



**FISIO SUSPENSION TRAINER**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**  
**ВЫ ПРИОБРЕЛИ ТРЕНАЖЕР С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО,  
ТРЕНИРУЯСЬ, ВЫ ОБРЕТЁТЕ КРАСИВОЕ И ЗДОРОВОЕ ТЕЛО.**

**ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ВНИМАТЕЛЬНО.**

# 1 Конструкция тренажера

## А. Главное крепление

Предназначено для крепления к турнику, дереву, любой другой опоре. Его может заменить крепление к двери, которое также идет в комплекте с тренажером.

## В. Основной карабин

Предназначен для крепления функциональных петель к главному креплению.

## С. Стабилизирующая петля

Предназначена для выравнивания тренажера, защищает стропы от проскальзывания.

## Д. Регулировочные ярлыки

Предназначены для быстрой и удобной регулировки длины строп.

## Е. Регулировочные пряжки

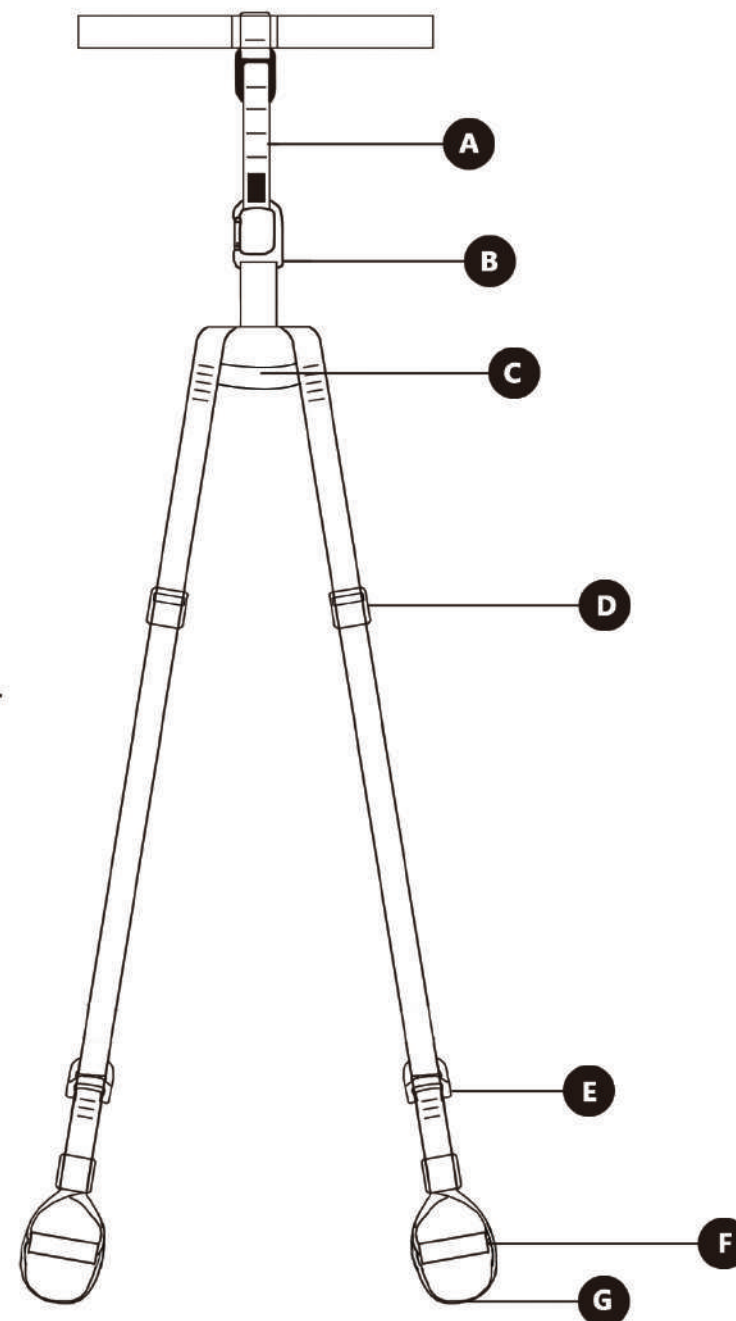
С помощью них происходит удлинение строп.

