

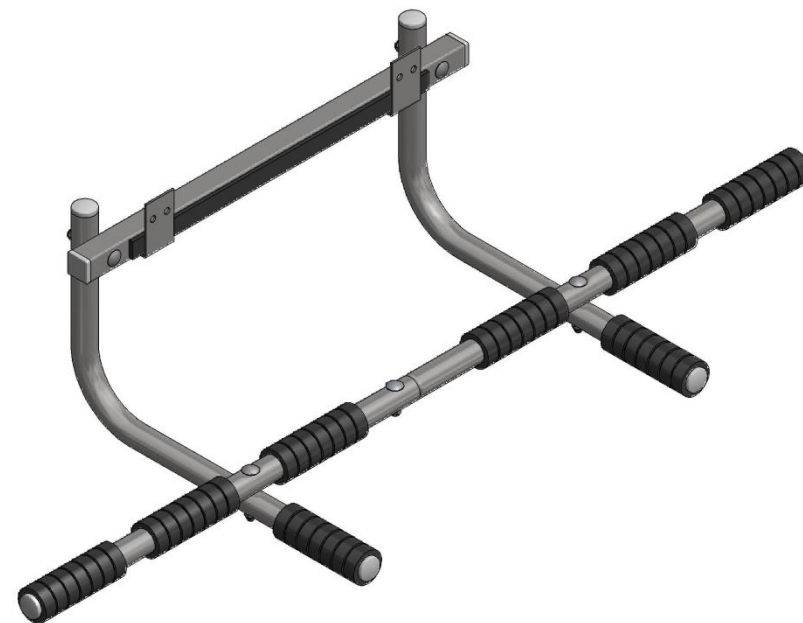
Многофункциональная модель турника для:

- подтягиваний,
- отжиманий,
- упражнений на пресс,
- тренировки мышц рук и плеч,
- тренировки верхней части тела,
- укрепления и повышения тонуса бицепсов, трицепсов, мышц грудной клетки, спины, плеч и пресса.

Особенности, характеристики, рекомендации при эксплуатации турника:

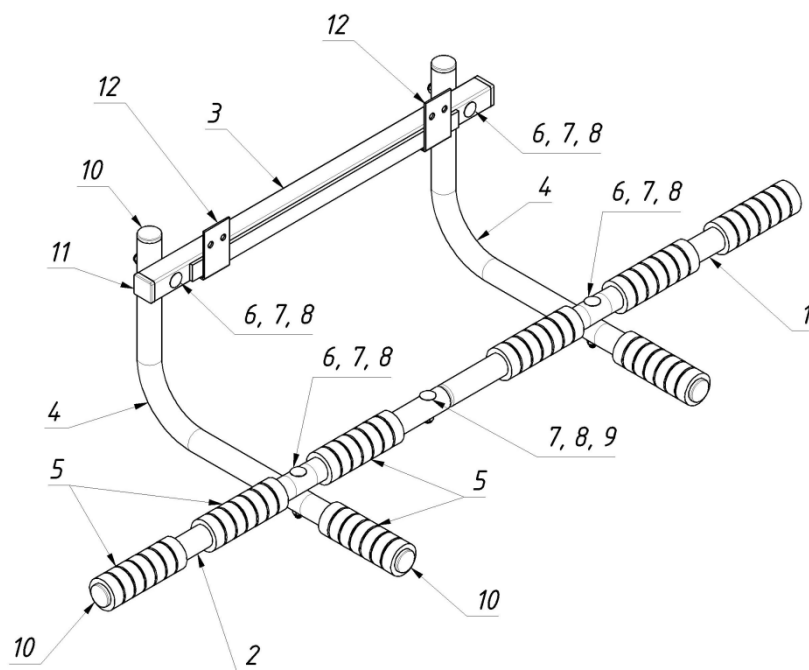
- фиксирующая планка должна находиться со стороны петель двери;
- турник крепится в дверной проем шириной 60-80 см и глубиной 11-16 см;
- максимальная ширина планки наличника – 11 см;
- подходит для большинства дверных проемов;
- перед каждой тренировкой проверяйте надежность фиксации всех соединений турника;
- людям пожилого возраста и людям, страдающим хроническими заболеваниями, перед началом тренировок рекомендуется консультация с врачом;
- длина перекладины: 992 мм;
- максимальный вес пользователя: не более 100 килограмм;
- тренажер предназначен для использования только в помещении. Убедитесь, что тренажер не контактирует с водой. Допустимый температурный режим от +10 до +35 С. Допустимая влажность 5-75%.

