27.07.2021

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ®

ЛОТОС
600-7
турник пристенный

инструкция по эксплуатации

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ®

0-3

СДЕЛАНО В РОССИИ

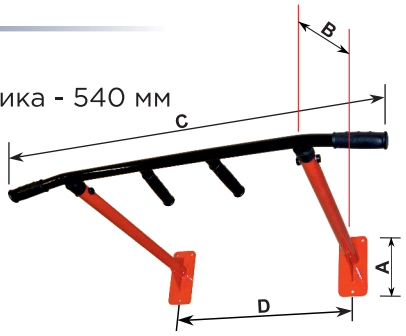
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию.

Производитель ООО "ПРОДУКЦИЯ", ИНН 6683012578,
624042, Свердловская обл, Белоярский р-н, Большебрусянское с,
Красных Партизан ул, дом № 21А, оф.1.
По вопросам оптовых продаж обращаться по тел.: 8 (800) 600 36 42

Технические характеристики

A) Высота - 200 мм
B) расстояние от стены до перекладины турника - 540 мм
C) Ширина турника - 1005 мм
D) Расстояние между крепежами - 720 мм

Максимальная нагрузка
на конструкцию - до 120 кг



Требование к безопасности

1. Не допускается установка турника на непрочные, неровные поверхности.
2. Убедитесь в правильности сборки турника в целом.
3. Не допускается самостоятельно вносить изменения в конструкцию приобретенного Вами турника.
4. Не допускается присутствие детей при подъеме и закреплении турника.
5. Не рекомендуется допускать к занятиям на турник детей без предварительной
консультации с врачом и без Вашего присмотра.
6. Проверьте, не стоят ли рядом с турником предметы с острыми углами. Около турника должно быть достаточно свободного места для выполнения различных упражнений.
7. Нельзя размещать турник вблизи окна.
8. Перед занятиями на турнике необходимо потренировать руки, ведь на них ляжет основная нагрузка.
9. Турник для частного использования.
10. Занятия детей на турнике допускаются только под наблюдением взрослого человека.
11. Не висеть вниз головой.
12. Не использовать детям младше 3-х лет.

Перед началом эксплуатации турника-комплекса в обязательном порядке проверяются:

1). Правильность сборки турника в целом.
2). Надежность крепления турника к стене.

Гарантия изготовителя

Изготовитель гарантирует соответствие изделия турника пристенного техническим требованиям при соблюдении покупателем правил сборки, эксплуатации и хранения.
Гарантийный срок эксплуатации изделия - 12 месяцев со дня продажи.
Гарантия не распространяется на изделия, поврежденные при перевозке или из-за не соблюдения правил эксплуатации и хранения, приведенных в данном руководстве.

Правила хранения

До установки турника в рабочее положение допускается, хранить комплектующие в упаковке производителя в сухих закрытых помещениях без наличия в нем веществ, вызывающих коррозию деталей.

ЛОТОС 600-7

Подтягивание узким хватом

Техника выполнения:
Начало движения обеспечивают бицепсы. Поднимайтесь на выдохе и включайте ромбовидные, большие и малые круглые и трапециевидные мышцы. В конце подъёма подключаем предплечья. Задерживаемся на 1-2 секунды в верхней точке. Опускаемся на выдохе и плавно, не бросаем тело вниз. Следите, чтобы локти были прижаты к бокам.
Целевая область:
трапециевидные и зубчатые, руки и спицу, с акцентом на бицепсы и ромбовидные мышцы.

Подтягивания узким обратным хватом

Техника выполнения:
Повисните на перекладине и полностью выпрямитесь. Не ставьте руки вплотную друг к другу. Используйте закрытый хват.Немного прогнитесь в грудной клетке. На выдохе тянитесь вверх, стараясь сводить лопатки. Поднимайтесь более активно, чем опускаетесь. Держите руки как можно ближе к корпусу.Плавно опуститесь и полностью выпрямите руки. Опускайтесь в два раза медленнее, чем поднимаетесь. Задерживайтесь на 1-2 секунды вверху и внизу.
Целевая область:
это упражнение с дополнительным акцентом на бицепсы.

Подъёмы ног на перекладине

Техника выполнения:
Отведите плечи от ушей, подтяните живот, уберите раскачку. На выдохе поднимайте ноги мышцами пресса, подкрутив таз вперед. Двигаясь вниз, вдыхайте и не бросайте ноги, а плавно опускайте. Не допускайте раскачки. Не расслабляйте пресс полностью внизу. Поднимайте ноги именно прессом, а не махами и инерцией.
Целевая область:
Прорабатывают пресс и мышцы кора.

Варианты упражнений

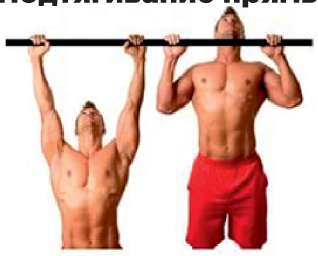
Подтягивание хватом вдоль перекладины

Техника выполнения:
Возьмитесь так, чтобы одна ладонь была перед другой, как на фото. Прогибайтесь в спине и пытайтесь коснуться грудью перекладины. Голову заводите то в одну то в другую сторону от снаряда. Каждый подход меняйте руки. Поднимайтесь на выдохе, и плавно опускайтесь на вдохе.
Целевая область:
низ широчайших, зубчатая и плечевая мышцы.

Подтягивание обратным средним хватом

Техника выполнения:
1. Повисайте осторожно: поначалу не выпрямляйте руки полностью. С выдохом начните движение мышцами спины. Поднимаясь, сводите лопатки и немного прогибайтесь в грудном отделе позвоночника
2. Сделайте паузу в верхней точке. Теперь, на выдохе, плавно опускайтесь, расставляя лопатки в сторону и чувствуя растяжение в мышцах.
Целевая область:
спина, бицепсы и задние пучки дельтовидных мышц.

