



ТУРНИК

Артикул: DG8121

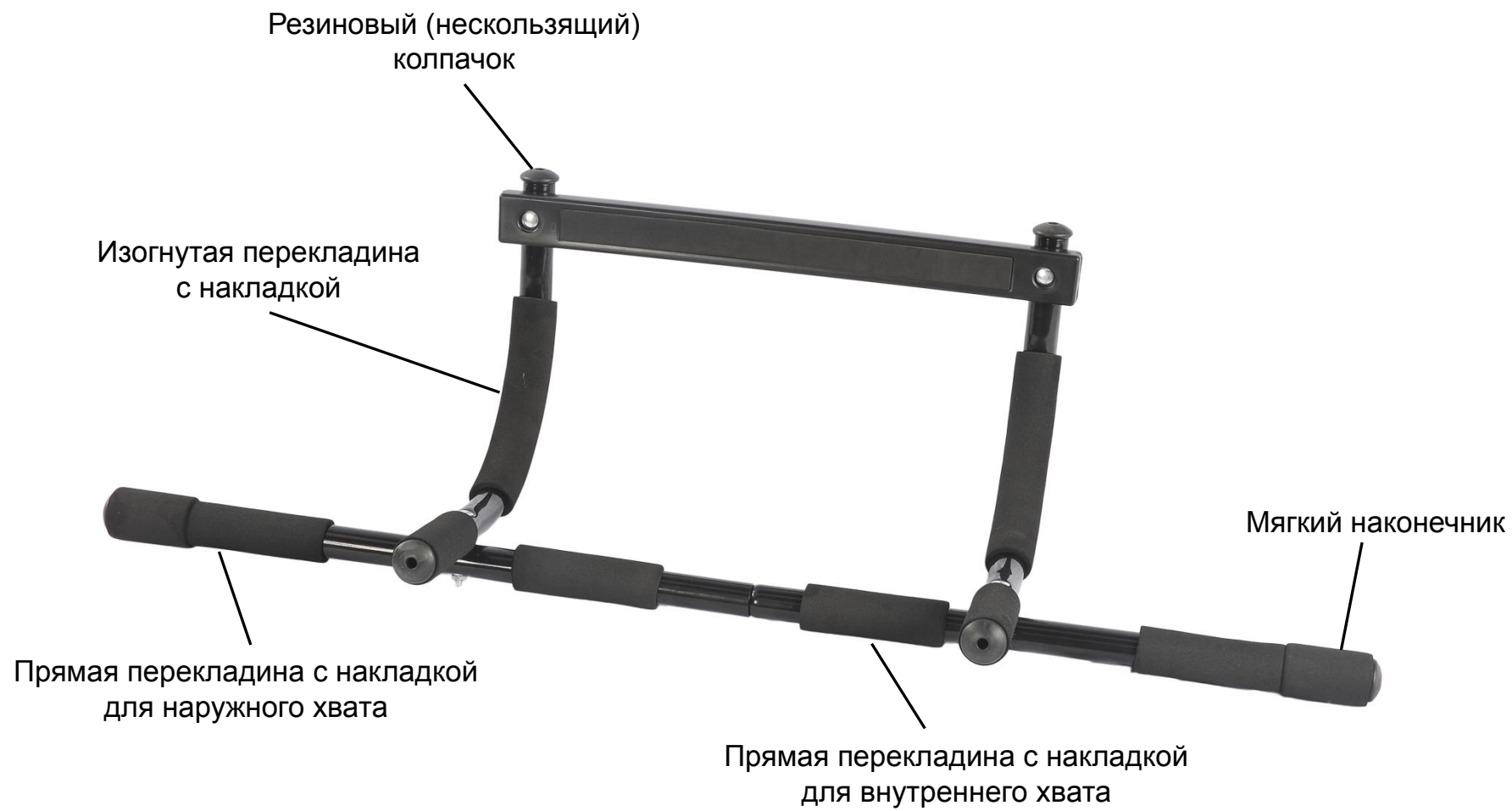
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.

