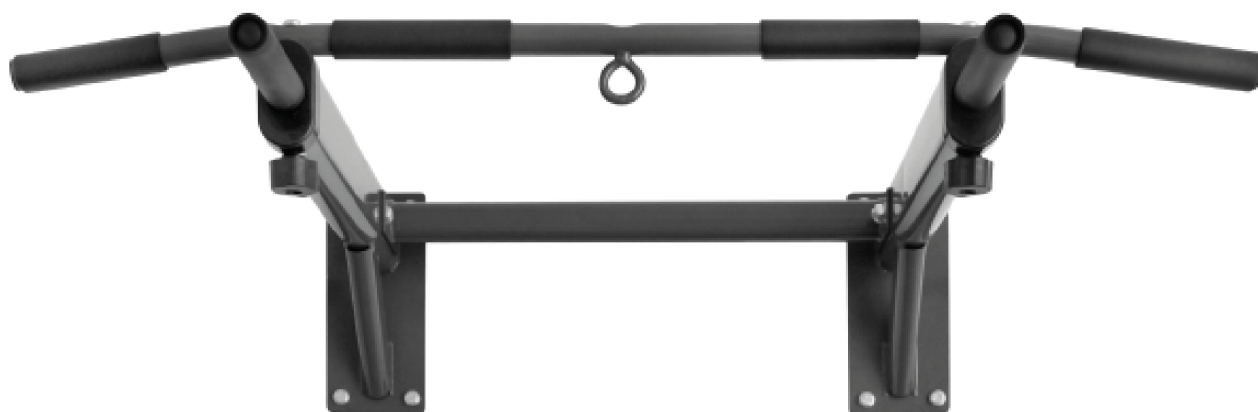


# Руководство пользователя

Турник дверной

Артикул: KS300

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.

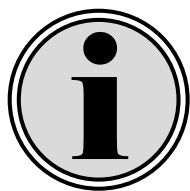
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

# 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.**

# **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/ks300\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks300_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 |

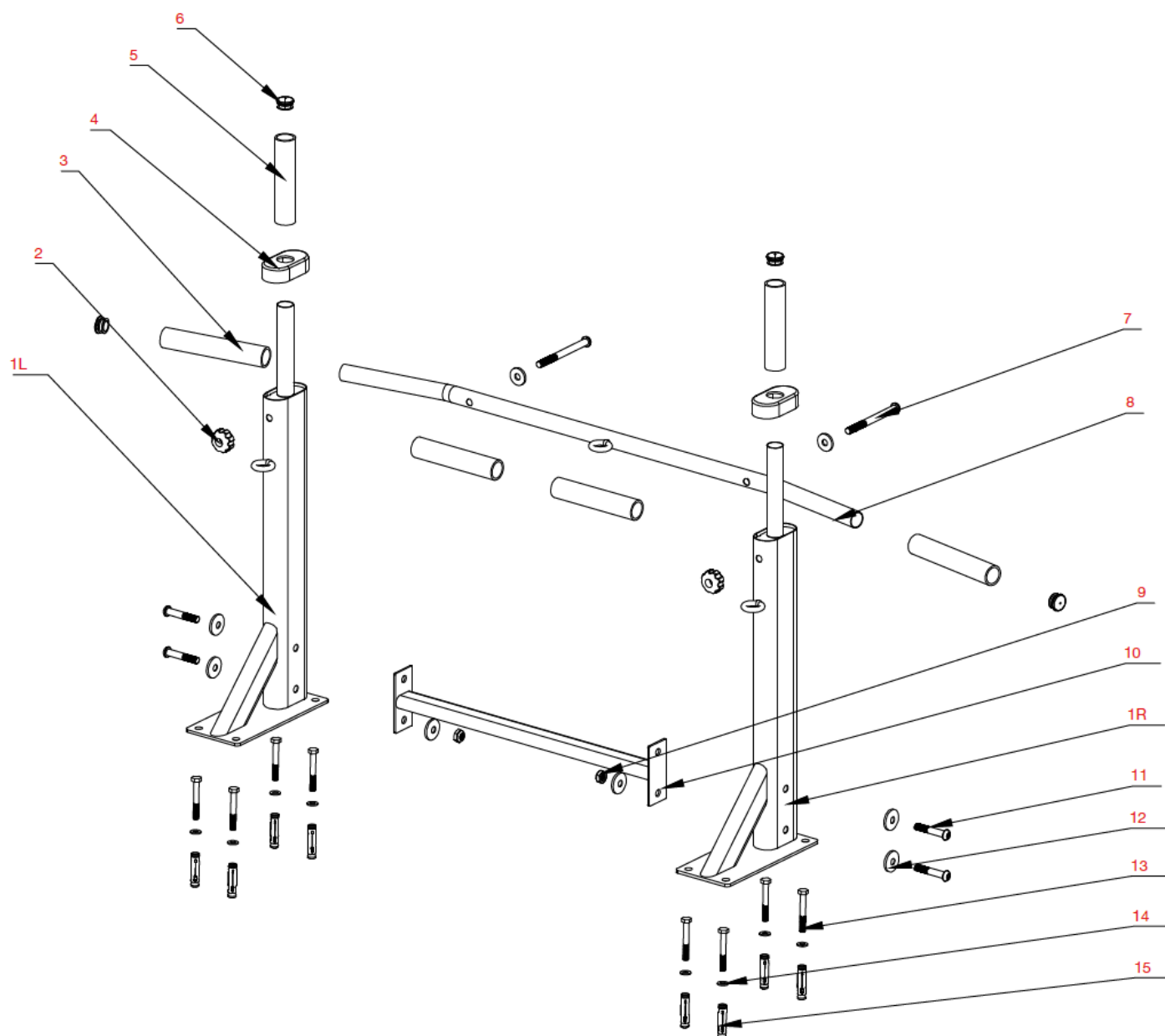
## Важная информация по технике безопасности



