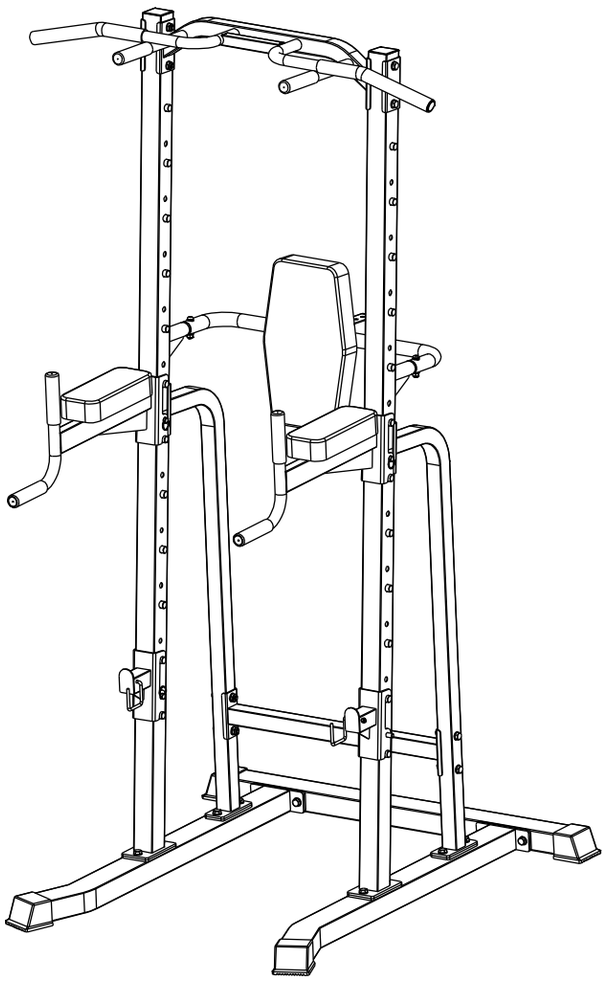
СТОЙКА-ТУРНИК-БРУСЬЯ
Power Tower G250



Инструкции по сборке

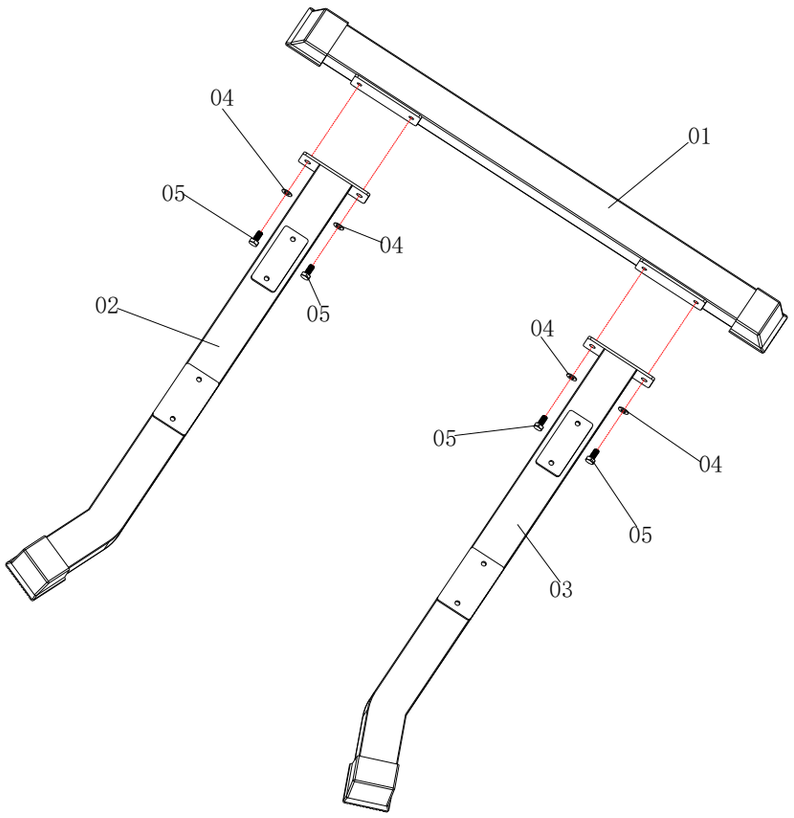
Важно: При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

Примечание: Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

Максимальный вес пользователя: 130 кг.

