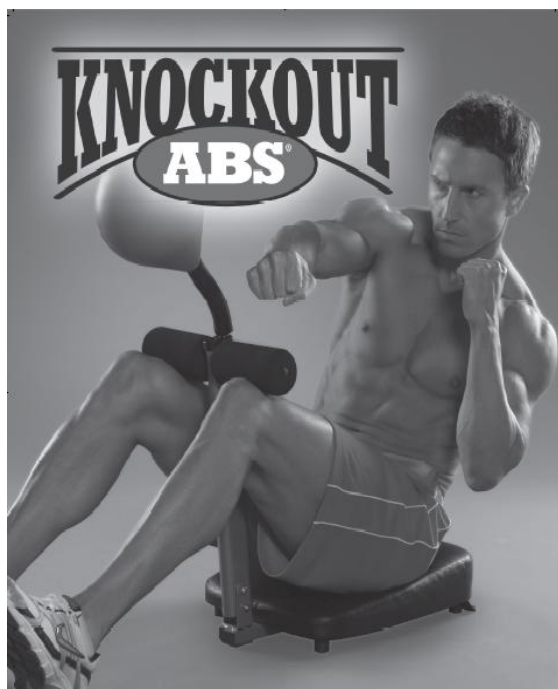


## **Нокаут Эбс (Knockout Abs)**

### **Инструкция по безопасности**

**ВНИМАНИЕ:** Чтобы снизить риск серьезных повреждений, прочтите следующие меры безопасности перед использованием Нокаут Эбс.

- 1) Прочтите все предупреждения, содержащиеся в данной инструкции, и следуйте им перед использованием Нокаут Эбс.
- 2) Перед использованием убедитесь, что Нокаут Эбс собран должным образом, и все болты закручены туго.
- 3) Хранить в недоступном для детей месте. Не позволяйте детям играть с продуктом или около него.
- 4) Рекомендуется хранить продукт на тренажерном коврике.
- 5) Установите и используйте Нокаут Эбс на твердой ровной поверхности.
- 6) Не устанавливайте Нокаут Эбс на ковриках или неровных поверхностях.
- 7) Не используйте продукт, если какие-либо элементы устарели или износились.
- 8) Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы упражнений. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение или боль, немедленно остановитесь и проконсультируйтесь у врача.
- 9) Следуйте рекомендациям врача в разработке личной программы упражнений.
- 10) Всегда выбирайте программу, которая лучше всего подходит Вашим физическим способностям и уровню гибкости.
- 11) Не надевайте широкую или свободную одежду во время использования Нокаут Эбс.
- 12) Никогда не занимайтесь без обуви или в носках: всегда обувайте правильную обувь, например кроссовки для бега или ходьбы.
- 13) Нокаут Эбс не рекомендуется к применению людям с весом более 250 фунтов.
- 14) Нокаут Эбс может использоваться одним человеком одновременно.
- 15) Нокаут Эбс используется только для потребительского пользования. Он не должен применяться в общественных или смешанных помещениях.



**ВНИМАНИЕ:** Перед началом упражнений или программой общей физической подготовки проконсультируйтесь с врачом, нужно ли Вам пройти полное физическое обследование. Особенно значителен этот момент, если Ваш возраст превышает 35 лет, Вы никогда раньше не тренировались, Вы беременны или болеете.

**ПРОЧТИТЕ И СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ. НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ДАННЫХ ИНСТРУКЦИЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТЕЛЕСНЫМ ПОВРЕЖДЕНИЯМ.**

### **Инструкции по сборке:**

Разложите все элементы из коробки в свободной зоне на полу перед собой. Уберите все упаковочные материалы со свободной зоны и положите обратно в коробку. Не выкидывайте упаковочный материал до окончательной сборки. Внимательно прочтите каждый шаг перед началом сборки.