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

1. Важно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием KS300. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации KS300. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи KS300 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 KS300 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                                   |
|-------------------------|------------|--------------------------------------------|
| 1L                      | 1          | Левая основная рама                        |
| 1R                      | 1          | Правая основная рама                       |
| 2                       | 2          | Маховик M10                                |
| 3                       | 4          | Пенопласт для верхней ручки                |
| 4                       | 2          | Крышка 40x80                               |
| 5                       | 2          | Пенопласт для нижней ручки                 |
| 6                       | 2          | Крышка D25                                 |
| 7                       | 2          | Винт M10x110                               |
| 8                       | 1          | Перекладина                                |
| 9                       | 4          | Гайка M10                                  |
| 10                      | 1          | Соединительная рама                        |
| 11                      | 4          | Винт M10x55                                |
| 12                      | 4          | Шайба                                      |
| 13                      | 8          | Расширительный винт M8                     |
| 14                      | 8          | Шайба D8                                   |
| 15                      | 8          | Дюбель для тяжёлых грузов M8               |
| нет в чертеже           | 1          | Коробка                                    |
| нет в чертеже           | 1          | Руководство                                |
| нет в чертеже           | 1          | Шестигранник (1 шт.), Гаечный ключ (2 шт.) |

## Инструкция по сборке

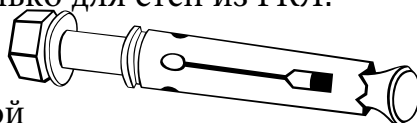


Пожалуйста, внимательно следуйте инструкциям, и примерно через 10 минут ваш турник будет собран и готов к использованию.

**Перед установкой убедитесь, из какого материала изготовлено выбранное место крепления и является ли оно достаточно прочным**

Старые здания почти всегда выполнены из кирпичной кладки, поэтому установка турника на стену вполне возможна. Более современные дома из кирпичной кладки, газобетона, силикатного кирпича идеально подходят для монтажа турника. Ограничения существуют только для стен из ГКЛ.

