

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**Турник-брусья со скамьей
DFC VT-7005**

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед использованием тренажера внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните инструкцию для случаев, связанных с ремонтом и заказом запасных частей, а также для последующего использования.

- Оборудование предназначено только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя 120 кг.
- Строго следуйте указаниям инструкции по сборке.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты и воспользуйтесь помощью при сборке в случае необходимости.
- Проверяйте перед первым использованием и каждые 1-2 месяца, чтобы все соединительные элементы были надежно затянуты и находились в правильном положении.

Замените дефектные компоненты немедленно и / или не используйте оборудование до ремонта. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.

- В случае ремонта, обратитесь к вашему дилеру за консультацией.
- Не используйте абразивные чистящие средства при уборке тренажера.
- Начните тренировку только после правильной сборки и осмотра товара.
- Все регулируемые детали максимально отрегулируйте и затяните.
- Тренажер предназначен только для взрослых, дети могут использовать тренажер только под наблюдением взрослых.
- Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо ограничения по состоянию здоровья, которые могли бы создать риск для вашего здоровья и безопасности.
- Проинформируйте других пользователей о мерах безопасности.

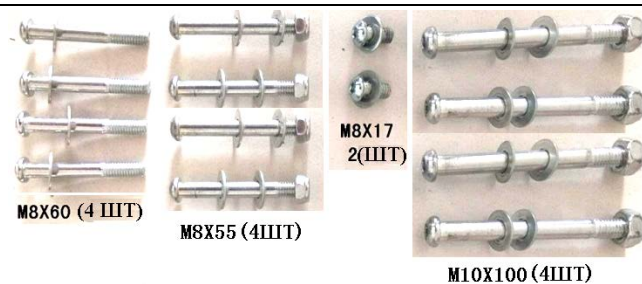
Спецификация деталей:



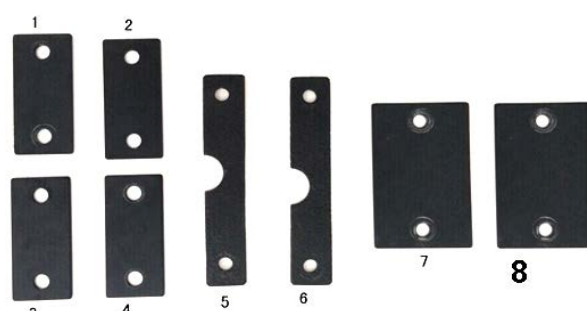
Комплект крепежа: M10X65 (34ШТ)



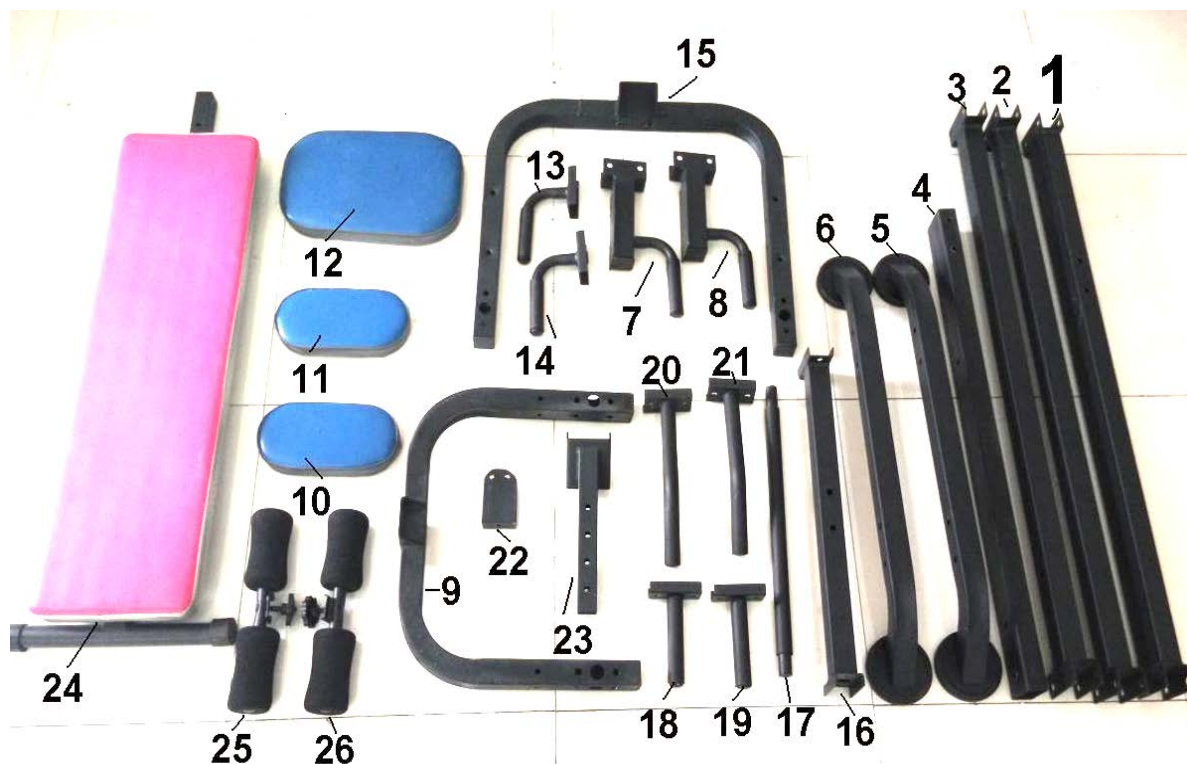
Инструменты (4ШТ)



