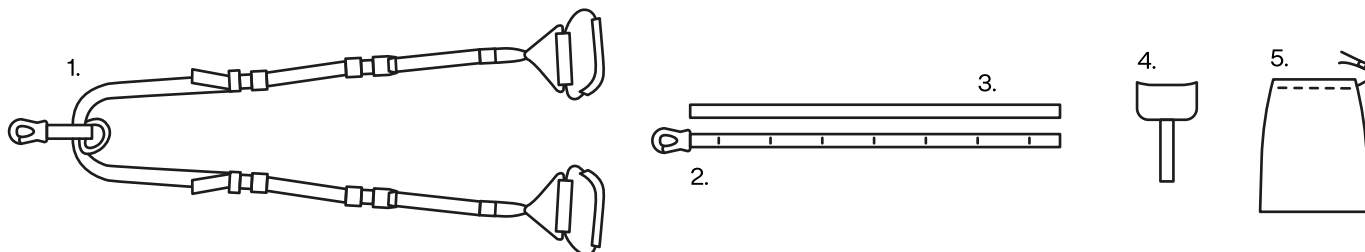


Петли тренировочные Functional training loops



КОМПЛЕКТАЦИЯ:

1. Основной ремень с карабином и прорезиненными ручками (непосредственно функциональные петли)
2. Подвесное крепление с карабином
3. Удлинитель ремня
4. Крепление на дверь
5. Сумка для хранения

INCLUDES:

1. Main strap with a carabiner hook and rubberized handles
2. Suspension anchor with a carabiner
3. Strap extension
4. Door anchor
5. Storage bag

ЖИЙНТЫҚТАМАСЫ:

1. Карабині мен резеңкеленген тұтқалары бар негізгі белдік
2. Карабині бар аспалы бекітпе
3. Белдік ұзартқышы
4. Есік бекітпесі
5. Сақтауға арналған сөмке

КРЕПЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ НА ТУРНИК

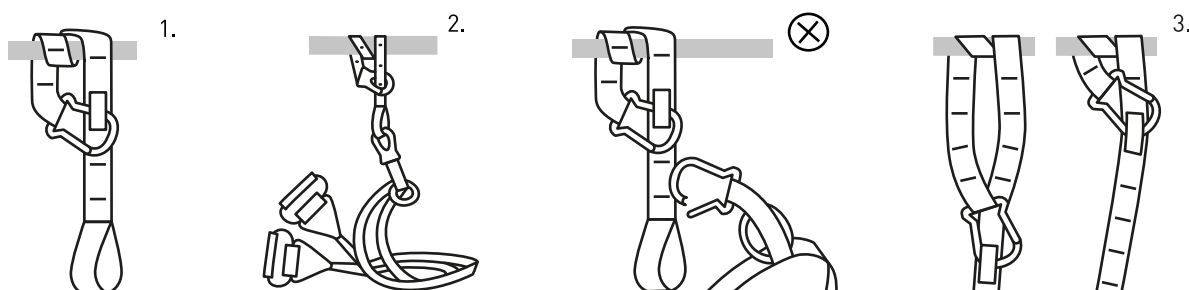
1. Выберите точку крепления на высоте примерно 2,5 м над землей, достаточно крепкую, чтобы выдержать вес вашего тела. Закрепите функциональные петли: намотайте подвесное крепление вокруг точки крепления так чтобы дно петли находилось примерно на расстоянии 180 см над землей. Если вы крепите петли на гладкой поверхности, намотайте крепление несколько раз, чтобы избежать скольжения.
2. Подвесьте функциональные петли за подвесное крепление с карабином. Закрепите карабин основного ремня за дно крепёжной петли подвесного крепления. По итогу будут соединены функциональные петли и подвесное крепление.
Не закрепляйте карабин на уровнях крепления петель!
3. Регулирование длины. Для понижения отметки крепления переместите карабин подвесного крепления вниз до нужной отметки. Для повышения — поднимите карабин подвесного крепления вверх.

HOW TO ATTACH THE TRAINER TO YOUR PULL-UP BAR

1. The anchor point should be about 2.5 meters above the ground and strong enough to support your full body weight. To secure the straps, wrap the suspension anchor around its anchor point so that the bottom of the lowest daisy loop is about 180 cm above the ground. If the bar surface is smooth, wrap the suspension anchor around it several times to prevent it from sliding.
2. Attach the carabiner of the main straps to the lowest daisy loop of the suspension anchor. Result: the straps are attached to the suspension anchor.
Note: attach the carabiner ONLY to the lowest daisy loop.
3. Length Adjustment. To lower the straps, re-attach the anchor carabiner to a lower loop. To raise, the straps, re-attach the anchor carabiner to a higher loop.

