



Турник настенный DFC
Артикул: Y0010F
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
КОМПЛЕКТАЦИЯ.....	4
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	4
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	5
ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ	6
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	7
ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	7

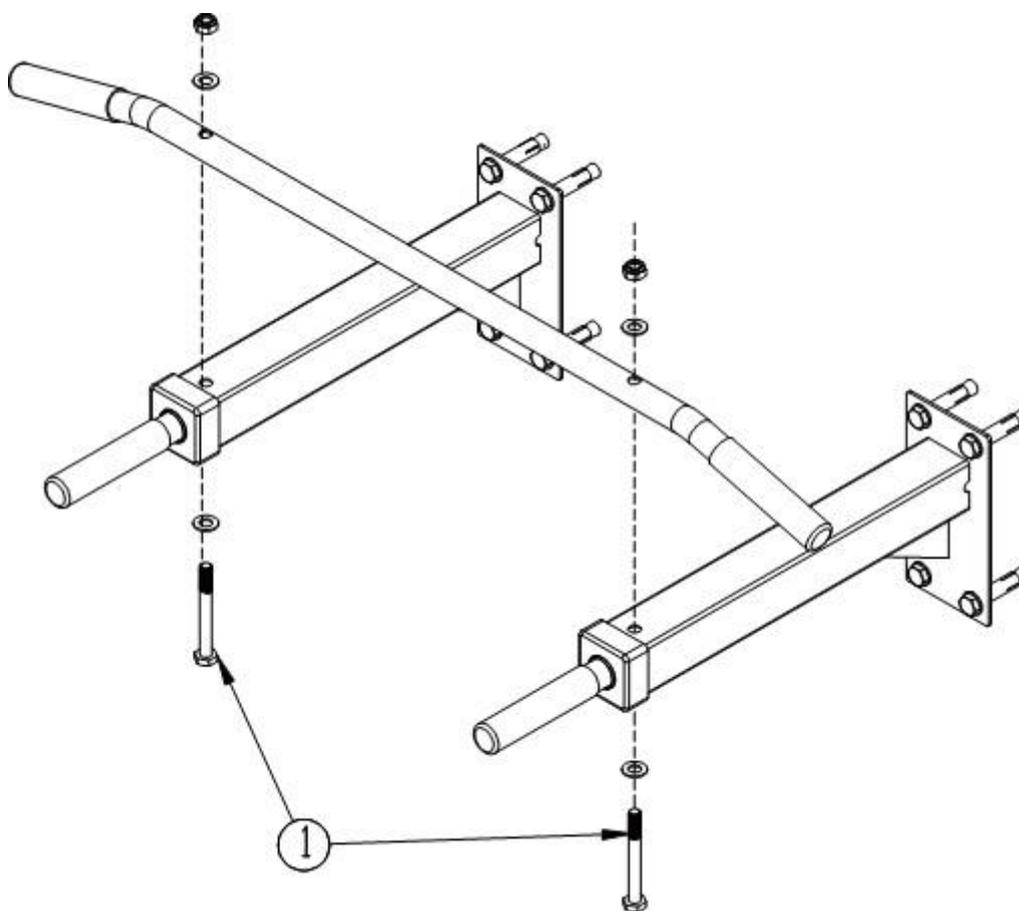
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Благодарим вас за приобретение нашего продукта! Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите инструкции, представленные в руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования. При возникновении вопросов обратитесь в наш сервисный центр.
- По завершению сборки убедитесь, что все детали надёжно закреплены. Для замены используйте только оригинальные запасные части. Не вносите самостоятельно какие-либо изменения в изделие.
- Сборку тренажёра должны выполнять только взрослые.
- Перед каждым использованием выполняйте осмотр изделия. Заниматься на турнике можно только при условии, что он исправен. Если вы обнаружили какую-то поломку, немедленно прекратите работу с тренажёром. Любые повреждённые детали подлежат незамедлительной замене.
- Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.
- Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
- Обязательно выполняйте разминку в начале тренировки.
- При работе с тренажёром следуйте инструкциям, описанным в руководстве.
- Не используйте турник вне помещения.
- Не вносите каких-либо изменений в изделие.
- Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все болты и гайки были надёжно затянуты. Не используйте тренажёр, если он повреждён.
- Не выполняйте резких рывков во время упражнений, чтобы не повредить мышцы и связки.
- Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание.
- Слишком высокие нагрузки на организм могут привести к проблемам со здоровьем, поэтому будьте внимательны к своему самочувствию во время занятий и не переусердствуйте, выполняя то или иное упражнение.
- Для занятий надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Будьте осторожны, держитесь подальше от подвижных механизмов изделия.
- Если вы новичок, или у вас был длительный перерыв в тренировках, начинайте с небольших нагрузок. Со временем вы сможете повысить нагрузку, когда почувствуете себя более уверенно.
- Нарушение техники безопасности и правил пользования тренажёром могут привести к серьёзным травмам и/или поломке изделия. При возникновении вопросов обратитесь к продавцу изделия или в наш сервисный центр.
- Никогда не превышайте допустимую нагрузку на тренажёр.
- Следите за своим самочувствием во время тренировки. При возникновении любых болезненных симптомов остановите тренировку и обратитесь к врачу.
- **Турник следует крепить к прочной стене (например, цементной или из красного кирпича), способной выдержать нагрузку не менее 150 кг с каждой стороны. Стены из пустотелого кирпича, ячеистых блоков, а также сэндвич-панелей не подходят для установки. Если вы сомневаетесь насчёт соответствия вашей стены установленным требованиям, обратитесь к специалисту.**
- **Для крепления турника обязательно используйте все анкерные болты из комплекта.**
- Тренажёр предназначен для домашнего использования.
- **Максимально допустимая нагрузка на турник: 100 кг.**