## Г. Рукояти

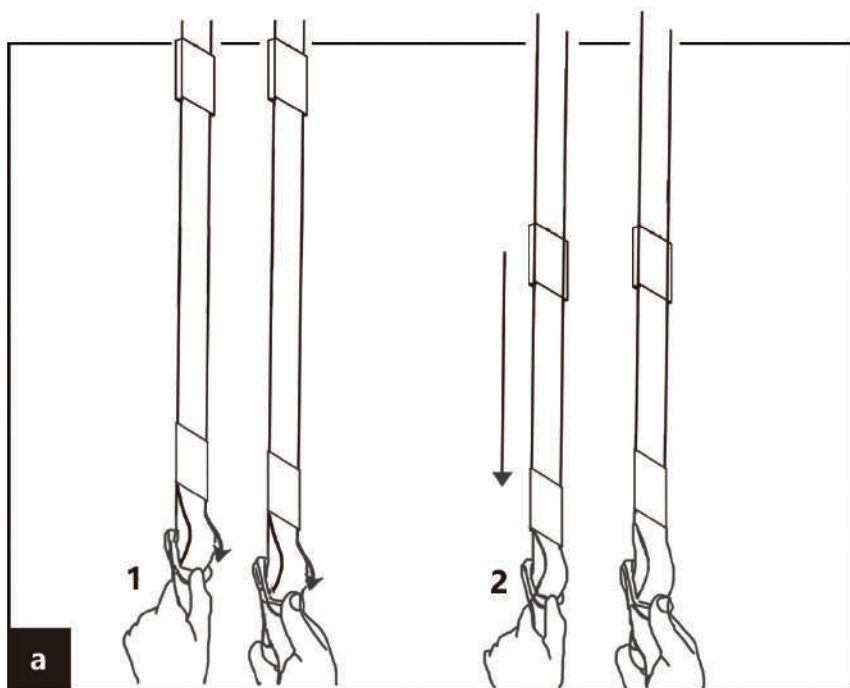
Рукояти для выполнения упражнений.

## Г. Лямки для ног

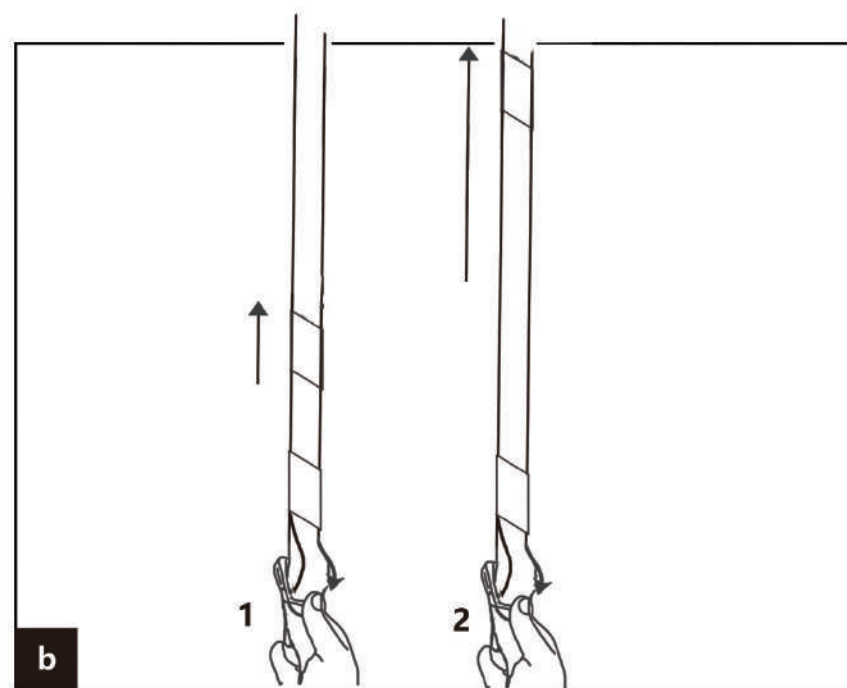
Лямки для ног для выполнения упражнений (нашиты сбоку на стропу и не проходят через рукояти).



## 2 Удлинение и укорачивание строп

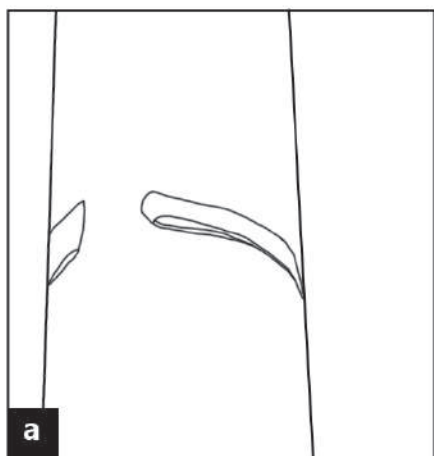


Чтобы сделать стропу длиннее, потяните за регулировочную пряжку вниз.

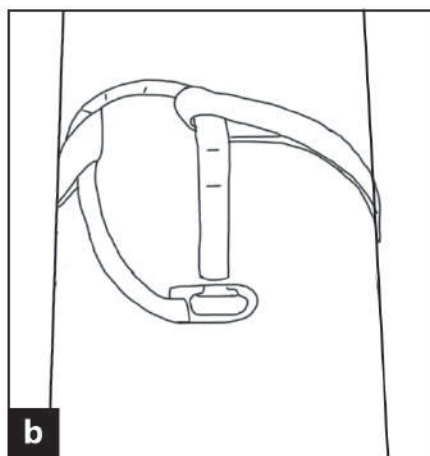


Чтобы укоротить стропу, потяните одной рукой регулировочную пряжку вниз, а другой рукой регулировочный ярлык вверх.