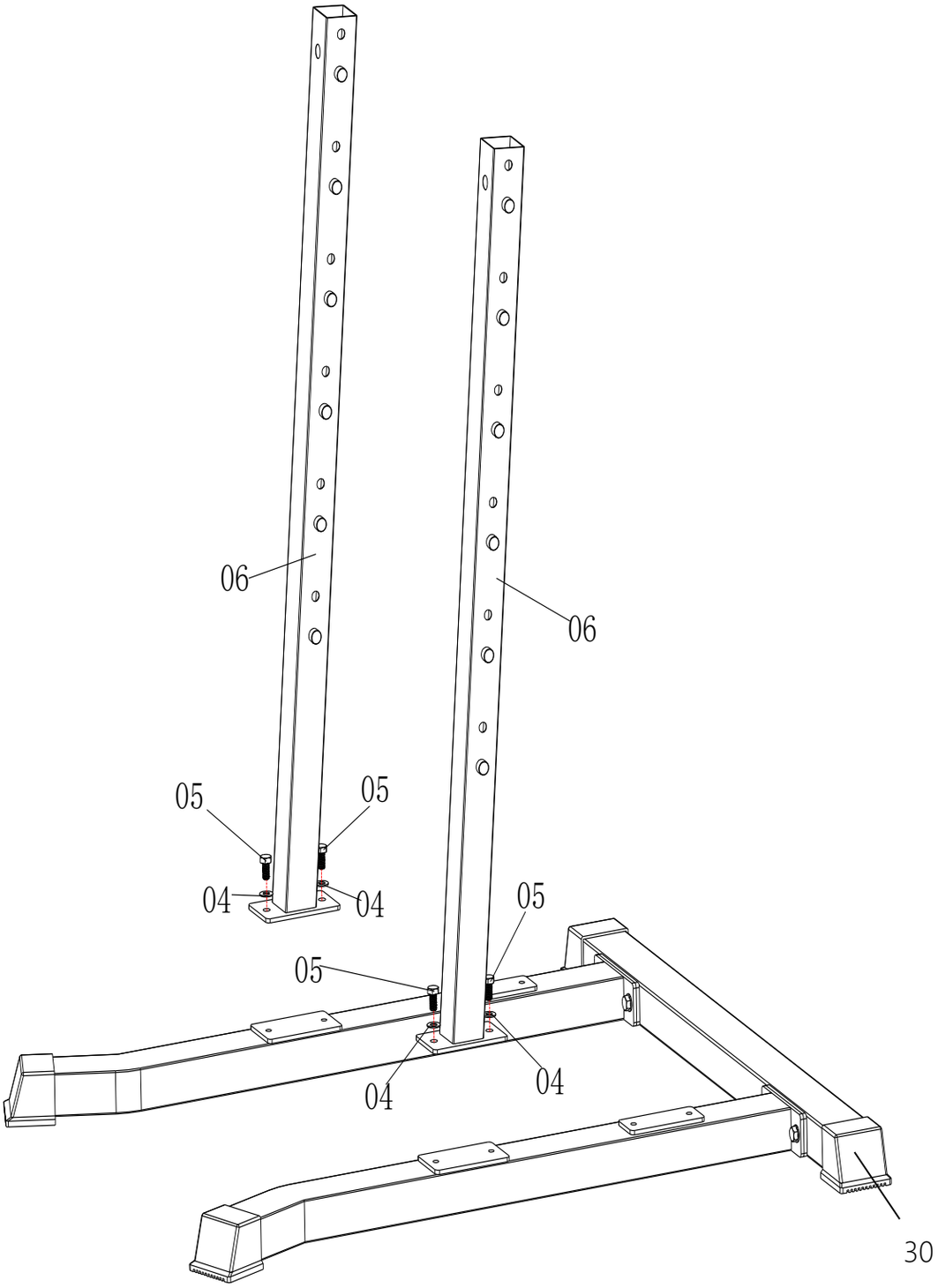
ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ1



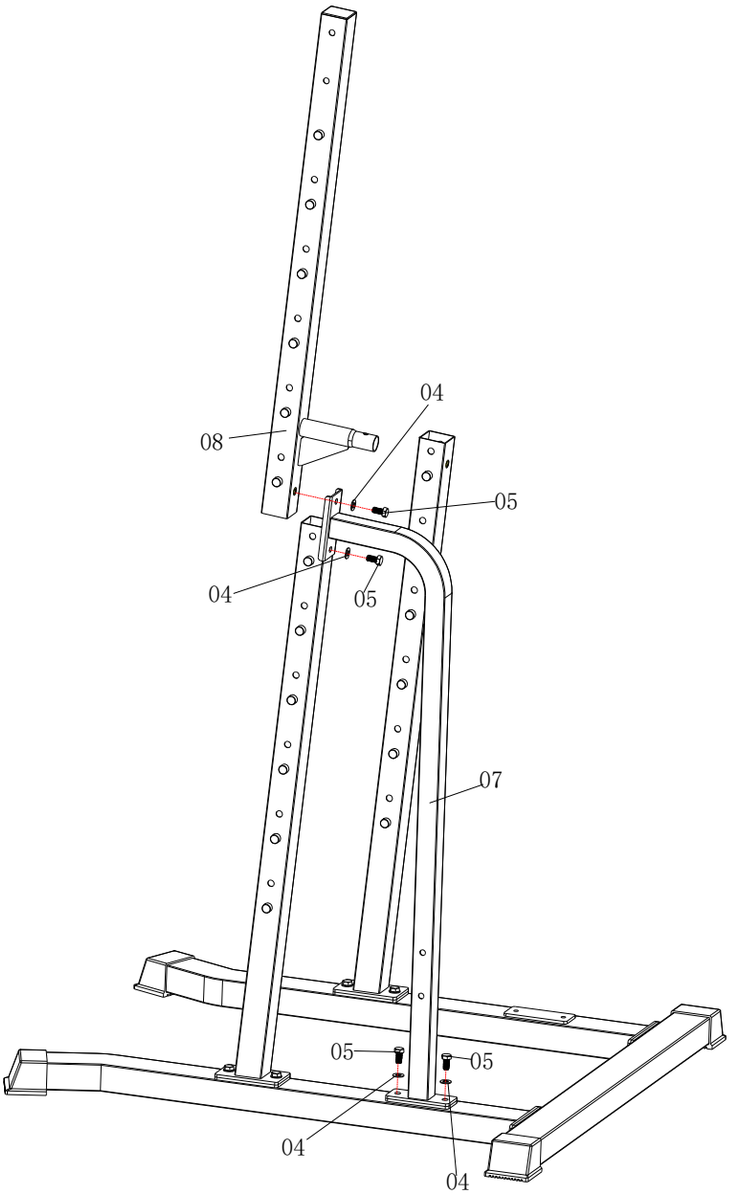
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
01	Нижняя Задняя труба	1		04	Шайба φ10	4
02	Нижняя левая ножка	1		05	Шестигранный болт M10*20	4
03	Нижняя правая ножка	1				

