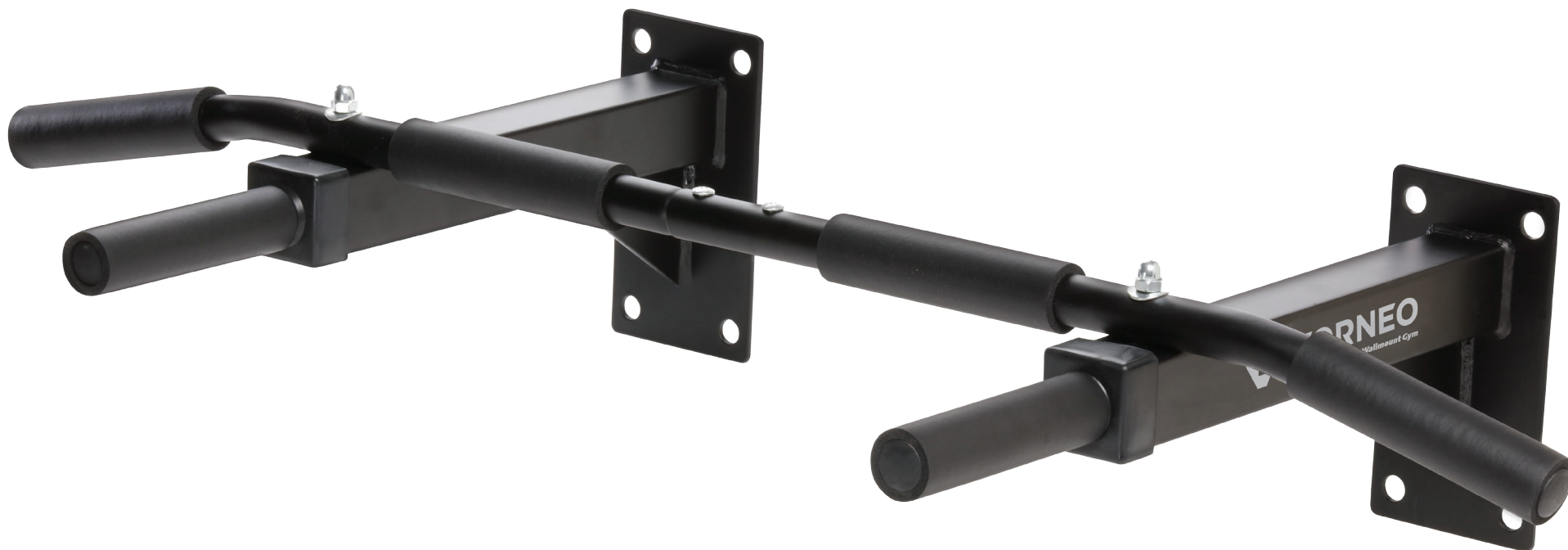




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТУРНИК НАСТЕННЫЙ
WALLMOUNT GYM TORNEO A-990WG



[WWW. TORNEO. RU](http://WWW.TORNEO.RU)

СОДЕРЖАНИЕ

СБОРКА	4
КОМПЛЕКТАЦИЯ	4
УСТАНОВКА	5
ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ ПО УСТАНОВКЕ	5
УПРАЖНЕНИЯ	6
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ	8

СБОРКА
СОБЕРИТЕ **Wallmount GYM**, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ 1

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Описание	Количество
1	Опорная перекладина	2
2	Левая несущая перекладина	1
3	Правая несущая перекладина	1
4	Шайба пластиковая	2
5	Колпачок с отверстием	2
6	Неопреновая рукоятка Ø 23* Ø 33*140	6
7	Колпачок круглый Ø 25	4
8	Болт с квадратным окончанием у шляпки М8*80	2
9	Шайба Ø 8	2
10	Шариковая гайка М8	2
11	Шайба Ø 6	2
12	Винт крестовой М6*12	2

Wallmount GYM
В СОБРАННОМ ВИДЕ:

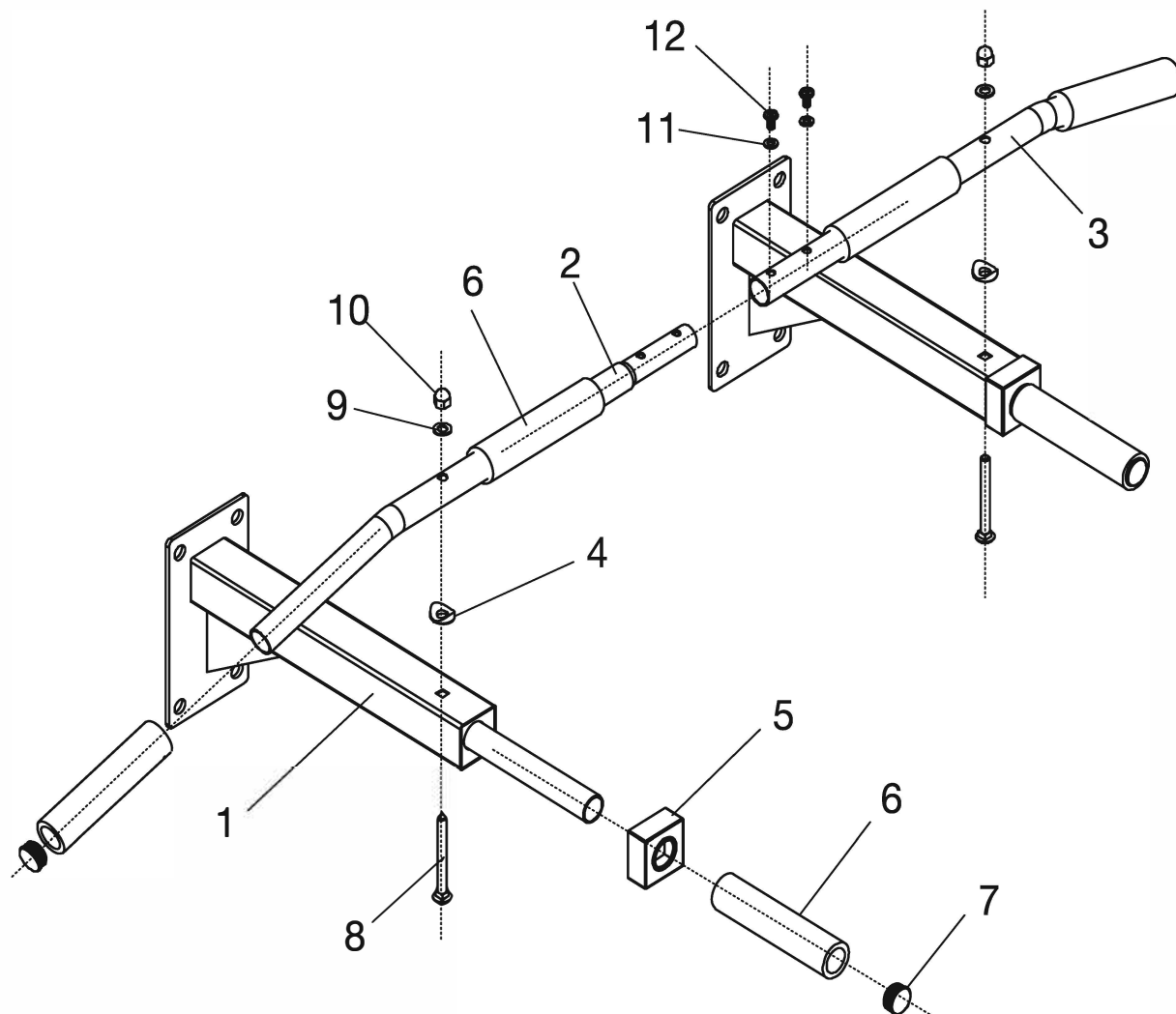


Рисунок 1

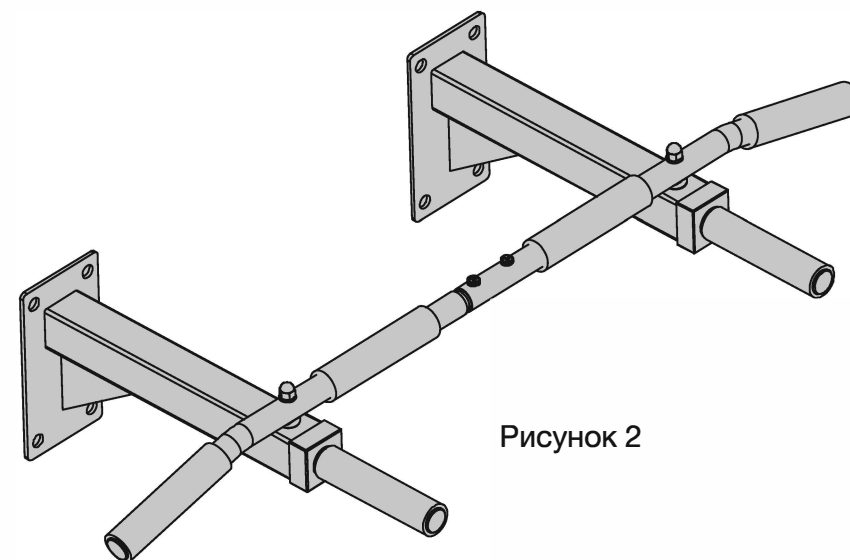


Рисунок 2

УСТАНОВКА **Wallmount GYM**

Wallmount GYM может быть установлен и использован в двух вариантах в зависимости от цели вашей тренировки:

- для подтягиваний различным хватом установите **Wallmount GYM** с несущей перекладиной, рекомендованная высота установки A-990WG в качестве турника 210 см от пола до нижней границы изделия
- чтобы использовать **Wallmount GYM** в качестве брусьев, не устанавливайте несущую перекладину, рекомендованная высота установки A-990WG в качестве брусьев 130 см от пола до нижней границы изделия

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Перед тем как закрепить A-990WG на стену, соберите всю конструкцию целиком.