ВНИМАНИЕ: Любые физические нагрузки имеют потенциальный риск и могут привести к серьезным (или даже смертельным) травмам. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёра. Перед каждым использованием выполняйте осмотр изделия: проверяйте детали на предмет износа или повреждений. При обнаружении дефекта приостановите занятия.

- Перед началом работы с изделием внимательно прочтите настоящее руководство.
- Не перенапрягайтесь во время тренировок.
- Начинайте с небольших нагрузок и затем постепенно переходите к более интенсивной тренировкам.

Забудьте о походах в спортзал — теперь он у вас дома! Турник превратит ваш дверной проем в площадку для эффективных тренировок. Этот многофункциональный турник подойдет для подтягиваний, отжиманий, приседаний и упражнений на все группы мышц верхней части тела. Он использует ваш собственный вес как сопротивление, обеспечивая быстрый и заметный результат. Регулярные тренировки помогут вам нарастить мышечную массу, развить силу и выносливость, а также получить рельефное и подтянутое тело, о котором вы всегда мечтали!



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Дисциплина - ваш главный союзник: Создайте чёткий план тренировок и неуклонно придерживайтесь его. Выберите удобное время и превратите его в "железное" правило. Регулярность – ключ к формированию полезной привычки и, как следствие, к впечатляющим результатам!
2. Ставьте достижимые цели: Начинайте с малого, постепенно повышая планку. Важно ставить реальные задачи и методично двигаться к их достижению, шаг за шагом увеличивая нагрузку.
3. Визуализируйте свой прогресс: Записывайте свои достижения и разместите их на видном месте, например, на холодильнике. Рядом можно поместить вдохновляющую фотографию – образ вашей цели. Это будет мотивировать вас не сходить с дистанции!
4. Не бойтесь споткнуться: Даже если вы пропустили тренировку или позволили себе лишнего, не опускайте руки! Возвращайтесь к намеченному пути. Анализируйте свои действия, корректируйте цели при необходимости, но никогда не сдавайтесь!
5. Подготовьте тело к нагрузке: Перед каждой тренировкой уделите время разминке. Хорошенько разомните мышцы и подготовьте их к предстоящей нагрузке.
6. Качество важнее количества: Выполняйте упражнения в спокойном темпе, контролируя каждое движение. Плавность и осознанность – залог правильной техники, укрепления мышц и достижения желаемого результата.
7. Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг.

Для эффективной проработки верхней части тела используйте тренажёр регулярно и технически верно. Предлагаем вам опираться на план тренировок, представленный ниже.

Не меняйте периодичность, если нагрузка кажется вам слишком высокой – просто уменьшите количество повторений во время тренировки. Но если нагрузка для вас недостаточная, вы можете не только увеличить количество повторений, но и добавить в свой график тренировки сверх указанной нормы.

Напоминаем, что повторение – это однократное выполнение упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Неделя 1-3

3-5 занятий в неделю (через день)

