



# ТУРНИК

Артикул: DG8121

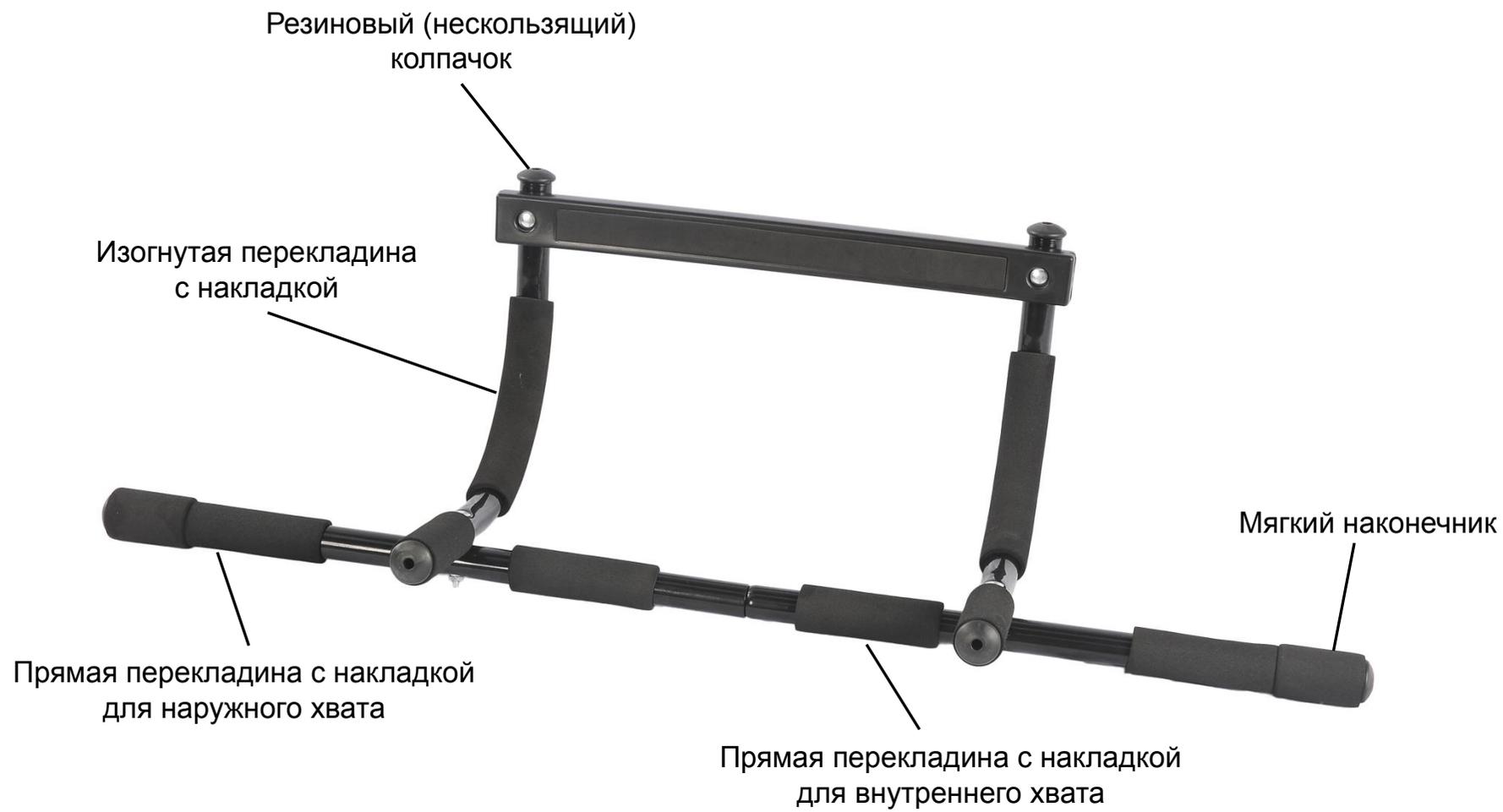
## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**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**