ШАГ 2



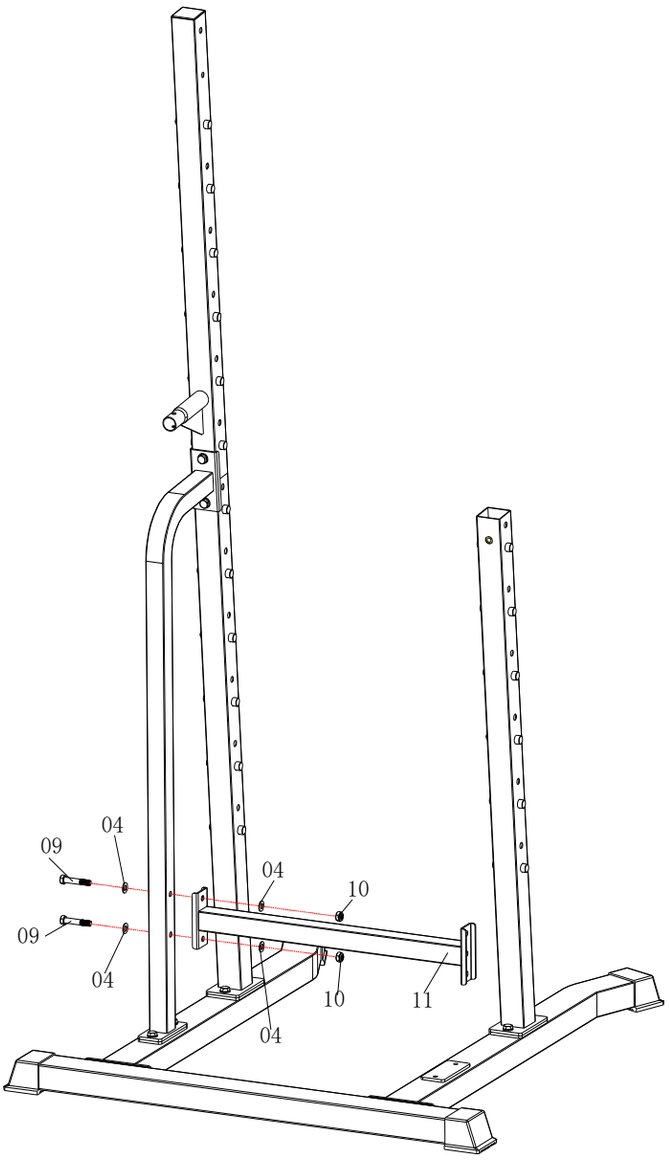
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	4		30	Пластиковый колпачок для ножек	4
05	Шестигранный болт M10*20	4				
06	Вертикальная трубка	2				

ШАГ 3



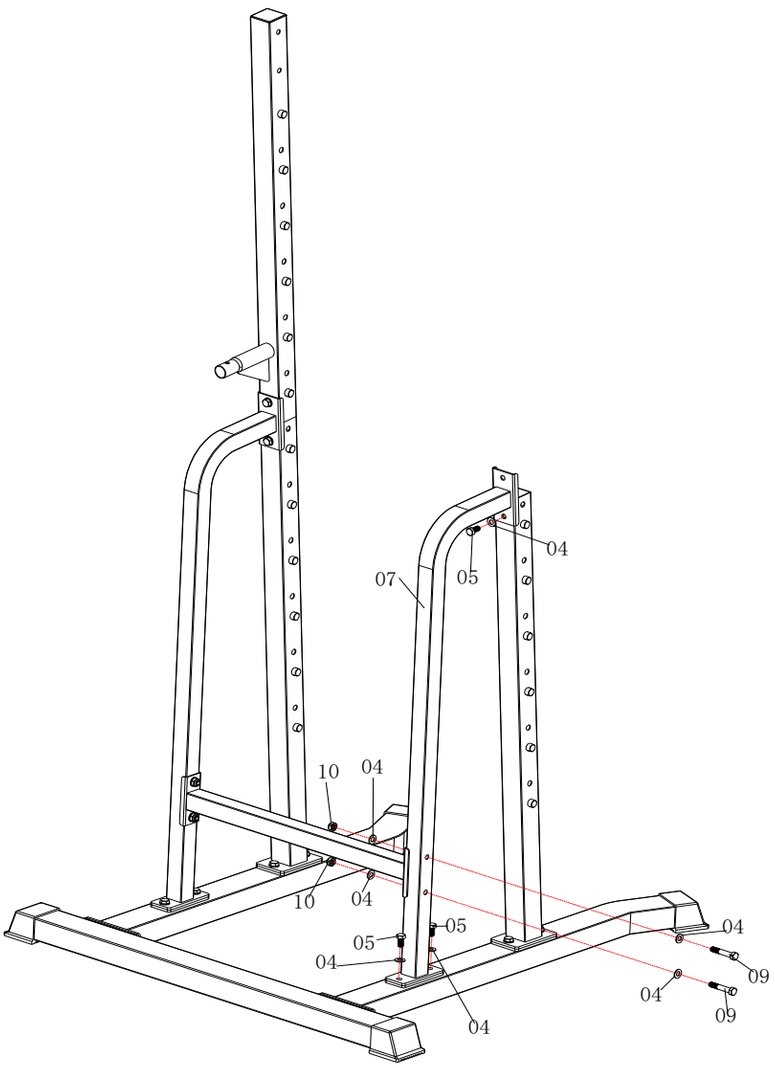
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	4		07	Опорная трубка	1
05	Шестигранный болт M10*20	4		08	Регулируемая верхняя трубка	1

