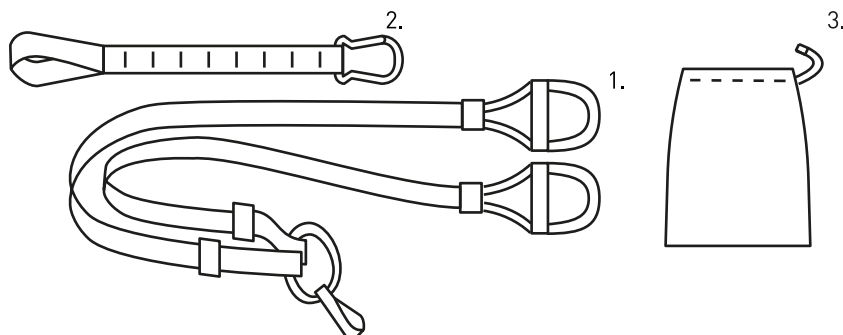


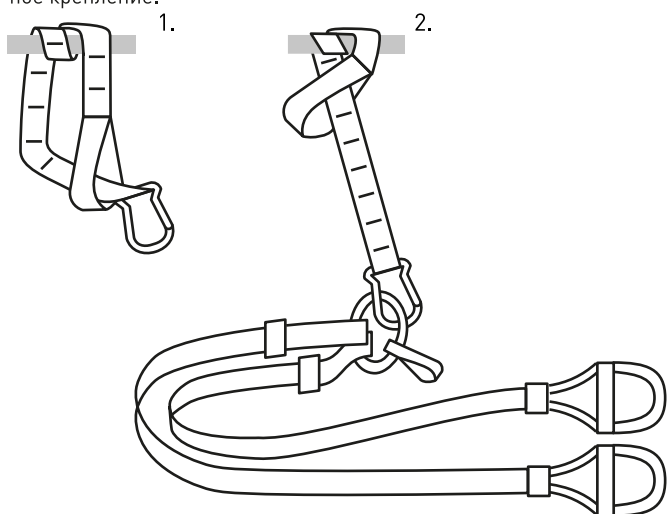
RU КОМПЛЕКТАЦИЯ

1. Основной ремень с ручками
2. Подвесное крепление с карабином
3. Сумка для хранения



КРЕПЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ НА ТУРНИК

1. Выберите точку крепления на высоте примерно 2,5 м над землёй, 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 землёй. Если вы крепите петли на гладкой поверхности, намотайте крепление несколько раз, чтобы избежать скольжения. Для закрепления нужно продеть карабин подвешенного крепления в петлю этого крепления и затянуть на точке крепления.
2. Подвесьте функциональные петли за подвесное крепление с карабином. По итогу будут соединены функциональные петли и подвешенное крепление.



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.

УПРАЖНЕНИЯ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕТЛЯМИ

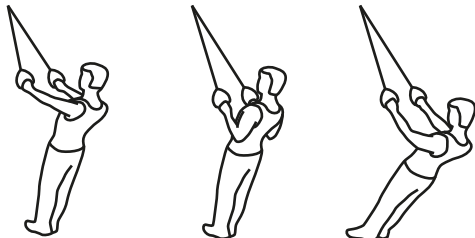
Перед тренировкой с петлями обязательна разминка в виде легкой кардионагрузки и суставной гимнастики.

1. Подтягивание (проработка мышц спины, пресса, плечевого пояса, рук)

Исходное положение. Взяться за рукоять петель так, чтобы ладони были развернуты друг к другу. Перенести вес на пятки и отклониться назад, выпрямив руки.

Техника. Привести лопатки к позвоночнику. На выдохе согнуть руки в локтевых суставах и подтянуться всем телом навстречу рукам. Выпрямить руки и вернуться в исходное положение. В конечной точке не следует выпрямлять руки до конца, важно сохранять их слегка согнутыми в локтевых суставах.

Как увеличить нагрузку. Отставить ноги как можно дальше, уменьшая угол между телом и полом.

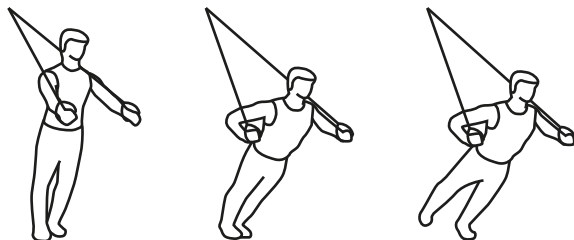


2. Жим от груди (проработка мышц рук и груди)

Исходное положение. Встать спиной к креплениям петель, взять ручки хватом сверху и вытянуть руки на уровне плеч. Перенести вес тела на руки и слегка наклониться, тело должно находиться в небольшой диагонали.