ТУРНИК В ДВЕРНОЙ ПРОЕМ



Материал: сталь. Вес нетто: 1,9 кг. Вес брутто: 2,2 кг.
Гарантия: 1 год. Гарантия предоставляется на изделие. За качество установки и креплений производитель ответственности не несет. Товар не подлежит обязательной сертификации.

Соберите «Турник в дверной проем», как показано на рисунке:



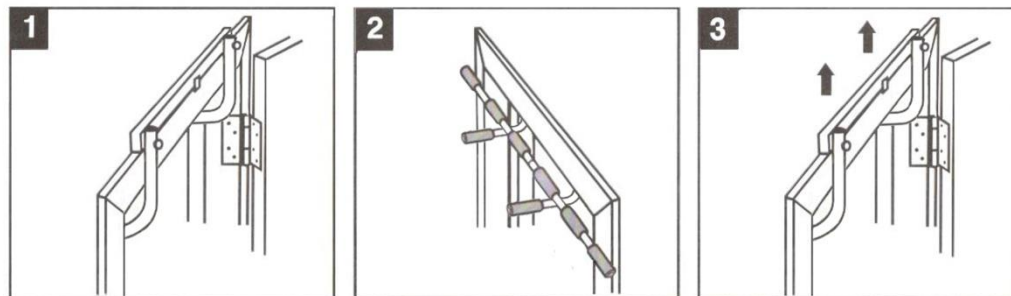
Комплектация

№	Наименование	Количество
1	Внутренняя балка	1
2	Внешняя балка	1
3	Поперечная балка	1
4	Параллельная балка	2
5	Рукоятка	8
6	Болт М6х55	4
7	Шайба М6	5
8	Накидная гайка М6	5
9	Болт М6х30	1
10	Заглушка круглая 25	6
11	Заглушка квадратная 25х25	2
12	Кронштейн	2

Инструкция по сборке турника.

1. Вставьте внутреннюю балку во внешнюю и соедините обе балки болтом М6х30, шайбой М6 и накидной гайкой М6.
2. Расположите параллельную балку таким образом, чтобы рукоятка была установлена, как показано на рисунке.
3. Соедините параллельную балку с внутренней балкой болтом М6х55, шайбой М6 и накидной гайкой М6.
4. Соедините вторую параллельную балку с внешней балкой аналогичным образом.
5. Соедините поперечную балку с обеими параллельными балками двумя болтами М6х55, двумя шайбами М6 и двумя накидными гайками М6. В целях безопасности убедитесь, что дверной наличник не поврежден и плотно укреплен в дверной коробке.
6. На поперечную балку наклейте липкую ленту амортизатор.

Установите турник в дверной проем, как показано на рисунке, опорная перекладина должна располагаться над верхним наличником дверной коробки с внешней стороны. При этом рукоятки несущей перекладины прикладываются в распор к наличнику с противоположной стороны, свободной от дверных петель и двери. Для более надежной фиксации турника на верхней планке наличника рекомендуется прикрепить кронштейны к стене при помощи крепежа. Крепеж выбирается в зависимости от типа стен (деревянные, кирпичные, каменные, бетонные). Не рекомендуется крепить данный турник к стене из гипсокартона.





Внимание!

Если на дверной коробке установлена дверь, опорная перекладина турника должна закладываться на дверной наличник со стороны, на которой располагаются дверные петли.

Перед началом использования:

- убедитесь, что все детали надежно собраны и скреплены между собой;
- определите цель ваших занятий и установите турник в соответствующую позицию;
- перед каждой установкой турника убеждайтесь в том, что стена и конструкция дверной коробки соответствуют требованиям инструкции и достаточно надежны, чтобы выдержать вес при выполнении упражнений;
- убедитесь, что турник установлен в соответствии с инструкцией.

Внимание!

