

Инструкция

Турник/брусья DFC Power Tower G250

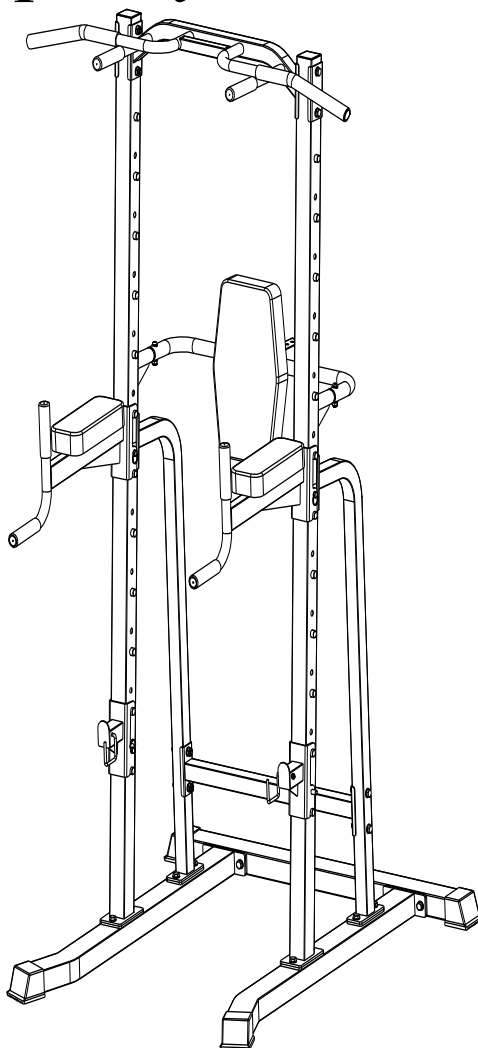
Полезные ссылки:

[Турник/брусья DFC Power Tower G250 - смотреть на сайте](#)



ТУРНИК-БРУСЬЯ DFC

Артикул: G250



Инструкции по сборке

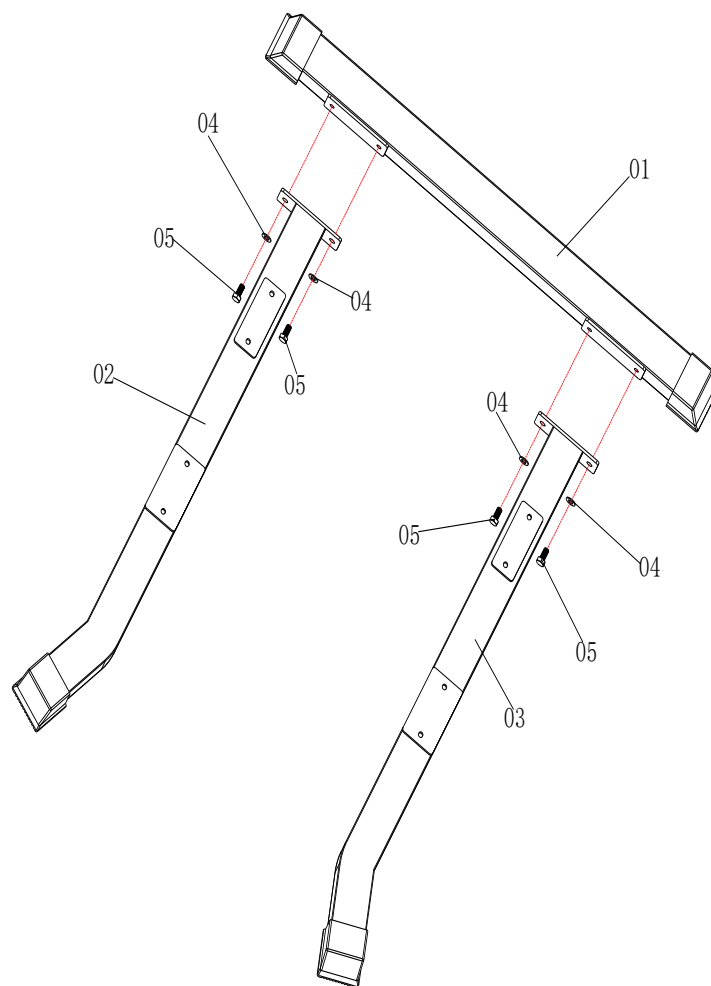
Важно: При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

Примечание: Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

Максимальный вес пользователя: 130 кг.