При сборке используйте картон или похожие материалы, чтобы предохранить пол от повреждений

Гайки и болты имеют небольшой слой смазки для защиты от коррозии. Для удобства держите под рукой тряпку, чтобы вытереть руки.

Все пластиковые части были присоединены к основным частям заранее.

Для сборки A-990WG используются болты разной длины, будьте внимательны, используйте болты соответствующего размера.

После сборки закрепите A-990WG к стене.

Устанавливайте турник на чистой и ровной поверхности. Не используйте вблизи воды или на открытом воздухе.

Перед установкой турника убедитесь, что стена и выбранные вами крепления способны выдержать вес до 120 кг.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ **Wallmount GYM**

- 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 A-990WG соответствуют требованиям инструкции и надежно закреплены, чтобы выдержать ваш вес при выполнении упражнений;
- убедитесь, что турник установлен в соответствии с инструкцией.

ВНИМАНИЕ:

- A-990WG не предназначен для коммерческого использования;
- в целях вашей безопасности категорически не рекомендуется выполнять упражнения на турнике в положении вниз головой;
- для равномерного распределения нагрузок на конструкцию турника и поверхность установки используйте хват на подтягивания и отжимания на брусьях только в местах с изначально предустановленными неопреновыми рукоятками.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- перед началом тренировки сделайте короткую разминку и растяжку основных мышц;
- во время выполнения упражнений в случае появления боли или физического дискомфорта прекратите занятие и проконсультируйтесь с врачом о возможности продолжения тренировок;
- все упражнения необходимо выполнять в равномерном темпе, без рывков, контролируя скорость и технику. Варьируйте хват 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.



ПОДТЯГИВАНИЯ ПРЯМЫМ
ШИРОКИМ ХВАТОМ



ПОДТЯГИВАНИЯ ПРЯМЫМ
УЗКИМ ХВАТОМ



ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ
УЗКИМ ХВАТОМ



ПОДТЯГИВАНИЯ
ТОРЦЕВЫМ ХВАТОМ

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 НА БРУСЬЯХ

ОТЖИМАНИЯ
НА БРУСЬЯХ

1. Ухватитесь обеими руками за опорные перекладины, 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.
2. Продолжайте отжиматься до момента, когда почувствуете, что уже не можете выполнять упражнения, используя правильную технику.
3. Для увеличения нагрузки поднимите ноги до уровня 90° .

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

ПОДЪЁМ ПРЯМЫХ НОГ
НА БРУСЬЯХПОДЪЁМ ПРЯМЫХ НОГ
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ВИСА

1. Ухватитесь за неопреновые рукоятки турника на выбранном расстоянии, расправьте плечи, сведите лопатки, выпрямите спину, голову держите ровно, смотрите перед собой, медленно поднимайте ноги перед собой, используя силу мышц брюшного пресса, не сгибайте колени, поднимайте ноги до приемлемого для Вас уровня (угол 90° либо до перекладины) По достижении максимальной точки задержитесь в таком положении на одну секунду и медленно опуститесь в исходную позицию. Дышите равномерно. Во время поднятия ног делайте вдох, опускаясь в исходную позицию – выдох. Старайтесь делать упражнение без рывков и резких движений корпуса и ног.
2. Ухватитесь за неопреновые рукоятки брусьев на опорных балках, расправьте плечи, сведите лопатки, выпрямите спину, голову держите ровно, смотрите перед собой, медленно поднимайте ноги перед собой, используя силу мышц брюшного пресса, не сгибайте колени, поднимайте ноги до угла 90° . По достижении максимальной точки задержитесь в таком положении на одну секунду и медленно опуститесь в исходную позицию. Дышите равномерно. Во время поднятия ног делайте вдох, опускаясь в исходную позицию – выдох. Старайтесь делать упражнение без рывков и резких движений корпуса и ног.

Внимание!

Максимальный вес пользователя – 120 кг

Перед установкой турника убедитесь, что стена и выбранные вами крепления способны выдержать вес до 120 кг

Гарантия – 24 месяца

Рекомендации по уходу

- Рекомендуется протирать A-990WG губкой или мягкой тканью по мере необходимости
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест

[illegible]This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The paper itself is a clean, off-white color.

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

Гарантийный срок 24 месяца.

[WWW. TORNEO. RU](http://WWW.TORNEO.RU)