

ТУРНИК-БРУСЬЯ НАСТЕННЫЙ, 3 в 1

1) Подтягивания на турнике:

- а) подтягивания на турнике обычным хватом;
- б) подтягивания на турнике обратным хватом;
- в) подтягивания на турнике широким хватом;

2) Отжимания на брусьях.

3) Выполнение упражнений на пресс (это еще и отличный тренажер для пресса, есть три варианта тренировки):

- а) подъем ног, упиравшись локтями и спиной в мягкие подушки;
- б) подъем ног в вися на турнике;
- в) подъем ног в упоре на локти.

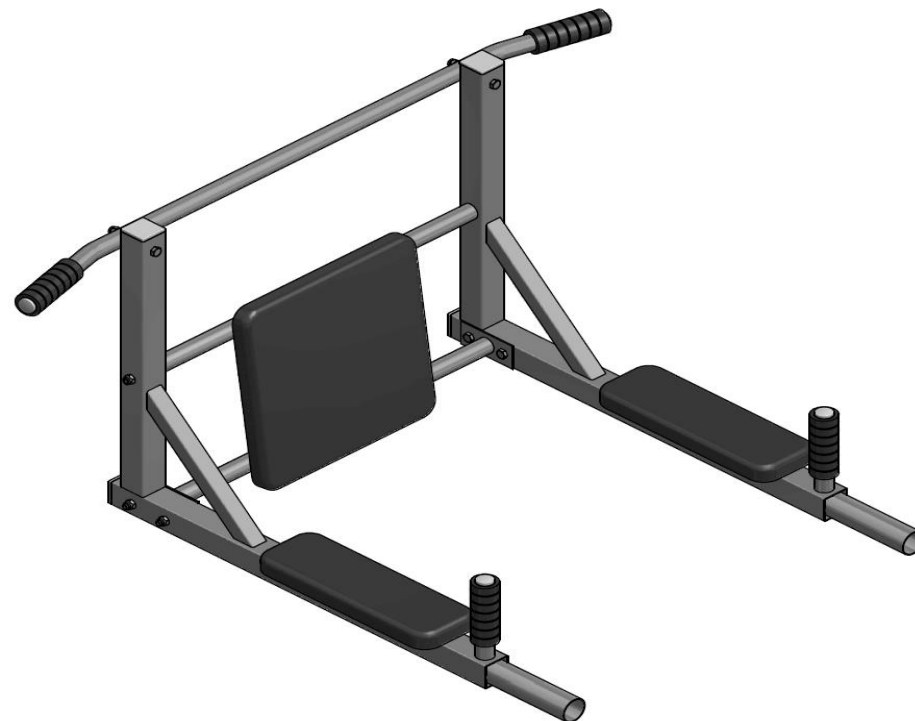
Тренировки на турнике помогут:

- накачать разные группы мышц (бицепсы и трицепсы, грудные, спины);
- сделать пресс рельефным;
- улучшить осанку;
- устранить проблемы с позвоночником, отличная профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

Дополнительные требования, рекомендации по эксплуатации:

- перед каждой тренировкой проверяйте надежность фиксации всех соединений турника;
- людям пожилого возраста и людям, страдающим хроническими заболеваниями, перед началом тренировок рекомендуется консультация с врачом;
- тренажер предназначен для использования только в помещении. Убедитесь, что тренажер не контактирует с водой. Допустимый температурный режим от +10 до +35 С. Допустимая влажность 5-75%.

ТУРНИК-БРУСЬЯ НАСТЕННЫЙ, 3 в 1



Срок гарантии: 1 год. Гарантия предоставляется на изделие. За качество установки и креплений производитель ответственности не несет. Вес нетто: 10,4 кг. Вес брутто: 11 кг. Товар не подлежит обязательной сертификации. Габариты: длина перекладины 1015 мм, вынос турника от стены 805 мм. Максимальная нагрузка по весу на турник: 150 кг. Материал: сталь.

