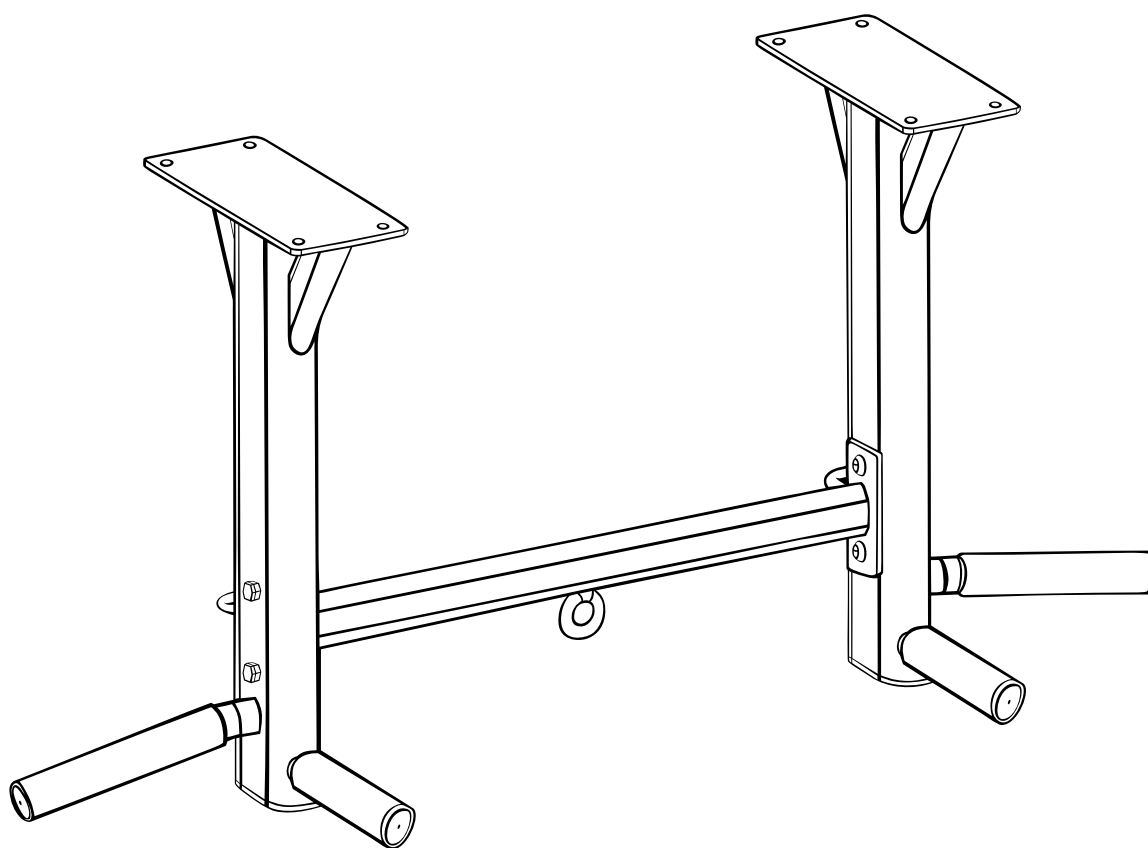


# Руководство пользователя

Турник настенный

Артикул: KS400

Модель: SPORTSTECH



## **Внимание**

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

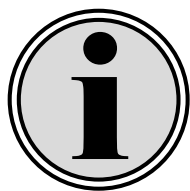
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

**Уважаемый клиент,**

Мы рады, что вы выбрали продукт из ассортимента SPORTSTECH. Оборудование SPORTSTECH предлагает вам высокое качество и современные технологии.

Для полного раскрытия потенциала вашего устройства и многолетнего использования внимательно прочтите данное руководство перед началом эксплуатации и тренировок. Используйте устройство в соответствии с инструкциями. Безопасность и функциональность устройства гарантируются только при соблюдении правил эксплуатации, изложенных в данном руководстве. Мы не несем ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием или некорректной эксплуатацией.



Убедитесь, что все лица, использующие устройство, прочитали и поняли руководство по эксплуатации.

