



VICORE
FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕРА CORE AB**

Вступление	2
Сборка тренажера CORE AB	2
Наполнение воздухом	4
Вопросы и ответы	6

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 ?

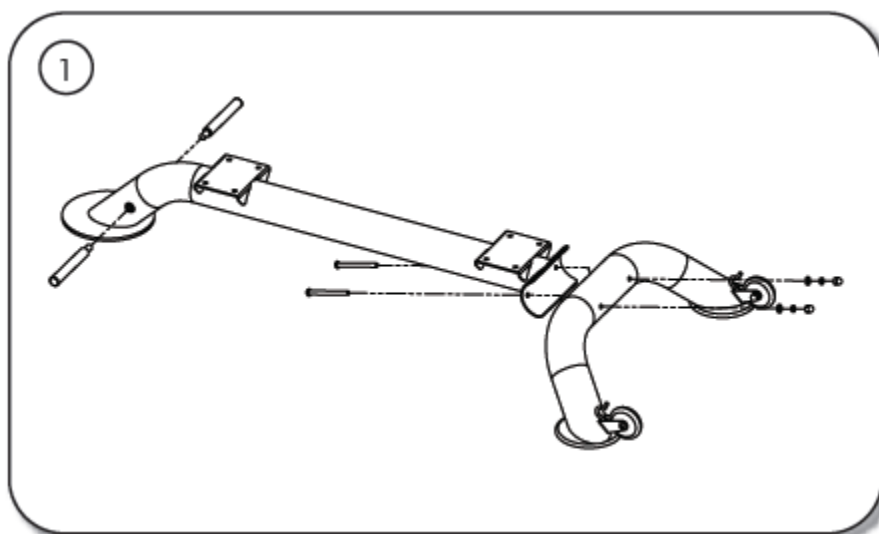
Тренажер VICORE CORE AB представляет собой феноменальное достижение в области укрепления глубоких мышц пресса, эргономики, улучшения координации и равновесия ? Что делает это оборудование действительно революционным? Вам не потребуется учиться каким-то дополнительным