ШАГ 4



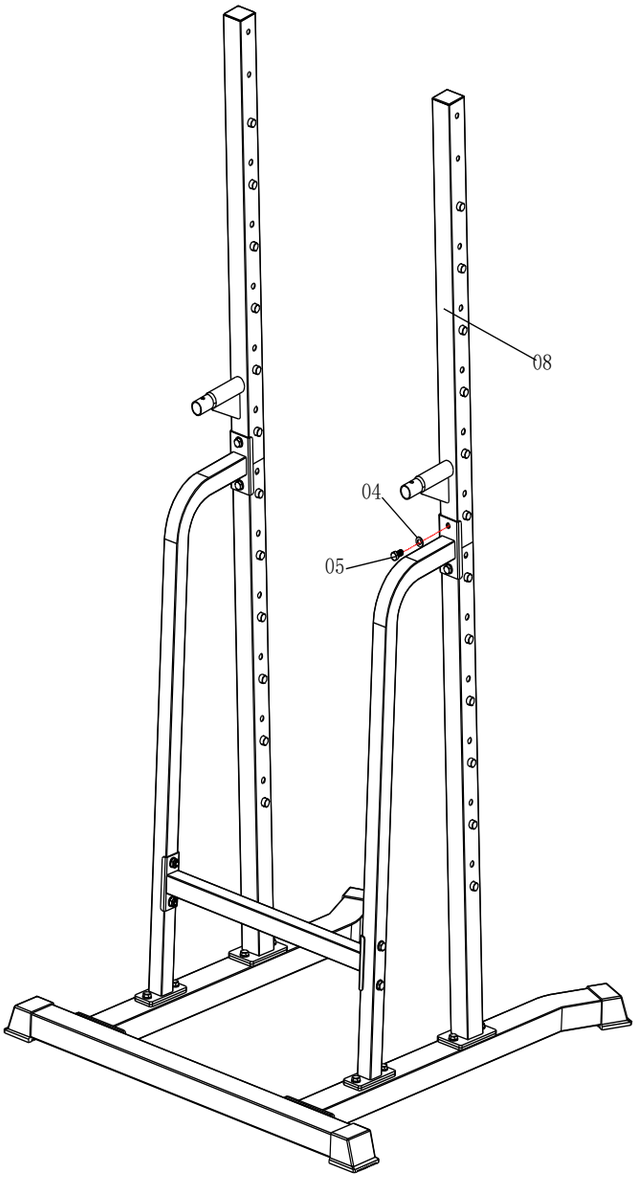
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	4		11	Соединительная трубка	1
09	Шестигранный болт M10*55	2				
10	Контргайка M10	2				

ШАГ 5



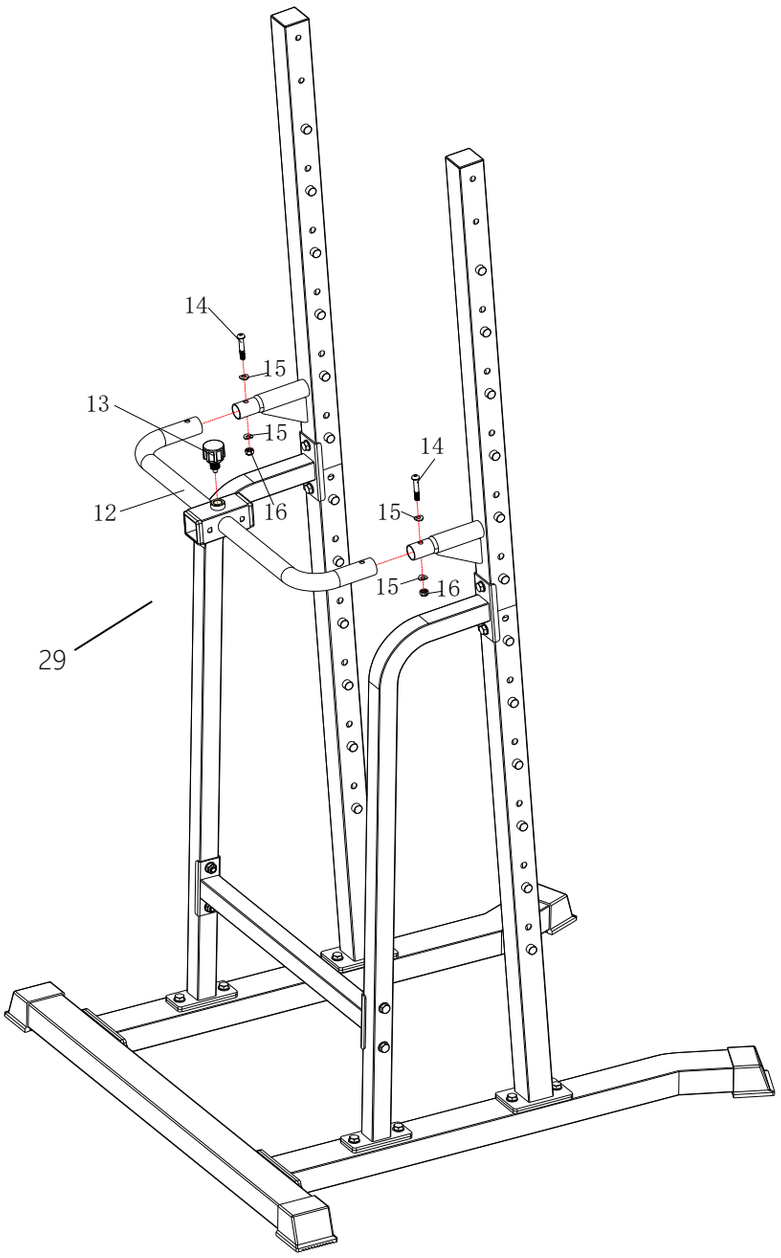
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	7		07	Опорная трубка	1
05	Шестигранный болт М10*20	3		10	Контргайка М10	2
09	Шестигранный болт М10*55	2				