Подтягивание прямым широким хватом



Техника выполнения:
Ширина хвата: примерно на 30 сантиметров шире уровня плеч. Сведите лопатки, а локти отведите назад и поднимайтесь на выдохе, за счёт рук, плеч и спины. Тянитесь грудью к перекладине.Постарайтесь задержаться и напрячь мышцы спины. Опускайтесь плавно, с выдохом, постепенно расслабляя мышцы.
Целевая область:
широчайшие мышцы спины и бицепсы.

ЛОТОС 600-7

Сборка и установка турника (смотри схему сборки)

- Для установки данного пристенного турника, необходима несущая стена.
- Достаньте из упаковки все детали и комплектующие и проверьте их наличие по списку комплектующих.

Внимательно изучите данную инструкцию, после этого начинайте сборку данного турника.

Сборка данного турника не представляет сложности. Перекладину турника (1) необходимо вставить в два крепежа к стене (2) и зафиксировать болтами (4) и гайками (5), поставить заглушки (3) как показано на схеме сборке.

Турник готов к установке.

ВНИМАНИЕ!!!

Данный комплекс устанавливается только к несущим стенам на анкерные болты или дюбель-гвозди в зависимости от структуры стены. Если стена бетонная, то крепить
комплекс нужно анкерными болтами, если же кирпичная, то дюбель-гвоздями.

Список комплектующих

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО (шт.)
1	Перекладина турника	1
2	Крепеж к стене	2
3	Заглушка на болт и гайку М8	4
4	Болт М8х45	2
5	Гайка М8	2
6	Шайба М8	4

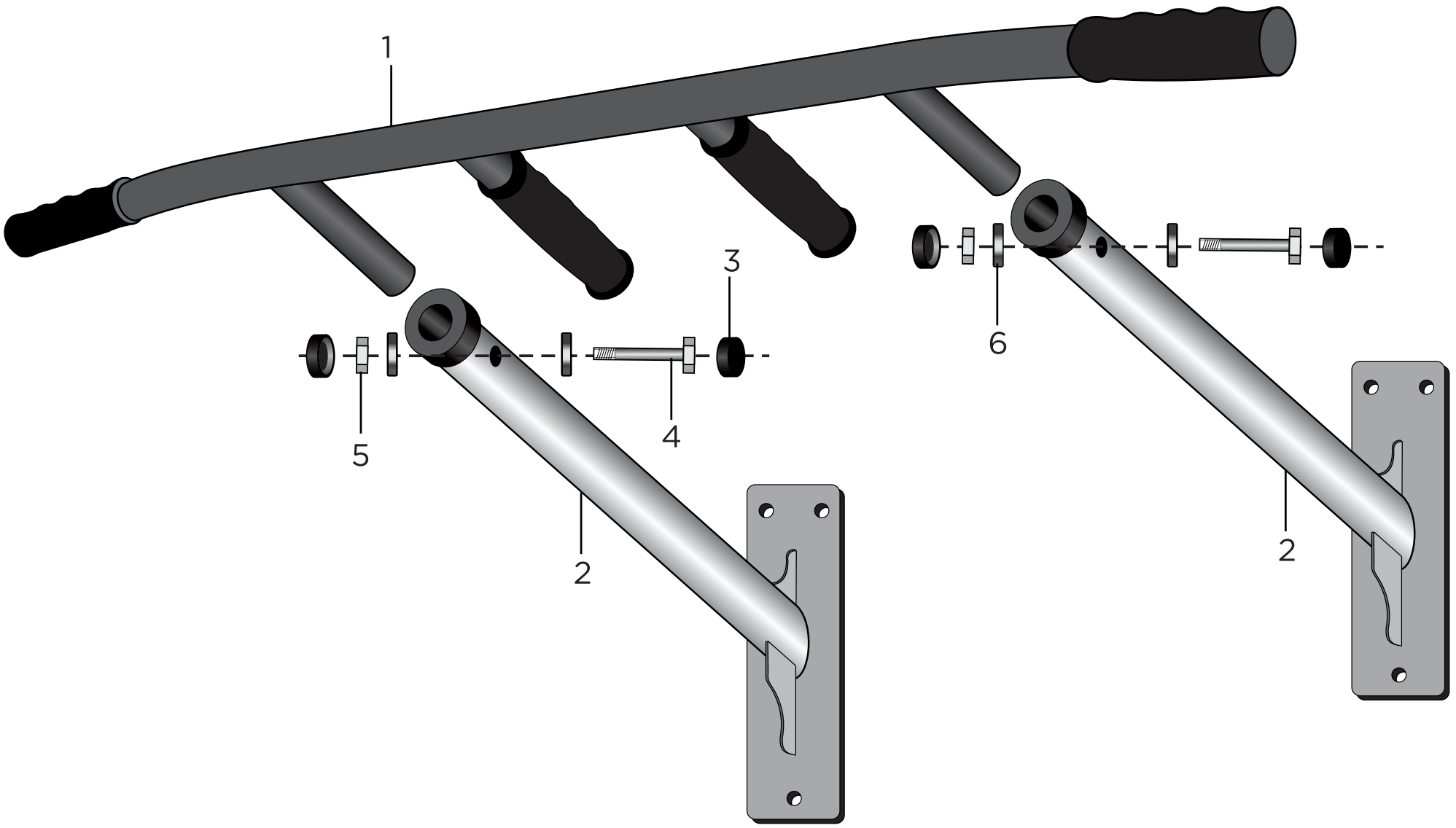



Схема сборки