Техника. На вдохе опуститься медленно вперед, разведя локти под прямым углом в стороны. Тело должно всегда оставаться прямым. За счет грудных мышц отжаться от рукоятей, выпрямить руки и вернуться в исходное положение.

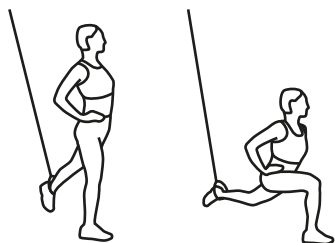
Как увеличить нагрузку. Приподнять одну ногу, распределить равномерно вес тела на опорную ногу и руки.



3. Выпады вперед (проработка мышц ягодиц, торса, ног)

Исходное положение. Продеть одну ногу в обе петли и повернуться спиной к снаряду.

Техника. Медленно приседать на опорной ноге. Следите, чтобы колено не выходило за границы носка. Вернитесь в исходное положение.

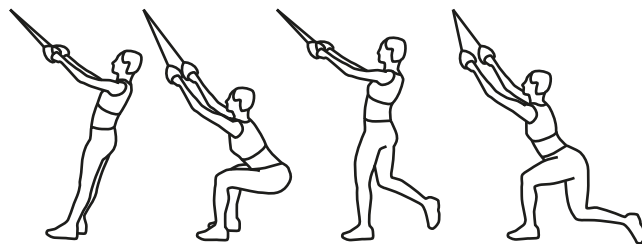


4. Приседания (проработка мышц пресса, ягодиц, бедер)

Исходное положение. Встать прямо, взяться за рукоятки ремней, руки слегка согнуты в локтевых суставах. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, естественный прогиб в пояснице, мышцы пресса в тонусе.

Техника. Медленно приседать, отводя таз назад. Опускаться, пока бедра не будут параллельны полу. Колени не должны выходить за стопы.

Как увеличить нагрузку. Приседать на одной ноге, вторую согнуть или держать на весу.



5. Подтягивание коленей в планке (проработка мышц кора и других мышц живота)

Исходное положение. Встать на четвереньки, продеть ступни в рукоятки петель. Выйти в положение планки (позиция для отжиманий), ладони стоят чуть шире плеч.

Техника. Зафиксировать верхнюю часть туловища, напрячь мышцы пресса и подтянуть колени к груди. Удерживать напряжение в течение секунды и вытолкнуть ноги в исходное положение.

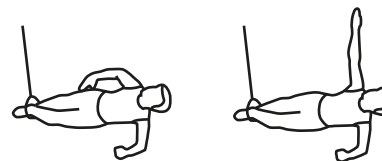
Как увеличить нагрузку. Для проработки косых мышц живота подтягивать колени к локтям (вправо и влево).



6. Боковая планка (проработка мышц кора)

Исходное положение. Из позиции планки из упражнения выше развернуться и принять положение боковой планки с опорой на одну руку или предплечье, ладонь или локоть под плечом.

Техника. Зафиксировать тело в таком положении как можно дольше. Выполнить упражнение на другую сторону.

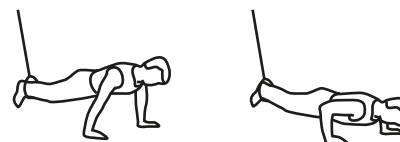


7. Отжимание (проработка мышц груди, рук)

Исходное положение. Встать на четвереньки, продеть ступни в рукоятки петель. Выйти в положение планки, ладони стоят чуть шире плеч.