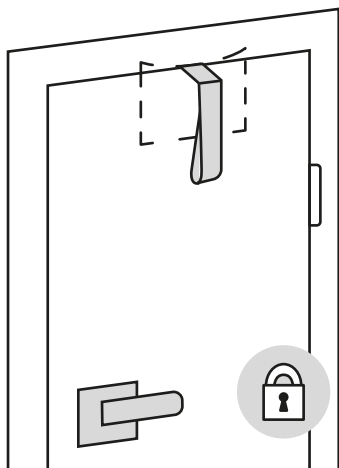
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЛМЕКТЕРДІ ТУРНИККЕ БЕКІТУ

1. Денеңіздің салмағын ұстай алатындай берік, жерден шамамен 2,5 м биіктікте орналасқан бекіту нүктесін таңдаңыз. Функциялық ілмектерді бекітіңіз: аспалы бекітпені ілмектің түбі жерден шамамен 180 см қашықтықта болатындай етіп бекіту нүктесін айналдыра ораңыз. Егер сіз ілмектерді жылтыр бетке бекітіп жатсаңыз, сырғып кетпеуі үшін бекітпені бірнеше рет ораңыз.
2. Функциялық ілмектерді карабині бар аспалы бекітпеге іліңіз. Негізгі белдіктің карабинін аспалы бекітпенің бекіту ілмегінің түбіне бекітіңіз. Соңында функциялық ілмектер мен аспалы бекітпе біріктіріледі.
Карабинді ілмектерді бекіту деңгейінде бекітпеңіздер!
3. Ұзындықты реттеу. Бекітпе белгісін төмендету үшін аспалы бекітпенің карабинін қажетті белгіге дейін төмен түсіріңіз. Көтеру үшін аспалы бекітпенің карабинін жоғары көтеріңіз.



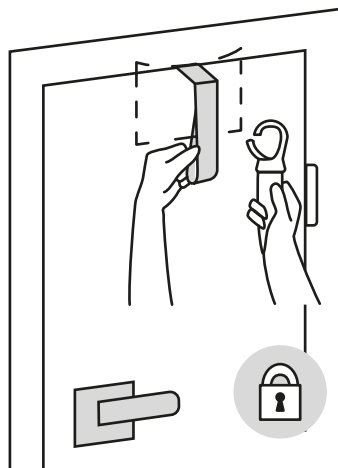
КРЕПЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ НА ДВЕРЬ

1. Дверное крепление можно использовать для крепления вашего тренажера ко всем прочным дверям, которые достаточно прочны, чтобы выдержать ваш вес. Если Вы сомневаетесь, не используйте механизм крепления двери. Повернитесь к двери, которая открывается в противоположную от вас сторону. В целях безопасности никогда не используйте дверь, которая открывается в вашу сторону. Откройте дверь и поместите плоский конец дверного крепления в проем над дверью. Закройте дверь, фиксируя крепление (на виду должна остаться только петля ремня).
2. Прикрепите карабин петель к дверному креплению.
3. Несколько раз сильно подергайте крепление, чтобы убедиться, что оно надежно зафиксировано.



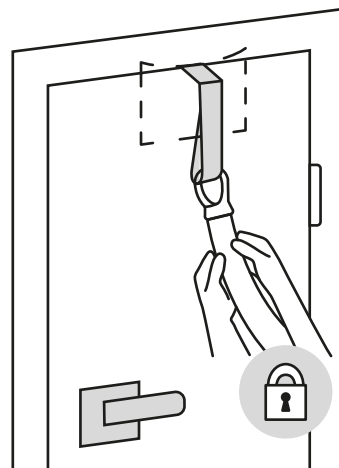
HOW TO ATTACH THE TRAINER TO A DOOR

1. The door anchor can be attached to any door strong enough to support your weight. If in doubt, do not use the door anchor. Use only a door that opens away from you. For safety, never use a door that opens toward you. Open the door. Place the flat end of the door anchor in the gap above the door. Close the door to secure the anchor (only the loop should be visible).
2. Attach the carabiner of the straps to the door anchor.
3. Give the anchor a few firm pulls to make sure it is securely attached.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫҚ ІЛМЕКТЕРДІ ЕСІККЕ БЕКІТУ

