

Ширина дверного проема – от 50 до 90 см
 Рекомендованная глубина проема – 15 см
 Максимальная ширина планки наличника – 11 см

Внимание!
 Максимальный вес пользователя – 100 кг

Гарантия – 2 года

Рекомендации по уходу

- Рекомендуется протирать турник губкой или мягкой тканью по мере необходимости
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO
 Модель: A-900 DOORGYM PULL- UP BAR
 Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.
 Сделано в Китае

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

ТУРНИК В ДВЕРНОЙ ПРОЕМ

МОДЕЛЬ
A-900
DOORGYM
PULL- UP BAR

РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
И СБОРКЕ



Мускулатура рук, груди,
 брюшного пресса и плечевого пояса



Мускулатура ног,
 ягодиц и спины



Подвижность суставов ног,
 рук и плечевого пояса

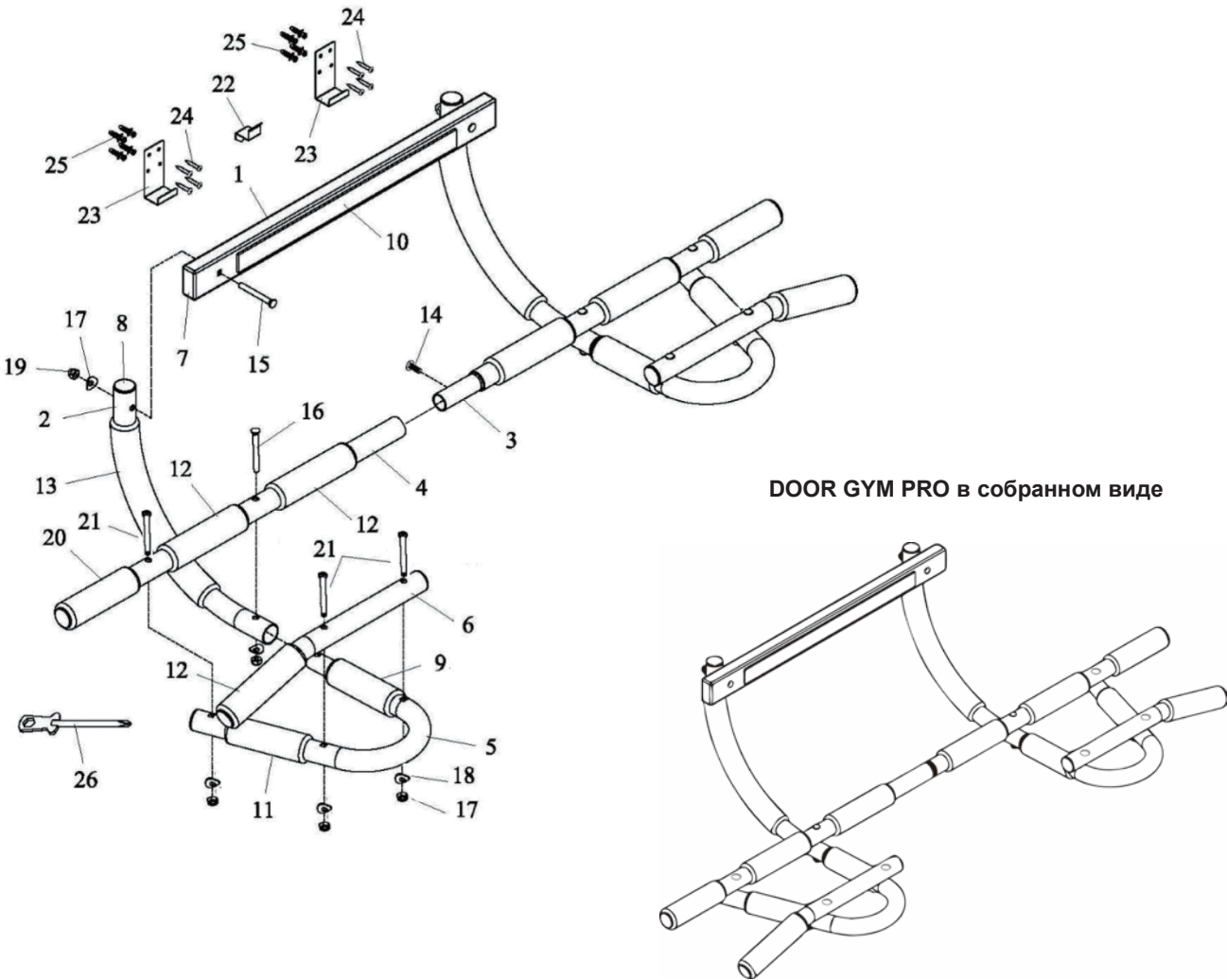


DRY GRIP

EVER PROOF



Соберите DOORGYM PULL-UP BAR, как показано на рисунке.

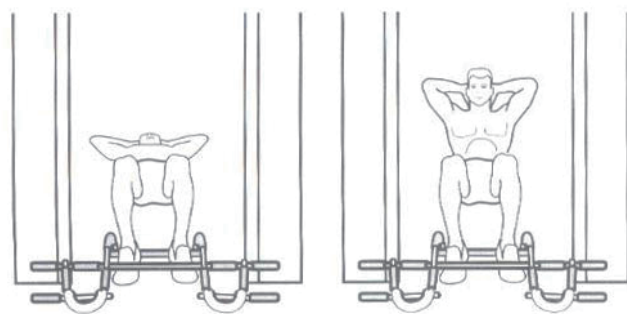


Комплектация

№	Описание	Количество
1	Опорная перекладина	1
2	Опорная дуга	2
3	Несущая перекладина 1	1
