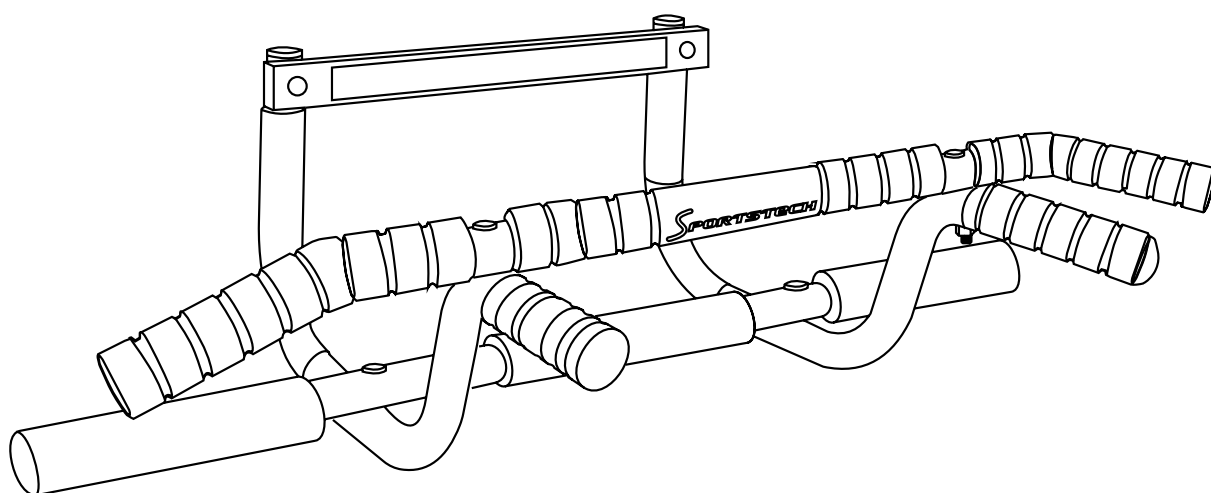


Руководство пользователя

Турник

Артикул: KS600

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.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

РУССКИЙ

Уважаемый покупатель,

Мы рады, что вы выбрали оборудование из линейки продукции SPORTSTECH. Оборудование SPORTSTECH сочетает в себе высокое качество и современные технологии.

Чтобы в полной мере использовать возможности вашего устройства и наслаждаться тренировками в течение многих лет, пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед первым запуском и началом занятий.

Используйте устройство в соответствии с инструкциями.

Безопасность эксплуатации и корректная работа оборудования могут быть гарантированы только при соблюдении указаний по технике безопасности, изложенных в этом руководстве пользователя. Компания не несёт ответственности за повреждения, возникшие вследствие неправильного использования или нарушения правил эксплуатации.



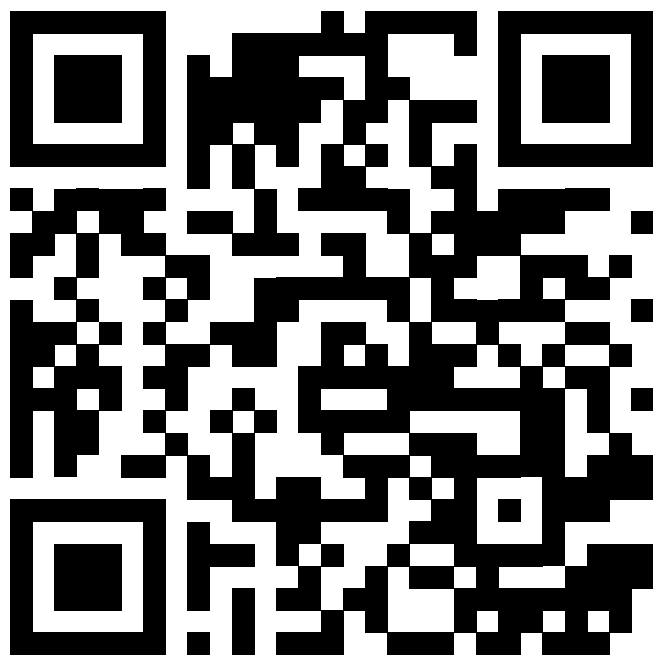
Пожалуйста, убедитесь, что все пользователи данного устройства прочитали и поняли руководство по эксплуатации.