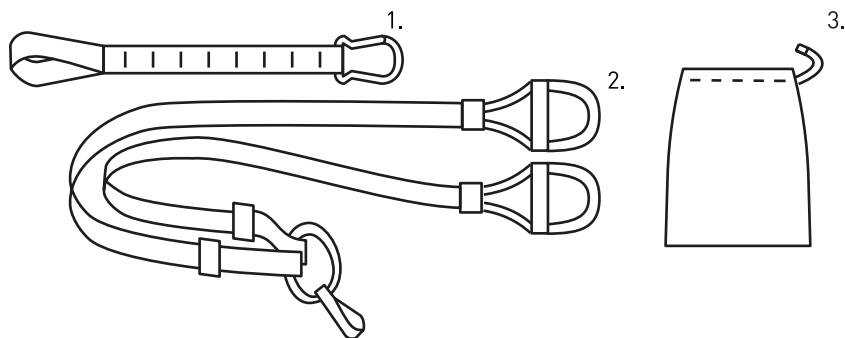
Техника. Согнуть руки в локтях и опустить корпус как можно ниже. Тело должно быть прямым, не прогибаться сильно в пояснице. Вернуться в исходное положение, выпрямив руки.

Как увеличить нагрузку. Выполнять отжимания с опорой на руки и одну ногу, вторая нога на весу. Также можно подтянуть петли, чтобы ноги оказались выше.



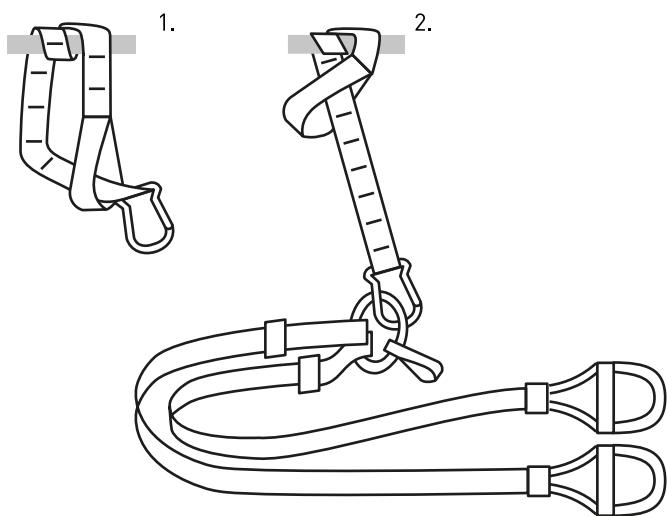
К2 ЖИЫНТЫҚТАМАСЫ

1. Тұтқалары бар негізгі белдік
2. Карабині бар аспалы бекітпе
3. Сақтауға арналған сөмке



ФУНКЦИЯЛЫҚ ІЛМЕКТЕРДІ 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. Бекіту үшін аспалы бекітпенің карабинін аспалы бекітпе ілмегіне өткізіп, бекіту нүктесінде тартып байлау керек.
2. Функциялық ілмектерді карабині бар аспалы бекітпеге іліңіз. Соңында функциялық ілмектер мен аспалы бекітпе біріктіріледі.



ФУНКЦИЯЛЫҚ ІЛМЕКТЕРДІ ТУРНИККЕ БЕКІТУ

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.
5. Қолайлы киім мен аяқ киімді киіңіз. Кең киім немесе киімдегі әшекейлер жыртылуға әкелуі немесе жаттығу құрылғысының аспабуларына 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.
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.

ФУНКЦИЯЛЫҚ ІЛМЕКТЕРМЕН ЖАТТЫҒУЛАР

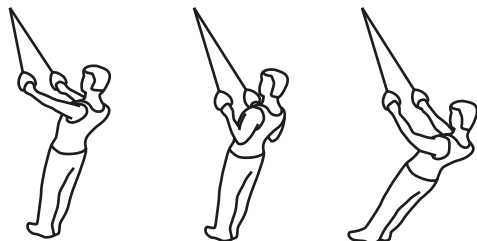
Ілмектермен жаттығу алдында жеңіл кардиожүктеме немесе буын гимнастикасы түрінде денені қыздыру міндетті.

1. Тартылу (арқа, пресс, иық белдеуі, қол бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Алақандар бір-біріне бұрылып тұратындай ілмектердің тұтқасын ұстау. Салмақты өкшеге түсіріп, қолды түзу созып, артқа шалқаю.

Техника. Жауырынды омыртқаға қарай қосу. Демді шығару кезінде қолды шынтақ буынында бүгіп, бүкіл денемен қолдарға қарай тартылу. Қолды түзу созып, бастапқы қалыпқа оралу. Түпкі нүктеде қолды соңына дейін түзу созбаған дұрыс, оларды шынтақ буынында сәл бүгулі ұстау маңызды.

Жүктемені қалай арттыру керек. Аяқты мүмкіндігінше алысырақ қойып, дене мен еден арасындағы бұрышты азайту.