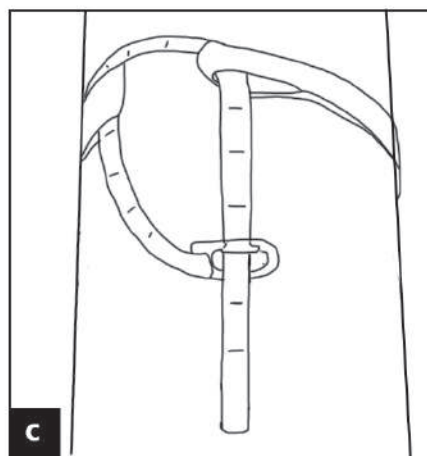
### 3 Как крепить главное крепление



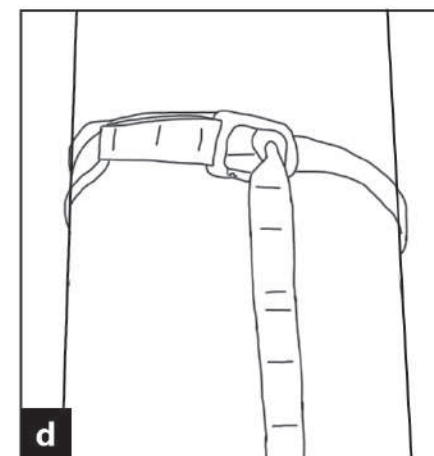
Оберните главное крепление вокруг опоры (дерево, турник, столб).



Сделайте несколько витков стропы и проденьте свободный конец через карабин или плотно закрепите стропу вокруг опоры с помощью карабина.



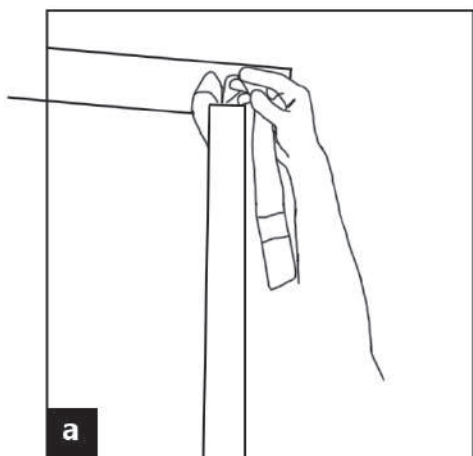
Прикрепите тренажер к свободной петле главного крепления.



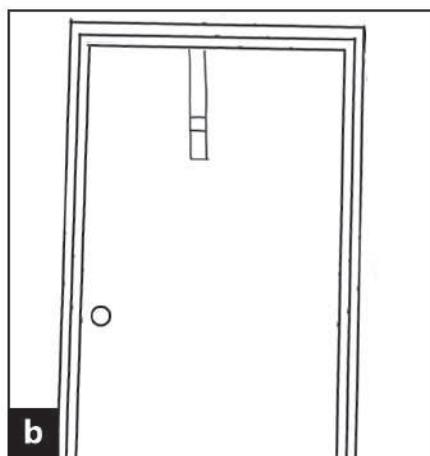
Проверьте чтобы тренажер был надежно прикреплен.

## 4

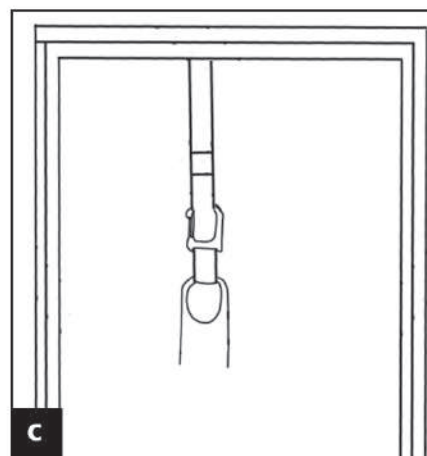
## Использование крепления для двери



Зафиксируйте крепление для двери за край двери.  
Внимание!  
Дверь должна открываться ОТ вас.



Плотно закройте дверь. Повесьте снаружи табличку о том, что вы проводите тренировку.



