



WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

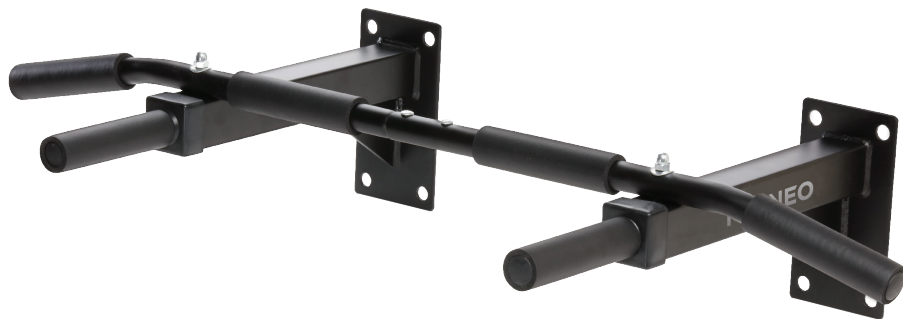
ГОДА

ТУРНИК НАСТЕННЫЙ ТРЕХХВАТНЫЙ

A-990WG

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

TORNEOSPORT.COM



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Турник А-990WG сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом турнике в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Внимание:

Прежде чем начать пользоваться турником изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро использовать турник правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.



Внимание:

Настоятельно рекомендуем вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 35 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности турника обращайтесь к специализированному продавцу.

Содержание

1.	Сборка.....	4
2.	Комплектация.....	4
3.	Установка турника.....	5
4.	Особые указания по установке и уходу	5
5.	Тренировка.....	5
6.	Технические характеристики.....	6

1. Сборка

Соберите турник как показано на рисунке 1

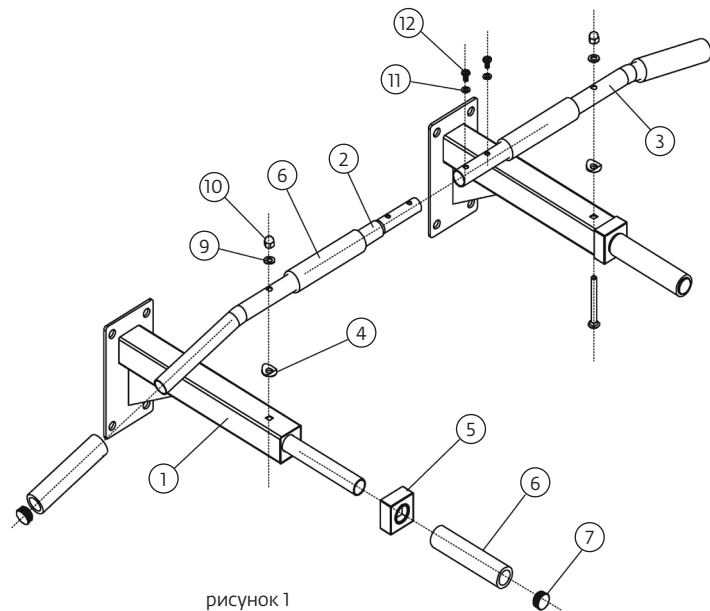
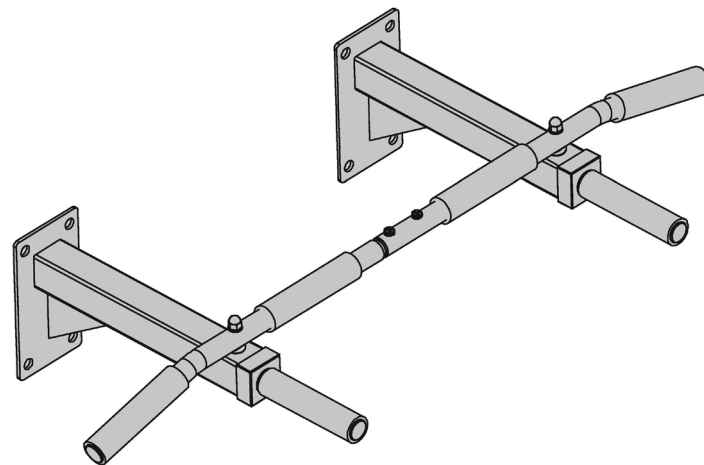