Храните руководство пользователя в безопасном месте, чтобы при необходимости вы всегда могли к нему обратиться.

Наши **видеоинструкции** для вас!

Сборка, эксплуатация, разборка.

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



Ссылка на видеоинструкции:
https://service.innovamaxx.de/ks600_video

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.	5
2.	ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.	6
3.	КОМПЛЕКТАЦИЯ	7
4.	ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.	8
5.	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.	11

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ



ПОЖАЛУЙСТА, ХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Очень важно полностью прочитать это руководство перед сборкой и использованием тренажёра KS600. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации тренажёра KS600. Вы несёте ответственность за то, чтобы все пользователи KS600 были ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировок обратитесь к врачу, чтобы убедиться, что у вас нет физических или медицинских ограничений, которые могут представлять риск для здоровья или мешать правильной эксплуатации оборудования. Рекомендации врача особенно важны, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если вы ощущаете боль, сжатие в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, головокружение, слабость или тошноту. При возникновении подобных симптомов обратитесь к врачу перед продолжением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Тренажёр предназначен только для использования взрослыми.
5. Перед началом тренировки убедитесь, что все винты, гайки и фиксаторы надёжно затянуты.
6. Убедитесь, что оборудование установлено на устойчивую поверхность и надёжно закреплено.
7. Безопасность эксплуатации KS600 обеспечивается только при регулярной проверке устройства на наличие повреждений и/или признаков износа.
8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.
9. Устройство не предназначено для подвешивания детских качелей или аналогичных предметов. Использование турника или перекладины не по назначению осуществляется на ваш собственный риск!

ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Убедитесь, что дверная рама находится в хорошем состоянии. Она должна выдерживать нагрузки, возникающие при использовании перекладины (это не относится к стенам из гипсокартона и подобным конструкциям).
2. Используйте только верхнюю перекладину турник-станции для выполнения упражнений.
3. Избегайте установки и использования рядом с лестницами.
4. Не подпрыгивайте, чтобы ухватиться за перекладину - это может привести к её смещению или вырыванию из креплений.
5. Не подвешивайте ноги или стопы на перекладину.
6. Выполняйте различные варианты подтягиваний только в прямом положении корпуса и с контролируемыми движениями, без раскачиваний и рывков.
7. Крепите держатель турника только в дверных проёмах с шириной от 65 до 95 см.
8. Ни при каких обстоятельствах не превышайте максимально допустимую нагрузку - 150 кг.