Комплект крепежа

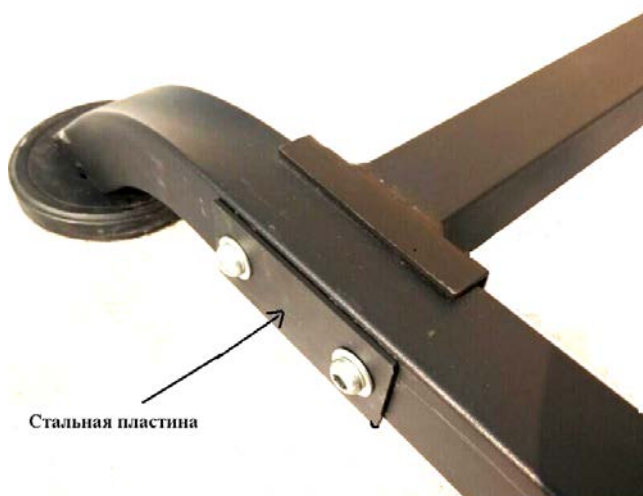


Крепежные пластины: (8ШТ)



Железные трубки и подушки

Инструкция по сборке:

	 Стальная пластина
Шаг 1. Зафиксируйте 4 круглые регулировочные ножки, как показано на картинке. Соедините трубки (5) и (6) с трубкой (16), используя 4 болта M10x65.	***Примечание: Перед тем, как затянуть крепеж, необходимо прикрепить по одной стальной пластине (1) и (2) с каждой стороны.

	
Шаг 2: Соедините трубки (1) и (2) с трубкой (16), используя 4 болта M10x65.	Шаг 3: Прикрепите трубку (3) с помощью 2 болтов M10x65.



Шаг 4: Прикрепите трубки (7) и (8) с помощью 4 болтов **M10x65**.



Шаг 5: Прикрепите подушки (10) и (11) к трубке (9), используя 4 болта **M8x60**.



Шаг 6: С помощью 6 болтов **M10x65** прикрепите конструкцию из шага 5 к конструкции из шага 3.



Шаг 7: Соедините трубки (13), (14) и (18), (19), используя 4 болта **M10x65**.



Шаг 8: Прикрепите подушку (12) к трубке (4) с помощью 2 болтов M8x55.



Шаг 9: Используя 2 болта M10x100, прикрепите конструкцию из шага 8.



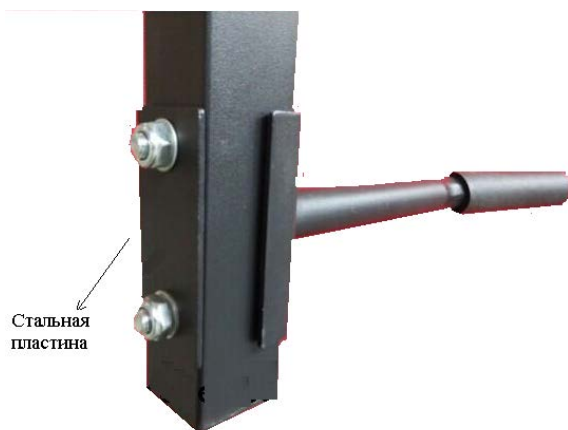
Шаг 10: Прикрепите стальные пластины (5) и (6) к трубке (15) с помощью 2 болтов M10x65.