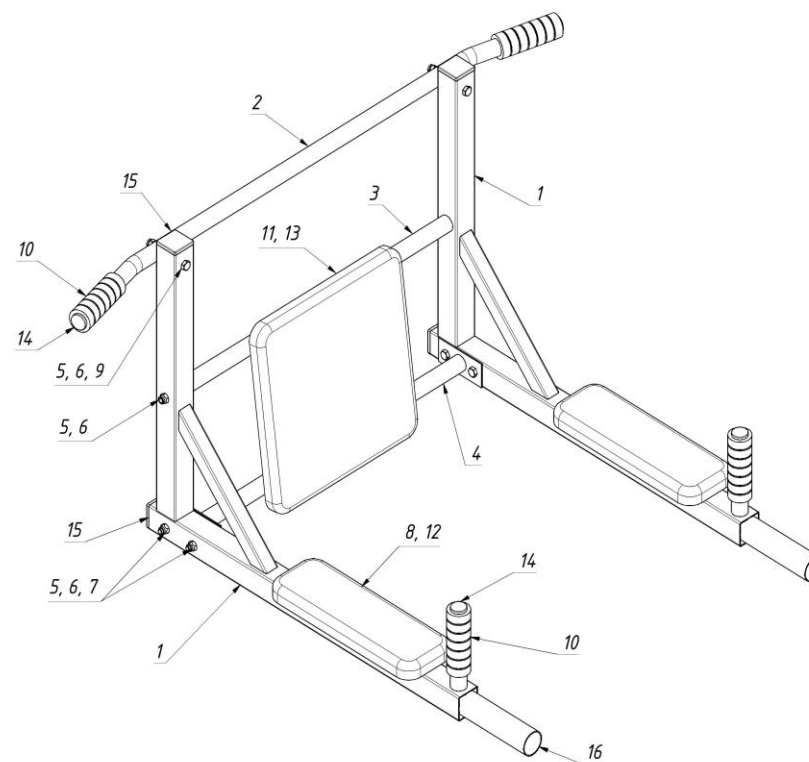
**Соберите «Турник-брусья настенный, 3 в 1»,
как показано на рисунке:**

№	Описание	Количество	№	Описание	Количество
1	Внешняя балка	2	10	Рукоятка	4
2	Верхняя опора для подтягивания	1	11	Болт М6х40	2
3	Средняя опора	1	12	Подлокотники	2
4	Нижняя опора	1	13	Спинка	1
5	Гайка М8	8	14	Заглушки круглые d25	4
6	Шайба	8	15	Заглушки квадратные d40x40	4
7	Болт М8х55	4	16	Заглушки круглые d38	2
8	Болт М6х50	4	17	Кронштейн	4
9	Болт М8х75	2	18	Клеящиеся полоски	4

Инструкция по сборке модели:

1. Соедините внешние балки средней опорой.
2. Прикрепите нижнюю опору с внутренней стороны к внешним балкам, используя болты М8х55.
3. Закрепите среднюю опору гайками М8 и шайбами к внешним балкам.
4. Верхнюю опору для подтягивания прикрепите к внешним балкам болтами М8х75.
5. Подлокотники следует прикрепить к внешним балкам, используя болты М6х50.
6. Спинку следует прикрепить к средней опоре, используя болты М6х40.
7. Прикрепите кронштейны к стене при помощи крепежа, который выбирается в зависимости от типа стен (деревянные, кирпичные, каменные, бетонные). Приклейте клеящиеся полоски-амортизаторы на рабочие поверхности кронштейнов. Специализированный крепеж для крепления кронштейнов к стене следует дополнительно приобрести в любом специализированном магазине.
8. Для использования тренажера в качестве турника необходимо спинку отклонить по оси ее крепления (опора 3) от перекладины (опора 4) на угол, при котором спинка не будет мешать креплению на кронштейны; для этого необходимо взяться за свободный (незакрепленный) край спинки и отклонить ее от опоры №4.

Важно! Не рекомендуется крепить кронштейны и крепеж к стене из гипсокартона. Такая стена может не выдержать вес турника при его использовании.