навыкам или затрачивать дополнительное 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.

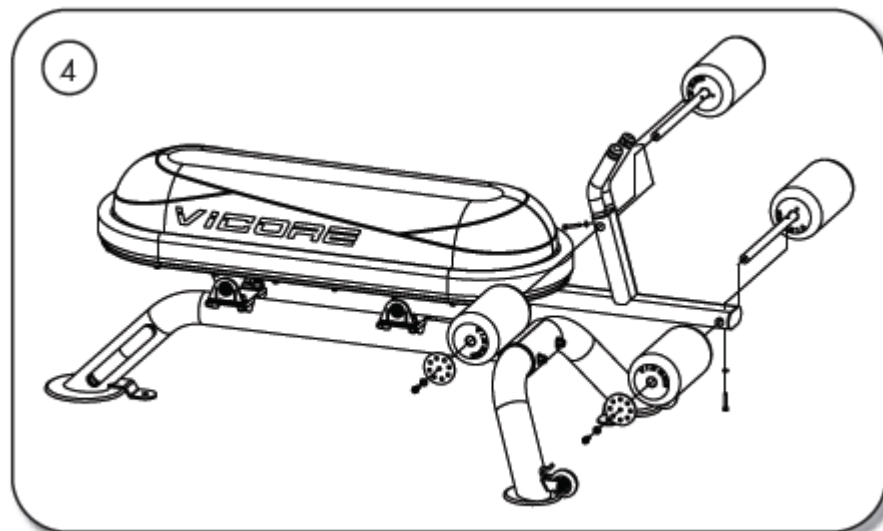
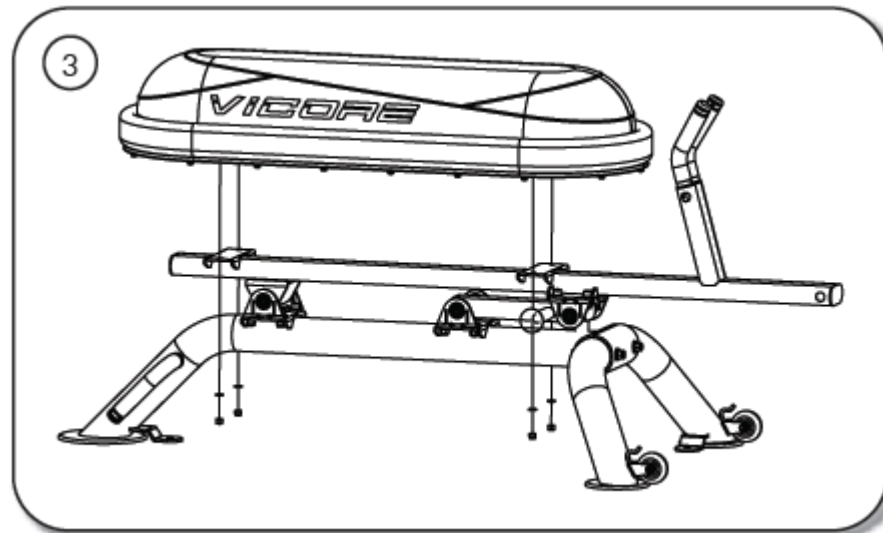
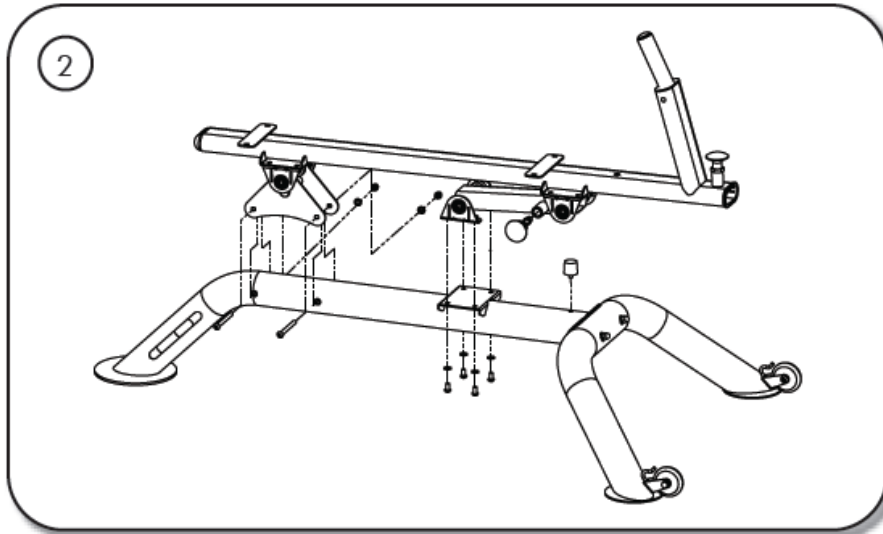
С тренировочной системой VICORE CORE AB у Вас просто нет возможности выполнять изолированные упражнения для одной мышцы, не вовлекая в работу десятки других мышц. Невозможно увеличить силу, тренируясь на нашем оборудовании, не увеличив ловкость, координацию движений и активность синапсов нейронов.