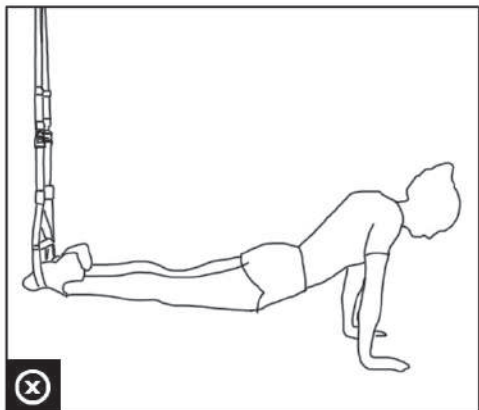
Пристегните тренажер к креплению для двери.



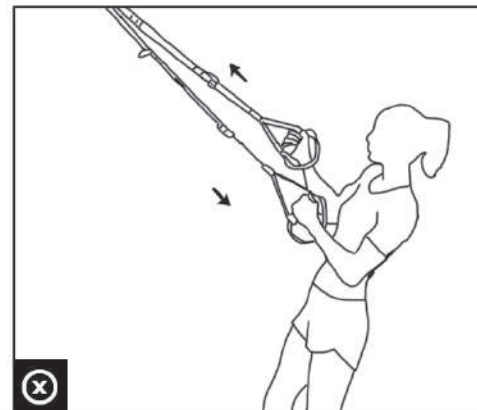
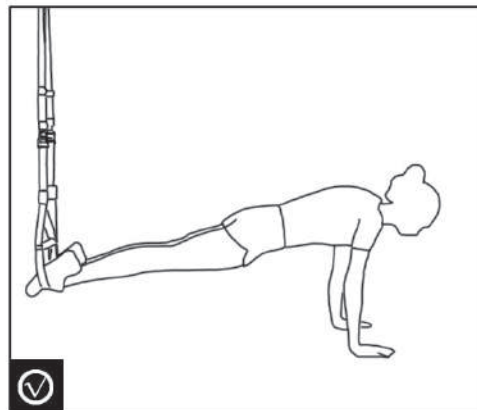
Проверьте с усилием и начинайте тренировку.



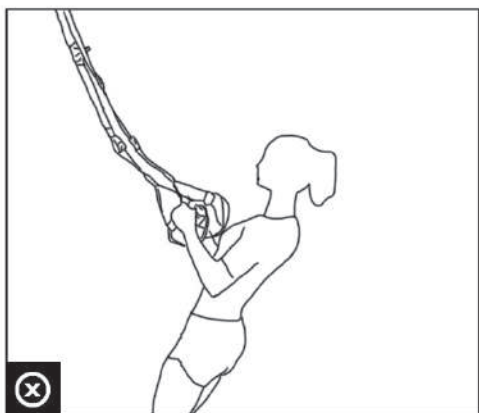
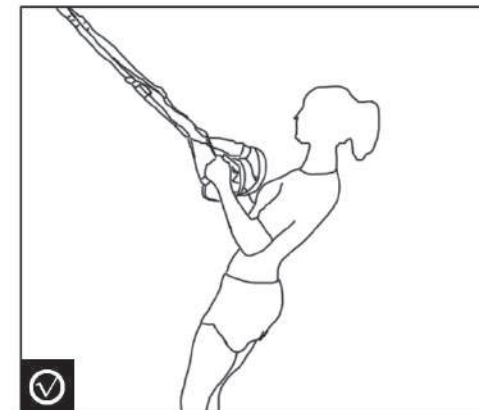
## 5 Основы тренировок



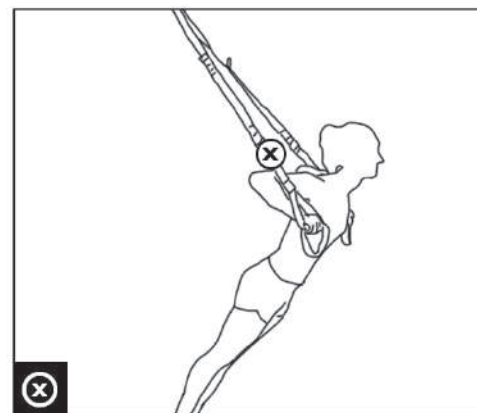
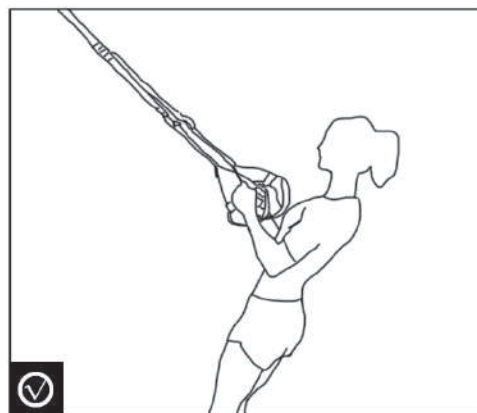
Сохраняйте положение активной планки (ровная линия).



Сохраняйте одинаковое положение рукояток относительно друг друга.



Держите стропы в преднатяжении и не допускайте провисания строп.



Используйте оптимальную длину строп для каждого упражнения.