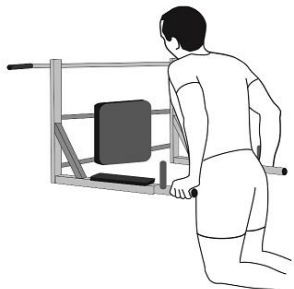
Некоторые преимущества данной модели:

- комбинированный турник предназначен для подтягиваний узким, средним и широким хватом, а также для отжиманий и выполнения упражнений на пресс;
- положение турника меняется простым переворотом тренажера и отклонением спинки на необходимый угол;
- компактность настенного комплекса позволяет разместить его дома или в залах с ограниченной площадью;
- тренажер эффективен для упражнений на развитие грудной клетки, рук, спины, лопаток, живота;
- удобные ручки (комплектация может быть с резиновыми или неопреновыми ручками), не натирающие мозоли, мягкие и удобные подлокотники и спинка;

- конструкция тренажера разборная, каждое соединение деталей выполняется двумя болтами М8, поэтому по прочности он не уступает цельносварному;
- поставляется в небольшой картонной коробке, которую удобно перевозить;
- выдерживает нагрузку до 150 кг, что позволяет использовать тренажер как любителям, так и профессиональным спортсменам с применением утяжелений.

Базовые упражнения на тренажере ТУРНИК-БРУСЬЯ НАСТЕННЫЙ, 3 в 1:

1. Отжимания на брусьях - базовое упражнение в бодибилдинге и пауэрлифтинге, выполняемое на брусьях, которое развивает грудные мышцы и трицепсы.



Примите положение упора на брусьях на прямых руках. Начинать это упражнение из нижней позиции весьма рискованно. Старт из верхней точки позволяет мышцам сократиться и подготовиться к работе.

Наклоните торс вперед, а затем медленно опуститесь между брусьями, сгибая руки в локтях. Важно сопротивляться гравитации на пути вниз, в противном случае, вы можете

повредить грудную мышцу в месте крепления ее к плечевой кости или локтевой сустав. Если вы опускаетесь вниз лишь частично, то активируете медиальную и внешнюю головки трицепса, но мало тренируете грудные мышцы. Чтобы полностью активировать последние, опускайтесь глубоко вниз, пока кисти не окажутся на уровне подмышек. Верхняя часть грудных мышц должна лишь слегка возвышаться над брусьями. Такая полная растяжка позволяет отвести плечевые отделы рук далеко назад, тем самым полностью активируя большие грудные мышцы. Однако если раньше вы не опускались до такого уровня, остановитесь в удобном положении и поднимайтесь. На следующей тренировке попробуйте опуститься чуть ниже. Не используйте дополнительные отягощения, пока не добьетесь полной растяжки груди!

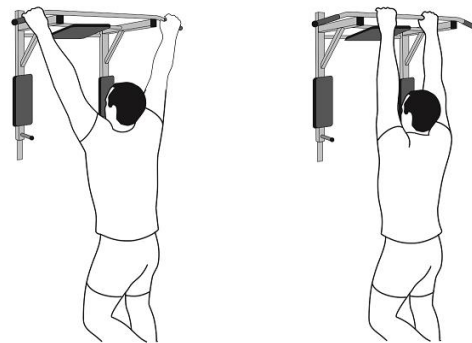
После двухсекундной паузы в растянутой позиции вы готовы подниматься вверх. Локти должны смотреть в стороны, если вы нацелены на проработку грудных мышц. Ваши кисти будут повернуты внутрь, и грудные мышцы попытаются стабилизировать и тянуть плечевые отделы рук к срединной линии корпуса (приведение рук). Таким образом, вы больше активируете среднюю и нижнюю секции грудных мышц. Вы должны сохранять наклон корпуса вперед

(подбородок упирается в грудь), чтобы увеличить нагрузку на нижние отделы груди. Если же вы хотите, чтобы большую часть работы выполняли трицепсы, то сохраняйте вертикальное положение корпуса (не наклоняйтесь вперед), а локти старайтесь держать близко к торсу во время всего движения. Однако вы должны знать, что в таком варианте это упражнение не будет эффективным для груди.

