



VICORE
FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕРА CORE CHAIR**

Вступление	1
Сборка тренажера CORE CHAIR	2
Наполнение воздухом	3
Вопросы и ответы	5

ВСТУПЛЕНИЕ

У вас в руках билет в Ваше будущее, и эта коробка с металлическими деталями является транспортным средством, которое доставит Вас туда. Звучит впечатляюще, не правда ли ? Однако как еще можно назвать что-либо, что навсегда изменит законы, по которым существует мир ?

Тренажер VICORE CORE CHAIR представляет собой феноменальное достижение в области укрепления глубоких мышц пресса, эргономики, улучшения координации и равновесия. Что делает это оборудование действительно революционным? Вам не потребуется учиться каким-то дополнительным навыкам или затрачивать дополнительное время. Это Ваша обычная тренировка, перенесенная в принципиально новые условия, которые заставляют Ваше тело работать в многофункциональном режиме. В итоге Вы получаете значительно больше результатов в конце тренировки.

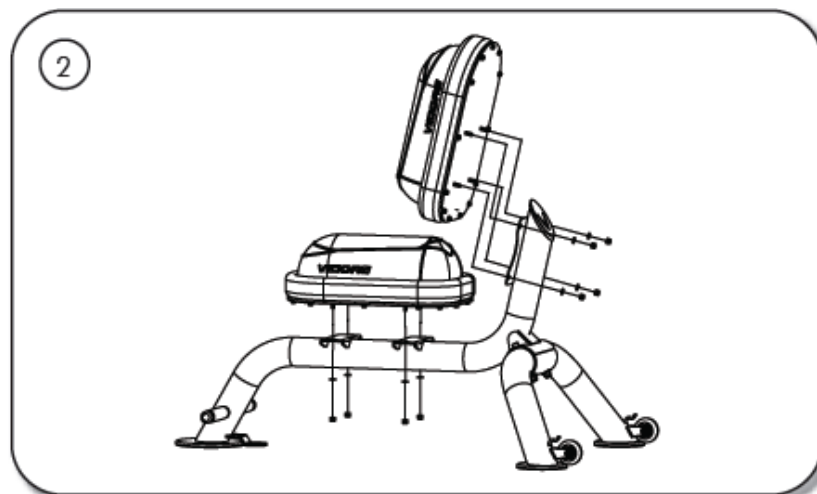
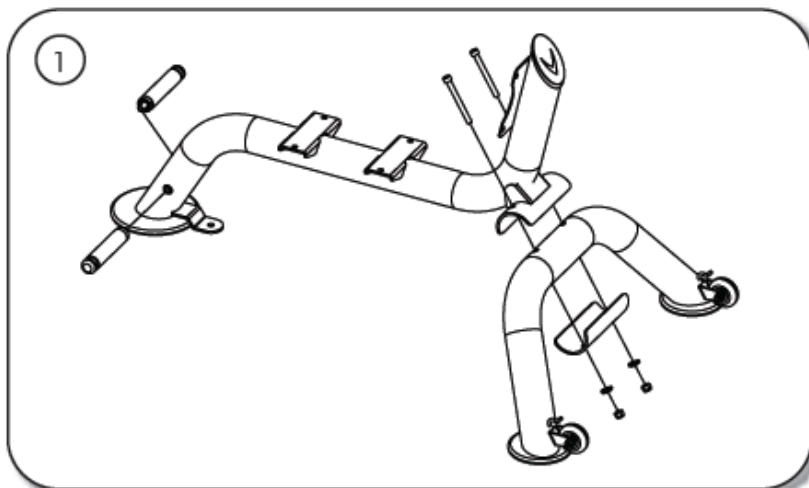
С тренировочной системой VICORE CORE CHAIR у Вас просто нет возможности выполнять изолированные упражнения для одной мышцы, не вовлекая в работу десятки других мышц. Невозможно увеличить силу, тренируясь на нашем оборудовании, не увеличив ловкость, координацию движений и активность синапсов нейронов.

Единственная сложность заключается в том, что эту машину еще нужно собрать. Поэтому давайте сконцентрируем внимание на Вашей первой тренировке, которая будет заключаться в сборке этого аппарата.

Внутри коробки Вы найдете : Один комплект инструментов, Один ручной насос, Запасную заглушку (просто на всякий случай), Комплект шайб и винтов.

Важное замечание : если в очень редком случае Вы обнаружите недостачу каких-либо частей в процессе сборки этого тренажера (что тут скажешь, такое всегда может случиться), у вас возникнут вопросы технического характера или просто захочется поболтать, пожалуйста, позвоните нам по телефону (801) 878-7702.

