



**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

ПЕРВЫЙ ЭТАП

ПРИМЕЧАНИЕ: Прежде чем приступать к эксплуатации тренажера AB ROCKET TWISTER™, его нужно собрать.

1. См. рис.1А. Поместить элемент мягкой спинки. Вставить ее между металлическими планками. Совместить с отверстиями.

2. См. рис.1А. С помощью отвертки (предоставляется в комплекте) присоединить элемент мягкой спинки к металлическим планкам.

3. См. рис.1В. Присоединить верхние элементы опоры к корпусу тренажера. Совместить с отверстиями. С помощью шурупов зафиксировать оба элемента опоры.

4. См. рис.1С. Сдвинуть регулируемый подголовник по обоим элементам опоры. Затянуть регулировочные головки. Ознакомиться с инструкциями по регулировке опоры для затылка, представленными ниже.

ВТОРОЙ ЭТАП

1. Прежде чем присоединять пружины сопротивления, выбрать соответсвующий уровень сопротивления:

Желтый - низкая степень сопротивления

Синий - средняя степень сопротивления

Красный - высокая степень сопротивления

Пружины сопротивления

2. См. Рис.2. Для того чтобы прикрепить пружины сопротивления, поместить оба конца пружины сопротивления над металлическими болтами. Затянуть регулировочную головку, поворачивая ее по часовой стрелке. Убедиться в том, что головка затянута по всей поверхности. Затягивая головку, надавить на пружину сопротивления. Таким же образом прикрепить вторую пружину сопротивления.

3. Для того чтобы снять пружину сопротивления, отвинтить регулировочную головку, поворачивая ее против часовой стрелки. Таким же образом снять вторую пружину.

ТРЕТИЙ ЭТАП

См. Рис.3. Извлечь опорный кронштейн из под нижней части сиденья. В ходе тренировки на тренажере AB ROCKET TWISTER™ это обеспечит дополнительную опору.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

1. См. Рис.4. Вставить правую или левую рукоятку в основание тренажера. В правой рукоятке имеется дополнительное овальное отверстие.

2. Вставить пружинный штифт и нажать на рукоятку. Таким же образом присоединить другую рукоятку.

3. Для того чтобы снять рукоятку, нажать на пружинный штифт и удерживать его, снимая рукоятку.

ПЯТЫЙ ЭТАП

1. См. Рис.5А. Вставить мягкое сиденье в основание тренажера.

2. См. Рис.5В. Вставить штифт в отверстие в сиденье и овальное отверстие на правой рукоятке. Протолкнуть его по всей длине отверстия. В результате, штифт будет зафиксирован на месте. Ознакомиться с Рис.6А + В, если для выполнения упражнения требуется, чтобы сиденье вращалось.

Вставить штифт со стороны правой рукоятки

РЕГУЛИРОВКА ОПОРЫ ДЛЯ ЗАТЫЛКА См. Рис.1В

ПРИМЕЧАНИЕ: В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ НЕ ЗАБЫВАТЬ О ТОМ, ЧТО ГОЛОВА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ НА ПОДГОЛОВНИКЕ.

Положение подголовника можно отрегулировать таким образом, чтобы вам было удобно. Для этого, ослабить регулировочные головки, поворачивая их против часовой стрелки. Передвинуть опору для затылка вверх или вниз и совместить с отверстиями. Затянуть регулировочные головки, поворачивая их по часовой стрелке.

ВРАЩАЮЩЕЕСЯ СИДЕНЬЕ



Это сиденье предусмотрено для того, чтобы в ходе тренировки на тренажере можно было поворачиваться в обоих направлениях.

1. См. Рис.6А. Если необходимо, чтобы в ходе тренировки сиденье вращалось, вынуть штифт.

2. См. Рис.6В. Сиденье будет поворачиваться в обоих направлениях.

3. Если необходимо зафиксировать сиденье на месте, передвинуть его в стартовое положение, так чтобы совместить оба отверстия на правой рукоятке и сиденье и вставить штифт внутрь.



КЛИКЕР

Тренажер AB ROCKET TWISTER оснащен кликером. Если вы хотите отключить эту опцию, см. Рис.7. С помощью отвертки отвинтите оба шурупа и скобу кликера. Теперь в ходе выполнения скручиваний, щелки больше не будут слышны.

Скоба кликера

ХРАНЕНИЕ

Для того чтобы не возникало сложностей с хранением тренажера под кроватью, снять оба завинчивающиеся колпачка, поворачивая против часовой стрелки, см. Рис.2. Не отсоединять нижний завинчивающийся колпачок. Опустить пружины сопротивления, снять регулировочные головки. Опустить мягкую опору для спины. В случае необходимости можно снять обе рукоятки. Всего лишь нажать на пружинные штифты на обеих рукоятках и снять их.

