

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 100 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.

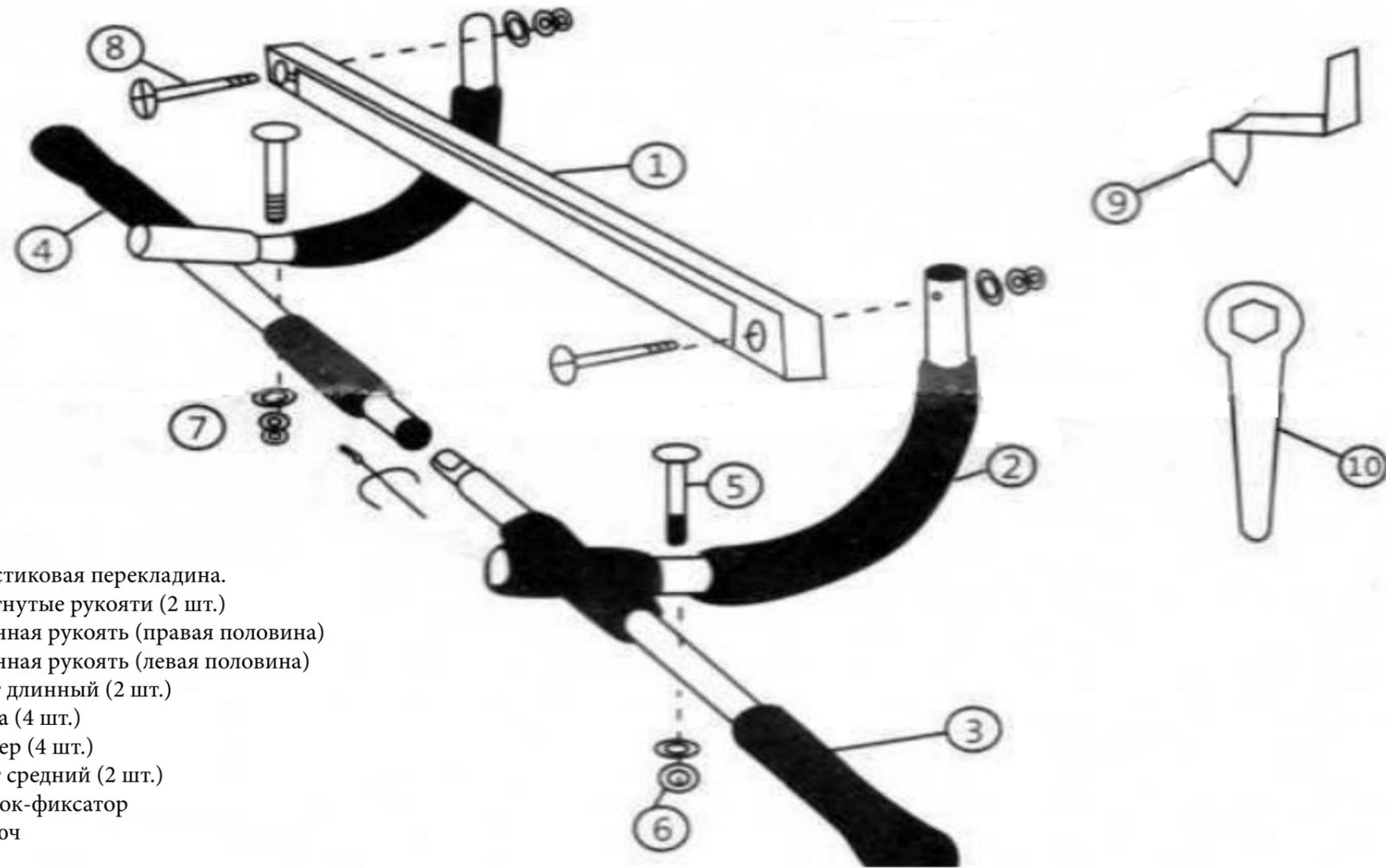
Данная модель турника рассчитана на следующие упражнения:

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

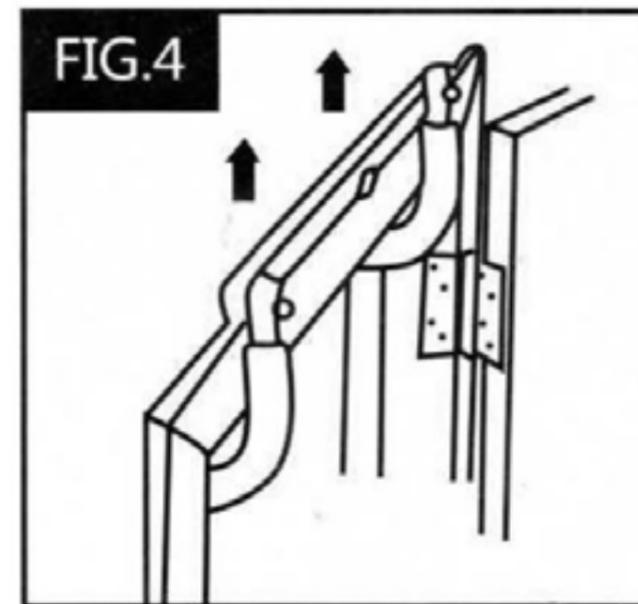
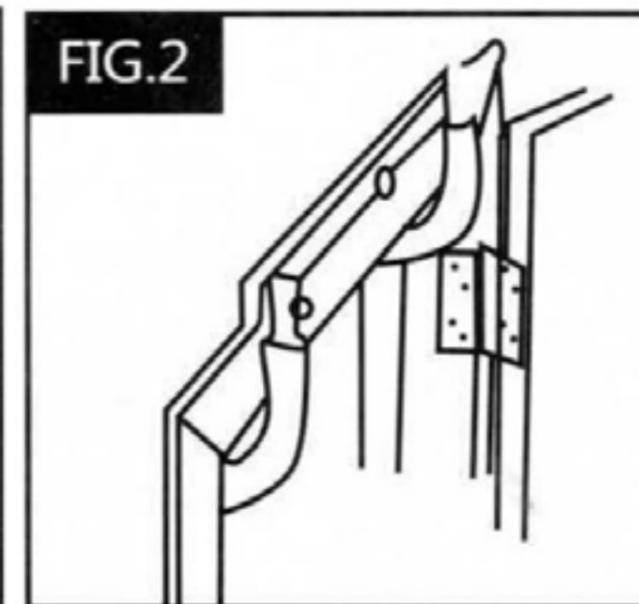
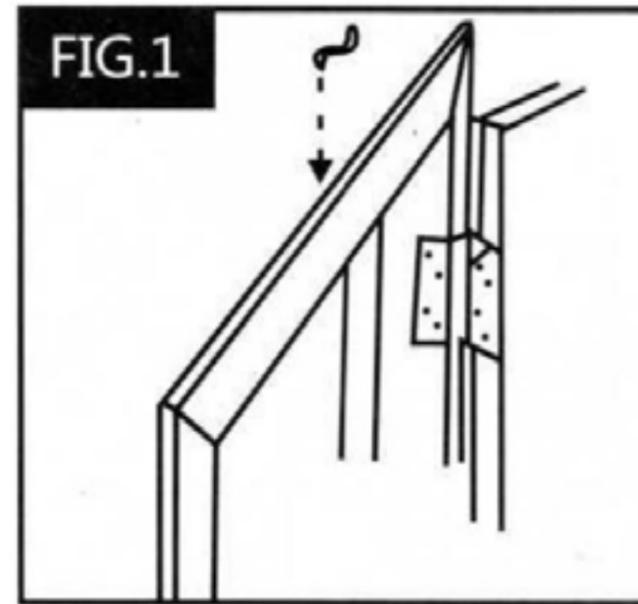
ТУРНИК START UP NT18039 ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ИСПОЛЬ- ЗОВАНИЮ



СХЕМА СБОРКИ



1. Пластиковая перекладина.
2. Изогнутые рукояти (2 шт.)
3. Длинная рукоять (правая половина)
4. Длинная рукоять (левая половина)
5. Болт длинный (2 шт.)
6. Гайка (4 шт.)
7. Гровер (4 шт.)
8. Болт средний (2 шт.)
9. Уголок-фиксатор
10. Ключ



Вставьте уголок-фиксатор за наличник (указанной стороной вниз) (см. рис. 1). Данный фиксатор необходим для предотвращения внезапного падения турника с наличника.

Поместите пластиковую перекладину турника на уголок-фиксатор и потяните турник вниз. Убедитесь в надежности фиксации турника (см. рис. 2).

Убедитесь, что поролоновые накладки на рукоятках турника плотно прилегают к наличникам с другой стороны дверного проёма (см. рис. 3).

ВАЖНО! Перед использованием убедитесь, что турник надежно зафиксирован в дверном проёме. Конструкция данной модели турника не рассчитана на постоянную установку в проёме. Поэтому, снимайте турник после тренировки до следующего использования (см. рис. 4). Не оставляйте турник в проёме во избежание его падения.