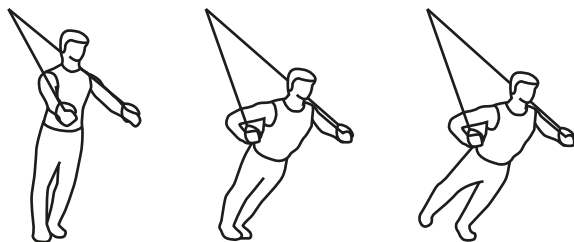


2. Кеудеден итеру (қол мен кеуде бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Ілмектердің бекітпелеріне арқамен тұрып, тұқаларды үстінен ұстап, қолды иық деңгейінде созу. Дене салмағын қолға түсіріп, сәл еңкейіңіз, дене шамалы қиғаштықта болуы керек.

Техника. Демді шығару кезінде алға баяу түсіп, шынтақты тік бұрышпен екі жаққа ашу. Дене әрқашан тік болып қалуы керек. Кеуде бұлшықеттері арқылы тұтқалардан итеріліп, қолды түзу созып, бастапқы қалыпқа оралыңыз.

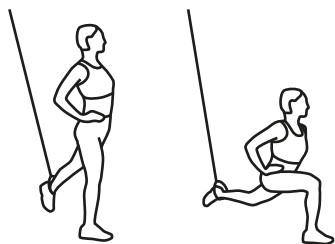
Жүктемені қалай арттыру керек. Бір аяқты көтеріп, дене салмағын тіреуіш аяққа және қолға біркелкі түсіріңіз.



3. Алдыға аттап түсу (бөксе, кеуде, аяқ бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Бір аяқты екі ілмекке кигізіп, снарядқа арқамен бұрылу.

Техника. Тіреуіш аяқпен баяу отырып-тұру. Тізенің аяқ ұшының шегінен шықпауын қадағалаңыз. Бастапқы қалыпқа оралыңыз.

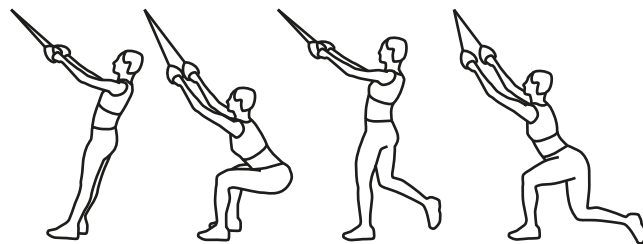


4. Отырып тұру (пресс, бөксе, сан бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Түзу тұрып, белдіктердің тұтқаларын ұстаңыз, қол шынтақ буынында сәл бүгулі. Аяқ арасы иық енімен бірдей, табандар бір-біріне қатар орналасқан, бел табиғи иілімде, пресс бұлшықеттері тонуста.

Техника. Жамбасты артқа шығарып, баяу отырып-тұру. Жамбас еденмен қатарлас болғанға дейін төмен түсу. Тізе табаннан шығып кетпеуі керек.

Жүктемені қалай арттыру керек. Бір аяқпен отырып-тұру, екінші аяқты бүгу немесе көтеріп ұстап тұру.



5. Планкада тізені тарту (кор бұлшықеттерін және іштің басқа да бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Еңбектеп тұрып, табанды ілмектердің тұтқасына кигізу. Планка қалпына (итерілуге арналған позиция) шығу, алақандар иықтан сәл кеңірек орналасқан.

Техника. Дененің жоғарғы бөлігін ұстап тұрып, пресс бұлшықеттерін қатайту және тізелерді кеудеге қарай тарту. Бір секунд бойы қатайтып тұрып, аяқты бастапқы қалыпқа итеріп жіберу.

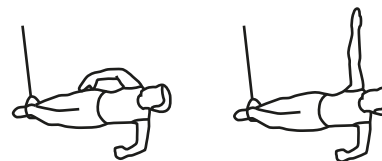
Жүктемені қалай арттыру керек. Іштің қиғаш бұлшықеттерін істету үшін тізені шынтаққа қарай тарту (оңға және солға).



6. Бүйірлік планка (кор бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Жоғарыдағы жаттығудағы планка позициясынан бұрылып, бір қолға немесе білекке, алақанға немесе иық астына шынтаққа тіреліп, бүйірлік планка қалпына тұру.

