

ТУРНИК С РЕГУЛИРУЕМОЙ ДЛИНОЙ «ВОРКАУТ»

Произведено по заказу «BRADEx» ISRAEL.
Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel. Tel:
+972-4-8521824, fax: +972-3-7256059.
www.bradex.co.il.

Импортер на территории РФ:
ООО «Технологии здоровья».
Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшав-
ское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8
(495) 648-26-66, www.bradex.ru.

Импортер на территории Республики Беларусь: ТУП
«БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9
комн.34/4. , УНП 192409754, email: optbel1@bradex.ru.

Страна происхождения: Китай. Производитель: Джецзян
Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.
Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг,
город Нинбо, КНР, 315708. тел: +86-574-6560937, фак-
с: +86-574-6560938. e-mail:
zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка «BRADEx».
Рег. №1419183.
Израиль - Рег. №204012.
Россия - Рег. №444287, №683532

Инструкция по эксплуатации

SF 0074



ТУРНИК С РЕГУЛИРУЕМОЙ ДЛИНОЙ «ВОРКАУТ»

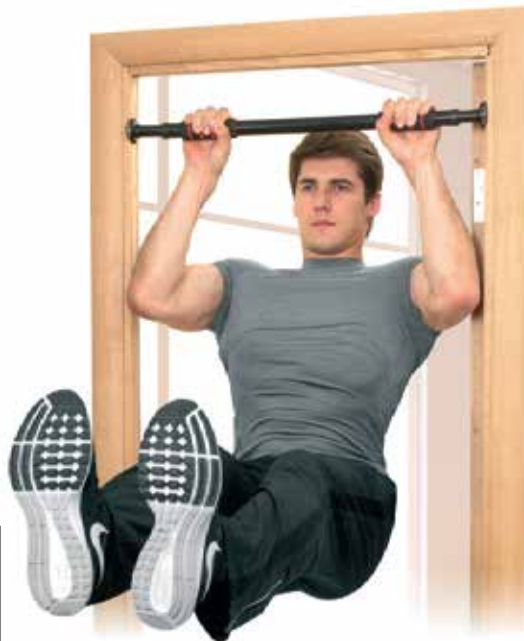
Инструкция по эксплуатации

Практически каждый житель мегаполиса сталкивается с проблемой высокой компрессионной нагрузки на позвоночник, связанной с сидячим образом жизни. Но этого легко можно избежать, укрепляя мышцы плечевого и грудного отделов позвоночника с помощью упражнений на подтягивание и вис.

Турник с регулируемой длиной «ВОРКАУТ» – это помощь Вашей спине у Вас дома.

Преимущества:

- Легко устанавливается в дверной проем
- Два варианта монтажа (быстросъемный или стационарный)
- Подходит для любого уровня подготовки
- Накладки, предотвращающие скольжение ладоней
- Большой спектр упражнений



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:



- Перед использованием убедитесь, что турник надежно закреплен
- Максимально допустимая масса – 90 кг
- Не допускайте использование турника детьми без присмотра взрослых
- Не устанавливайте турник в проемы из гипсокартона

СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

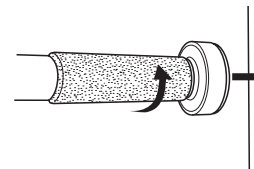
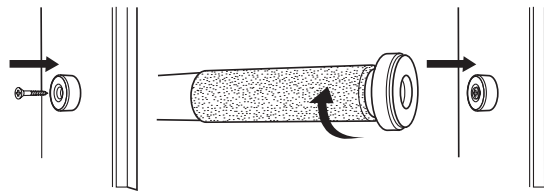
1. Телескопический турник с пенополиуретановыми накладками
2. Набор крепежа



СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Установка стационарного турника

- Выберите проем для монтажа турника шириной от 60 до 100 см
- На одном уровне прикрутите к стене шурупы с резиновыми заглушками
- Установите турник между шурупами и выкрутите его с торцов до упора таким образом, чтобы он зафиксировался на шурупах



Установка быстросъемного турника

- Выберите проем для монтажа турника шириной от 60 до 100 см
- Установите турник в проем и выкрутите его с торцов до упора таким образом, чтобы он ровно и плотно зафиксировался в проеме
- Рывками проверьте надежность установки турника



Упражнения

Вис

- Возьмитесь за накладку на турнике прямым хватом
- Чуть согните колени, оторвав ступни от пола
- Расслабьте шею и опустите голову
- Удерживайте тело в этом положении

Вис с прогибом

- Возьмитесь за накладку на турнике прямым хватом
- Чуть согните колени, оторвав ступни от пола, соедините пятки вместе
- Медленно отведите ноги назад, наклоняя корпус вперед и слегка прогибая спину

Хип-хоп Вис

- Возьмитесь за левую накладку прямым хватом, за правую – обратным
- Согните ноги в коленях, плотно прижав их друг к другу
- Затем возьмитесь за левую накладку обратным хватом, за правую – прямым
- Вис для растяжки
- Возьмитесь за накладку на турнике прямым хватом
- Немного наклоните корпус вперед
- Расслабьте шею и опустите голову
- Ноги не отрывайте от пола, сомкнув пятки и колени
- Поворачивайте тело в области бедер вправо, затем влево

Пресс

- Установите турник внизу проема
- Сядьте на пол
- Зафиксируйте ступни ног, уперевшись внешней поверхностью в турник
- Положите руки за голову
- Медленно опускайте корпус на пол и медленно возвращайтесь в сидячее положение.

Материал: сталь, пенополиуретан, силикон, полипропилен.
Комплектация: Турник – 1 шт., заглушка силиконовая – 2 шт., шуруп – 2 шт., шайба полипропиленовая – 2 шт., инструкция – 1 шт.