ШАГ 6



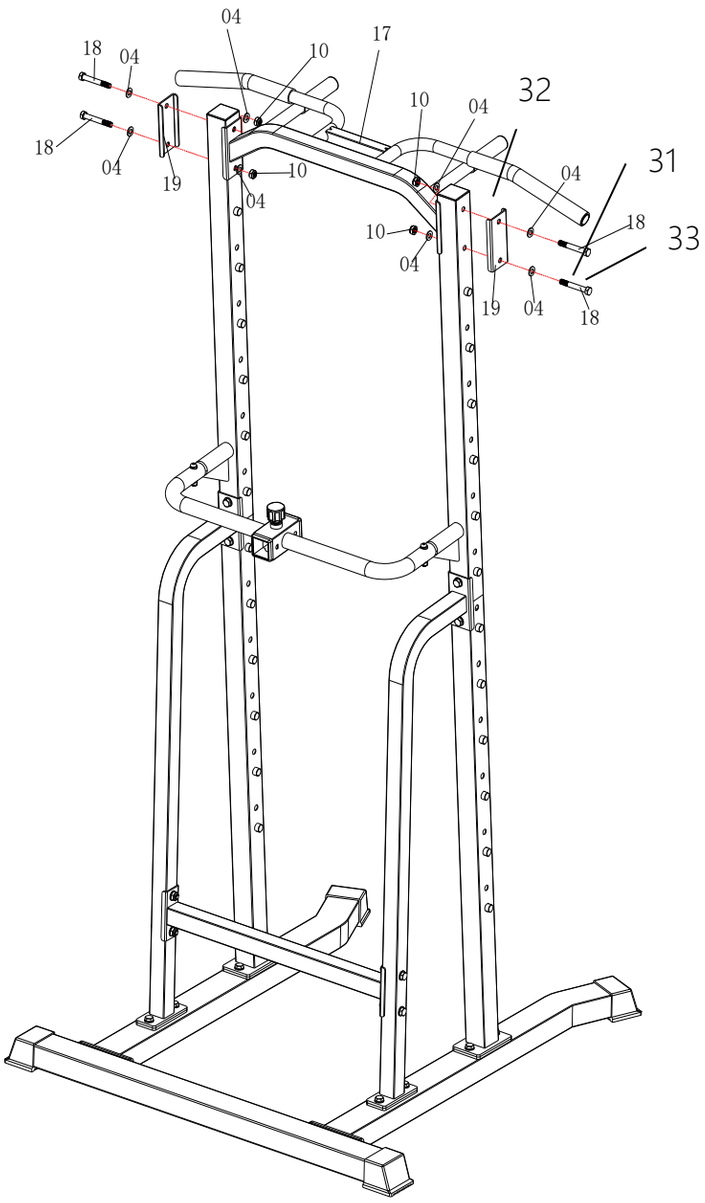
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	1				
05	Шестигранный болт M10*20	1				
08	Регулируемая верхняя труба	1				

ШАГ 7



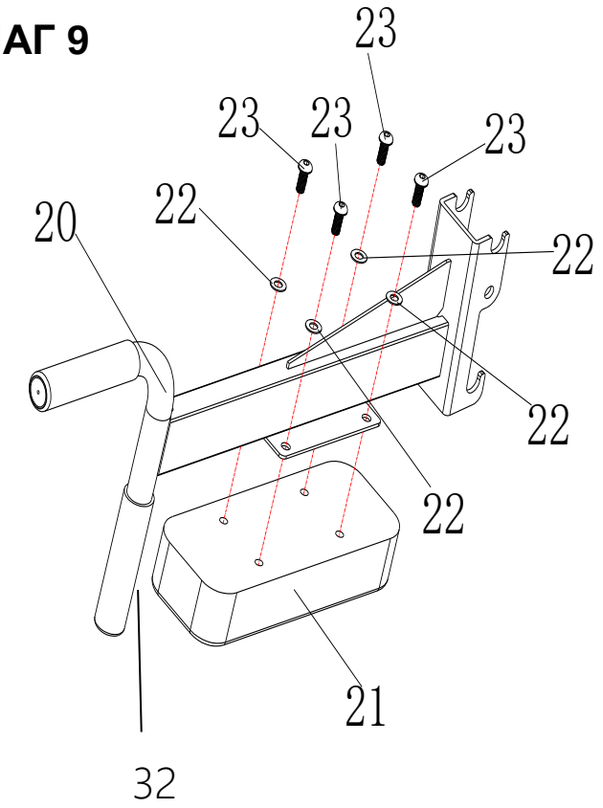
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
12	Подушка спинки	1		15	Шайба φ8	4
13	Ручка пружины М16	1		16	Контргайка М8	2
14	Шестигранный болт М8*45	2		29	Пластиковая втулка	2