4	Несущая перекладина 2	1
5	Дуги двойного хвата	2
6	Ручка широкого хвата	2
7	Колпачок опорной балки	2
8	Колпачок	10
9	Неопреновая рукоятка – 10 см	2
10	Амортизатор опорный EVA	1
11	Неопреновая рукоятка – 12 см	2
12	Неопреновая рукоятка – 12 см	6
13	Неопреновая рукоятка – 25 см	2

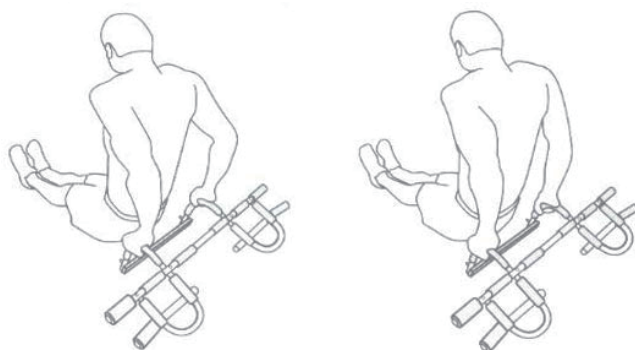
№	Описание	Количество
14	Винт М6*16	1
15	Болт М6*50	2
16	Болт М6*56	2
17	Шайба 6	10
18	Гайка М6	8
19	Гайка колпачковая М6	2
20	Неопреновая рукоятка – 11см	2
21	Болт М6*56	6
22	Металлический клин (рис. 1)	1
23	Кронштейн (рис. 2)	2
24	Шуруп М5*30 (рис. 2)	8
25	Дюбель пластмассовый (рис. 2)	8
26	Шестигранный ключ	1

Скручивания на пресс



1. Положите DOORGYM PULL-UP BAR на пол опорными дугами вверх, как показано на рисунке, чтобы неопреновые рукоятки упирались в наличник дверной коробки.
2. Сев на пол, просуньте стопы под несущую перекладину турника, согните ноги в коленях, заложите обе руки за голову и начинайте плавно опускать туловище до касания пола. Коснувшись пола, подтяните стопами турник к наличнику, поднимите корпус в исходное положение.

