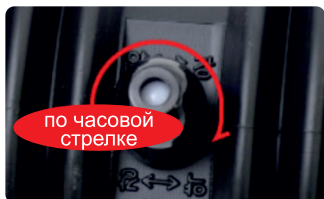


Как изменить нагрузку при выполнении упражнений?

- Чтобы изменить нагрузку при выполнении упражнений, достаточно повернуть колпачок воздушного клапана.

вы хотите усилить нагрузку



по часовой стрелке

вы хотите ослабить нагрузку



против часовой стрелки

- ! **NB! Обязательно проследите за тем, чтобы колпачок воздушного клапана не был слишком ослаблен.** В противном случае он может вывинтиться и потеряться.

Что делать, если колпачок воздушного клапана вывинтился?



- Вставьте в воздушный клапан один шарик белого цвета для регулирования подачи воздуха.



- Насадите колпачок с регулировочным шариком на выступающую часть втулки и закрутите его по часовой стрелке.

Как повысить эффективность занятий с тренажером?

- Сядьте прямо, расправьте спину, вытяните шею (более подробные инструкции, касающиеся правильного исходного положения, вы найдете внутри данной информационной брошюры). Попробуйте дышать животом, поскольку брюшное дыхание позволяет значительно повысить эффективность упражнений.

Что такое брюшное дыхание?

Брюшное (диафрагмальное) дыхание – это тип дыхания, при котором задействуется диафрагма. Лучше всего использовать глубокое диафрагмальное дыхание, поскольку таким образом воздух поступает в самую нижнюю и самую обширную часть ваших легких. Дышите медленно и глубоко, задействуя диафрагму при каждом вдохе и выдохе.

- Выполняйте упражнение на брюшное дыхание около минуты. Если вы усвоили принцип диафрагмального дыхания, выполняйте упражнение в течение еще 3-5 минут.
- Выполняйте упражнение на брюшное дыхание каждый день. Регулируйте продолжительность выполнения упражнений в зависимости от самочувствия.
- Постепенно повышайте продолжительность выполнения упражнения по мере усваивания техники.

Что такое BBliner?

BBliner – это multifunctionальный спортивный тренажер для проблемных участков тела. Тренажер очень прост в использовании, а его конструкция была специально разработана с учетом образа жизни современного человека. С помощью BBliner вы можете эффективно тренироваться где угодно в удобное для вас время.

- Подходит женщинам, желающим улучшить состояние предплечий, груди и ключиц.
- Подходит людям, желающим получить максимальный эффект от упражнений за короткий период времени.
- Подходит людям, мечтающим о стройной и здоровой фигуре.
- Подходит женщинам, которые хотят подтянуть свои мышцы после похудения.
- Подходит женщинам, желающим привести себя в форму после родов.
- Подходит людям, которые устали от изнурительных диет и мечтают о прекрасной фигуре.
- Подходит людям, которые не могут отводить много времени на физические упражнения.
- Подходит людям, которые хотят улучшить свое здоровье посредством простых и эффективных упражнений.
- Подходит людям, которые хотят тренировать различные части тела с помощью одного тренажера.

- * Продолжительность выполнения одного упражнения составляет от 3 до 4 минут.

- * Компактные размеры позволяют пользоваться тренажером в небольших помещениях.

- * Небольшой вес тренажера обеспечивает легкость при транспортировке и хранении.



Характеристики изделия:

Подвижные элементы



Основная рама: поликарбонат
Боковые элементы: силикон

Меры предосторожности при эксплуатации изделия

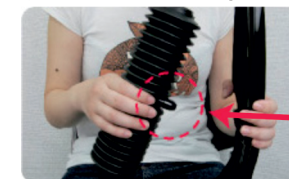
- Следите за тем, чтобы ваши волосы или пальцы не попали в подвижные элементы тренажера и его насосную часть при сборке изделия.
- Обязательно проследите за тем, чтобы колпачок воздушного клапана и регулировочный шарик не потерялись. Следите за тем, чтобы детали изделия находились вне зоны досягаемости детей и домашних животных.
- Перед применением изделия проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом или техническим специалистом.
- Применяйте данное изделие исключительно в предусмотренных целях.
- Держите изделие вдали от источников огня, чтобы избежать его деформации.
- По возможности держите изделие вне зоны досягаемости детей.

Порядок сборки изделия

Убедитесь в наличии всех элементов, необходимых для сборки изделия, а именно:

- Корпус тренажера BBliner, 1 штука;
 - Насосная часть, 1 штука (колпачок воздушного клапана и регулировочный шарик поставляются в собранном состоянии);
 - Прочие элементы: инструкция по эксплуатации входит в комплект.
- Вы сможете значительно упростить процесс сборки изделия, если предварительно выпустите воздух из насоса.

1 Подготовка к сборке



Разверните корпус тренажера и возьмитесь за насосную часть. **Обязательно проверьте положение колпачка воздушного клапана.**

Убедитесь, что колпачок воздушного клапана направлен вверх или вниз, в зависимости от того, с какой стороны находится отверстие.

2 Сначала закрепите насос с одной стороны.



Вставьте один конец насоса в круглое отверстие, расположенное с внутренней стороны корпуса изделия.

! Убедитесь в том, что форма соединяющихся элементов совпадает.



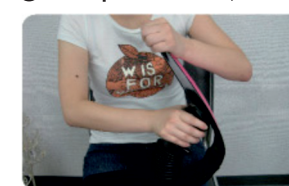
3 Затем закрепите насос с другой стороны.



Вставьте другой конец насоса во второе круглое отверстие, расположенное с внутренней стороны корпуса изделия.

Сожмите насос по направлению вниз, чтобы выпустить из него воздух, а затем вставьте другой конец насоса в соответствующее отверстие.

4 Поверните насос, чтобы закрепить его в нужном положении.



После того, как оба конца насоса будут вставлены в отверстия, поверните насос, чтобы закрепить его в нужном положении.

Поверните колпачок воздушного клапана таким образом, чтобы он был направлен прямо вверх или прямо вниз.

Направление насоса

Убедитесь в том, что воздушный клапан направлен вверх ... или вниз.



Не забывайте о том, что в случае, если воздушный клапан направлен вниз, его колпачок может отвинтиться и потеряться.

