

Перед использованием

Проконсультируйтесь с терапевтом перед использованием данного оборудования. Если во время тренировки вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите тренировку.

Данное оборудование должно использоваться только для подтягиваний и отжиманий. Турник разработан для проёмов дверей шириной 60-80 см. Максимальная нагрузка 120 кг. Несмотря на то, что турник был произведен и протестирован на минимизацию травм, всё же существует потенциальный риск их получения. Пользователь должен понимать это во время использования турника.

ВАЖНО: перед использованием убедитесь, что турник в дверном проёме установлен безопасно и правильно. Если основание проёма недостаточно прочное, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ турник в этом проёме.

Ответственность за определение проёма прочным полностью лежит на пользователе.

12 различных положений турника позволяют увеличить эффективность упражнений и разнообразить тренировку, делая акцент на разные мышцы. Однако, в каждом случае, вы должны соблюдать положение вашего тела и контролировать движения.

Важные меры предосторожности

- НЕ раскачивайтесь и НЕ прыгайте на турнике;
- НЕ пытайтесь повиснуть на ступнях или ногах;
- НЕ используйте турник, если вес вашего тела больше 120 кг;
- НЕ используйте турник, если вы не уверены в прочности проёма или дверного косяка;
- НЕ позволяйте детям до 18 лет использовать турник без присмотра взрослого;
- НЕ тестируйте турник, не убедившись в его полной и прочной фиксации;
- Контролируйте движения во время выполнения упражнений.

Данная модель турника рассчитана на следующие упражнения:

- подтягивания широким хватом спереди;
- подтягивания обратным хватом;
- подтягивания узким хватом сверху;
- подтягивания с переменным хватом;
- подтягивания с отягощениями.

ТУРНИК START UP NT18040 ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ИСПОЛЬ- ЗОВАНИЮ



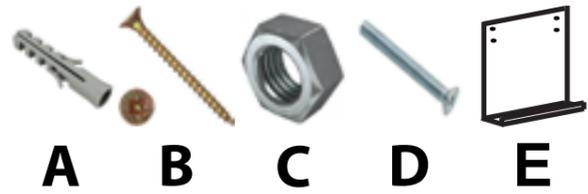
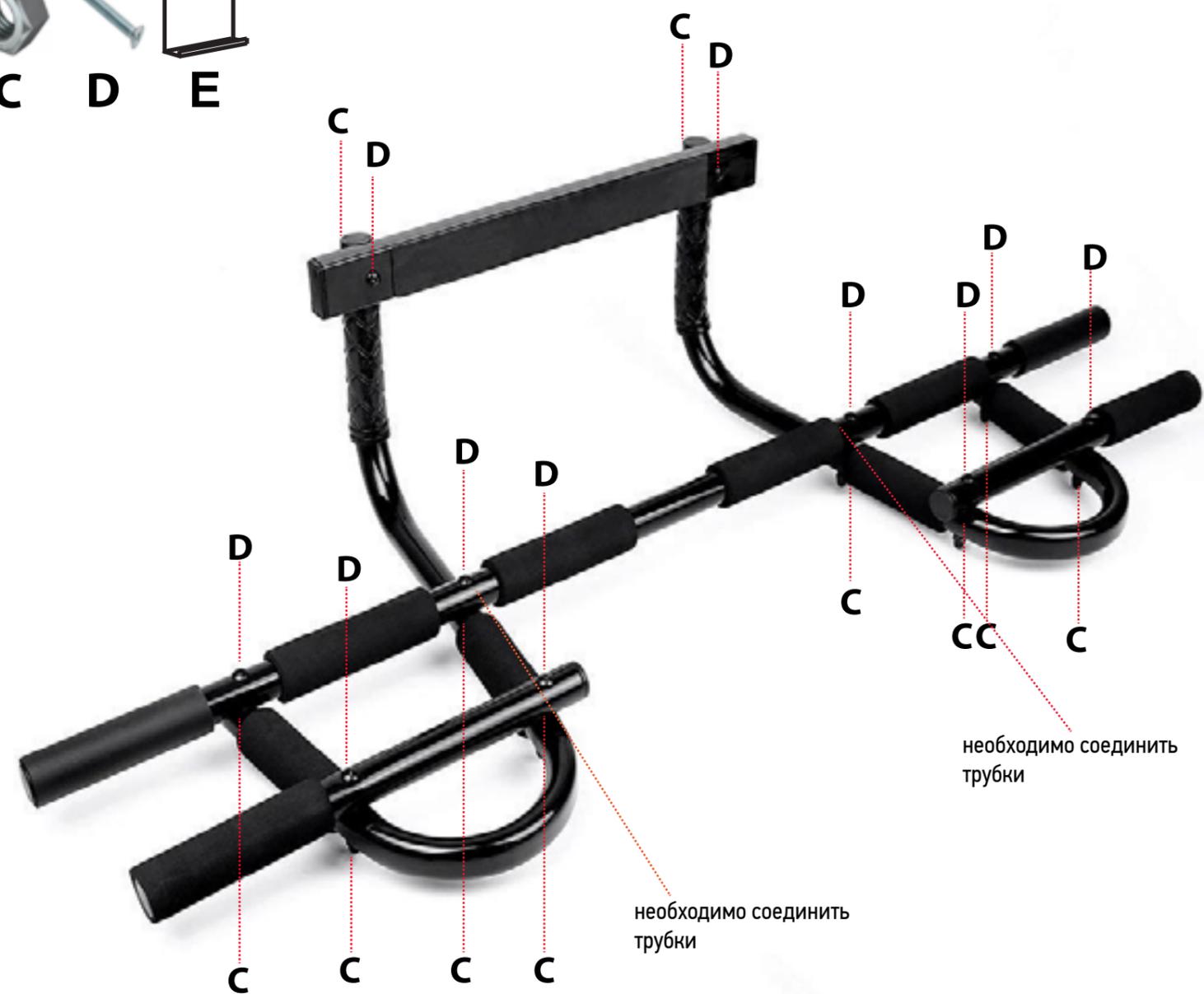