Шаг 11: Прикрепите трубку (17), используя 2 болта M8x17.



Шаг 12: Прикрепите трубки (20) и (21), с помощью 4 болтов **M10x65**.



*****Примечание:**

Перед тем, как затянуть крепеж, необходимо прикрепить по одной стальной пластине (3) и (4) с каждой стороны.



Шаг 13: Используя 2 болта **M10x65**, to прикрепите конструкцию из шага 9 с конструкцией из шага 12.



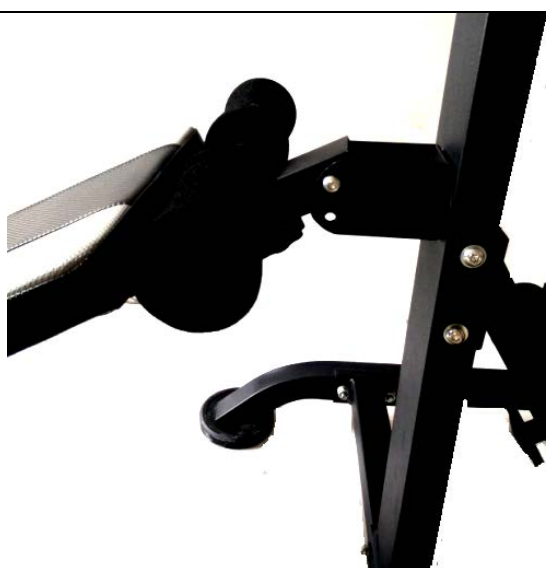
Шаг 14:

Снимите ручку (25) и зафиксируйте ее на стальной части (23), завинтите ручку. С помощью 2 болтов **M10X100** зафиксируйте эту часть.



Шаг 15:

С помощью 2 болтов **M8X55** соедините деталь (22) и стальную пластину (8).



Шаг 16:

Снимите ручку (26) и зафиксируйте ее на детали (24), завинтите ручку. С помощью 1 болта **M10x65** зафиксируйте эту часть.



Когда вы не используете тренажер, вы можете сложить скамью и зафиксировать штифтом.



Важно:

Перед использованием тренажера, весь крепеж должен быть надежно затянут.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Подтягивание

Подтягивания на турнике - это очень простое, но, в то же время, очень эффективное упражнение. Подтягивания обладают очень большим потенциалом и улучшают многие физические качества спортсмена. А именно:

- Увеличение силы и массы
- Увеличение выносливости
- Укрепление кистей
- Повышение крепости хвата
- Придание мышцам рельефа
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Улучшение общей физической формы

Подтягивание на турнике можно отнести к наиболее эффективным занятиям, выполняемым с собственным весом.

Основная польза подтягиваний в том, что они позволяют проработать практически все основные мышцы плеч и спины:

- мышцы спины (широчайшие, трапеция, ромбовидные, круглые)
- груди (большая и малая грудные)
- передние зубчатые мышцы
- мышцы плеча (бицепс, плечевая, трицепс, задняя дельта) и предплечья
- пресс совершает статическую работу, чтобы фиксировать вертикальное положение корпуса

Эффективность упражнений во многом зависит от правильности их выполнения:

- подтягивания выполняются за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела
- подъем осуществляется без рывка
- подбородок в верхней точке подъема должен оказаться над перекладиной
- спуск плавный, по времени равный подъему
- правильное дыхание: на подъем – выдох, на спуск – вдох
- крепкий хват
- вертикальное положение корпуса
- исходное положение для всех видов подтягивания (за исключением подтягиваний широким хватом за голову) – вис, прогнувшись в спине, ноги при этом согнуты в коленях и скрещены



Подтягивания могут выполняться разными способами. При этом под способами понимается изменение хвата: его ширины, расположения кистей на перекладине. Существуют и другие способы изменения нагрузки при выполнении подтягиваний. Например, изменение времени негативной и позитивной фаз, использование дополнительного отягощения, техника неполной амплитуды (частичных повторов).