Отжимания на брусьях



1. Положите DOORGYM PULL-UP BAR на пол опорными дугами вверх, как показано на рисунке. Сядьте на пол так, чтобы турник находился на расстоянии 5–10 см за вашей спиной, вытяните ноги вперед, опираясь на пятки, держите спину прямой.
2. 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, но уже касаясь пола, задержитесь на одну секунду в таком положении. Продолжайте повторения.
3. Для увеличения нагрузки поднимите ноги выше уровня поясницы. Для этого можно использовать степ-платформу или гимнастический мяч.

Установка DOORGYM PULL-UP BAR

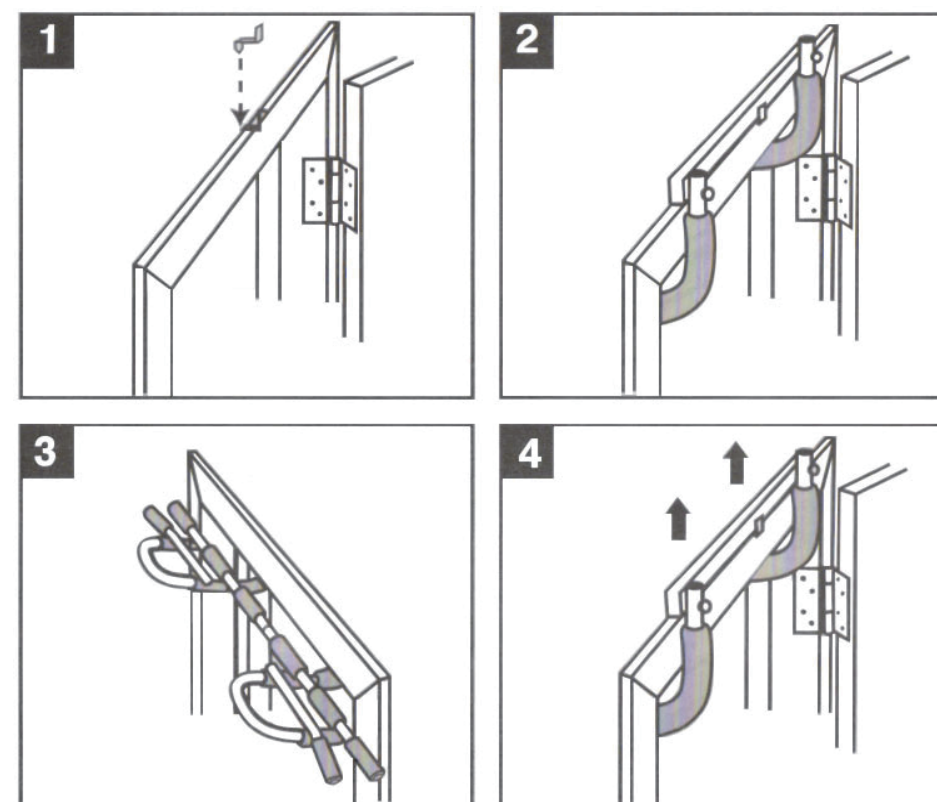
DOORGYM PULL-UP BAR может быть установлен и использован в трех вариантах в зависимости от цели вашей тренировки:

- для подтягиваний различным хватом установите DOORGYM PULL-UP BAR в дверном проеме в качестве турника;
- для выполнения скручиваний на пресс установите DOORGYM PULL-UP BAR в дверном проеме на уровне пола;
- чтобы использовать DOORGYM PULL-UP BAR в качестве брусьев или упора для отжиманий, положите его на пол.

Установка DOORGYM PULL-UP BAR в качестве турника

Установите DOORGYM PULL-UP BAR 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 воспользоваться затворным клином (рис. 1). **Если верхняя планка наличника имеет плоскую или округлую форму, недостаточно надежно закреплена или отсутствует, необходимо установить дополнительные кронштейны, приложенные в комплекте (рис.2).**

Рис.1



Обратите внимание: в случае, если на дверной коробке установлена дверь, опорная перекладина турника должна закладываться на дверной наличник со стороны, на которой располагаются дверные петли.

Перед началом использования DOORGYM PULL-UP BAR:

- 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 ваш вес при выполнении упражнений;**
- убедитесь, что турник установлен в соответствии с инструкцией.