**Храните руководство по эксплуатации в безопасном месте для возможности доступа к нему в любое время при необходимости.**

# Наши **видеоуроки** для вас!

## Сборка, использование, разборка

1. Отсканируйте QR- код
2. Смотрите видео
3. Начинайте тренироваться быстро и безопасно



Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/ks400\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks400_video)

# Содержание

<b>1.</b> Важная информация по технике безопасности. ....	5
<b>2.</b> Схема в разборе / Список деталей .....	6
<b>3.</b> Инструкция по сборке. ....	8
<b>4.</b> Рекомендации по упражнениям. ....	10
<b>5.</b> Утилизация. ....	12

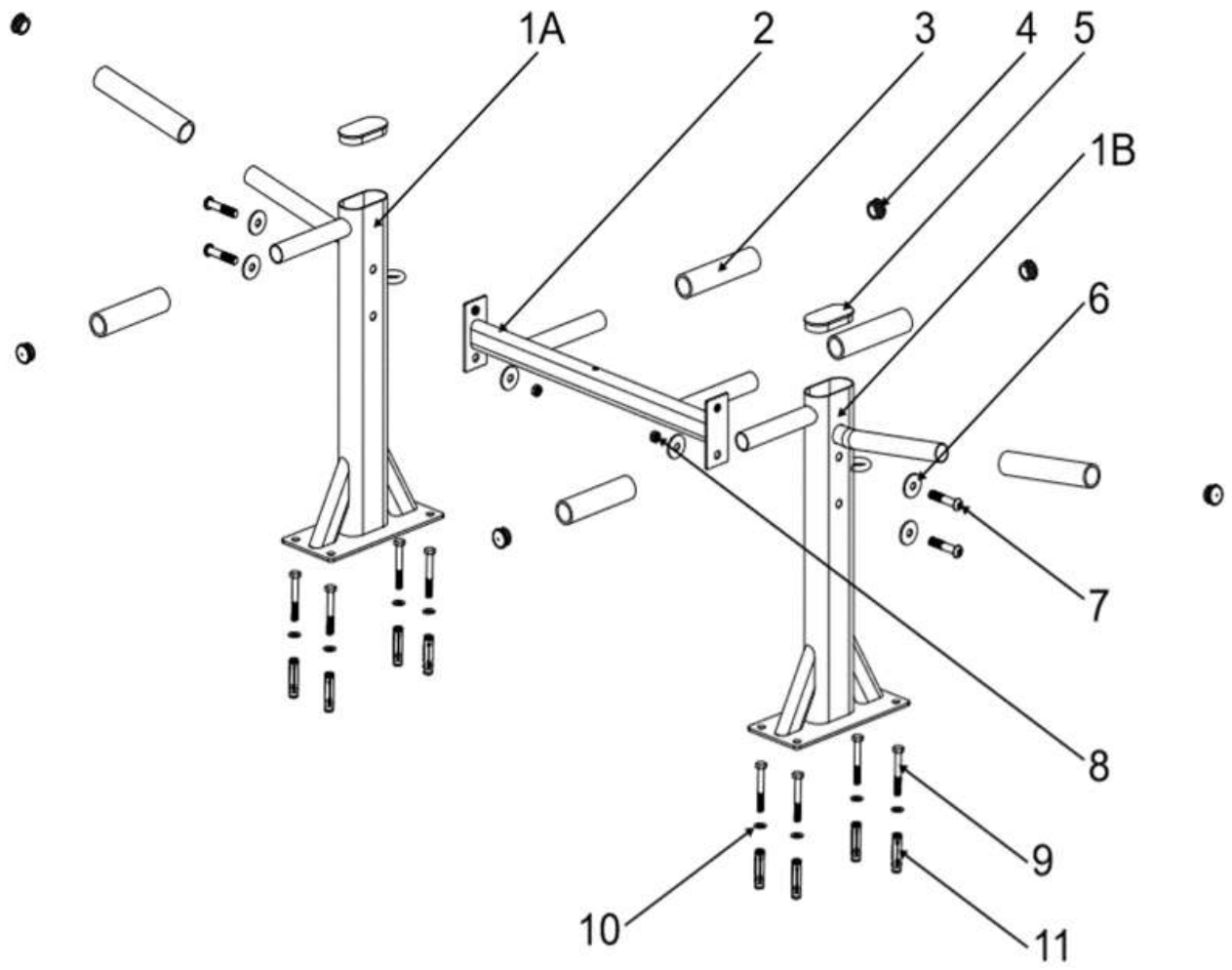
## Важная информация по технике безопасности