ЭТАПЫ СБОРКИ

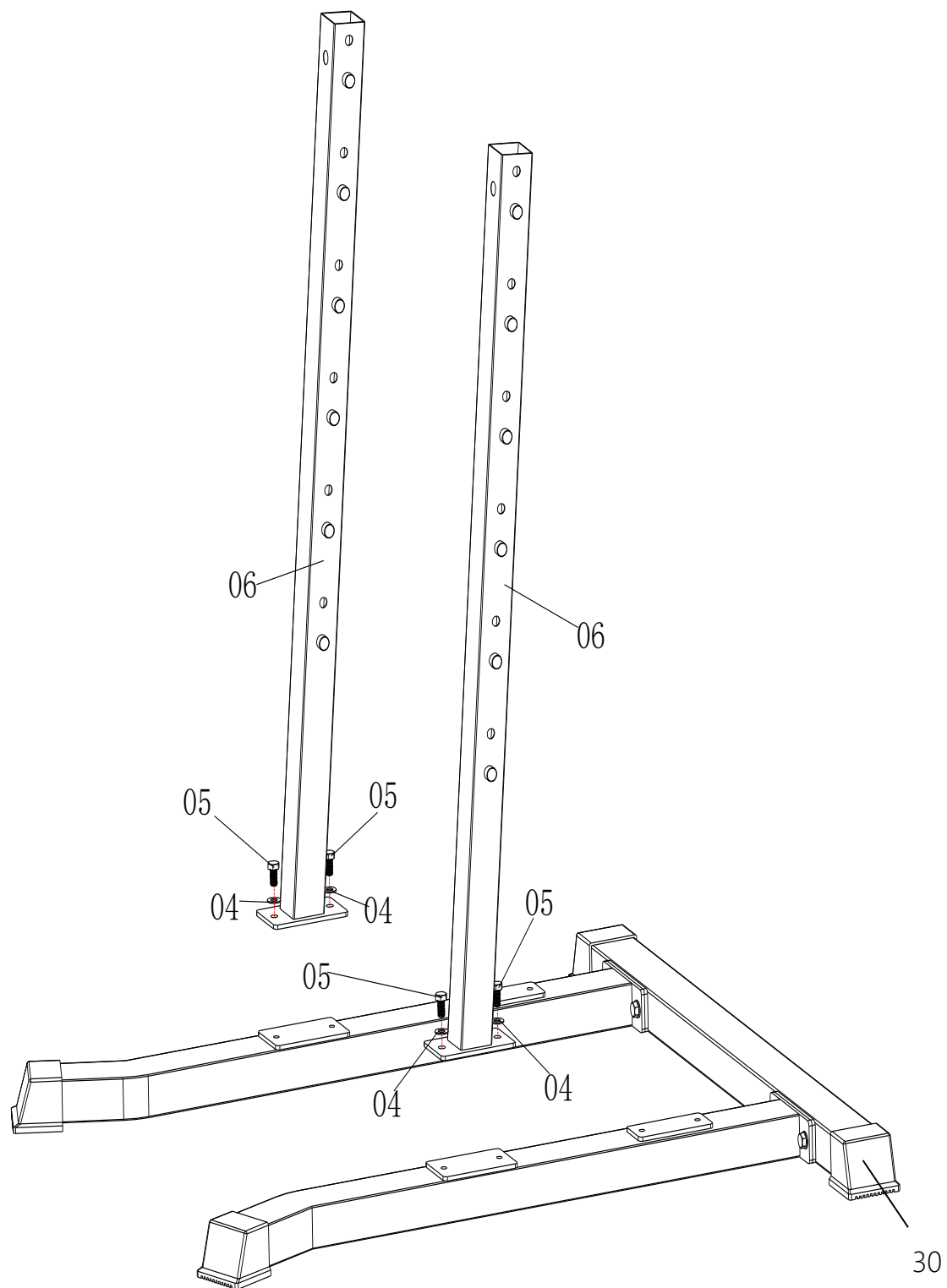
ШАГ1



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Нижняя Задняя труба	1	04	Шайба $\phi 10$	4
02	Нижняя левая ножка	1	05	Шестигранный болт M10*20	4
03	Нижняя правая ножка	1			