Техника. Денені осы қалыпта мүмкіндігінше ұзағырақ ұстап тұру. Жаттығуды екінші жағына орындау.

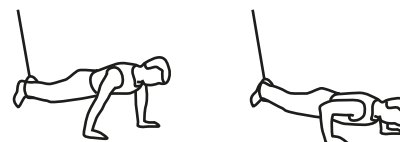


7. Итерілу (кеуде, қол бұлшықеттерін жаттықтыру)

Бастапқы қалып. Еңбектеп тұрып, табанды ілмектердің тұтқасына кигізу. Планка қалпына шығу, алақандар иықтан сәл кеңірек тұрады.

Техника. Қолды шынтақта бүгіп, корпусты мүмкіндігінше төмен түсіру. Дене түзу болуы, белде қатты иілмеуі керек. Қолды түзу созып, бастапқы қалыпқа оралу.

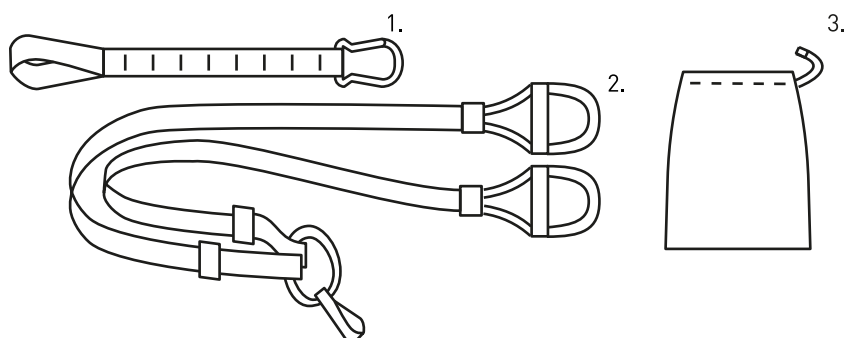
Жүктемені қалай арттыру керек. Қолдарға және бір аяққа сүйеніп, екінші аяқ көтеруі күйде итерілуді орындау. Сондай-ақ аяқтар жоғарырақ болуы үшін ілмектерді тартуға болады.





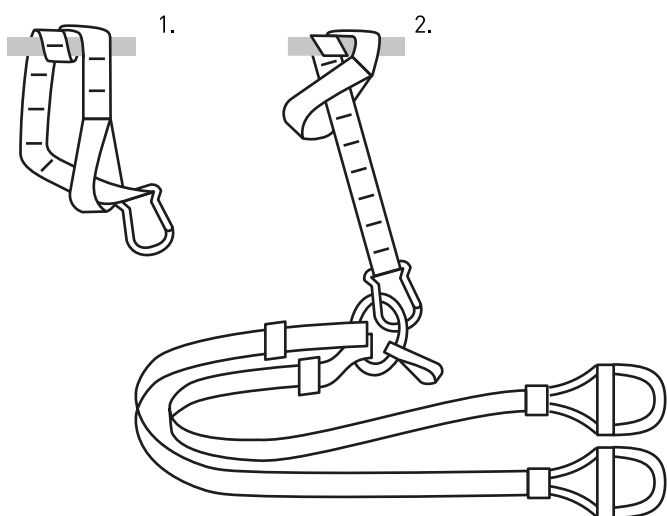
UK INCLUDES

1. The main strap with handles
2. Suspension anchor with a carabiner
3. Storage bag



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. To secure it, thread the carabiner through the loop of the suspension attachment and tighten it at the point where it is attached.
2. Attach the carabiner of the suspension anchor to main straps. Result: the straps are attached to the suspension anchor.



HOW TO ATTACH THE TRAINER TO YOUR PULL-UP BAR

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.
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.
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.

SUSPENSION TRAINER EXERCISES

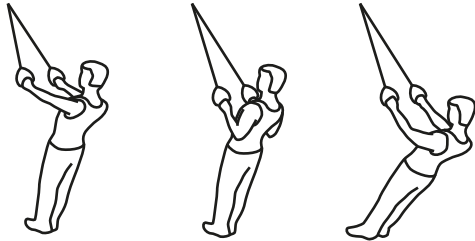
Before doing a workout with the loops, warm up with light cardio and joint exercises.

1. Pull-ups (an exercise that targets your back muscles, abs, shoulder girdle, and arms)

Starting position. Grasp the handles with your palms facing each other. Shift your weight onto your heels and lean back, keeping your arms straight.