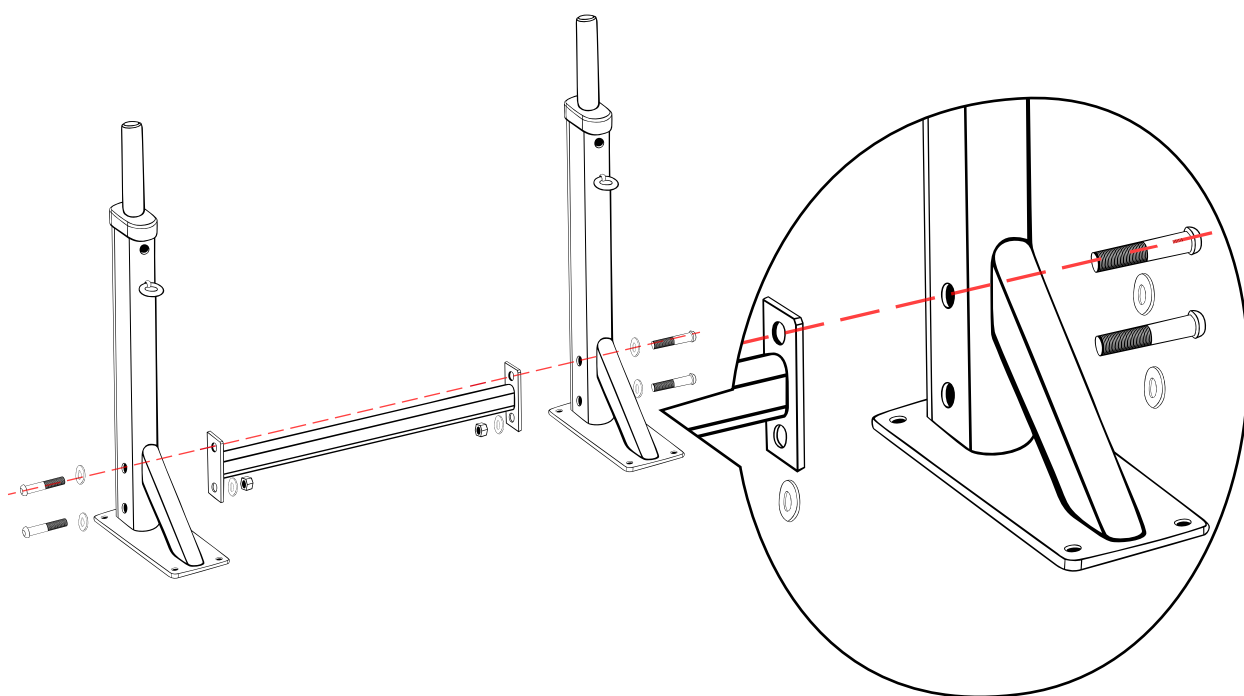
При выборе подходящих дюбелей мы используем высококонесущие анкеры повышенной прочности, которые обеспечивают высокий уровень безопасности.



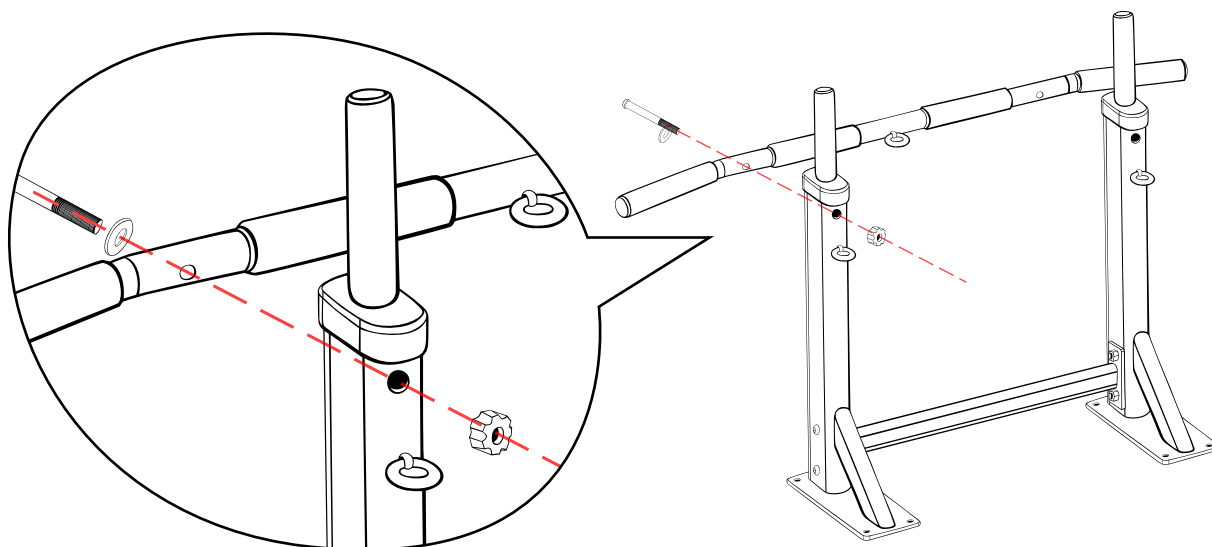
Размещение турника должно обеспечивать доступность с пола, а также возможность выполнения упражнений с вытянутым телом без контакта с землей. Монтаж должен быть выполнен строго горизонтально. Любое отклонение даже на миллиметр приведет к неравномерной нагрузке на мышцы рук и плечевые суставы, что вызовет напряжение.