**Пожалуйста, сохраните это руководство в безопасном месте для последующего использования.**

1. Важно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием KS400. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации KS400. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи KS400 были ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать правильному использованию оборудования. Совет врача необходим, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Внимательно прислушивайтесь к сигналам своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести вред здоровью. Прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение, тошнота. При возникновении любого из этих состояний проконсультируйтесь с врачом перед продолжением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
5. Перед началом использования убедитесь, что все винты, гайки и ручки затянуты.
6. Перед использованием убедитесь, что оборудование надежно закреплено и прикреплено к стене с помощью предоставленных анкеров повышенной прочности.
7. Уровень безопасности KS400 может быть обеспечен только при регулярной проверке на наличие повреждений и/или износа.
8. Максимальный вес пользователя с кронштейнами — до 300 кг. Только для домашнего использования.
9. Устройство не предназначено для крепления, например, детских качелей или подобных предметов, а также для использования в качестве таких. Неправильное использование турника осуществляется на ваш собственный риск!

# Сборочный чертеж



## Список деталей

Номер на чертеже детали	Количество	Описание
1А	1	Основная рама А
1В	1	Основная рама В
2	1	Соединительная рама
3	6	Ручка из пенопласта
4	6	Заглушка
5	2	Заглушка
6	6	Шайба
7	4	Винт М10х55
8	2	Гайка М10
9	8	Расширительный винт М8
10	8	Шайба D8
11	8	Дюбель для тяжёлых грузов
нет в чертеже	1	Коробка
нет в чертеже	1	Руководство
нет в чертеже	1	Шестигранник (1 шт.), Гаечный ключ (2 шт.)

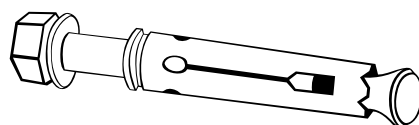
## Инструкция по сборке



Пожалуйста, внимательно следуйте инструкциям, и примерно через 10 минут ваш турник будет собран и готов к использованию.

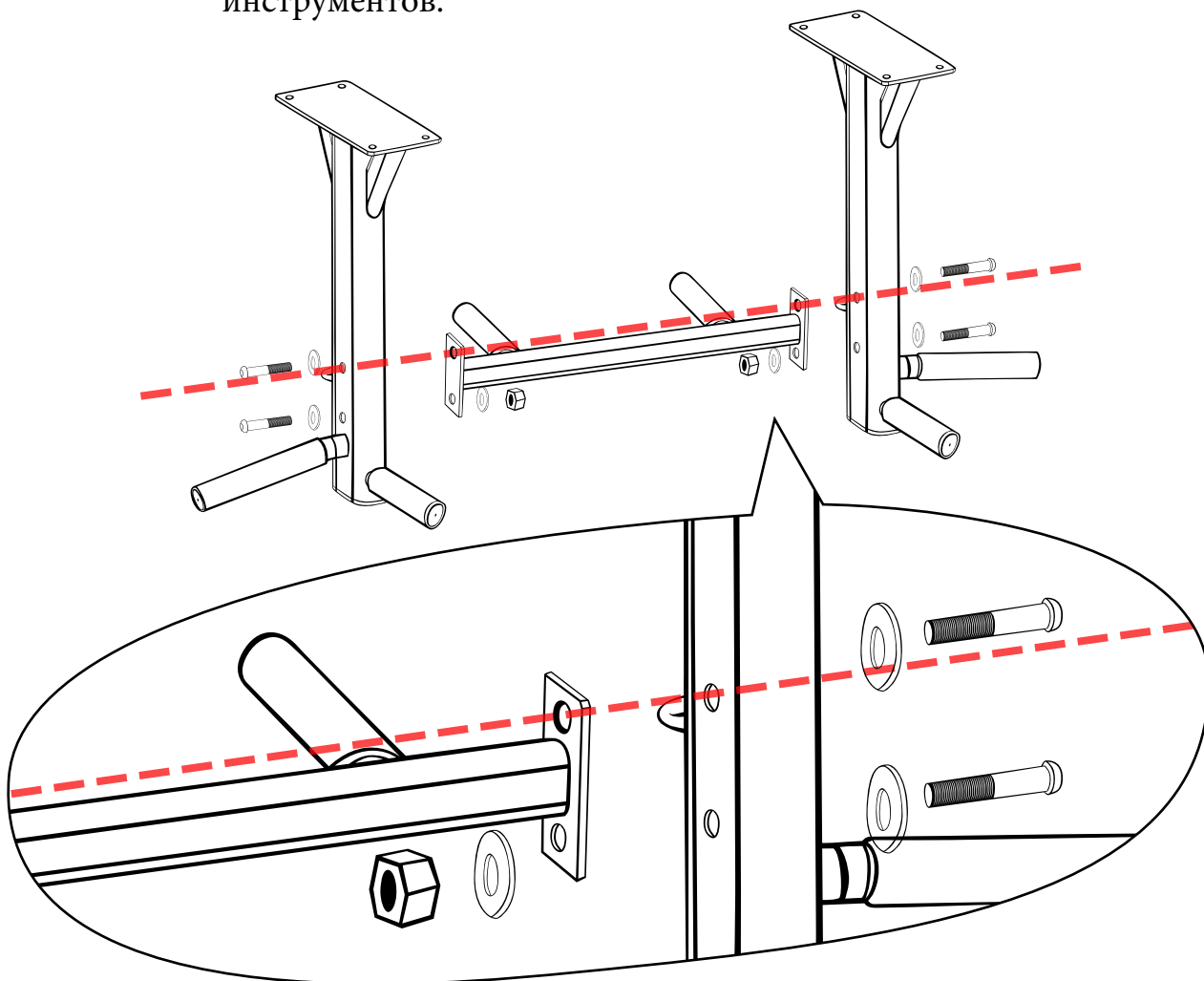
**Перед установкой убедитесь, из какого материала изготовлено выбранное место крепления и является ли оно достаточно прочным**  
Крепление к потолку допустимо только при наличии несущих балок в конструкции потолка либо если потолок изготовлен из газобетона или известняка. Высота установки устройства указывается отдельно.