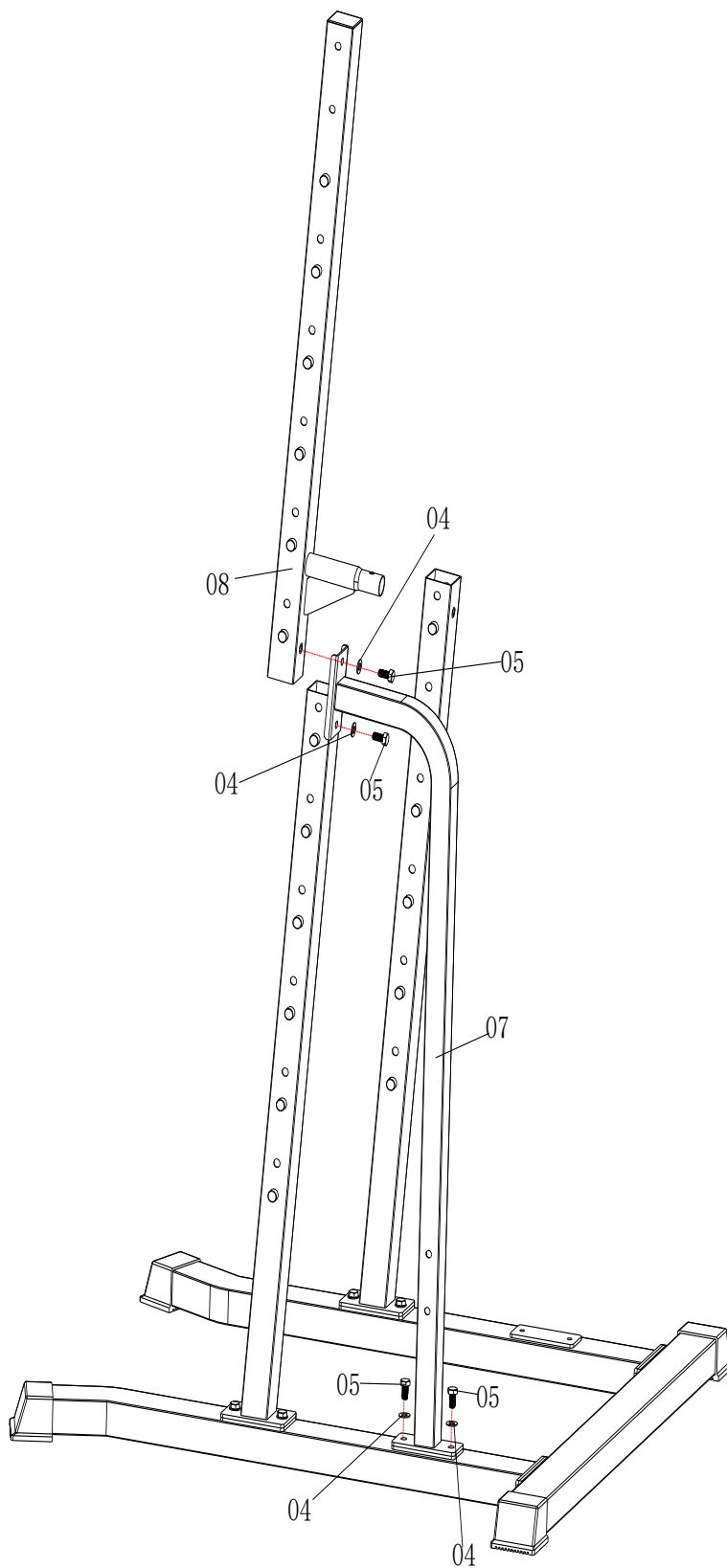
ШАГ 2



СПЕЦИФИКАЦИЯ

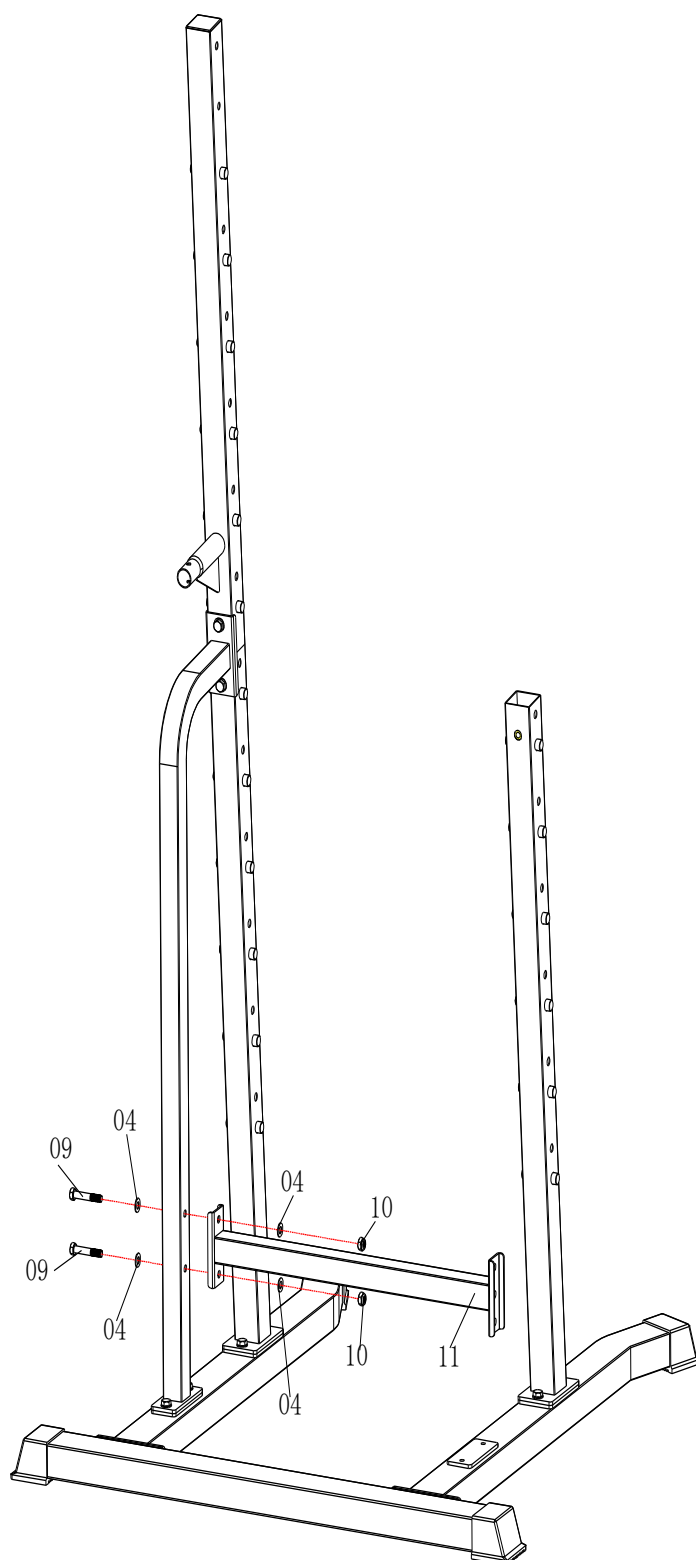
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4	30	Пластиковый колпачок для ножек	4
05	Шестигранный болт М10*20	4			
06	Вертикальная трубка	2			

ШАГ 3



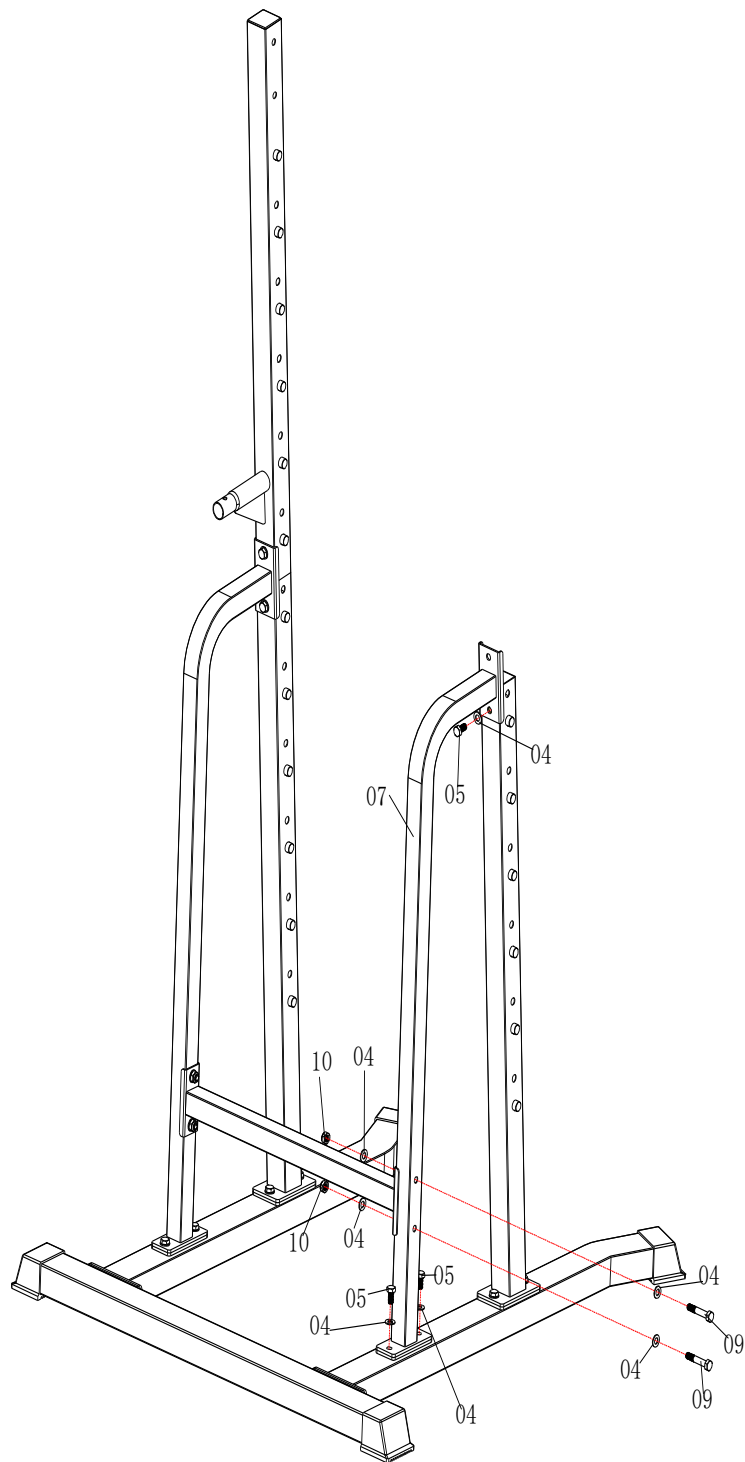
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4		07	Опорная трубка	1
05	Шестигранный болт М10*20	4		08	Регулируемая верхняя трубка	1