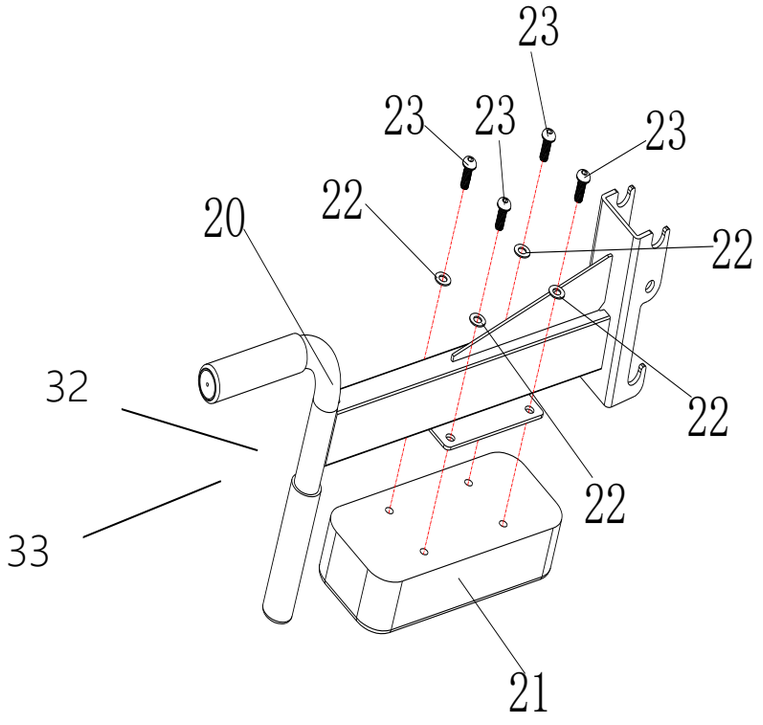
ШАГ 8



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	8		19	U-образный кронштейн	2
10	Контргайка M10	4		31	Боковая ручка из пеноматериала NBR	2
17	Набор для подтягивания	1		32	Ручка из пеноматериала NBR	2
18	Шестигранный болт M10*70	4		33	Заглушка и трубка	4