Достигнув растянутой позиции в нижней точке, вы можете довольно быстро подниматься. Однако если вы не очень гибки, поднимайтесь медленно и ровно, выпрямляя локти. Убедитесь, что во время подъема локти не приближаются к ребрам.

Выполните столько повторений, сколько сможете. Когда следующий полный подъем окажется невозможным, медленно опуститесь в нижнюю точку и снова поднимитесь на максимально возможную высоту. Повторите. При таких частичных повторениях функции грудных мышц, отвечающие за выпрямление плечевого сустава и приведение рук, все еще действуют, а грудные мышцы получают полную растяжку между повторениями. После того, как трицепсы устанут, вы можете выполнять негативные (эксцентрические) повторения. При помощи ног вы поднимаетесь в верхнюю позицию, затем медленно опускаетесь.

2. Подтягивания - это упражнение, чаще всего выполняемое на турнике, развивает мышцы рук (главным образом, бицепсы, предплечья) и спины (широчайшие).



- Подтягивания на турнике узким хватом. Узким принято считать хват, при котором руки находятся максимально близко друг к другу. При подтягиваниях на турнике узким хватом основная нагрузка приходится на мышцы рук - бицепс и мышцы предплечья. Свой вес вы поднимаете руками, мышцы спины при

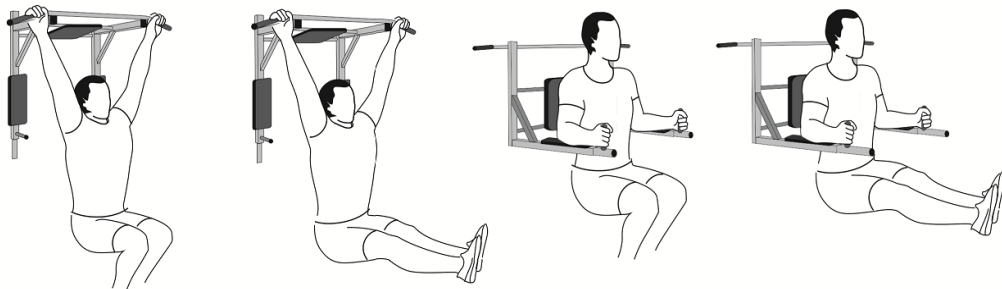
подтягиваниях узким хватом практически не работают.

- Подтягивания на турнике средним хватом. Средним принято считать хват, при котором руки на перекладине находятся примерно на ширине плеч. При подтягиваниях на турнике средним хватом нагрузка между мышцами рук и спины распределяется в равной степени. Можно сказать, что средний хват - это «золотая середина» при подтягиваниях на турнике.
- Подтягивания на турнике широким хватом. Широким принято считать хват, при котором руки находятся максимально далеко друг от друга.

При подтягиваниях на турнике широким хватом основная нагрузка приходится на мышцы спины - широчайшие. Подтягиваясь широким хватом, помните, что большой палец не должен обхватывать перекладину (это исключит нагрузку на мышцы предплечья и позволит проработать спину в полном объеме).

- Подтягивание в разные стороны. Выполните стандартное подтягивание, а когда подбородок окажется над перекладиной, подтяните голову к правой руке, затем вернитесь в центральное положение. Опуститесь вниз, затем снова подтянитесь и подтяните голову к левой руке. После того как вы освоите это движение, можно будет направлять туловище то к одной, то к другой руке с самого начала подъема. Перед опусканием не забывайте возвращаться в центральное положение. Удержание подбородка над перекладиной позволяет прорабатывать буквально все мышцы тела с основным акцентом на бицепсах и трицепсах.
- Подтягивание нейтральным хватом с подъемом ног. Это упражнение обеспечивает нагрузку на все тело и помогает сжигать жиры. При подтягивании нейтральным хватом для выполнения движений задействуется большинство основных групп мышц. Добавляя к нему подъем ног, вы получаете сочетание силового упражнения с упражнением на пресс.
- Возьмитесь за перекладину нейтральным хватом, полностью вытянув руки, сделайте вдох и на выдохе подтянитесь. В верхней точке подтяните колени к перекладине и на некоторое время зафиксируйте это положение. Медленным, контролируемым движением опустите и полностью выпрямите ноги. Выполняйте подъем ног, удерживая туловище в верхнем положении, пока не сделаете необходимое количество повторений.