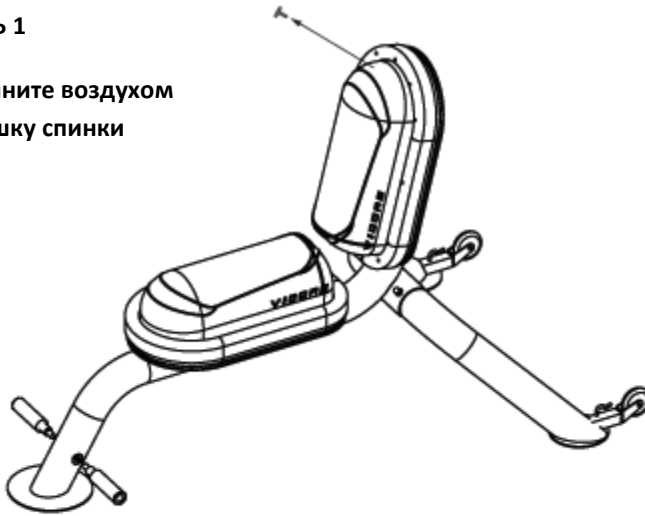
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА CORE CHAIR



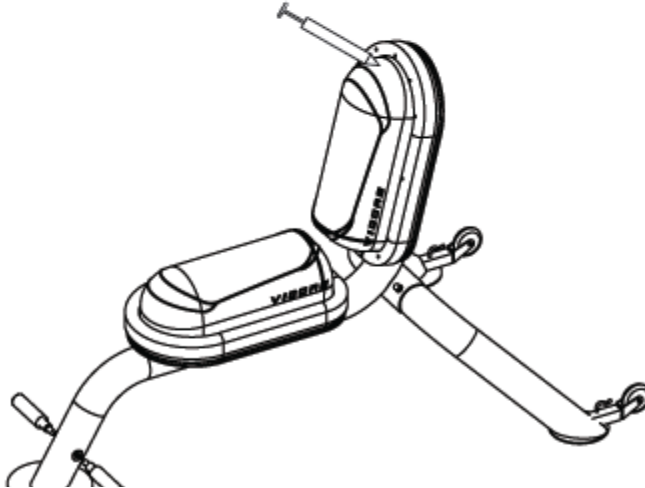
НАПОЛНЕНИЕ ВОЗДУХОМ

ЧАСТЬ 1

Заполните воздухом
подушку спинки

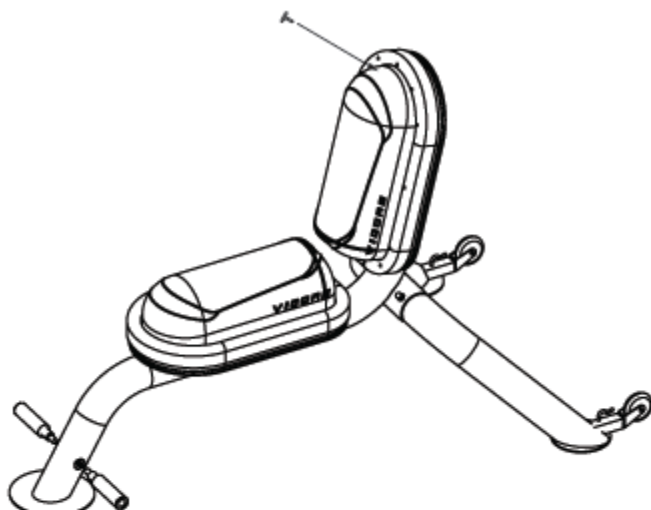


- 1 Удалите клапан заглушки в спинке тренажера
Отверстие для надувания неудобно расположено в верхней части



- 2 Вставьте насос в отверстие и заполните воздухом до
необходимой плотности

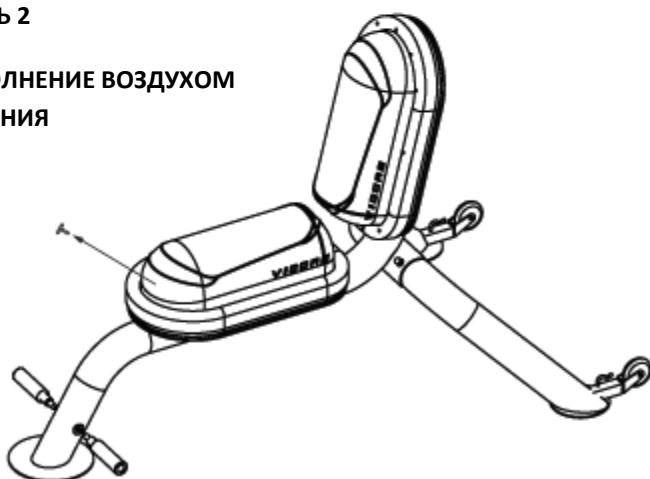
Примечание : чем сильнее вы надуете спинку, тем более стабильной она будет. Поэкспериментируйте с разными уровнями стабильности, чтобы определить, что Вам более подходит