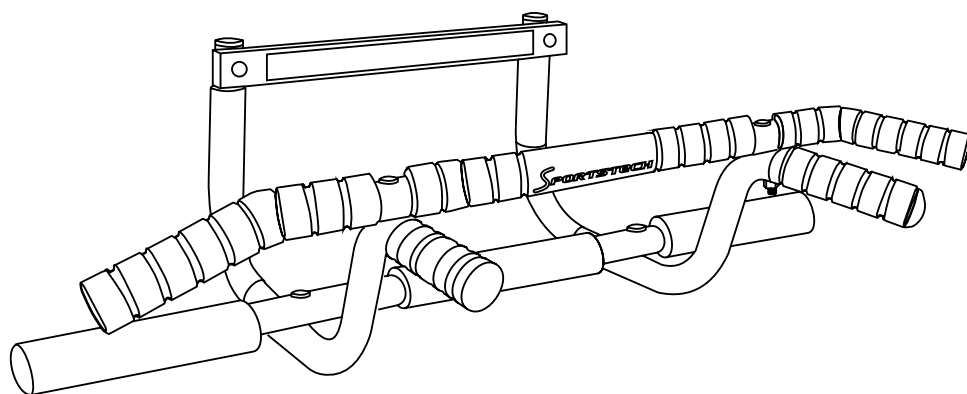
УТИЛИЗАЦИЯ



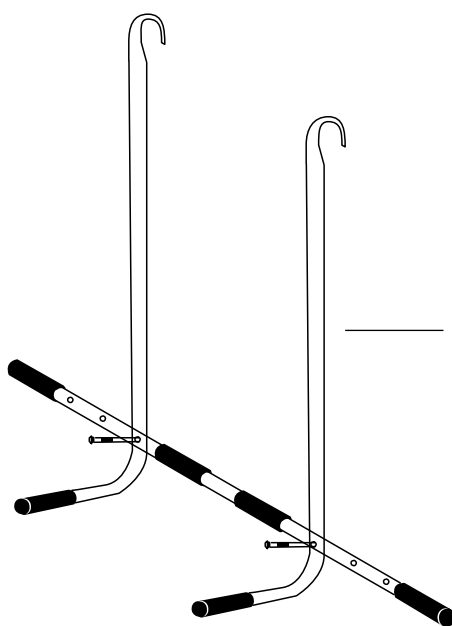
Цикл переработки

Упаковочные материалы могут быть возвращены в цикл переработки сырья. Утилизируйте упаковку в соответствии с действующими законодательными нормами. Информацию о способах возврата или пунктах приёма можно получить в вашей местной службе сбора отходов.

КОМПЛЕКТАЦИЯ



Станция с
турником в сборе



Дополнительная станция для
отжиманий на брусьях

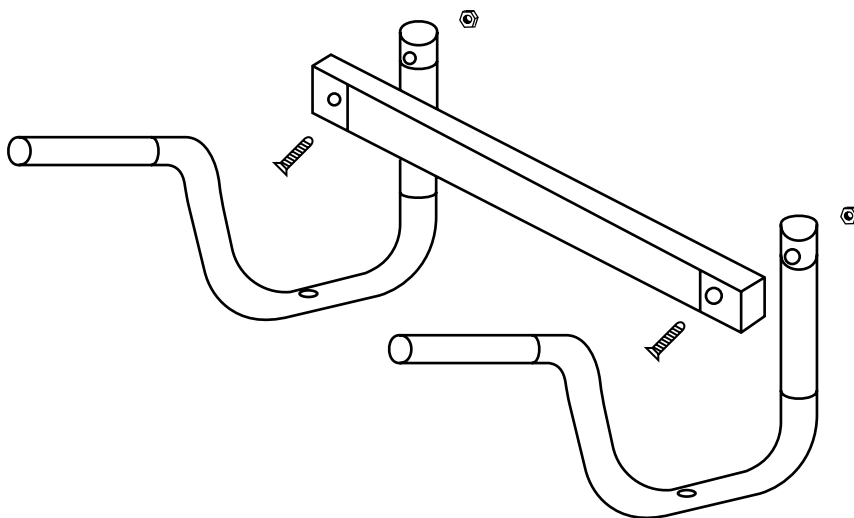
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



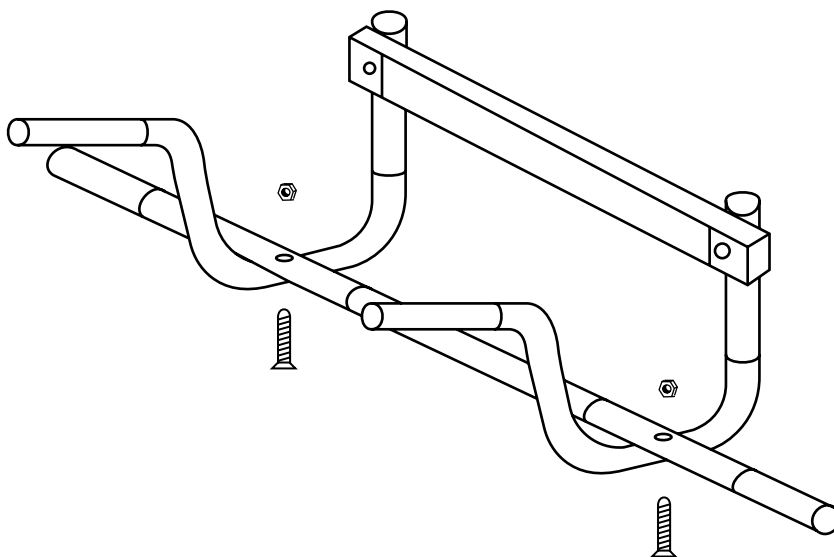
Перед установкой, пожалуйста, проверьте, из какого материала выполнено выбранное место монтажа и достаточно ли оно прочное.