Неделя 4-8

5-7 занятий в неделю

Неделя 9-12

5-7 занятий в неделю

Обслуживание

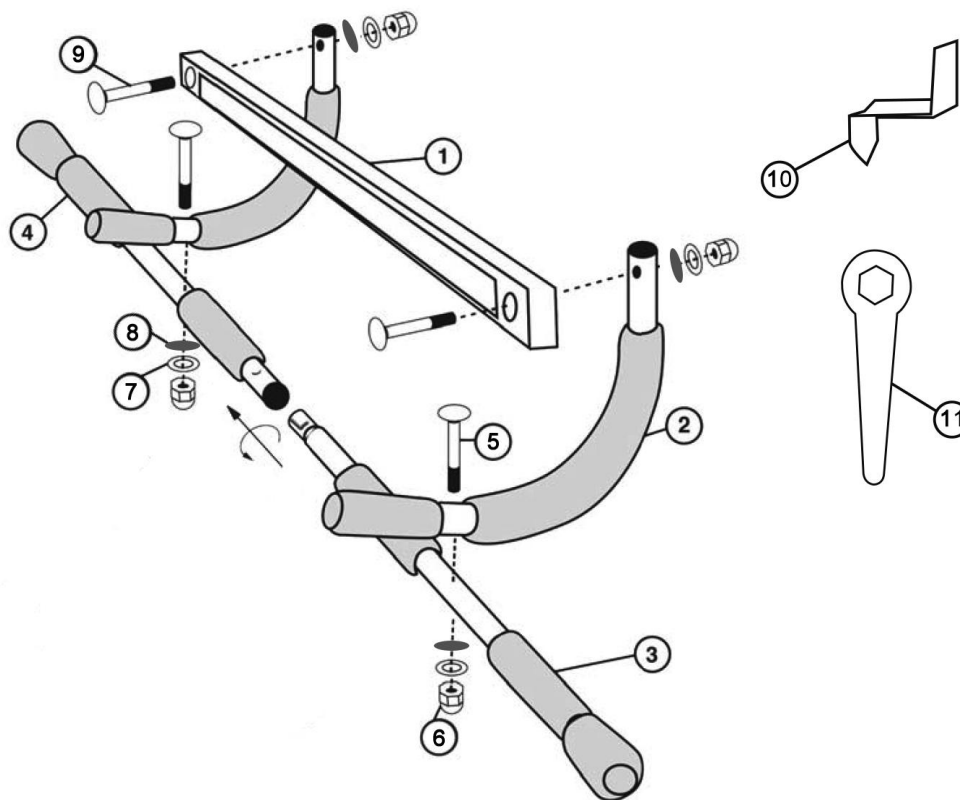
3-5 раз в неделю

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

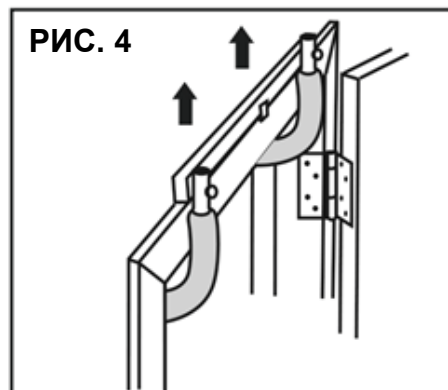
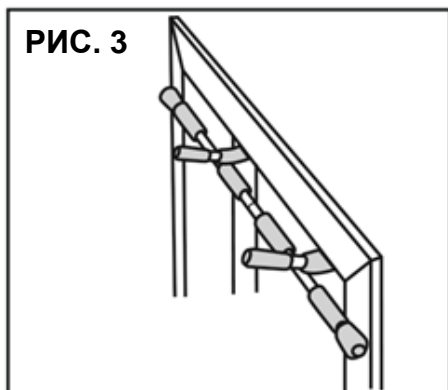
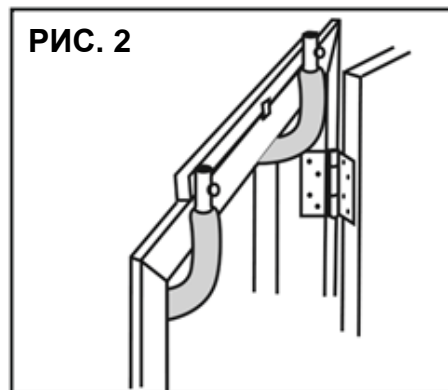
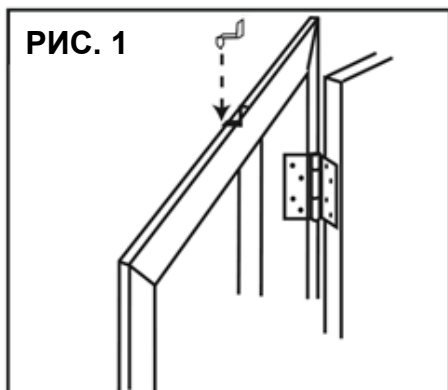
Сборка тренажера не вызовет у вас затруднений. Просто соедините детали друг с другом, следуя простой инструкции на картинке.