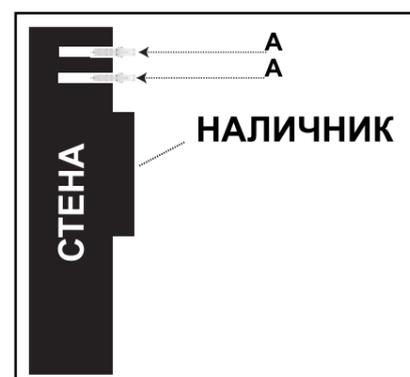
СХЕМА СБОРКИ



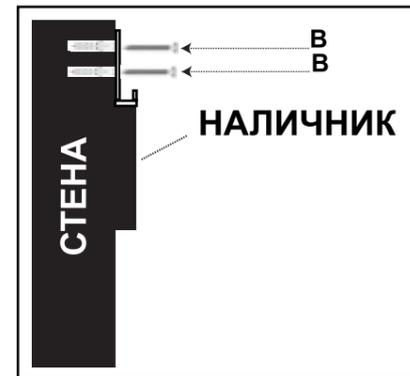
Определите сторону стены для фиксации турника на уголках (заднюю сторону. Не та сторона, на которой будет располагаться пользователь). Найдите центр дверного проема, отмерьте необходимое расстояние между J-образными уголками. Приложите один J-образный уголок, отметьте карандашом точки для бурения стены.



Пробурите отверстия в стене, используя соответствующий по размеру бур. Диаметр и глубину отверстия можно определить по маркировке на дюбеле. Удалите строительную пыль из отверстий.



Вставьте дюбели в отверстия. Если необходимо, подбейте киянкой или молотком через деревянный брусок.



Приложите J-образные скобы к отверстиям в стене и зафиксируйте винтами. Проверьте надежность креплений.



Проведите заднюю часть турника через дверной проём и установите на J-образных уголках. Проверьте надежность фиксации. Наглядный пример правильного расположения турника на рисунке ниже.