Для подбора подходящих дюбелей мы используем высокопрочные анкеры повышенной несущей способности, обеспечивающие максимальный уровень безопасности.



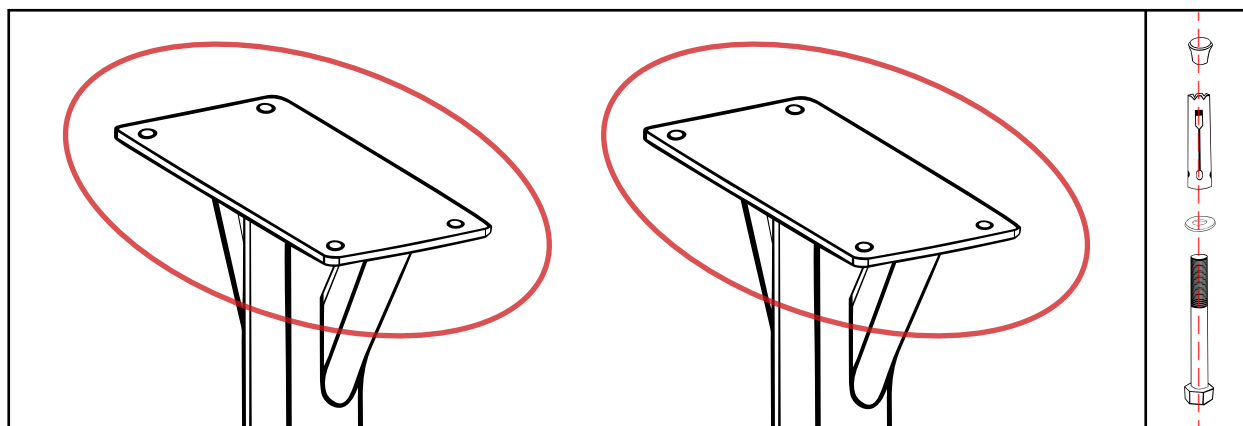
### Установка турника

**ЭТАП 1** Прикрепите соединительную раму к основной раме с помощью болтов и гаек M10×55. Затяните винты с помощью прилагаемых инструментов.



## Монтаж к потолку

Турник крепится к потолку с помощью предусмотренных для этого кронштейнов.