ШАГ 4



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

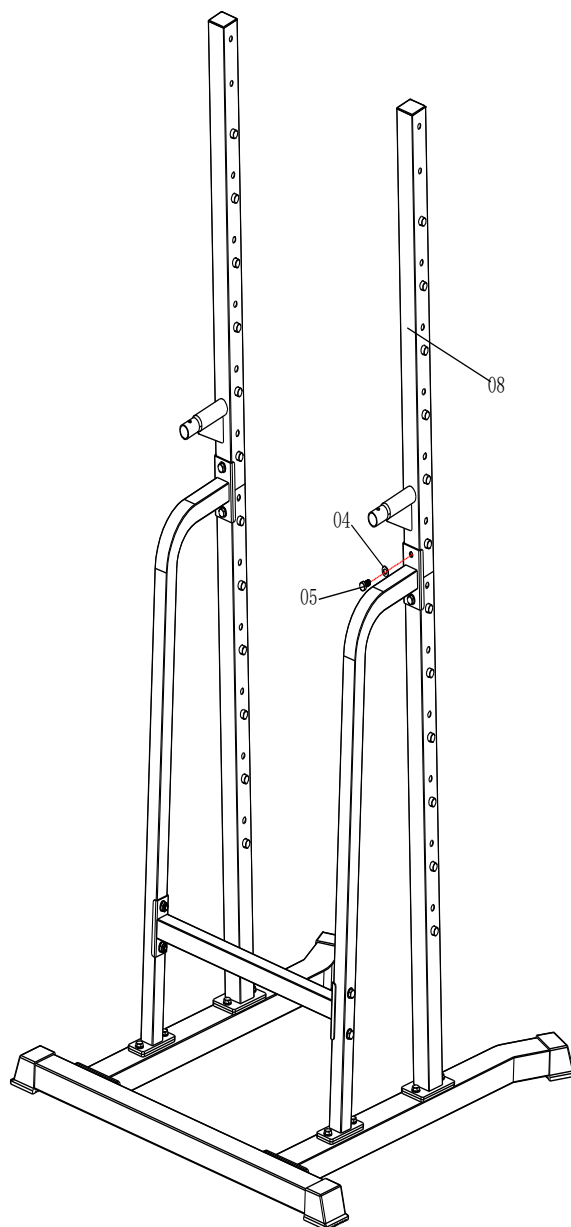
ШАГ 5



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	7	07	Опорная трубка	1
05	Шестигранный болт M10*20	3	10	Контргайка M10	2
09	Шестигранный болт M10*55	2			

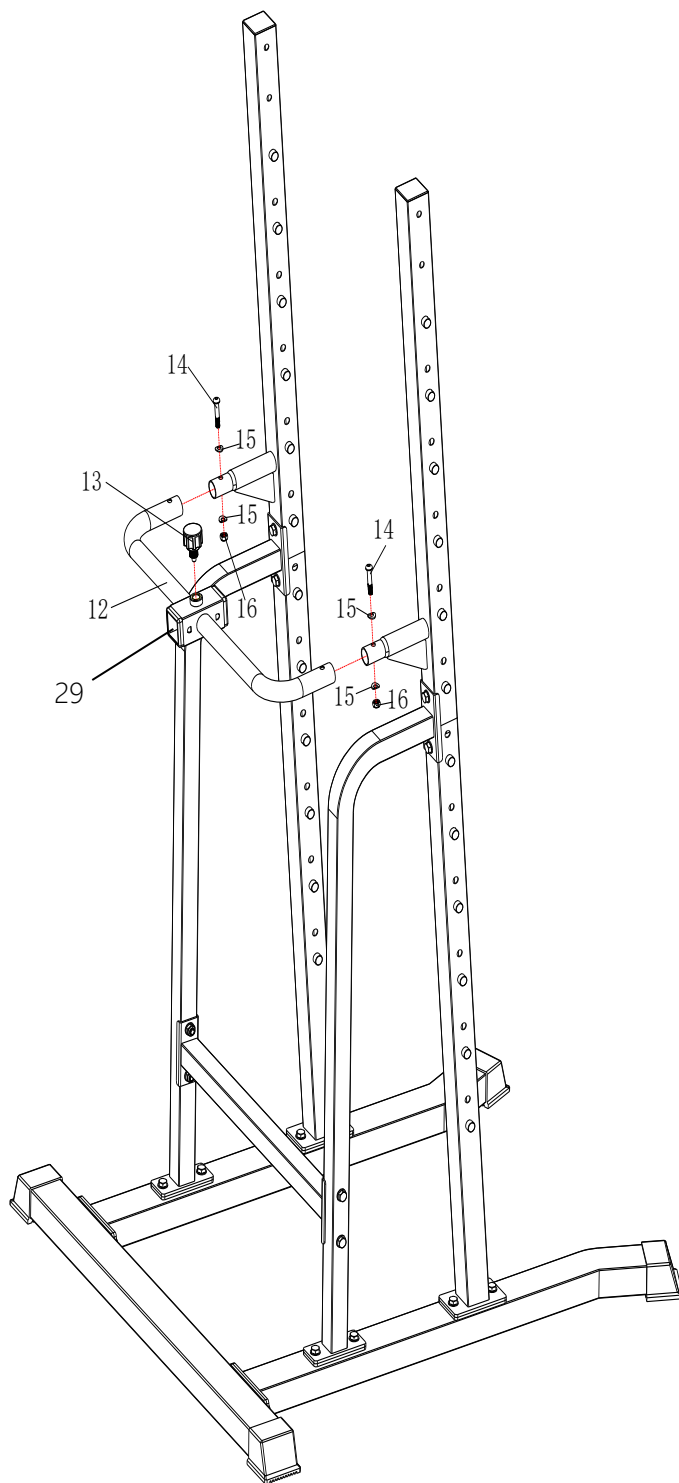
ШАГ 6



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	1			
05	Шестигранный болт М10*20	1			
08	Регулируемая верхняя труба	1			