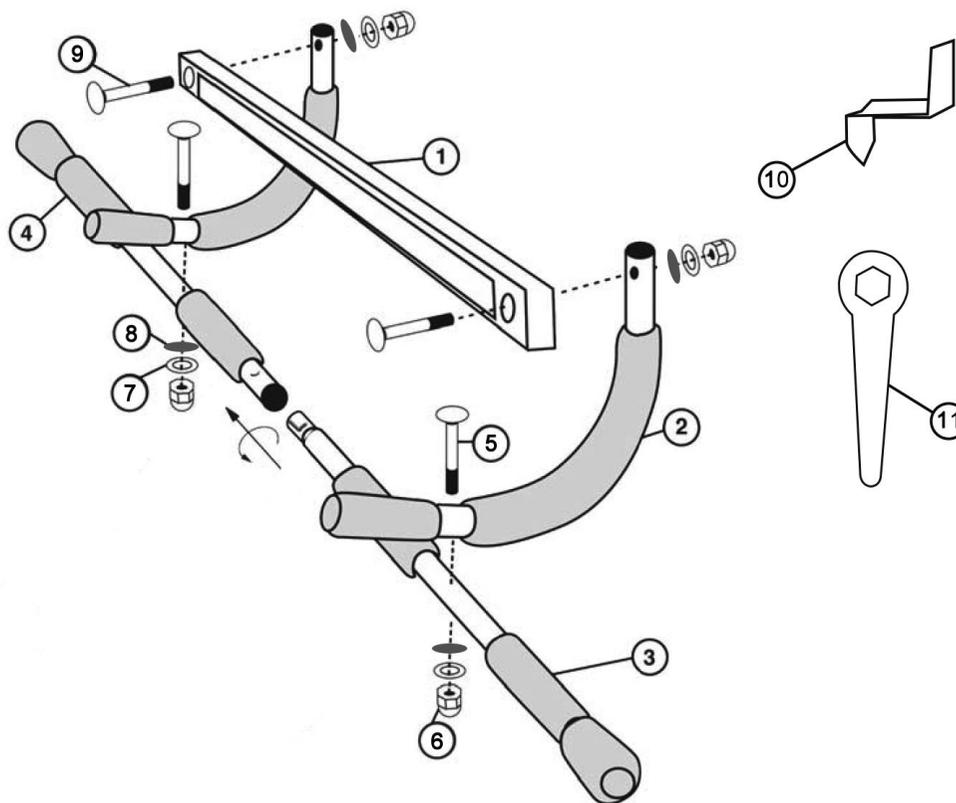
3-5 раз в неделю

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

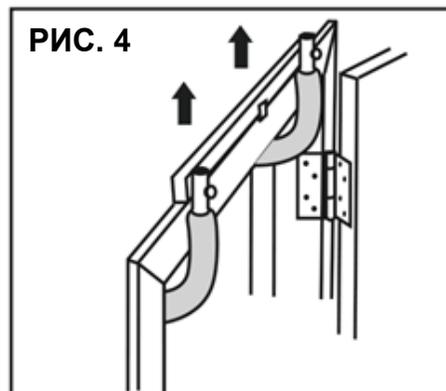
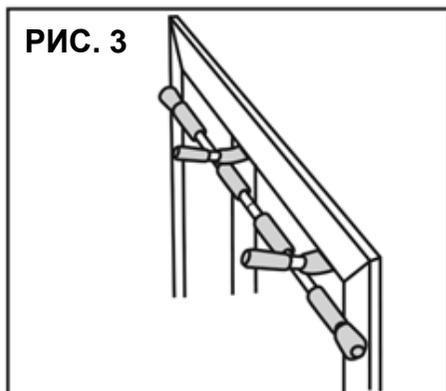
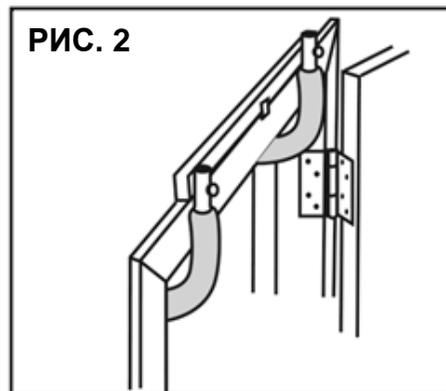
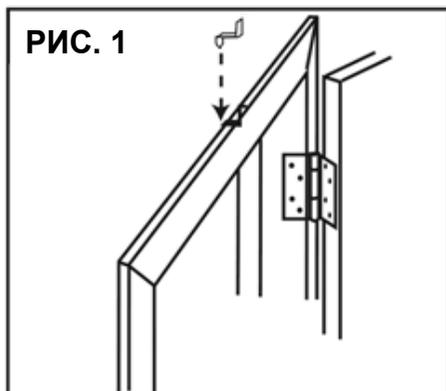
Сборка тренажера не вызовет у вас затруднений. Просто соедините детали друг с другом, следуя простой инструкции на картинке.