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во
1	Крепёжный комплект: болт, две шайбы, гайка	M10x90	2
2	Анкерный болт		8

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные занятия на тренажёре помогут улучшить ваше общее физическое состояние, поднимут мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, дадут возможность сбросить лишний вес.

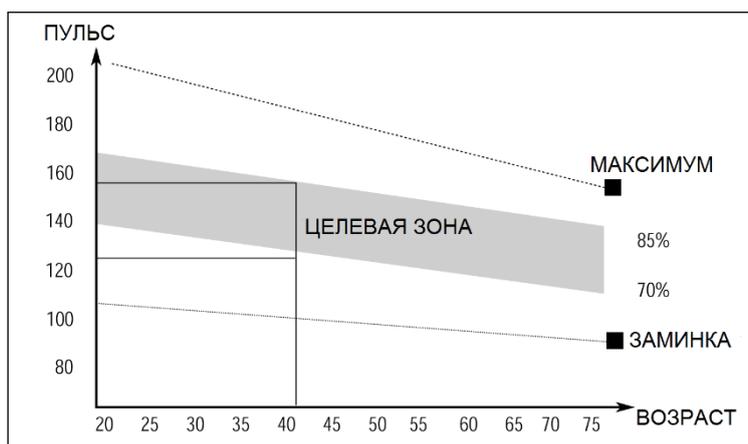
1. РАЗОГРЕВАЮЩАЯ РАЗМИНКА

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки.



2. ТРЕНИРОВКА

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

3. ЗАМИНКА (ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Выделите на заминку 5 минут. В это время вы можете повторить упражнения, которые делали при разогреве или же продолжить тренировку, но в умеренном темпе, постепенно понижая нагрузку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса заниматься следует в высоком темпе. Это создаст дополнительную нагрузку на тело, и, вероятно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы хотели бы. При желании улучшить физическую форму скорректируйте свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки увеличьте нагрузку, заставляя ваше тело работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс превысит целевой показатель, снизьте скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Занятия на турнике очень эффективны для развития мышц верхней части тела.

Турник является отличным вариантом тренажёра для домашних тренировок, который при грамотном использовании заменит вам походы в тренажёрный зал.

На турнике вы работаете со своим собственным весом, что снижает риск получения травм (при условии соблюдения техник выполнения упражнений).

При правильном выполнении упражнений вы задействуете большое количество мышц верхней части тела. Если же вы будете работать по неправильной технике, задействованы будут только плечи и бицепсы, а спина останется непроработанной. Такие упражнения – малоэффективны.

Подтягивания – основное упражнение, выполняемое на турнике. Не делайте рывков и резких движений при подтягивании, не раскачивайтесь и не прогибайтесь в пояснице.

Подтягивания обычным хватом

- Широкий хват (**рекомендуется**) – задействованы преимущественно широчайшие мышцы спины
- Узкий хват – преимущественно центральные мышцы (ромбовидные, трапециевидные и т.д.)
- Классический хват, кисти на ширине плеч – равномерная нагрузка на все мышцы спины

Подтягивания обратным хватом

Подтягивания обратным хватом направлены, в первую очередь, на проработку бицепсов. Из-за того, что в работу вовлечены бицепсы (снимая со спины основную нагрузку), такое подтягивание проще в исполнении, поэтому новички предпочитают его. Однако, если вы хотите поработать над шириной мышц спины, то «более простым» вариантом вы этого точно не добьётесь.

Упражнение на пресс

На турнике также можно проработать мышцы пресса. В исполнение такое упражнение довольно сложное, но эффективное.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После каждой тренировки протирайте изделие, чтобы избежать коррозии металлических элементов конструкции. Для чистки изделия используйте мягкую ткань и не агрессивные моющие средства. Не используйте растворители для чистки пластиковых деталей.
2. Если во время занятий изделие издаёт шумы, проверьте соединения и затяните крепежи, если это необходимо.
3. Изделие следует размещать в чистых, сухих и хорошо проветриваемых помещениях. Подберите для крепления турника место, где он не будет подвергаться воздействию прямых солнечных лучей.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

По истечению срока службы изделия, а также в том случае, когда ремонт изделия нерентабелен, утилизируйте его экологически безопасным способом, в соответствии с требованиями местного законодательства.

Обеспечивая надлежащую утилизацию, вы способствуете предотвращению отрицательных последствий для окружающей среды и здоровья людей. Если вы не уверены в способе утилизации вашего изделия, обратитесь за помощью к местным компетентным органам, чтобы избежать нарушения закона и последующих санкций.