1. Есік бекітпесін жаттығу құрылғыңызды салмағыңызды ұстай алатындай мықты болатын барлық берік есіктерге бекіту үшін пайдалануға болады. Егер күмәндансаңыз, есік бекітпесі механизмін пайдаланбаңыз. Сізге қарама-қарсы жаққа ашылатын есікке бұрылыңыз. Қауіпсіздік мақсатында сізге қарай ашылатын есікті ешқашан пайдаланбаңыз. Есікті ашыңыз да, есік бекітпесінің жалпақ ұшын есіктің үстіндегі ойыққа орналастырыңыз. Бекітпені бекітіп, есікті жабыңыз (белдіктің ілмегі ғана көрініп тұруы керек).
2. Ілмектердің карабинін есік бекітпесіне бекітіңіз.
3. Бекітпенің сенімді бекітілгеніне көз жеткізу үшін оны бірнеше рет қатты жұлқып көріңіз.



ПРАВИЛА РАБОТЫ

Подвесная тренажерная система может использоваться как в помещении, так и на открытом воздухе. Для оптимального использования вам необходима зона для занятий шириной не менее 180 см. Обязательно используйте только ровный нескользящий пол. Если вы находитесь на улице, обязательно возьмите с собой коврик для упражнений.

1. Не разрешайте детям играть на тренажере или с ним.
2. Перед каждым использованием проверяйте все детали на наличие разрывов, потертостей, незакрепленных швов, порезов, сломанных зажимов и других причин возможного износа.
3. Перед продолжением использования тренажера замените все детали, на которых виден износ.
4. Разогрейтесь и потянитесь перед тренировкой на тренажере.
5. Носите подходящую одежду и обувь. Мешковатая одежда или украшения на одежде могут привести к разрывам или зацепиться за лямки или зажимы тренажера.
6. Убедитесь, что устройство, к которому вы прикрепляете свой тренажер, достаточно прочное, чтобы выдерживать в 3 раза большую максимальную нагрузку, которую вы будете прикладывать на тренировке.
7. Убедитесь, что устройство, к которому вы прикрепляете тренажер, не имеет шероховатых краев, которые могут врезаться в ремень, или скользкой поверхности, из-за чего тренажер может соскальзывать.
8. При использовании дверного крепления всегда устанавливайте его ближе всего к дверным петлям, убедитесь, что дверь достаточно прочная, чтобы удерживать ваш тренажер. Удерживайте вес во время тренировки и следите за тем, чтобы дверь открывалась в противоположную от вас сторону. Всегда запирайте дверь.

9. При регулировке лямок всегда держите их прямыми и ровными и никогда не регулируйте лямки во время выполнения упражнения.
10. Используйте петли по назначению: не надевайте ремни на шею или не используйте тренажер любым другим способом, который может нанести вред вам или кому-либо еще.
11. Всегда поддерживайте натяжение ремней
12. При регулировке всегда держите ремни прямыми
13. При выполнении упражнения, когда задействованы обе руки или обе ноги, поддерживайте одинаковое давление на обе стороны ремней. Не используйте движения «качелями», так как это приведет к износу ремней и их разрыву.

HOW TO USE THE TRAINER

The suspension trainer can be used both indoors and outdoors. For a better training experience, your workout area should be at least 180 cm wide. Make sure the floor is flat and non-slipping. When outdoors, use an exercise mat.

1. Do not allow children to play on or with the equipment.
2. Before each use, check all the components for breaks, scuffs, loose seams, cuts, broken buckles, and other damage.
3. Replace any worn/damage components.
4. Do warm-ups and stretching before using the equipment.
5. Wear suitable clothing and footwear. Baggy clothes and/or jewelry may tear the straps or get pinched.

ЖҰМЫС ҚАҒИДАЛАРЫ

Аспалы жаттығу құрылғысы жүйесін орынжайда да, ашық ауада да пайдалануға болады. Оңтайлы пайдалану үшін сізге кеңдігі кемінде 180 см болатын жаттығу аймағы керек. Міндетті түрде тек сырғымайтын тегіс еденді пайдаланыңыз. Егер сіз далада болсаңыз, өзіңізбен бірге міндетті түрде жаттығуға арналған кілемше алыңыз.