Единственная сложность 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, Одну специальную насадку для насоса для надувания опор для ног, 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 AB

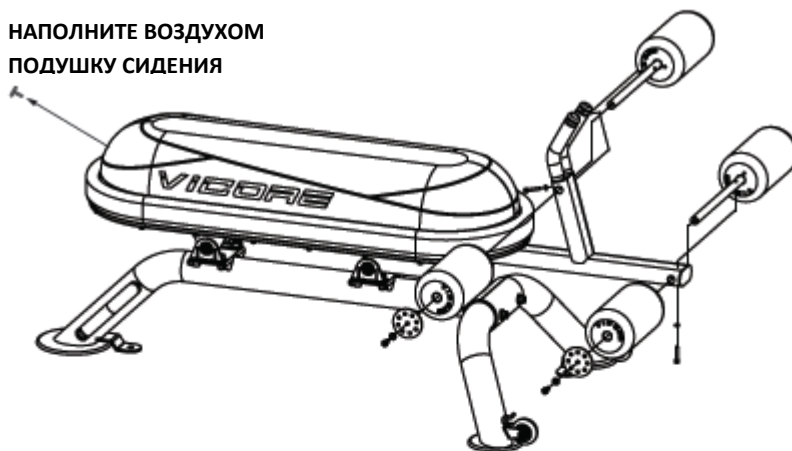




НАПОЛНЕНИЕ ВОЗДУХОМ

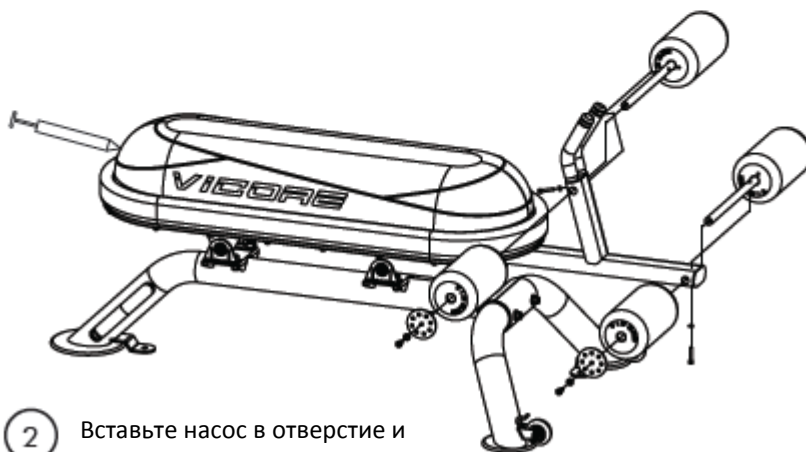
ЧАСТЬ 1

НАПОЛНИТЕ ВОЗДУХОМ
ПОДУШКУ СИДЕНИЯ



- 1 Удалите стержень клапана на подушке сидения

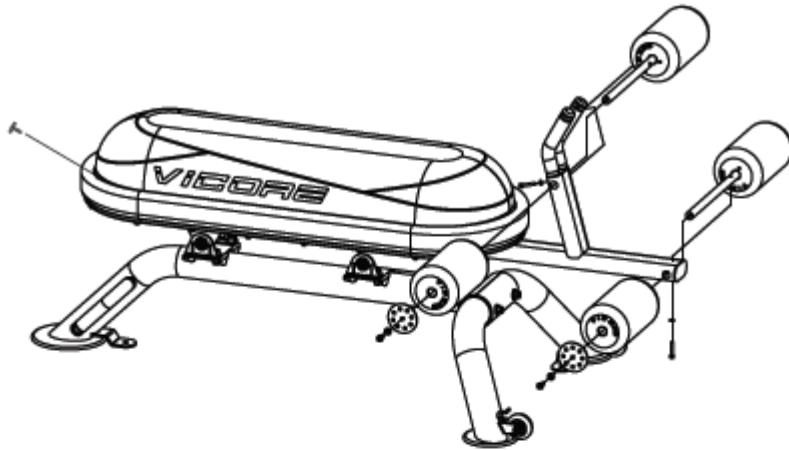
Отверстие для надувания неудобно расположено в передней части тренажера



- 2 Вставьте насос в отверстие и накачайте до необходимой плотности

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



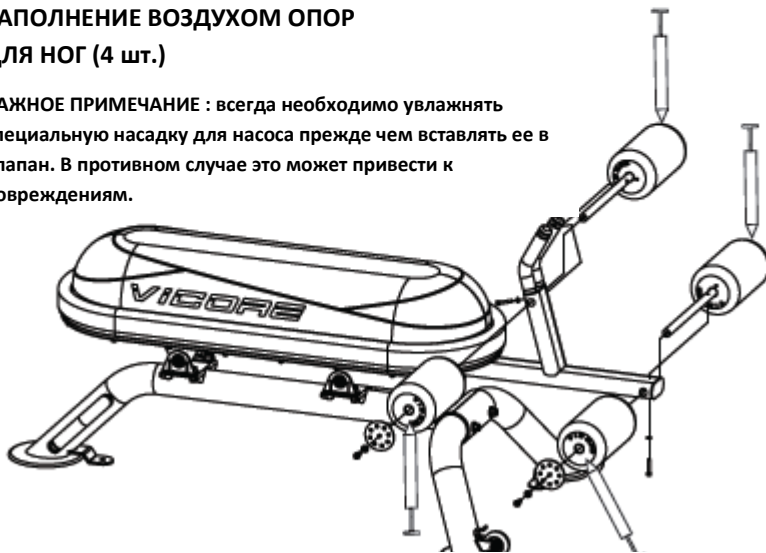


- 3 Закройте заглушкой отверстие спинки сидения

ЧАСТЬ 2

ЗАПОЛНЕНИЕ ВОЗДУХОМ ОПОР ДЛЯ НОГ (4 шт.)

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ : всегда необходимо увлажнять специальную насадку для насоса прежде чем вставлять ее в клапан. В противном случае это может привести к повреждениям.



- 4 Используйте специальную насадку для насоса, чтобы надуть опоры для ног

Отверстие для надувания неудобно расположено в боковой части каждой опоры для ног

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

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

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 AB, 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, 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 AB ?

ОТВЕТ : Итак, Джонни, когда мужчина и женщина любят друг друга Извините, неправильная карточка попалась..... Ваш тренажер VICORE CORE AB был произведен в соответствии с самыми высочайшими стандартами. Окраска выполнена по двухступенчатой технологии порошкового напышения 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 AB ?

ОТВЕТ : У Вас есть миллион разных вариантов, где можно найти упражнения и тренировочные программы для тренажера VICORE CORE AB. Во-первых, прямо на боковой стороне вашего тренажера CORE AB 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 заскочить на наш сайт www.vicorefitness.com , который содержит огромное количество информации и программ.