Примечание: Выполните шаги 1–4 перед тем, как вернуться и затянуть гайки прилагаемым гаечным ключом.

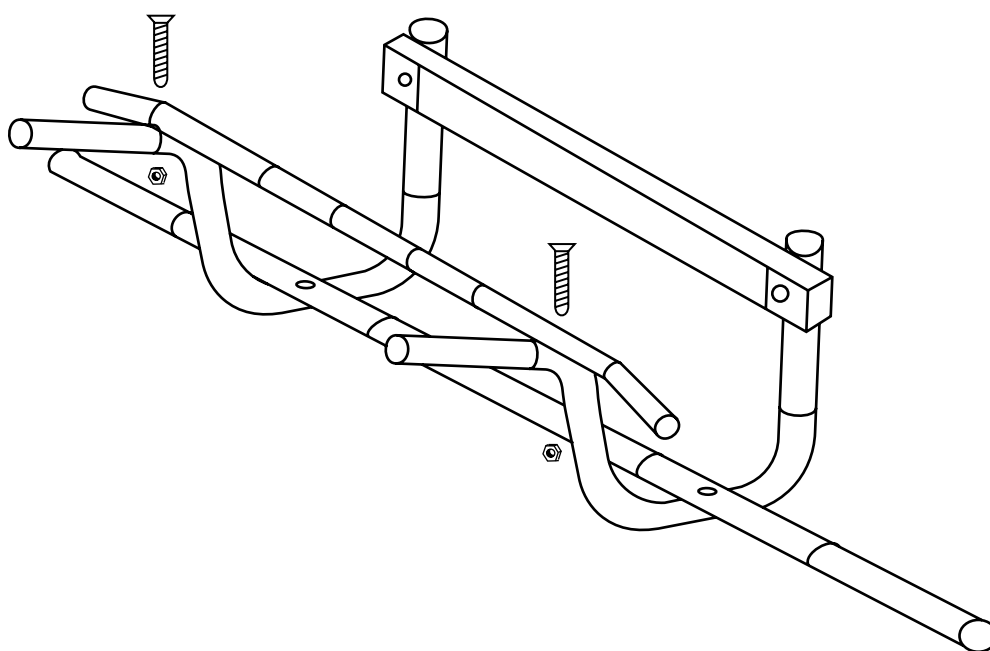
Этап 1: Используйте два меньших болта (№12) и две гайки (№13), чтобы прикрепить пластиковую опору к двум перекладинам, как показано на рисунке.



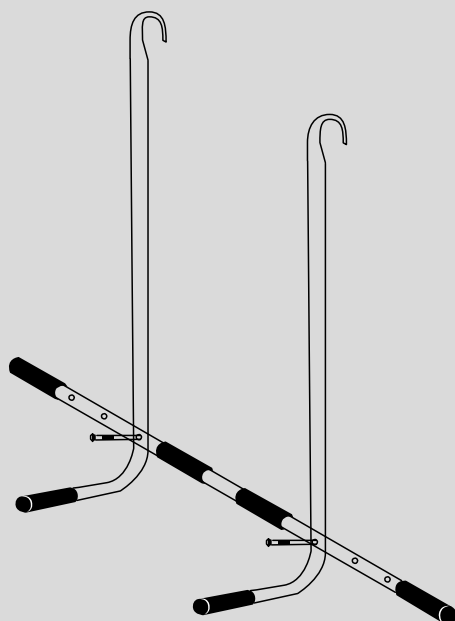
Этап 2: Возьмите прямую перекладину с двумя отверстиями (существует также перекладина с шестью отверстиями). Установите её в нужное положение, как показано на рисунке, и закрепите одним винтом (№10), одной гайкой (№11) и одной шайбой (№22) с каждой стороны.