	<p><b>1</b> Pull up metal post and attach locking pin as shown.</p>	<p>Punch cords – ремни для битья Locking pin – фиксатор Punching bag – груша Seat – сиденье Adjustable cross bar – настраиваемая распорка</p>
<p><b>2</b> Attach punching bag to top of cross bar as shown. Make sure bag is securely fastened. (pin will "pop" when secured in hole)</p>	<p><b>3</b> Press pop-pin to adjust knee pads on cross bar to 1 of 4 positions.</p>	<p>1) Pull up metal post and attach locking pin as shown – Выньте металлический зажим и установите фиксатор как указано. 2) Attach punching bag to top of cross bar as shown. Make sure bag is securely fastened. (pin will "pop" when secured in hole) – Установите грушу к верхней части распорки как указано. Убедитесь, что груша прочно закреплена (в безопасном состоянии кнопка «появится» в отверстии).</p>
<p><b>4</b> Attach punch cords to bottom of seat as shown.</p>		<p>3) Press pop-pin to adjust knee pads on cross bar to 1 or 4 positions. – Нажмите на «кнопку выталкивания» для настройки коленных подушечек на распорке в 1-4 позициях. 4) Attach punch cords to bottom of seat as shown. – Прикрепите ремни для битья как указано.</p>
<p>Сборка Нокаут Эбс Завершена!</p>		

### Тренировка на Нокаут Эбс:

Перед тем, как начать, Вам необходимо настроить распорку в соответствии с Вашим ростом и уровнем комфортности. (нажмите «кнопку выталкивания» и настраивайте).

Шаг первый: Расчет времени и способ выполнения

Первый шаг изучения пользования Нокаут Эбс заключается в настройке подходящей технологии скорости груши. Способ тренировки со скоростной грушей – обе кисти направлены внутрь и бьют внешней стороной кисти или ребром кисти со стороны мизинца.

Это упражнение потребует от Вас развернуть плечи и поворачивать тело из стороны в сторону для того, чтобы груша двигалась прямо вперед и назад. Также развороты плеч во время ударов дадут Вам замечательный эффект «сжигания» в косых мышцах. Опустите подбородок и ограничьте движения головы так, как это делает боксер.

Когда Вы наладите технику, примитесь за расчет времени. Важно помнить, что Вам надо бить грушу на КАЖДЫЙ скачок. Другими словами – удар, груша отскакивает, возвращается, отскакивает, и вновь удар. Простой счет до четырех в Вашей голове поможет Вам выстроить ритм. Удар, два, три, четыре, удар, два, три, четыре и т.д... Ритм – это ключ – старайтесь избегать одиночных ударов и бить в ритм до тех пор, пока Ваше расчет времени не совпадет со временем груши. Однажды сделав это, дальше как езда на велосипеде.

Шаг второй: Пробная тренировка чередует 100 ударов слева направо подряд. Повторите действие три или четыре раза (сериями) и посмотрите, какие ощущения у Вас будут в области пресса и косых мышц на следующий день. Это даст Вам осознание того, в какой форме Вы находитесь. Для второй тренировки начните с двух серий действий, произведенных во время тренировки первого дня. Затем, замените их двойными ударами

каждой кистью перед разворотом в другую сторону. Другими словами, лево, лево, право, право, и т.д... Затем выполните два подхода, каждый по три и затем четыре.

Постепенно Вы заметите, как Вы становитесь сильнее.

#### Шаг третий: Альтернативы

Чтобы сохранить Ваши тренировки, старайтесь разнообразить их. Вы можете произвести двадцать скоростных ударов груши, когда Вы бьете грушу на каждом отскоке, и вернитесь к нормальному счету до четырех, не пропуская грушу. Такое упражнение не только поддерживает уровень сердцебиения, но и весело делать. Или же Вы можете выполнять подъемы торса и поочередные удары локтями на подъемах. Также Вы можете отклониться назад и производить удары костяшками или захваты.