Перечень деталей:

1. Пластиковая балка
2. Дуговая перекладина с накладкой (2 шт.)
3. Прямая перекладина (правая часть)
4. Прямая перекладина (левая часть)
5. Болт – длинный (2 шт.)
6. Гайка (4 шт.)
7. Пружинная шайба (4 шт.)
8. Плоская шайба (4 шт.)
9. Болт – средний размер (2 шт.)
10. Предохранительный клин
11. Гаечный ключ



УСТАНОВКА



Турник - это удобное решение для домашних тренировок. Он легко крепится в стандартный дверной проем шириной от 60 до 90 см и так же легко снимается, занимая считанные секунды вашего времени.

Важно! Перед началом тренировок внимательно ознакомьтесь с инструкцией по установке. Убедитесь, что ваша дверная рама и наличники достаточно прочные, чтобы выдержать вес турника и ваши нагрузки во время занятий. В противном случае возможно повреждение как турника, так и дверной рамы.

Как закрепить турник:

1. Зацепитесь острым концом предохранительного клина (входит в комплект) за верхний наличник дверной рамы со стороны дверных петель (см. рис. 1). Клин зафиксирует турник и предотвратит его случайное падение.
2. Установите пластиковую балку турника в предохранительный клин. Плавно опустите турник вниз до плотного соприкосновения с верхней частью дверной рамы (см. рис. 2).
3. Проверьте, чтобы мягкие наконечники турника с противоположной стороны плотно прилегали к боковым сторонам дверной рамы (см. рис. 3).

ВАЖНО: Перед тем, как приступить к занятиям, возьмитесь за ручки и потяните турник вниз, чтобы убедиться, что он надёжно зафиксирован.

Не надо держать турник в дверном проёме постоянно. После тренировки снимите его (см. рис. 4) и уберите в безопасное место. Тем самым вы исключите риск падения и возможных повреждений. Предохранительный клин можно оставить на месте.

УПРАЖНЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимально допустимая нагрузка на турник – 110 кг.

Перед тем, как приступить к тренировкам, убедитесь, что тренажер надежно собран и, при необходимости, установлен в дверной проем в соответствии с инструкциями в данном руководстве.

Начинайте каждую тренировку с разминки. Особое внимание уделите растяжке, чтобы подготовить мышцы к нагрузке.

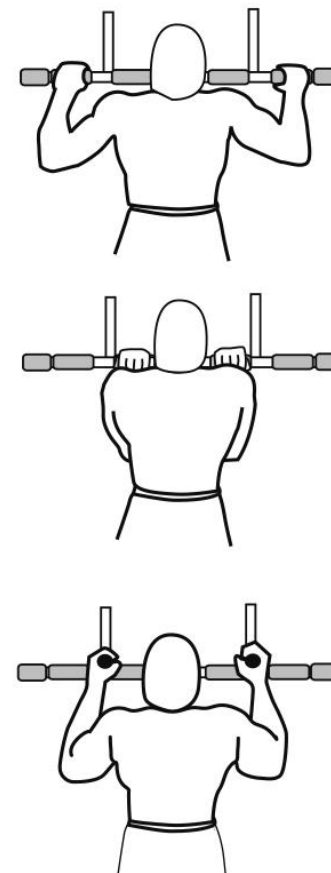
Все движения выполняйте плавно, без рывков, контролируя каждое усилие.

Меняйте хват (верхний, нижний) при выполнении упражнений – это позволит проработать разные группы мышц (см. варианты хвата на рис. 5).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не стремитесь к сверхнагрузкам. Увеличивайте интенсивность тренировок и количество повторений постепенно.

При появлении резкой боли в мышцах немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