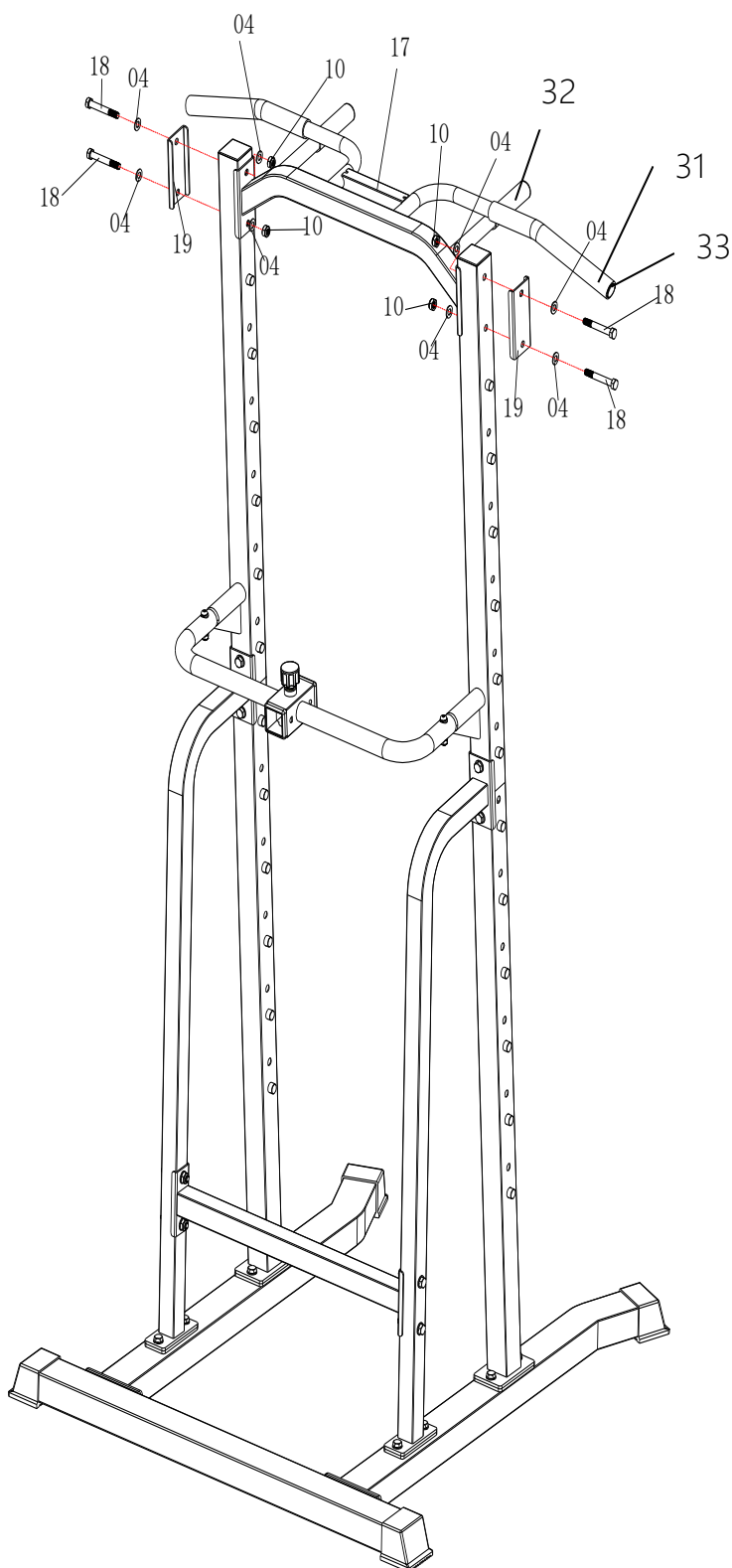
ШАГ 7



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
12	Подушка спинки	1	15	Шайба ф8	4
13	Ручка пружины М16	1	16	Контргайка М8	2
14	Шестигранный болт М8*45	2	29	Пластиковая втулка	2