#### **Программа упражнений:**

То, как Вы начнете Вашу программу упражнений, зависит от Вашего физического состояния. Если Вы не занимались в течение нескольких лет, или у Вас избыточный вес, Вам необходимо начать медленно и постепенно увеличивать Ваше время занятий на Нокаут Эбс: несколько минут на тренировку. На начальной стадии Вы можете начать тренировку лишь с нескольких минут в целевой зоне. Однако Ваше аэробное соответствие улучшится в течение последующих шести – восьми недель. Важно работать в своем темпе. В конечном счете, Вы сможете заниматься в течение 30 минут. Чем лучше Ваше аэробное состояние, тем усерднее Вам придется заниматься, чтобы оставаться в целевой зоне. Помните о следующих существенных условиях:

- Проконсультируйтесь с врачом по Вашей программе тренировки и питания для определения режима тренировки, который подходит Вам.
- Начиная Вашу программу тренировки медленно, поставив реалистичные цели совместно с врачом.
- Многократно проверяйте уровень сердцебиения. Устанавливайте Ваш целевой уровень сердцебиения, основываясь на своем возрасте и состоянии. Установите Нокаут Эбс на ровной поверхности на расстоянии минимум в 3 дюйма от стен и мебели.

#### **10-минутная программа тренировки:**

Пример 10-минутной программы тренировки на Нокаут Эбс, которую необходимо откорректировать по интенсивности и времени согласно Вашим целям и уровню физической подготовленности (и согласия Вашего врача):

Минута 1) Растяжка и разогрев. Всегда важно разогреть тело и подготовить мышцы к деятельности. В течение 1 минуты – бег на месте и 1 минута – растяжка нижних мышц спины с помощью любимых упражнений, нацеленных на растяжку.

*30 секунд дыхательные упражнения.*

Минута 2) Следующую минуту потратьте на настройку скорости груши. Сядьте на Нокаут Эбс и проверьте уровень колен и угол, который максимально подходит Вашему телу. Секрет замечательного пресса – удары внешней стороной кисти (около мизинца), которые требуют от Вас полного разворота плеч на каждом ударе.

Напрягите пресс, слегка прогнувшись в спине. Такое положение задействует Ваш пресс и снижает напряжение в нижней части спины. Вы можете выбирать скорость ударов груши один или два раза между ударами.

*30 секунд дыхательные упражнения.*

Минута 3) Теперь, когда Ваше время рассчитано, начните с основного режима. Начните упражнения так: лево, право, лево, право, лево, право, и т.д., и т.д... в течение 30 секунд.

*30 секунд дыхательные упражнения.*

Минута 4) В этот раз делайте два право, два лево, и т.д., и т.д... в течение такого же времени.

*30 секунд дыхательные упражнения.*

Минута 5) Один право, один лево, два право, два лево, три право, три лево, и т.д. Проходите все упражнения до 5 или 10 ударов каждой рукой. Если сможете, отсчитайте обратно до одного удара.

*30 секунд дыхательные упражнения.*

Минута 6) 15 право, 15 лево, с последующими 15 и 30 секундами частых ударов (на одном отскоке) для поддержания уровня сердцебиения. Продвинутые пользователи могут выполнять 15 право и 15 лево для завершения упражнения.

*30 секунд дыхательные упражнения.*

**ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

**Наименование Товара:** Нокаут Эбс  
**Гарантийный срок на Товар надлежащего качества:**  
*14 (Четырнадцать) дней.* В течение данного срока покупатель Товара вправе вернуть Товар надлежащего качества Продавцу и получить деньги за Товар.

**Гарантийный срок Товара ненадлежащего качества:**  
*14 (Четырнадцать) дней.* В течение данного срока покупатель Товара вправе вернуть Товар ненадлежащего качества Продавцу и получить деньги за Товар.

*14 (Четырнадцать) дней.* В течение данного срока покупатель Товара вправе вернуть Товар ненадлежащего качества и получить взамен такой же Товар надлежащего качества без перерасчета цены.

**Продавец:** Общество с ограниченной ответственностью «Студио Модерна» (ОГРН 1037739431784).

**Адрес, по которому осуществляется замена Товара\*:** Российская Федерация, г. Москва, ул. 1-ая Останкинская, дом 55, Торговый Центр Останкино, зал В, павильон 2.