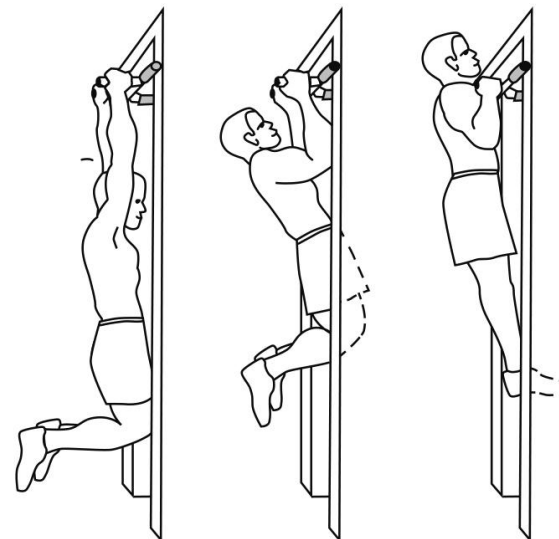
РИС. 5 – ВАРИАНТЫ ХВАТА



УПРАЖНЕНИЯ

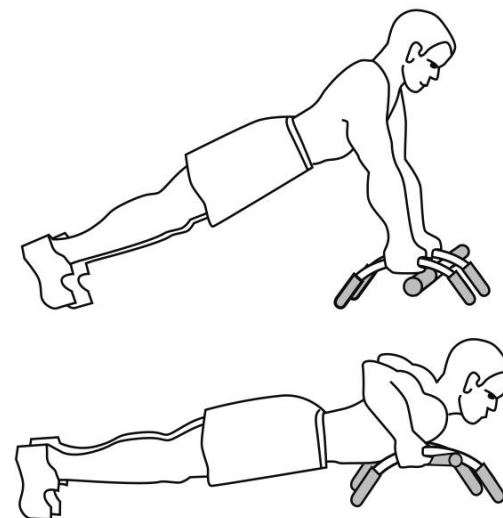
ПОДТЯГИВАНИЯ

1. Ознакомьтесь с вариациями хвата, обозначенными на рисунке 5, и выберите наиболее подходящий вам хват.
2. Возьмитесь за перекладину выбранным хватом. Силой мышц плавно поднимите себя вверх, а затем так же плавно опуститесь в исходное положение.
3. Выполняйте подтягивания до тех пор, пока можете делать это технически верно, без надрывов и рывков.



ОТЖИМАНИЯ

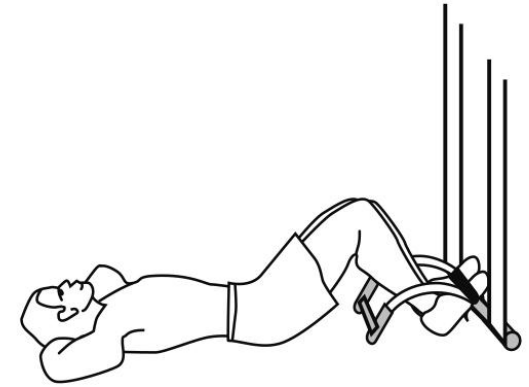
1. Найдите свободное место на полу и установите тренажер. Примите упор лежа, взявшись за рукоятки тренажера удобным вам хватом. Ваше тело должно составлять прямую линию от пяток до макушки.
2. На вдохе медленно опуститесь грудью к полу, сгибая руки в локтях.
3. На выдохе разогните руки и вернитесь в исходное положение (планка).
4. Продолжайте делать отжимания, пока позволяет ваша физическая форма, сохраняя правильную технику выполнения упражнения.



УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС

1. Разместите турник в основании дверного проёма. Убедитесь, что тренажёр зафиксирован: потяните его на себя – мягкие наконечники турника должны плотно прилегать к дверной раме.
2. Сядьте на пол, поднимите согнутые в коленях ноги и заведите их под перекладину. Стопы плотно прижаты к полу.
3. Выполняйте скручивания, подтягивая перекладину ногами к себе. В этом упражнении важна правильная техника: спина прямая, стопы не отрываются от пола.
4. Продолжайте выполнять упражнение, пока можете делать это без ошибок.



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

1. Разместите турник на полу таким образом, чтобы ручки дуговых перекладин были сверху. Сядьте спиной к тренажёру.
2. Опираясь на выпрямленные руки (ладони на рукоятках), примите положение упора. Ступни должны быть сведены вместе и плотно прижаты к полу.
3. На выдохе медленно опуститесь вниз, держа спину прямо.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение, оттолкнувшись руками от рукояток тренажёра.
5. Сделайте столько повторений, сколько позволяет ваша физическая подготовка. Чтобы усложнить упражнение, поставьте ступни на небольшую устойчивую платформу.