рисунок 1

2. Комплектация

№	Наименование	Количество, шт.
1	Опорная перекладина	2
2	Левая несущая перекладина	1
3	Правая несущая перекладина	1
4	Шайба пластиковая	2
5	Колпачок с отверстием	2
6	Неопреновая рукоятка $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 140$	6
7	Колпачок круглый $\varnothing 25$	4
8	Болт с квадратным окончанием у шляпки М8х80	2
9	Шайба $\varnothing 8$	2
10	Шариковая гайка М8	2
11	Шайба $\varnothing 6$	2
12	Винт крестовой М6х12	2

Турник в собранном виде



3. Установка турника

Турник может быть установлен и использован в двух вариантах в зависимости от цели вашей тренировки:

1. Для подтягиваний различным хватом установите турник с несущей перекладиной, рекомендованная высота установки А-990WG в качестве турника 210 см от пола до нижней границы изделия.
2. Чтобы использовать турник в качестве брусьев, не устанавливайте несущую перекладину, рекомендованная высота установки А-990WG в качестве брусьев 130 см от пола до нижней границы изделия.

4. Особые указания по установке и уходу

- Перед тем как закрепить А-990WG на стену, соберите всю конструкцию целиком.
- При сборке используйте картон или похожие материалы, чтобы предохранить пол от повреждений. Гайки и болты имеют небольшой слой смазки для защиты от коррозии. Для удобства держите под рукой тряпку, чтобы вытереть руки.
- Все пластиковые части были присоединены к основным частям заранее.
- Для сборки А-990WG используются болты разной длины, будьте внимательны, используйте болты соответствующего размера. После сборки закрепите А-990WG к стене.
- Устанавливайте турник на чистой и ровной поверхности.
- Не используйте вблизи воды или на открытом воздухе.
- Перед установкой турника убедитесь, что стена и выбранные вами крепления способны выдержать вес до 120 кг.

4.1 Рекомендации по уходу

- Рекомендуется протирать А-990WG губкой или мягкой тканью по мере необходимости
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест

5. Тренировка

5.1 Перед началом использования

Турник

- убедитесь, что все детали надежно собраны и скреплены между собой;

- определите цель ваших занятий и установите турник в соответствующую позицию;
- перед каждой установкой турника убеждайтесь в том, что стена и конструкция А-990WG соответствуют требованиям инструкции и надежно закреплены, чтобы выдержать ваш вес при выполнении упражнений;
- убедитесь, что турник установлен в соответствии с инструкцией.

Внимание:



- А-990WG не предназначен для коммерческого использования;
- в целях вашей безопасности категорически не рекомендуется выполнять упражнения на турнике в положении вниз головой;
- для равномерного распределения нагрузки на конструкцию турника и поверхность установки используйте хват на подтягивания и отжимания на брусьях только в местах с изначально предустановленными неопреновыми рукоятками.

5.2 Рекомендации

- Перед началом тренировки сделайте короткую разминку и растяжку основных мышц.
- Во время выполнения упражнений в случае появления боли или физического дискомфорта прекратите занятие и проконсультируйтесь с врачом о возможности продолжения тренировок.
- Все упражнения необходимо выполнять в равномерном темпе, без рывков, контролируя скорость и технику. Варьируйте хват и положение рук на турнике для тренировки различных мышц.
- Не перенапрягайтесь во время тренировок. Увеличивайте нагрузки постепенно, раз от раза стремитесь к выполнению большего числа повторений.
- В случае возникновения острых мышечных болей во время тренировки немедленно прекратите выполнение упражнений и обратитесь к врачу.

5.3 Подтягивания

1. Для подтягивания вы можете использовать различные варианты хвата.
2. Ухватитесь за неопреновые рукоятки турника на выбранном расстоянии, расправьте плечи, сведите лопатки, выпрямите спину, голову держите ровно, смотрите перед собой, медленно подтянитесь, используя силу рук. В максимальной точке подтягивания подбородок/грудь должны располагаться на уровне несущей перекладины. По достижении максимальной точки подтягивания задержитесь в таком положении на одну секунду и медленно опуститесь в исходную позицию до полного распрямления рук в локтях. Дышите равномерно. Во время подтягивания делайте выдох, опускаясь в исходную позицию — вдох. Старайтесь подтягиваться без рывков и резких движений корпуса и ног.



Подтягивания прямым хватом



Подтягивания торцевым хватом



Подтягивания прямым широким хватом



6. Технические характеристики

Размеры (дл x выс x шир)	99 x 51 x 21 см
Вес турника	4,9 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Максимальная нагрузка	300 кг
Гарантийный срок	2 года

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: A-990WG

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8495 777–777–1

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки)

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.