Exercise Technique. Move your shoulder blades toward your spine. As you breathe out, bend your arms at the elbows and pull your whole body toward your arms. Straighten your arms and return to the starting position. At the endpoint, do not fully straighten your arms. Keep them slightly bent at the elbows.

How to Increase Resistance. Move your feet back as far as possible, reducing the angle between your body and the floor.

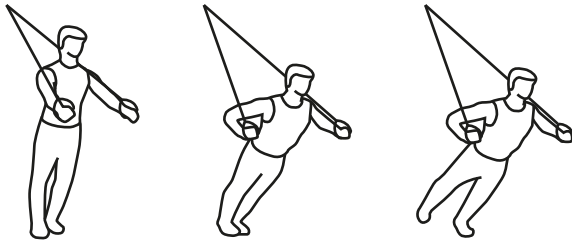


2. Chest press (an exercise that targets your chest and arm muscles)

Starting position. Stand with your back to the anchor. Grasp the handles from above and extend your arms at shoulder height. Shift your body weight onto your arms and bend slightly so that your body is in a diagonal line.

Exercise Technique. As you breathe in, slowly lower yourself, keeping your elbows at right angles to the sides. Keep your body straight up. Use your pectoral muscles to push up from the handles, straighten your arms, and return to the starting position.

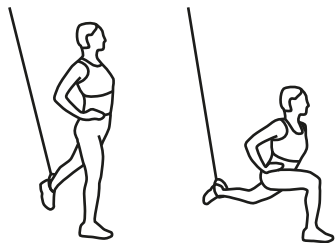
How to Increase Resistance. Lift one leg. Distribute your body weight evenly on the supporting leg and arms.



3. Forward lunge (an exercise that targets your buttocks, core, and legs)

Starting position. Put one leg in both loops and turn your back to the trainer.

Exercise Technique. Slowly squat on the supporting leg. Make sure that your knee does not extend beyond your toe. Return to the starting position.

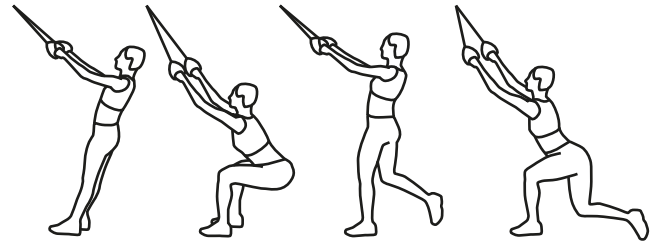


4. Squats (an exercise that targets your abs, buttocks, and thighs)

Starting position. Stand up straight. Grasp the handles with your arms slightly bent at the elbows. Your feet should be shoulder-width apart, parallel to each other. Keep your natural lumbar flexion. The abs are strained.

Exercise Technique. Slowly squat, moving the pelvis backward. Lower until your thighs are parallel to the floor. The knees should not extend beyond the feet.

How to Increase Resistance. Squat on one leg with the other leg bent or suspended.



5. Plank with knee pull (an exercise that targets your core and abdominal muscles)

Starting position. Get on all fours and put your feet in the handles. Get into the plank (push-up) position with your hands slightly wider than shoulder width.

Exercise Technique. Keep the upper body still. Tense your abs and pull your knees to your chest. Hold for a second, then push your legs out to the starting position.

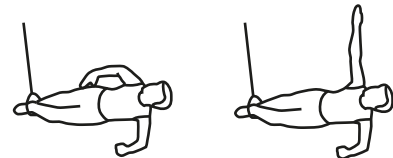
How to Increase Resistance. Pull your knees up to your elbows (right and left) to work your obliques.



6. Side plank (an exercise that targets your core muscles)

Starting position. Starting from the plank position in the exercise above, twist into the side plank position with one hand or forearm, palm, or elbow under the shoulder.

Exercise Technique. Keep the body in this position for as long as you can. Do the exercise on the other side.



7. Push-ups (an exercise that targets your chest and arm muscles)

Starting position. Get on all fours and put your feet in the handles. Get into the plank position with your hands slightly wider than shoulder width.

Exercise Technique. Bend the arms at the elbows and lower your body as far as possible. Your body should be straight. Do not overbend your back. Return to the starting position with your arms straightened.

How to Increase Resistance. Do push-ups on your hands and one leg, with the other leg suspended. You can also shorten the straps to get your legs higher.