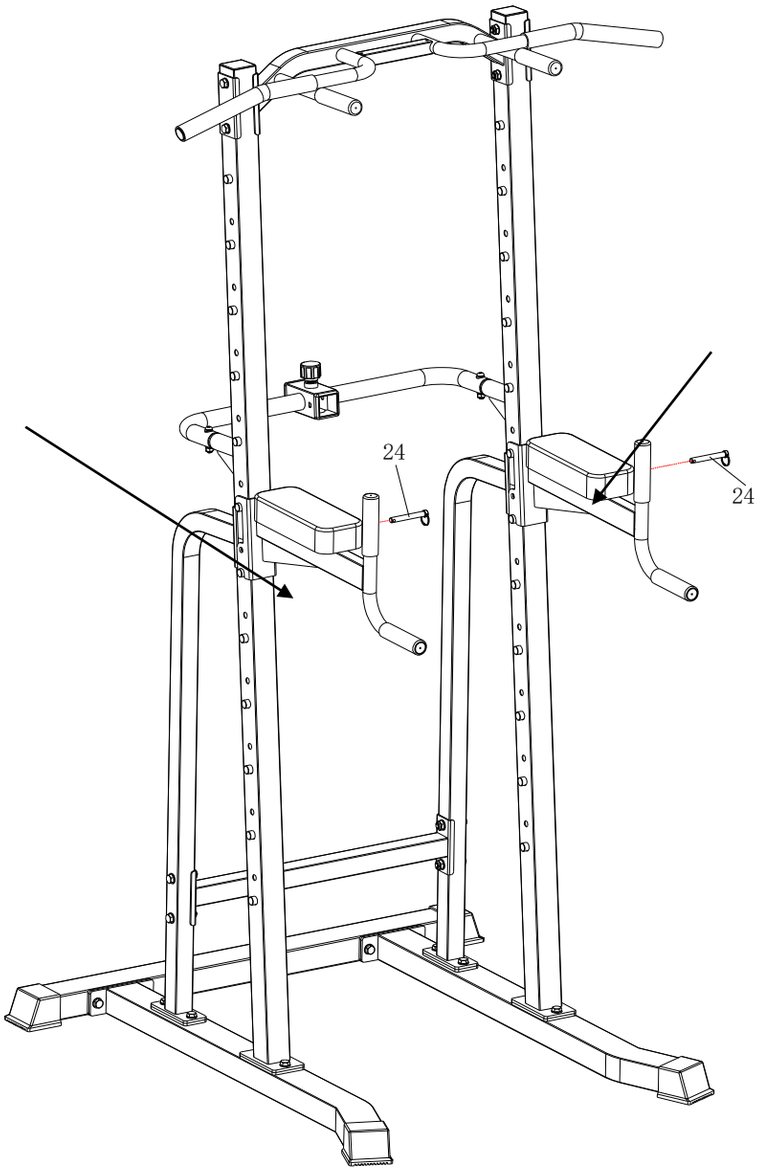
ШАГ 9





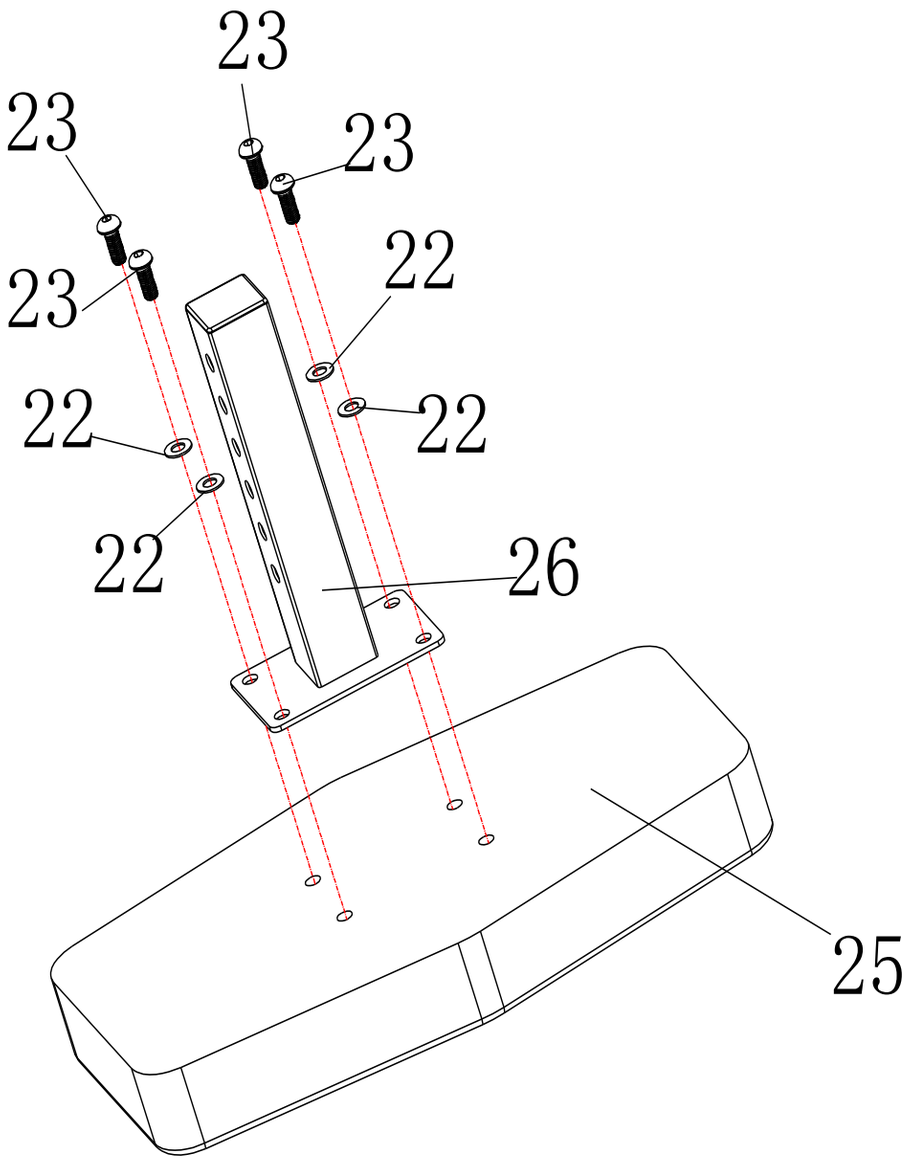
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
20	Ручка планки набор	2		23	Шестигранный болт M8*20	8
21	Подлокотник	2		32	Ручка из пеноматериала NBR	4
22	Шайба φ8	8		33	Заглушка и трубка	4

ШАГ 10



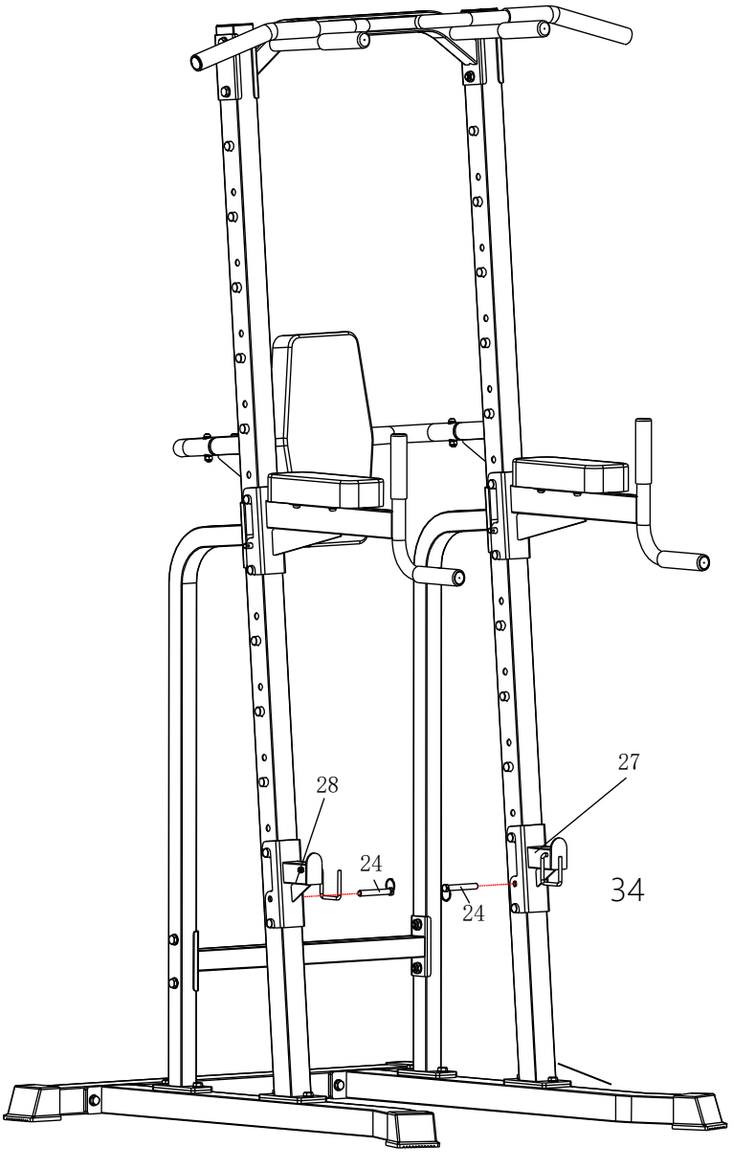
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
24	Штифт	2				