Этап 3: Используйте перекладину с шестью отверстиями, слегка изогнутую на обоих концах. Эта деталь позволяет регулировать ширину в зависимости от роста пользователя и предпочтений при тренировке. Идеальная ширина — это расстояние между руками, когда они свободно свисают вдоль тела (примерно на уровне плеч). Закрепите перекладину с каждой стороны одним винтом (№10), одной гайкой (№11) и одной шайбой (№22).



Этап 4: Наденьте защитные колпачки на все использованные винты.

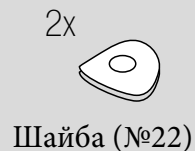
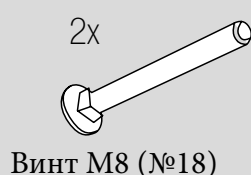


Примечание:

Диапазон положения станции для отжиманий на брусках может регулироваться индивидуально.

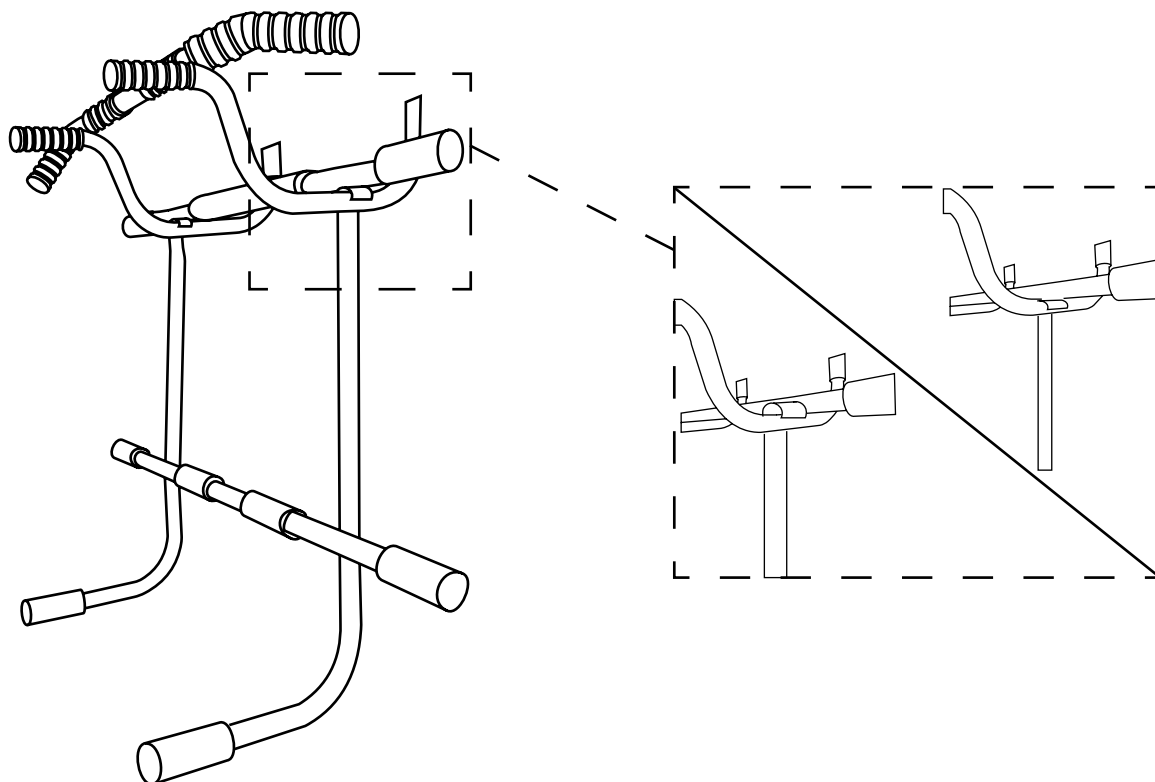
На горизонтальной перекладине станции расположено шесть отверстий под винты — три с левой стороны и три с правой.