### Установка турника

**ЭТАП 1** Закрепите соединительную раму на основной раме с помощью болтов и гаек М10×55. Затяните винты с помощью прилагаемых инструментов.

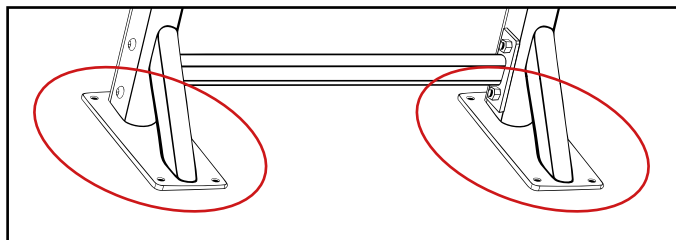


**ЭТАП 2** Прикрепите регулируемую штангу к основной раме и зафиксируйте винтами М10×110 и соответствующими накатными гайками



## Монтаж на стену

Турник крепится к стене 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 стену две метки с помощью уровня. Сверление выполняется перфоратором с твердосплавным сверлом 10 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 стене на предусмотренных кронштейнах. 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 по упражнениям

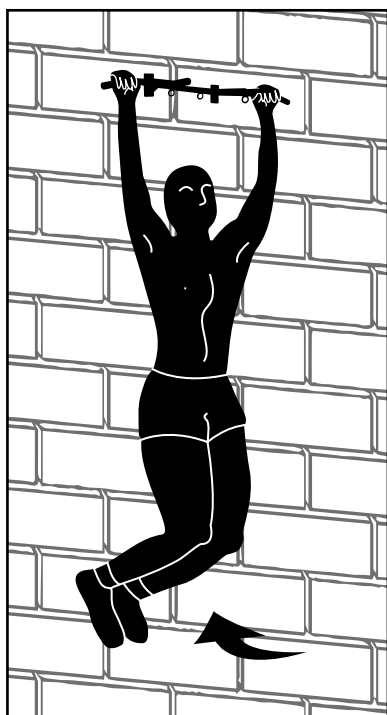
Помимо классических подтягиваний, с этим турником от Sportstech вы также можете выполнять нижеуказанные виды упражнений.

### 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.

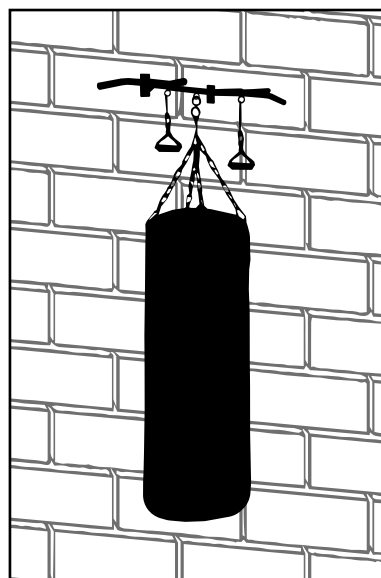
### 3. Растяжка верхней части тела

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.