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.

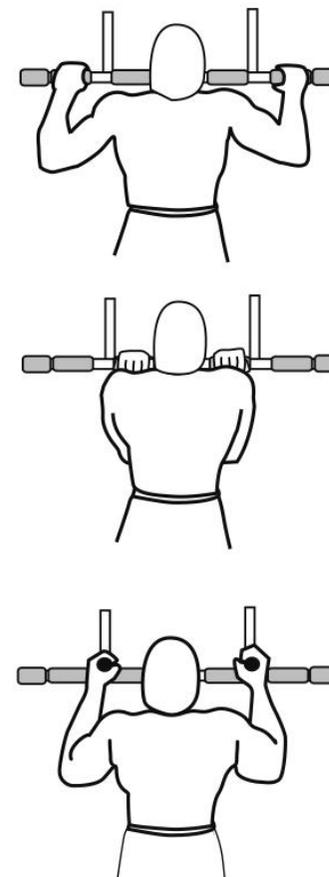
Все движения выполняйте плавно, без рывков, контролируя каждое усилие.

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.

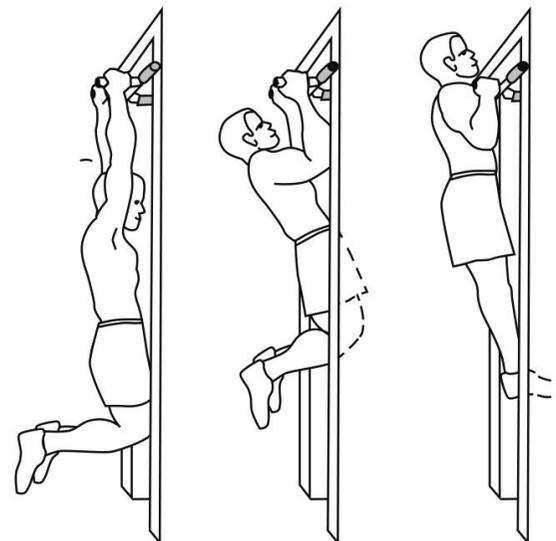
**РИС. 5 – ВАРИАНТЫ ХВАТА**



# УПРАЖНЕНИЯ

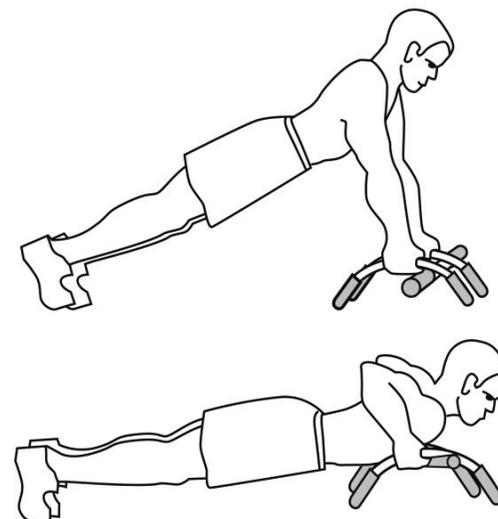
## ПОДТЯГИВАНИЯ

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

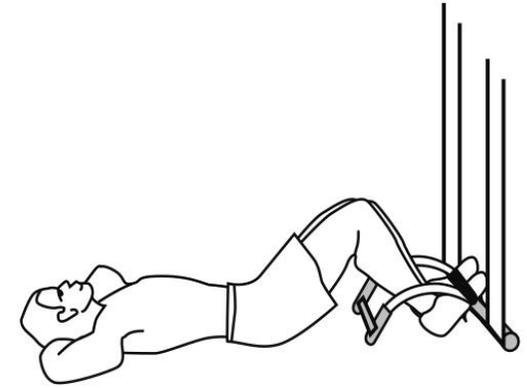
1. Найдите свободное место на полу и установите тренажер. Примите упор лежа, взявшись за рукоятки тренажера удобным вам хватом. Ваше тело должно составлять прямую линию от пяток до макушки.
2. На вдохе медленно опуститесь грудью к полу, сгибая руки в локтях.
3. На выдохе разогните руки и вернитесь в 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.