3. Упражнения для пресса на турнике считаются наиболее эффективными в связи с тем, что они лучше тренируют мышцы живота, при этом позвоночник и другие внутренние органы остаются в удобном для них положении, а нагрузка, наоборот, увеличивается.

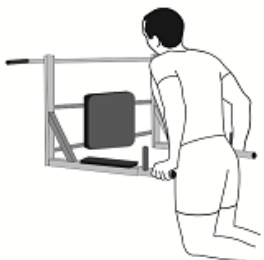


Особое внимание уделите дыханию: при вдохе – опускаемся, при выдохе – поднимаемся. Следите за тем, чтобы большой палец во время обхвата перекладины всегда находился внизу - вы избежите травмы. Тренируйтесь медленно и плавно, без резких движений и рывков.

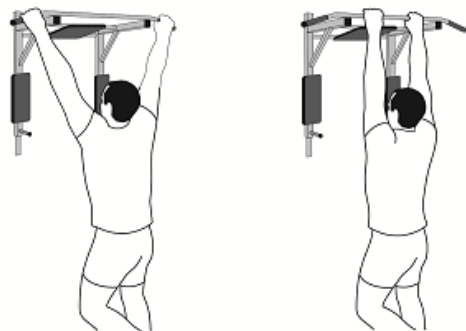
Во время занятий предотвратите раскачивание тела. Также важно напрягать мышцы живота, бедер и ягодиц, но не рук.

- Поднятие ног в висе. Повиснув на перекладине, согните в коленях ноги и медленно поднимите их до уровня живота. Подтягивать ноги необходимо только благодаря работе мышц живота. Не следует напрягать мышцы спины и раскачиваться.
- Упражнение «Угол» выполняется из исходного положения: поднимайте и опускайте прямые ноги. Постепенно усложните задание. Для этого поднимите ноги под углом девяноста градусов и постарайтесь удержать их в этом положении как можно дольше. Данное упражнение поможет не только укрепить мышцы живота, но и ягодиц, рук, ног и спины.
- Упражнение «Скручивание». Повиснув на турнике, согните ноги в коленях и поднимите их до груди, поочередно вынося в правую или левую сторону. Выполняется «Скручивание» тридцать раз по три сета и направлено на тренировку косых мышц живота.
- Упражнение «Велосипед» известно многим, только данный вариант выполняется на перекладине.
- Подъем ног в упоре на локтях. Обопритесь о раму тренажера руками, удобно расположив локти. Необходимо держаться за рукоятки во время выполнения упражнения, это обеспечит необходимую устойчивость. Ноги должны висеть на одной линии с корпусом, который Вам нужно держать ровно, сохраняя спину прямой. Поднимите ноги вверх так, чтобы они были параллельны полу. Задержавшись в таком положении на мгновение, опустите ноги в исходное положение. Работать должны только мышцы пресса и сгибающие мышцы бедра, не стоит раскачивать ноги. При правильном выполнении упражнения, Ваши ноги должны двигаться по короткой амплитуде, чуть пересекая горизонтальную линию. Таким образом, вы сможете максимально эффективно развить свой пресс. Неверными вариантами выполнения упражнения являются те, при которых Вы делаете мах или поднимаете ноги полностью прямыми. Правильным вариантом исполнения является тот, при котором ноги чуть согнуты, а работаете вы возле горизонтальной линии.

Отжимания на брусьях



Подтягивания на турнике



Упражнения для пресса на турнике