2. Подтягивания обратным хватом:



Существует две методики выполнения: обычным по ширине хватом (чуть уже, чем в подтягиваниях обычным верхним хватом) и узким хватом. В обоих случаях хват кистей – нижний (обратный), чтобы ладони смотрели внутрь. Упражнение нагружает преимущественно бицепсы и широчайшие. Причем чем уже хват, тем большая нагрузка приходится на бицепсы. Отличительная особенность упражнения заключается в том, что здесь как нигде проявляется удивительное свойство подтягиваний – тренировке подвергается та мышца, на которой сосредотачивается внимание. Подтягивания обратным узким хватом считаются одним из лучших способов прокачки бицепсов.

3. Отжимание:



Отжимания способствуют развитию мышц груди и трицепсов, а так же поддержанию хорошей физической формы. Отжимания от пола полезны не только для развития мышц, но и для поднятия общего состояния здоровья человека. Они положительно воздействуют на кости и суставы организма, а так же укрепляют сердце и сосуды.

Польза отжиманий:

- Увеличение мышечной массы (плечи, руки, грудь);
- Укрепление мышц и придание рельефности;
- Развитие скорости ударов руками (полезно для людей занимающихся единоборствами);
- Увеличение выносливости и ловкости организма;
- Поддержание хорошей спортивной формы;
- Улучшение метаболизма;
- Укрепление сосудов и сердечно-сосудистой системы в целом;
- Улучшение обмена веществ;
- Избавление от лишнего веса;
- Укрепление костей и суставов;
- Развитие дыхательной системы.

Но важно знать, что отжимания дадут положительный эффект только, если выполнять их правильно и систематически.

Также очень эффективны тренировки с использованием упоров для рук на тренажере.

Благодаря упорам будет идти большая нагрузка на мышцы груди. Уже через несколько месяцев вы сможете увидеть большой результат. Также благодаря упорам вы нагрузите ваш трицепс, бицепс и пресс еще больше.

Такие результаты вы сможете получить при выполнении отжиманий с помощью кулаков или же пальцев. Но такой вид отжиманий подойдет далеко не всем, особенно

если у вас не очень крепкие кисти. Упоры для отжиманий увеличивают эффективность всех ваших тренировок и предотвращают получение травм. С помощью такого спортивного предмета идет снижение травматизма и тщательное прокачивание мышц.

4. Отжимание на брусках:



Отжимания на брусьях — это прежде всего упражнение для трицепса и грудных мышц, также работают дельтовидные мышцы (особенно передние их пучки) и широчайшие мышцы спины (в меньшей степени). В зависимости от того, как вы будете выполнять упражнение, вы сможете сместить акцент либо на большие грудные мышцы, либо на трехглавые мышцы плеча

Отжимания на брусьях имеют характер общеукрепляющего упражнения для всего верха тела. Путь к прогрессу в тяжелых жимах и развитию грудных лежит через укрепление мышц плечевого пояса. Часто возникающий застой является следствием слабости отдельной группы или пары групп мышц, а также отсутствием синхронности включения всех этих мышц в работу. Развить максимальную силу можно не столько за счет абсолютной силы отдельных мышц, сколько от слаженной силовой работы всех групп мышц комплексно.

Главным преимуществом отжиманий на брусьях является возможность целевой проработки нужных мышц. Немного изменяя технику выполнения, Вы по-другому распределяете нагрузку и смещаете акцент на необходимую мышечную группу.

Прогресс в этом упражнении даст мощный толчок во всех жимовых движениях (жим лежа, жим стоя и т.д.), если Вы будете отжиматься, соблюдая верную технику, и плавно наращивать вес отягощений.

Отжимание с отягощениями прекрасно подходит для работы с грудными мышцами, так как благодаря дополнительному весу вам удастся максимально наклонить туловище вперед.

5. Подъемы ног:



Одним из основных упражнения для проработки всех этих мышц является подъем коленей в упоре на брусьях. Выполнять это упражнения можно любой возрастной категории, оно является отличным дополнением к любой тренировочной программе. При выполнении этого упражнения вы занимаете положение, в котором нет нагрузки на спину, позвоночник расслаблен и вытягивается, что тоже полезно. Мышцы пресса являются выносливыми, поэтому для их тренировки необходимо большое количество повторений. Если вы новичок, то сначала начните с небольшого количества повторений и со временем старайтесь увеличить число подъемов. Единственная проблема с которой можно столкнуться, выполняя данное упражнение, это сложность в удержании собственного тела в вися на локтях.