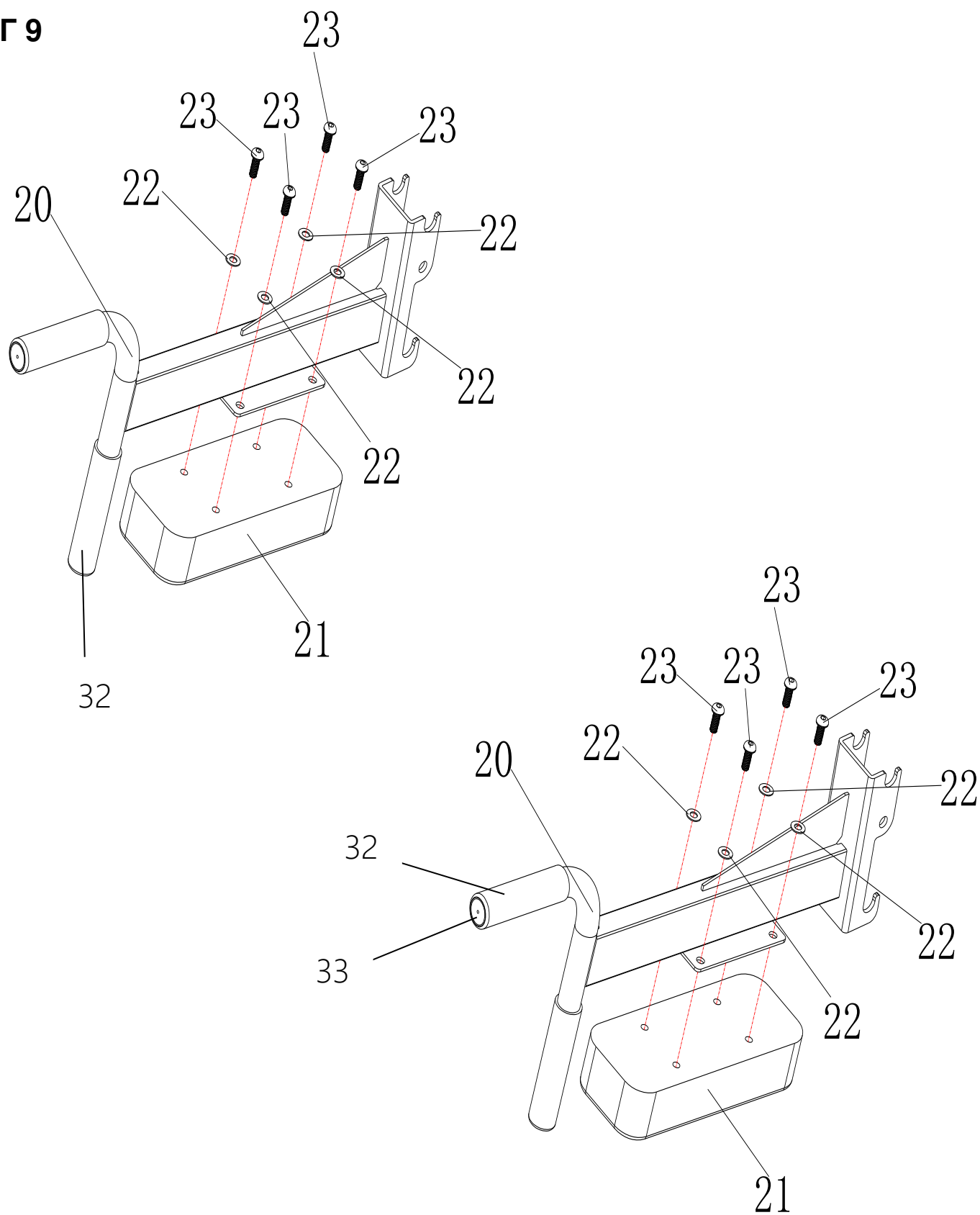
ШАГ 8



СПЕЦИФИКАЦИЯ

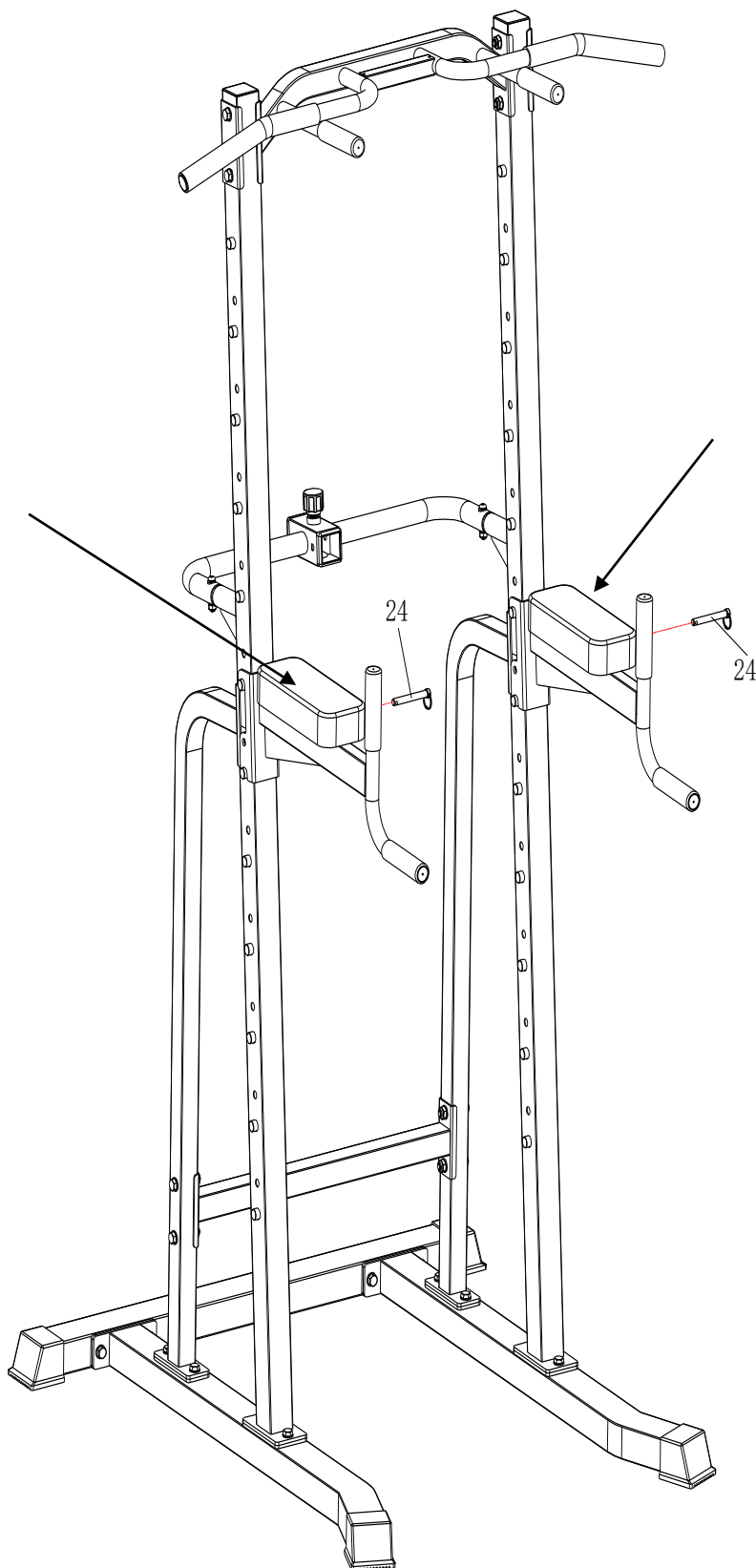
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	8	19	U-образный кронштейн	2
10	Контргайка М10	4	31	Боковая ручка из пеноматериала NBR	2
17	Набор для подтягивания	1	32	Ручка из пеноматериала NBR	2
18	Шестигранный болт М10*70	4	33	Заглушка и трубка	4