- 3 Закройте заглушкой отверстие спинки сидения

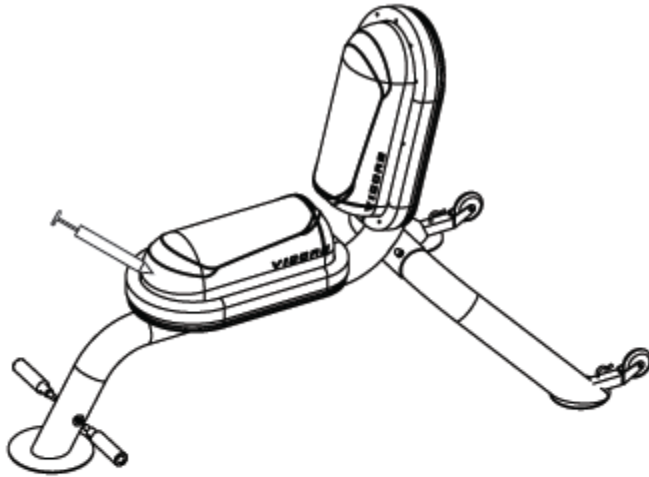
ЧАСТЬ 2

ЗАПОЛНЕНИЕ ВОЗДУХОМ СИДЕНИЯ



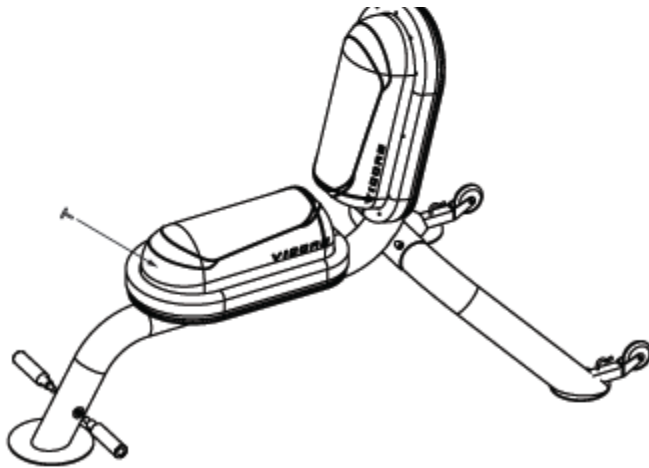
- 4 Удалите заглушку сидения

Отверстие для надувания неудобно расположено в передней части сидения



5 Поместите насос в отверстие и надуйте до необходимой плотности

Примечание : чем сильнее вы надуете спинку, тем более стабильной она будет.
Поэкспериментируйте с разными уровнями стабильности, чтобы определить, что Вам более подходит



3 Поместите заглушку обратно в отверстие сидения

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

ВОПРОС : Сколько воздуха нужно накачать в подушки тренажера CORE CHAIR ?

ОТВЕТ: Вы можете накачать столько воздуха, сколько Вам хочется (это Ваш тренажер). Однако разное количество воздуха приводит к разному эффекту. Меньше воздуха – и поверхность будет менее стабильной, больше воздуха – более стабильной. Как мы ранее Вам говорили, поэкспериментируйте с разным давлением для наилучшего результата. Самое главное правило : когда Вы сидите на тренажере CORE CHAIR, вы не должны проваливаться вниз, сидение и подушка спинки должны слегка пружинить. Или же, если Вы твердо нажимаете рукой на поверхность подушки, то рука должна отскакивать от подушки.

ВОПРОС : Могу ли я повредить подушки, надув их слишком сильно ?

ОТВЕТ : Принимая во внимание мощность и качество ручного насоса, который мы Вам дали в комплекте, это маловероятно. В действительности, безопасность была нашим самым главным аргументом при создании тренажера, и он рассчитан на то, чтобы выдерживать нагрузку более 2000 килограммов. Таким образом, Вы вряд ли сможете сделать что-либо, чтобы повредить тренажер. Он рассчитан на многолетнюю эксплуатацию. Если у Вас есть желание узнать больше о его удивительных возможностях, пожалуйста, зарегистрируйтесь на сайте www.vicorefitness.com.

ВОПРОС : Как мне следует очищать и ухаживать за тренажером VICORE CORE CHAIR ?

ОТВЕТ : Итак, Джонни, когда мужчина и женщина любят друг друга Извините, неправильная карточка попалась..... Ваш тренажер VICORE CORE CHAIR был произведен в соответствии с самыми высочайшими стандартами. Окраска выполнена по двухступенчатой технологии порошкового напыления с запеканием, чтобы тренажер прослужил Вам на протяжении многих лет. Поверхности подушек были пропитаны специальным составом с антимикробными свойствами, который убивает всех микробов сразу же. Поэтому Вам достаточно просто время от времени протирать тренажер влажной тканью, и Ваша малышка будет как новенькая.

ВОПРОС : Где Я могу найти описания упражнений и тренировочных программ на тренажере VICORE CORE CHAIR ?

ОТВЕТ : У Вас есть миллион разных вариантов, где можно найти упражнения и тренировочные программы для тренажера VICORE CORE CHAIR. Во-первых, прямо на боковой стороне вашего тренажера CORE CHAIR вы найдете так называемый QR код. Вы можете отсканировать этот код при помощи Вашего смартфона, и тогда загрузится страница с множеством тренировочных программ и описанием упражнений. Вы также можете зайти на наш сайт www.vicorefitness.com , который содержит огромное количество информации и программ.