1. Балаларға жаттығу құрылғысында немесе онымен ойнауға рұқсат бермеңіз.
2. Әрбір пайдалану алдында барлық бөлшектердің жыртылмағанын, қажалмағанын, тігістердің бекітілмегенін, кесілмегенін, қысқыштардың сынбағанын және басқа да ықтимал тозу себептерін тексеріңіз.
3. Жаттығу құрылғысын пайдалануды жалғастыру алдында тозуы байқалған барлық бөлшектерді ауыстырыңыз.
4. Жаттығу құрылғысында жаттығу алдында қыздырылып, керіліп алыңыз.

Внимание!

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать этот продукт для тренировок.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без уведомления потребителя и изменения в инструкции. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

6. Make sure that the attachment point is strong enough to withstand three times the maximum load you plan to apply during your workout.
7. Do not attach your trainer to items with rough edges that could cut the straps, or to slippery surfaces where the trainer might slide off.
8. When using the door anchor, always place it closest to the door hinges. Make sure that the door is strong enough to support your equipment. Hold your weight during the workout. Check that the door opens away from you. Always lock the door.
9. When adjusting the straps, keep them straight and level. Never adjust the straps during your workout.

5. Қолайлы киім мен аяқ киімді киіңіз. Кең киім немесе киімдегі әшекейлер жыртылуға әкелуі немесе жаттығу құрылғысының аспабауларына немесе қысқыштарына ілініп қалуы мүмкін.
6. Жаттығу құрылғыңызды бекітетін құрылғының жаттығу кезінде сіз жұмсайтын максималды жүктемеден 3 есе артық максималды жүктемені көтере алатындай берік екеніне көз жеткізіңіз.
7. Жаттығу құрылғысын бекітетін құрылғының белдікті тілетін кедір-бұдыр шеттері немесе жаттығу құрылғысы сырғып кетуі мүмкін тайғақ беттері жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
8. Есік бекітпесін пайдалану кезінде оны әрдайым есік ілмектеріне барынша жақын орнатыңыз, есік жаттығу құрылғыңызды ұстай алатындай мықты екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу кезінде салмағыңызды ұстап тұрыңыз және есіктің сізге қарама-қарсы жаққа ашылатынын қадағалаңыз. Есікті әрдайым құлыптап жабыңыз.

Warning!

Incorrect training and excessive exertion can be harmful. Consult the doctor to make sure the training is allowed. Use the item for intended purpose such as conditioning training.

Technical changes in product design and manual are subject to change without notice. The manufacturer is not responsible for the damage caused by inappropriate use.

10. Use the straps only as intended. Never place the straps around your neck, and avoid using the equipment in any manner that could cause harm to yourself or others.
11. Always keep the straps properly tensioned
12. When adjusting the straps, hold them straight
13. When doing an exercise involving both arms or both legs, apply equal pressure to both straps. Do not swing alternatively, as this may cause the straps to wear out and break.

9. Аспабауларды реттеу кезінде оларды әрқашан тігінен әрі түзу ұстаңыз және аспабауларды жаттығу кезінде ешқашан реттемеңіз.
10. Ілмектерді мақсаты бойынша пайдаланыңыз: белдіктерді мойынға кимеңіз немесе жаттығу құрылғысын сізге немесе тағы да біреуге зақым келтіруі мүмкін кез келген басқа тәсілмен пайдаланбаңыз.
11. Белдіктердің керілуін әрқашан сақтап тұрыңыз
12. Реттеу кезінде белдіктерді әрдайым түзу ұстаңыз.
13. Екі қол да немесе екі аяқ та іске қосылатын жаттығуды орындау кезінде белдіктердің екі жағына да бірдей қысымды сақтап тұрыңыз. Теңселме қозғалыстарды пайдаланбаңыз, өйткені бұл белдіктердің тозуына және олардың жыртылуына әкеледі.

Назар аударыңыз!

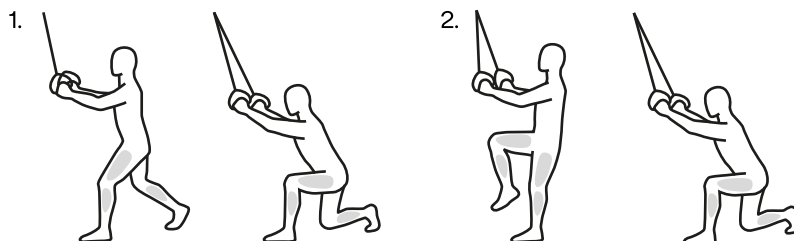
Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме Сіздің денсаулығыңызға зиян келтіруі мүмкін. Бұл өнімді жаттығуға пайдалана алатыныңызға сенімді болу үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығу құрылғысын мақсаты бойынша, мысалға, кондициялық жаттығулар үшін пайдаланыңыз.

