовки: начинайте с небольшого количества повторов и прогрессируйте постепенно.
8. Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание, то прекратите выполнение упражнений.

Материал: металл, ПВХ.