**Режим работы отдела Продавца по возврату товара:** по рабочим дням с 11.00 до 16.00.

**Контактный телефон Продавца:** (495) 737-82-32.  
 \*Адрес для замены товара в Москве. Замена товара по всей РФ осуществляется по почте.

**Дата продажи Товара:** определяется моментом оплаты и передачи Товара.

**Номер посылки либо счета\*\*:** \_\_\_\_\_

**Подпись представителя Продавца:** \_\_\_\_\_

**Покупатель:** \_\_\_\_\_

**Адрес/Тел. Покупателя:** \_\_\_\_\_

**Покупатель с условиями гарантийного обязательства ознакомлен и согласен**

**Подпись Покупателя:** \_\_\_\_\_

**Незаполненный полностью настоящий гарантийный талон недействителен.**

\*\*Номер посылки или счета находится в сопутствующих документах.

**УСЛОВИЯ ГАРАНТИЙНОГО ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

**Условия гарантийного обязательства:**

- 1) настоящее гарантийное обязательство распространяется на Товар, приобретенный только непосредственно у организации, указанной в настоящем гарантийном талоне (далее – Продавец);
- 2) Продавец гарантирует покупателю Товара или иному лицу (потребителю) возврат денег за Товар надлежащего качества в пределах гарантийного срока, указанного в настоящем талоне;
- 3) Продавец гарантирует покупателю Товара или иному лицу (потребителю) бесплатную замену Товара ненадлежащего качества новым товаром аналогичной марки (модели, артикула) либо возврат денег при соблюдении условий, содержащихся в настоящем талоне;
- 4) Товар ненадлежащего качества заменяется в пределах гарантийного срока, указанного в настоящем талоне;
- 5) гарантийный срок исчисляется с момента передачи Товара;
- 6) требования о замене Товара предъявляются по адресу, указанному в настоящем талоне;
- 7) доставка Товара для замены и получение нового Товара осуществляется потребителем самостоятельно за свой счет;
- 8) возврат Товара надлежащего качества возможен в случае, если сохранены его товарный вид, потребительские свойства, а также документ, подтверждающий факт и условия покупки указанного товара;
- 9) для замены Товара потребитель обязан предъявить Продавцу заполненный полностью настоящий гарантийный талон;
- 10) Товар ненадлежащего качества заменяется при наличии недостатков, исключающих возможность дальнейшей эксплуатации Товара, возникших по вине изготовителя Товара или Продавца;
- 11) обязательство по замене Товара не распространяется на случаи, когда недостатки Товара возникли после продажи Товара вследствие нарушения потребителем правил использования, хранения или транспортировки Товара, действий третьих лиц или непреодолимой силы.
- 12) перед принятием Продавцом решения о замене Товара Продавец вправе провести проверку качества Товара;

- 13) Продавец обязуется заменить Товар ненадлежащего качества в день предъявления Товара при условии согласования с ним дня замены Товара и наличия соответствующего Товара на складе;
- 14) возврат денег осуществляется, как правило, в день возврата Товара при условии согласования с Продавцом дня возврата Товара;
- 15) при отказе Продавца от замены Товара или возврата денег на условиях настоящего гарантийного обязательства потребитель обязан получить у Продавца отметку об отказе в замене с указанием ее причины. Только наличие на настоящем талоне такой отметки (с указанием должности и Ф.И.О. представителя Продавца, его подписи и печати Продавца) свидетельствует о несоблюдении Продавцом добровольного порядка удовлетворения требований потребителя;
- 16) гарантийные сроки на комплектующие изделия и составные части Товара считаются равными гарантийному сроку на Товар;
- 17) для некоторых товаров правила и условия возврата указываются отдельным документом, передаваемым вместе с товаром. В этом случае настоящие гарантийные обязательства действуют в части, не противоречащей такому документу.

В замене отказано по причине \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Представитель Продавца (должность и Ф.И.О.)  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 (подпись) (дата)

М.П.