Өндіруші тұтынушыға ескертусіз өнімге және пайдалану нұсқаулығына өзгертулер енгізу құқығын өзіне қалдырады. Өндіруші дұрыс мақсатта пайдаланбау салдарынан пайдаланушыға келтірілген зиян үшін жауапкершілік тартпайды.

УПРАЖНЕНИЯ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕТЛЯМИ

Выпады:

1. Выпады назад с поддержкой с опорой на две ноги
2. Выпады назад с поддержкой с опорой на одну ногу



SUSPENSION TRAINER EXERCISES

Lunge:

1. Reverse lunges standing on two legs
2. Reverse lunges standing on one leg

ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ІЛМЕКТЕРМЕН ЖАТТЫҒУЛАР

Аттап түсу:

1. Екі аяққа сүйеніп, ұстап тұрып артқа аттап түсу
2. Бір аяққа сүйеніп, ұстап тұрып артқа аттап түсу

Приседания:

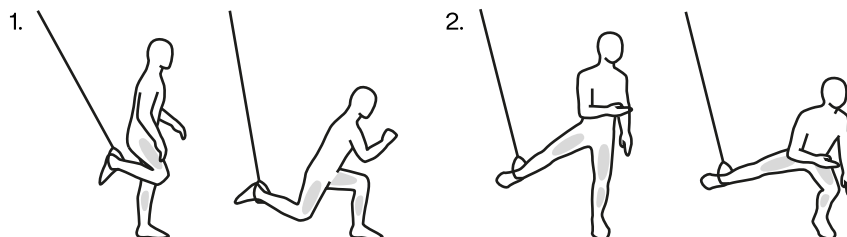
1. Приседания на одной ноге, вторая в петле
2. Латеральные приседания на одной ноге. Основная нагрузка на мышцы бедра и ягодичные

Squats:

1. Single-leg squats. The other leg is on the strap
2. Lateral single-leg squats. Most of the load is applied to the thigh and gluteal muscles

Отырып-тұру:

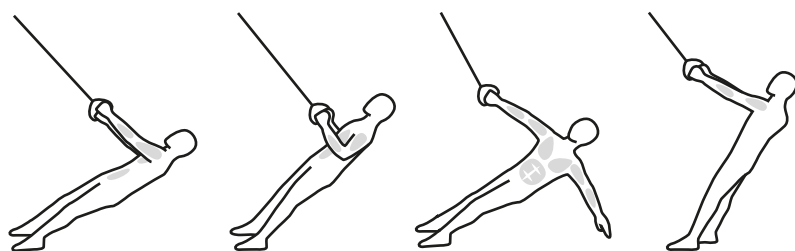
1. Бір аяқты ілмекке іліп, екінші аяқпен отырып-тұру
2. Бір аяқпен латералды отырып-тұру. Негізгі жүктеме сан мен бөксе бұлшықеттеріне түседі



Выполнение тяги, удерживаясь двумя руками или одной рукой

Pulling with two or one arm

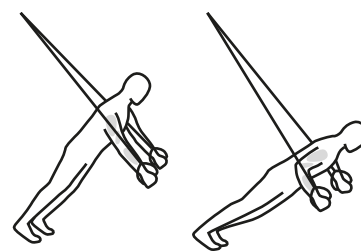
Екі немесе бір қолмен ұстап тұрып тартылу



Отжимание

Push-ups

Итерілу



Сгибание голени, лёжа на спине с ногами или одной рукой

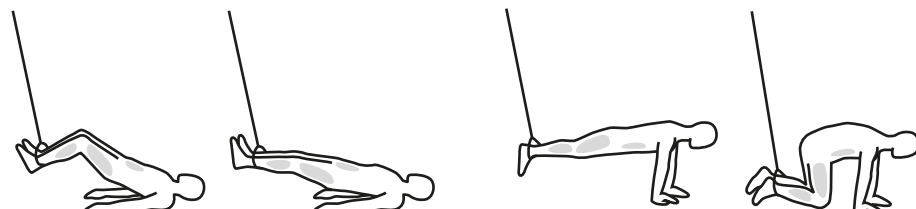
Knee flexion while lying on your back

Шалқасынан жатып аяқпен сирақты бүгу

Сгибание бедра в упоре лёжа со сгибанием ног

Hip flexion in a plank position

Жатып тіреніп, аяқты бүгіп, санды бүгу



Французский жим

Triceps extension

Французша көтеру