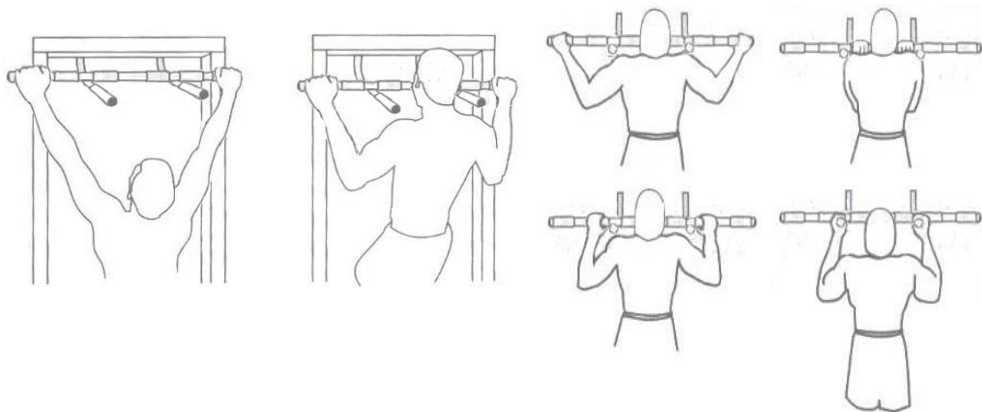
- в целях безопасности категорически не рекомендуется выполнять упражнения на турнике в положении вниз головой;
- для равномерного распределения нагрузок на конструкцию турника и дверную коробку используйте хват на подтягивания только в местах с установленными рукоятками.

Рекомендации:

- перед началом тренировки сделайте короткую разминку и растяжку основных мышц;
- во время выполнения упражнений внимательно прислушивайтесь к своим физическим ощущениям. В случае появления боли или физического дискомфорта прекратите занятие и проконсультируйтесь у врача о возможности продолжения тренировок;
- все упражнения необходимо выполнять в равномерном темпе, без рывков, контролируя скорость и технику. Варьируйте хват и положение рук на турнике для тренировки различных мышц;
- не перенапрягайтесь во время тренировок. Увеличивайте нагрузки постепенно, выполняя большее количество повторений раз от раза;

Варианты упражнений на турнике:

Подтягивания - это упражнение чаще всего выполняемое на турнике, которое развивает комплекс мышц рук (главным образом, бицепсы, предплечья) и спины (широчайшие). Для увеличения силовых показателей и наращивания мышечной массы при выполнении стандартных упражнений на турнике вы можете применять добавочные утяжелители (гантели, подручный инвентарь). Общий вес не должен превышать 100 кг.



- Подтягивания на турнике узким хватом (руки находятся максимально близко друг к другу). Основная нагрузка приходится на мышцы рук (бицепс и мышцы предплечья).
- Подтягивания на турнике средним хватом (руки на перекладине находятся примерно на ширине плеч). Основная нагрузка равномерно распределяется на мышцы рук и спины.
- Подтягивания в разные стороны (стандартные упражнения с попеременным подтягиванием головы к правой и левой руке в момент, когда подбородок окажется над перекладиной; усложненные упражнения с попеременным подтягиванием туловища к правой и левой руке с начала подъема).

Нагрузка распределяется на все мышцы тела с основным акцентом на бицепсах и трицепсах.

- Подтягивания нейтральным хватом с подъемом ног (кулаки располагаются на перекладине друг за другом без зазора, при подтягивании в верхней точке выполняется приближение колен к перекладине и кратковременная фиксация данного положения).
Нагрузка распределяется на все тело.
- Поднятие ног в висячем положении (сгибание в коленях ног и медленный их подъем к уровню живота).
Нагрузка приходится на мышцы живота (не рекомендуется помогать себе, напрягать мышцы спины и раскачиваться).
- Упражнение «Угол» (стандартные упражнения с подъемом и опусканием прямых ног; усложненные упражнения с удержанием ног под углом девяносто градусов).
Нагрузка приходится на мышцы живота, ягодиц, рук, ног и спины.
- Упражнение «Скручивание» (сгибание ног в коленях и их подъем до груди с поочередным выносом в правую или левую сторону).
Основная нагрузка приходится на косые мышцы живота.