**Внимание! Неправильно установленный анкер повышенной прочности можно извлечь только с применением значительных усилий.**

- ЭТАП 1** Для сверления отверстий под две основные рамы нанесите на потолок две метки с помощью гидроуровня. Сверление выполняется перфоратором с твердосплавными сверлами 10 мм и 12 мм (для бетона/камня).
- ЭТАП 2** Начните сверление первых двух отверстий твердосплавным сверлом 10 мм на низкой скорости и с легким нажимом. Затем рассверлите эти отверстия сверлом 12 мм. Учтите, что образуется пыль. Если рядом есть второй человек, он может поднести пылесос к отверстию для сбора пыли.
- ЭТАП 3** После завершения первых двух отверстий выполните проверку точности с помощью строительного уровня. Если они расположены идеально, отметьте и аккуратно просверлите остальные отверстия под дюбели.
- ЭТАП 4** Анкеры повышенной прочности вбиваются в отверстия без повреждения резьбы. Все отверстия должны быть немного глубже длины анкеров. Перед установкой анкеров очистите отверстия пылесосом.
- ЭТАП 5** Турник крепится к потолку с помощью предусмотренных кронштейнов. Затяните гайки анкеров соответствующим гаечным ключом или торцевой головкой.
- ОПЦИЯ** Благодаря предусмотренным металлическим кольцам вы можете закрепить другое оборудование, например, боксерскую грушу, тяговые канаты и т.д. Это расширяет диапазон упражнений, выполняемых с этим устройством.

## Рекомендации к упражнениям

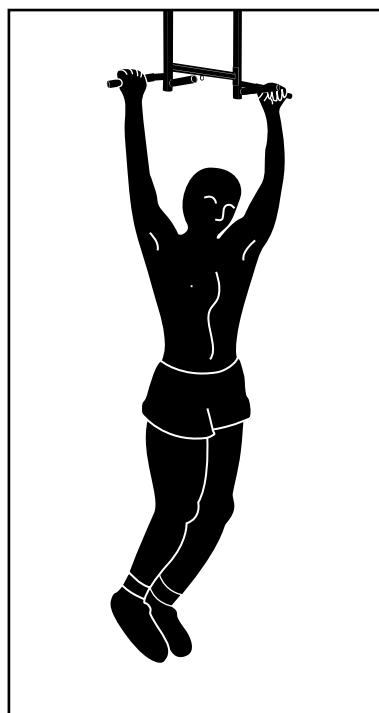
Помимо классических подтягиваний, с этим турником от Sportstech вы также можете выполнять нижеуказанные виды упражнений.

### Упражнения на растяжку

Тщательно растягивайте тело до и после тренировок, чтобы предотвратить судороги или травмы.

#### 1. Растяжка коленей и тазобедренных суставов

Возьмитесь за перекладину турника разнохватом: одна рука направлена к телу, другая — от тела. Согните колени и полностью выпрямите руки. Медленно поднимите колени, удерживая ноги вместе.



#### 2. Растяжка позвоночника

Крепко возьмитесь за перекладину турника обеими руками. Медленно согните колени, соедините пятки и перенесите вес тела на носки. Отклоните голову назад максимально далеко, одновременно прогибая спину дугой.

### 3. Растяжка верхней части тела

Крепко возьмитесь за перекладину турника руками, медленно согните колени и держите голову наклоненной вперед. Оторвите ноги от пола и оставайтесь в этом положении некоторое время.

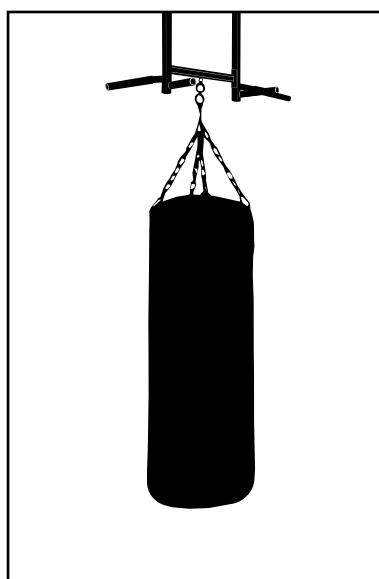


### 4. Тренировка мышц живота

Ухватитесь за перекладину турника, руки почти полностью выпрямлены. Поднимите вытянутые ноги перед телом до образования прямого угла с корпусом. Удерживайте положение несколько секунд. Затем медленно верните ноги в исходное положение.

#### Опционально

Благодаря предусмотренным металлическим кольцам вы можете закрепить другое оборудование, например, боксерскую грушу, тяговые канаты и т.д. Это расширяет диапазон упражнений, выполняемых с этим устройством.



# Утилизация



Круг переработки

Упаковочные материалы могут быть возвращены в цикл сырья. Утилизируйте упаковку в соответствии с законодательными нормами. Информацию можно получить в системах возврата и сбора вашего района.