Благодаря тому, что тело «подвешено», дополнительно работает много других мышц, чтобы стабилизировать положение, чтобы удержаться на брусьях и поднять ноги.

В работу включены: мышцы рук, межреберные мышцы, мышцы спины и грудные в

качестве стабилизаторов, ну и конечно мышцы передней поверхности бедра участвуют в подъеме ног.

При этом мышцы пресса получают отличную нагрузку!

6. Упражнения на скамье для пресса:



Подъем туловища

Подъем ног

Горизонтальное положение при физических упражнениях на прессе позволяет нагружать только прямые мышцы живота. Основная нагрузка при этом приходится на четырехглавую мышцу бедра. Пресс на наклонной скамье качается более эффективно. Работают все мышцы живота (и прямые, и косые). Эффект от упражнений для пресса на скамье состоит и в том, что намного быстрее сжигается лишний жир на животе, чем при качании пресса в горизонтальном положении.

Упражнения для пресса на скамье можно проводить как с отягощением, так и без него.

Делайте 20-60 секунднй перерыв между подходами.

Стандартная тренировка:

- Отжимание: 5×10-30
- Подтягивание: 5×5-20
- Подъемы ног на брусках: 5×5-15
- Подтягивание обратным хватом: 5×5-20
- Подъем туловища на скамье: 5×10-20
- Подъем ног на скамье: 5×10-20

Круговая тренировка:

Круг #1: (4 подхода)

- Подтягивание 4×5-20
- Отжимание: 4×10-30

- Подъемы ног на брусках: 4×5-15

Круг #2: (4 подхода)

- Подтягивание обратным хватом: 4×5-20
- Подъем туловища на скамье: 4×10-20
- Подъем ног на скамье: 4×10-20

В круговой тренировке вы будете передвигаться от одного упражнения к другому без перерыва между упражнениями, и будет только 60 секунд перерыв между подходами.

Упражнения с максимальным количеством повторений за 60 секунд

- Подтягивание: максимальным количеством повторений за 60 секунд
- Подтягивание обратным хватом: максимальным количеством повторений за 60 секунд
- Подъем ног на скамье: максимальным количеством повторений за 60 секунд
- Подъем туловища на скамье: максимальным количеством повторений за 60 секунд
- Отжимание: максимальным количеством повторений за 60 секунд
- Подъемы ног на брусках: максимальным количеством повторений за 60 секунд

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера предоставит вам ряд преимуществ: улучшит вашу физическую форму, мышечный тонус и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

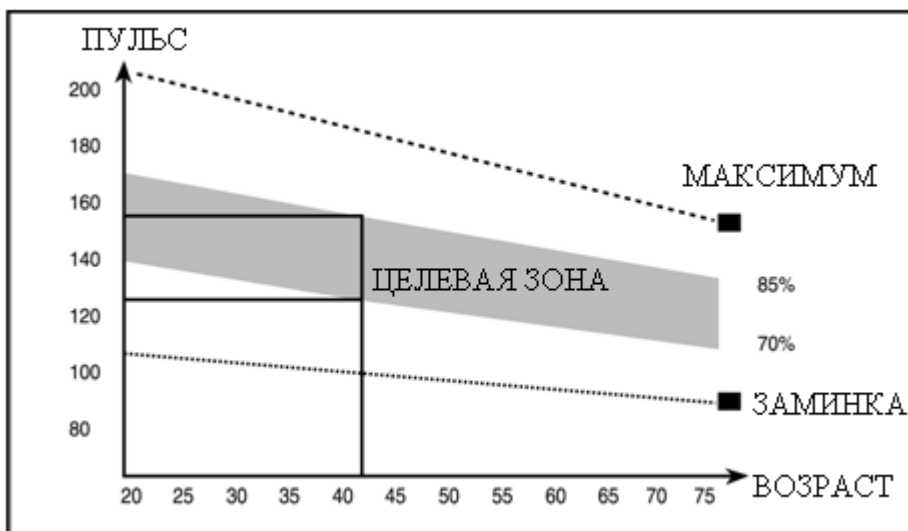
1. Разогревающая разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2.Тренировка

На данном этапе необходимо будет приложить усилия. После регулярного использования, 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.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя у большинства людей первые тренировки обычно продолжительностью 15-20 минут.