Важно!

Во время выполнения упражнений необходимо уделять особое внимание дыханию: при вдохе – опускаться, при выдохе – подниматься.

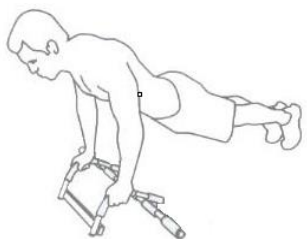
Большой палец во время обхвата перекладины должен всегда находиться внизу (это позволит избежать травмы).

Тренировки следует проводить плавно без резких движений и рывков.

Во время занятий исключить раскачивание тела.

Также важно напрягать мышцы живота, бедер и ягодиц, но не рук.

Отжимания лицом к турнику - это упражнение, которое развивает комплекс мышц рук и плеч (предплечья, бицепсы, трицепсы и дельты).

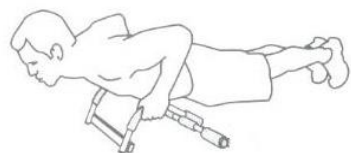


Установка турника: на пол опорными дугами вверх (см. рисунок).

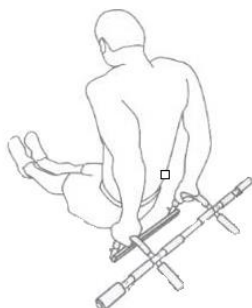
Описание упражнения:

Ухватите рукоятки на выбранном расстоянии, затем медленно опуститесь вниз. Достигнув нижней точки, задержитесь на одну секунду и начинайте подъем вверх в исходное положение.

При выполнении упражнения следует держать спину прямой.



Отжимания спиной к турнику - это упражнение для развития трицепса, грудных мышц, а также дельтовидных и широчайших мышц спины.



Установка турника: на пол опорными дугами вверх (см. рисунок).

Описание упражнения:

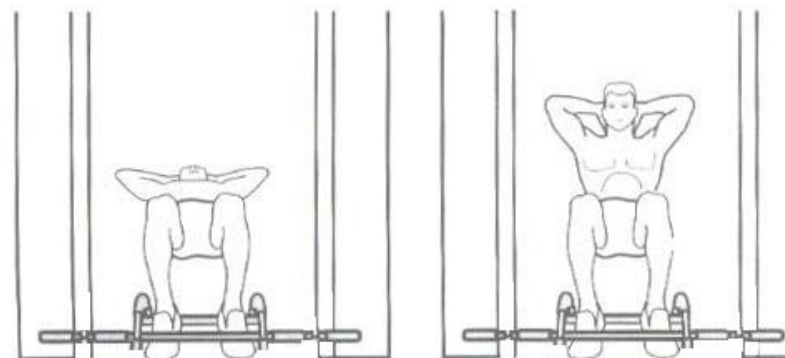
Исходное положение: сидя на полу, турник находится на расстоянии 5-10 см за спиной, ноги вытянуты вперед, спина прямая, опора на пятки.

Ухватитесь обеими руками за опорные дуги турника, руки держите согнутыми в локтях параллельно друг другу, сведите лопатки, спину держите прямой. Почувствовав напряжение в трицепсах, медленно поднимите корпус над полом, используя силу рук, ноги при этом остаются неподвижными. Задержитесь в

максимальной точке на одну секунду и плавно опустите корпус вниз, при касании пола задержитесь на одну секунду в таком положении.

Для увеличения нагрузки поднимите ноги выше уровня пояса. Для этого можно использовать степ-платформу или гимнастический мяч.

Скручивания на пресс - это упражнение, при котором активно работает комплекс мышц живота (прямая мышца живота, большая грудная, наружные/внутренние косые и поперечные мышцы брюшного пресса).



Установка турника: на пол опорными дугами вверх, рукоятки должны упираться в наличник дверной коробки (см. рисунок).

Описание упражнения:

Исходное положение: стопы расположены под несущей перекладиной турника, ноги согнуты в коленях, руки находятся за головой.

Плавно опустите туловище до касания с полом, затем подтяните турник стопами к наличнику дверного проема и поднимите корпус.