ШАГ 11

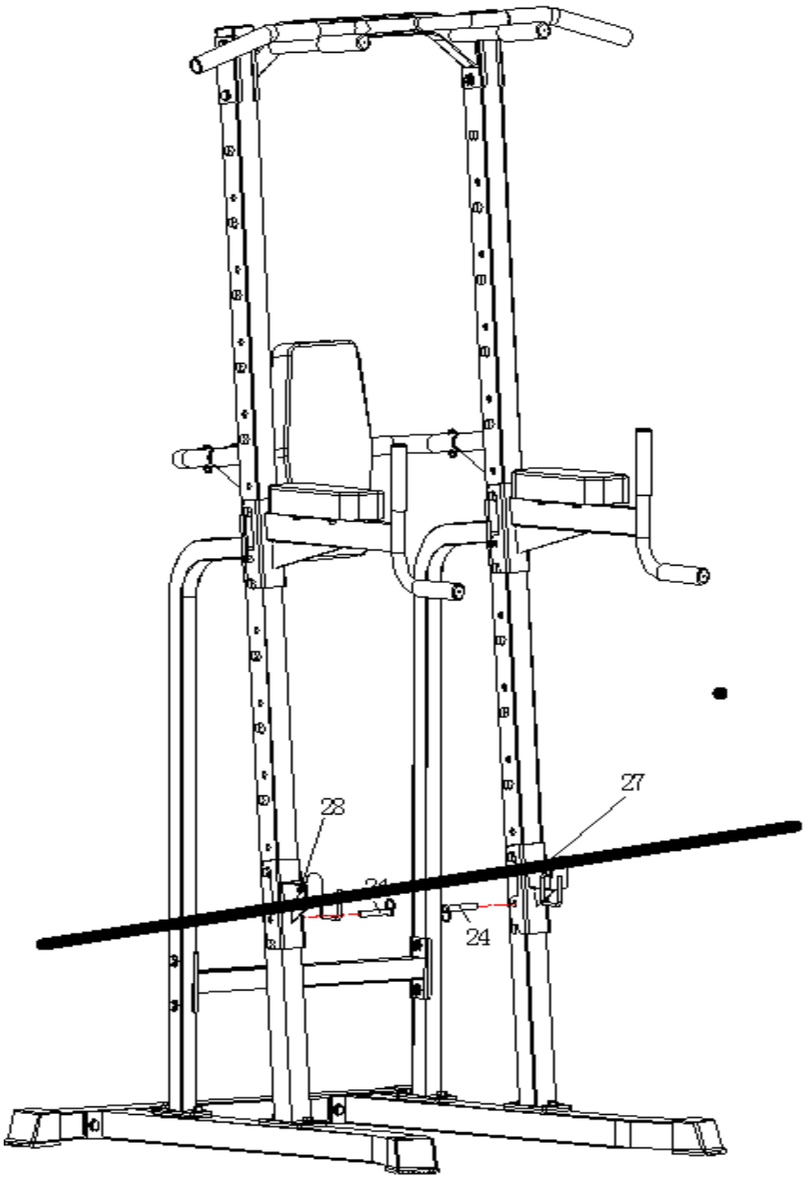


СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
22	Шайба φ8	4		25	Подушка для спины	1
23	Шестигранный болт M8*20	4		26	Регулируемая трубка подушки спинки	1

ШАГ 12



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
24	Штифт	2		28	J крючки-L	1
27	J крючки-R	1		34	U-образный замок для штанги	2



Максимальная нагрузка на J крючки-R и J крючки-L – 80 кг.

Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

Разогревающая разминка

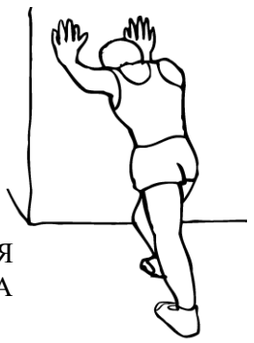
Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.

НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

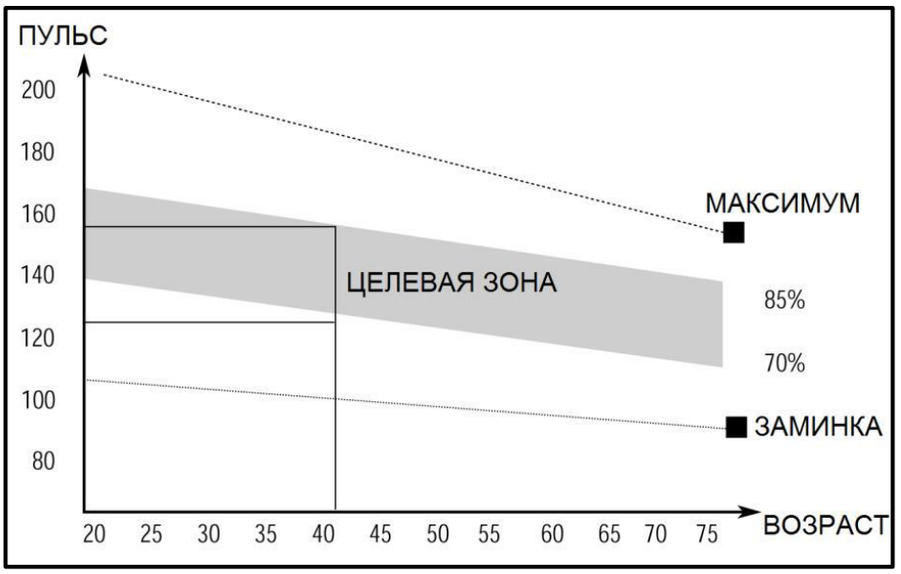
НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

ВНЕШНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА



КОЛЕНИ/АХИЛЛЫ

Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, 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.