Внимание:

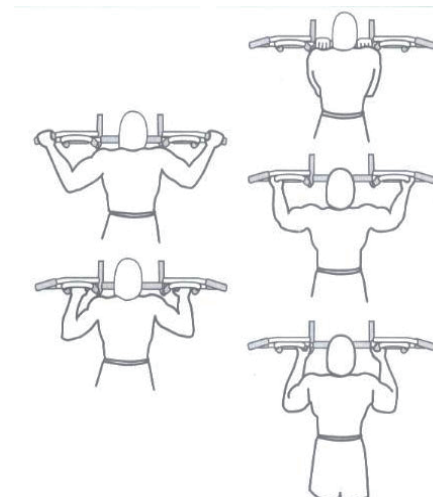
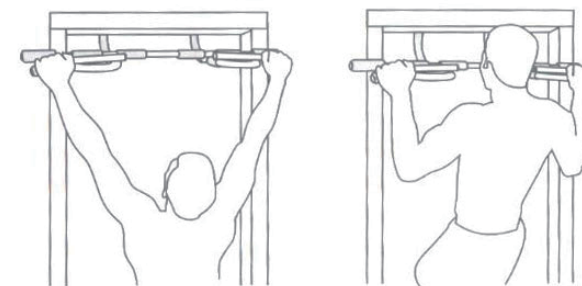
- **в целях вашей безопасности категорически не рекомендуется выполнять упражнения на турнике в положении вниз головой;**
- **для равномерного распределения нагрузок на конструкцию турника и дверную коробку используйте хват на подтягивания только в местах с изначально установленными неопреновыми рукоятками.**

Рекомендации:

- перед началом тренировки сделайте короткую разминку и растяжку основных мышц;
- в случае появления боли или физического дискомфорта во время выполнения упражнений прекратите занятие и проконсультируйтесь с врачом;
- все упражнения необходимо выполнять в равномерном темпе, без рывков, контролируя скорость и технику. Варьируйте хваты и положение рук на турнике для тренировки различных мышц;
- **не перенапрягайтесь во время тренировок. Увеличивайте нагрузки постепенно, раз от раза стремитесь к выполнению большего числа повторений;**
- **в случае возникновения острых мышечных болей во время тренировки немедленно прекратите выполнение упражнений и обратитесь к врачу.**

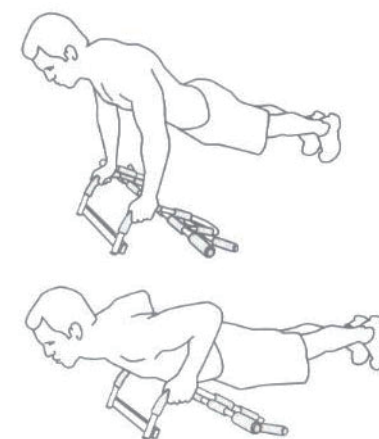
УПРАЖНЕНИЯ

Подтягивания



1. Для подтягивания вы можете использовать различные варианты хвата: верхний и нижний – обратный широкий, нормальный или узкий хват.
2. Ухватитесь за неопреновые рукоятки турника на выбранном расстоянии, расправьте плечи, сведите лопатки, выпрямите спину, голову держите ровно, смотрите перед собой, медленно подтянитесь, используя силу рук. В максимальной точке подтягивания подбородок/грудь должны располагаться на уровне несущей перекладины. По достижении максимальной точки подтягивания задержитесь в таком положении на одну секунду и медленно опуститесь в исходную позицию до полного распрямления рук в локтях. Дышите равномерно. Во время подтягивания делайте выдох, опускаясь в исходную позицию – вдох. Старайтесь подтягиваться без рывков и резких движений корпуса и ног.

Отжимания



Положите DOORGYM PULL-UP BAR на пол опорными дугами вверх, как показано на рисунке. Ухватите рукоятки на выбранном расстоянии, затем медленно опуститесь вниз. Держите спину прямой; достигнув нижней точки, задержитесь на одну секунду и начинайте подниматься вверх в исходное положение.