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 ф8	8		33	Заглушка и трубка	4

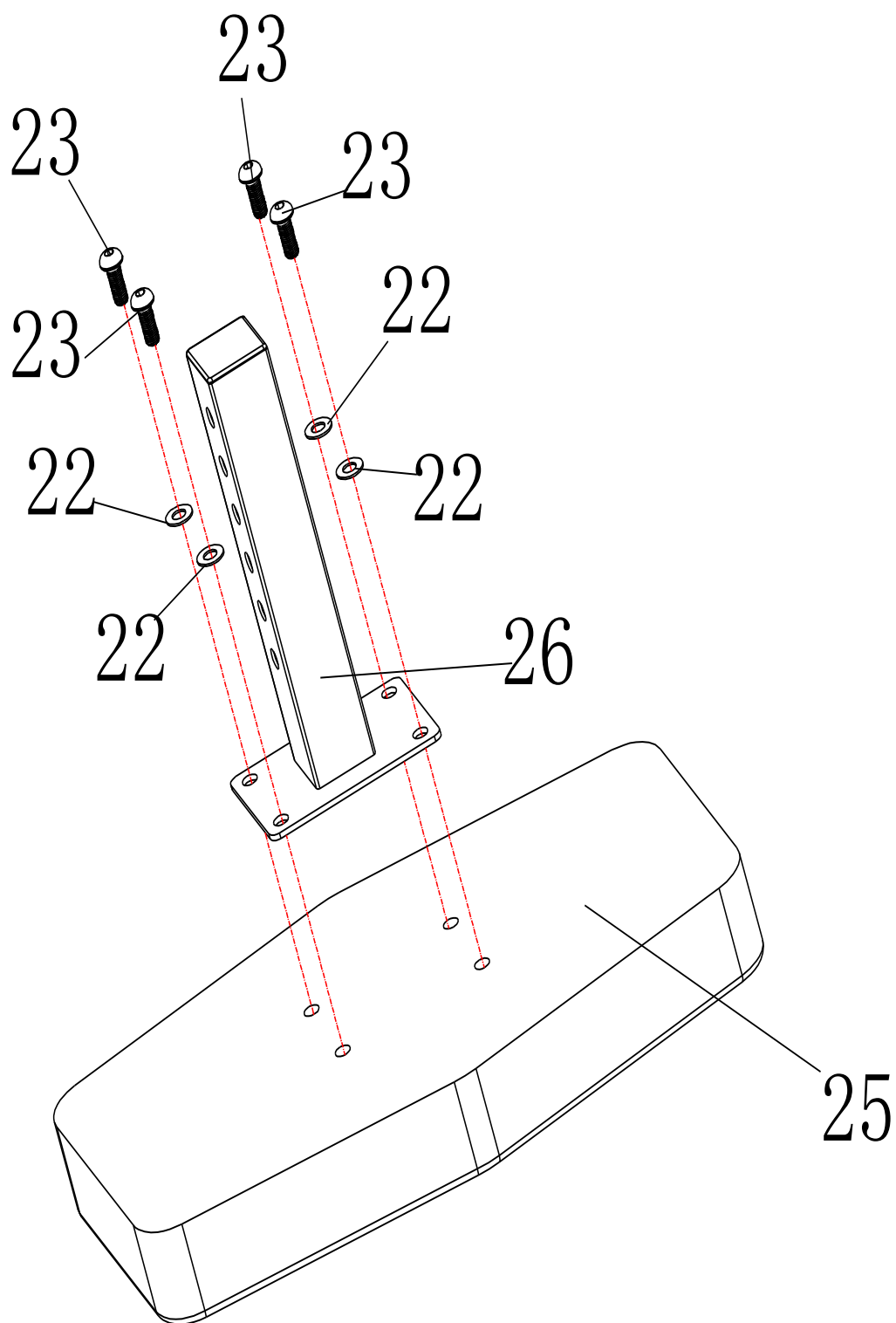
ШАГ 10



СПЕЦИФИКАЦИЯ

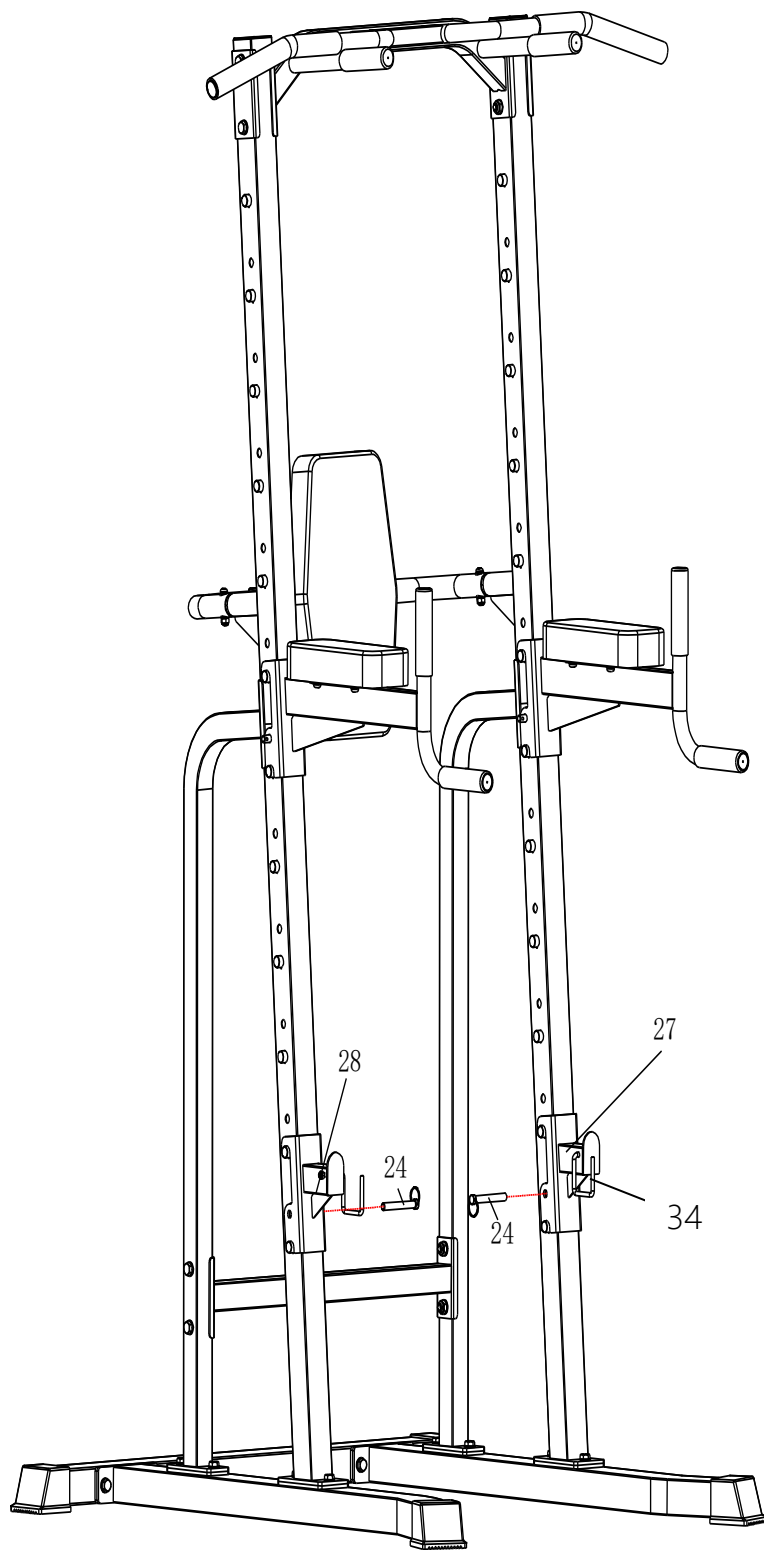
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
24	Штифт	2			

ШАГ 11



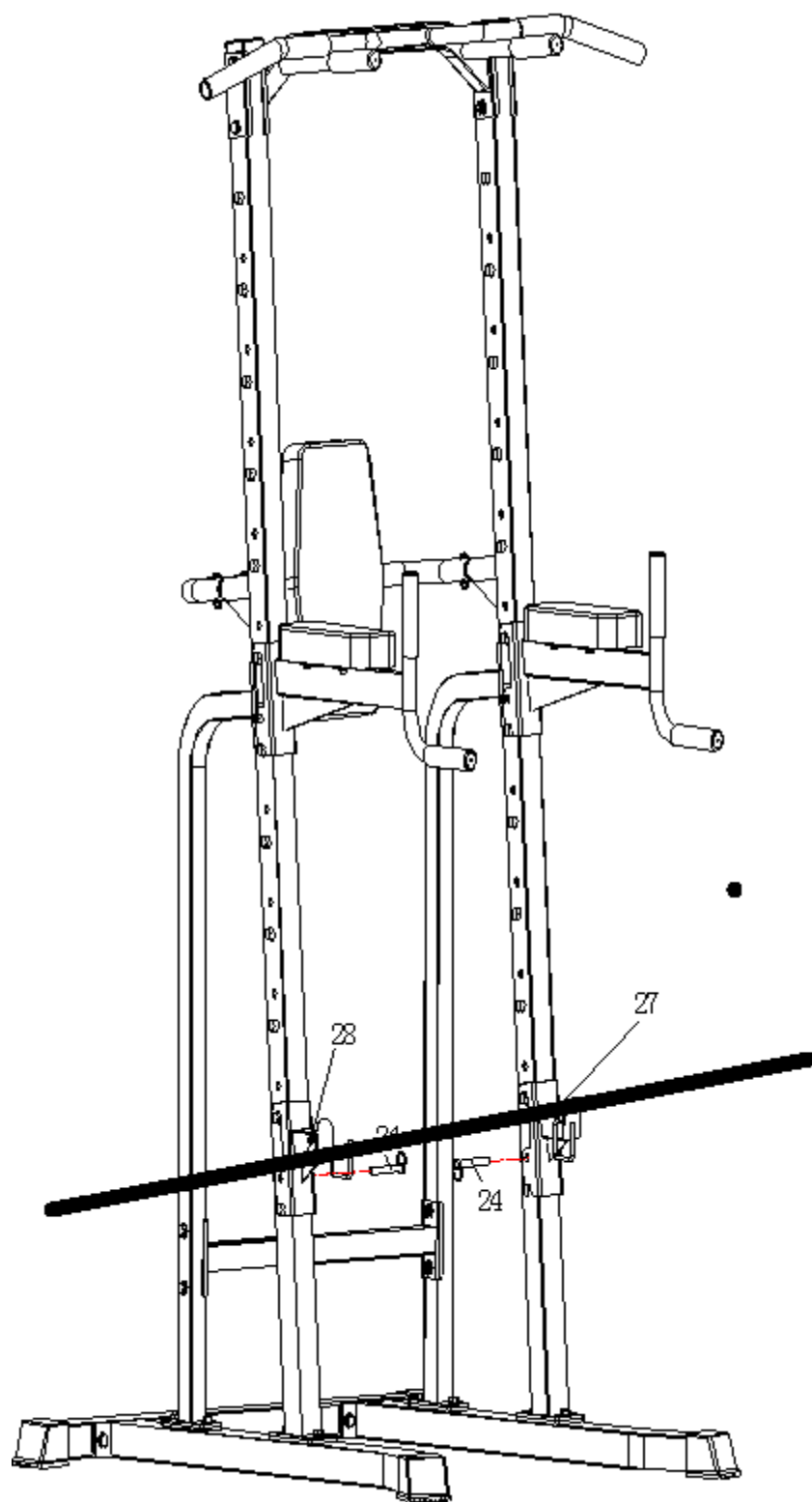
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
22	Шайба ф8	4		25	Подушка для спины	1
23	Шестигранный болт М8*20	4		26	Регулируемая трубка подушки спинки	1

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.



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.