При сборке станции рекомендуется использовать два внутренних отверстия для винтов



Этап 4: Крепление станции для отжиманий на брусках.

После того как вы соберёте станцию для отжиманий, используя два винта М8 (№18), две шайбы (№22) и две гайки М8 (№19), соедините её с турником. Просто зацепите дополнительную станцию для отжиманий за нижнюю перекладину турник-станции



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

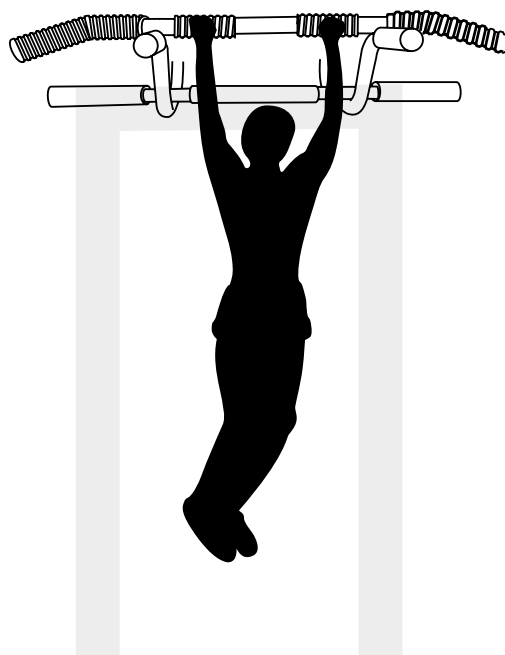
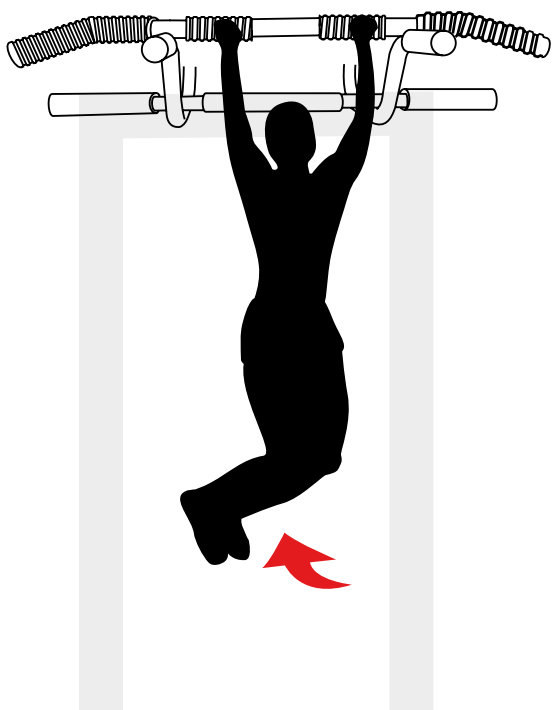
Помимо классических подтягиваний, с помощью этого турника от Sportstech вы также можете выполнять следующие виды упражнений.

Упражнения на растяжку

Хорошо растяните тело до и после тренировки, чтобы предотвратить судороги и травмы.

1. Растяжка коленей и бедер

Возьмитесь за перекладину руками в противоположных направлениях - одна ладонь обращена к телу, другая от тела. Согните колени и полностью выпрямите руки. Медленно поднимайте колени вверх, удерживая ноги вместе

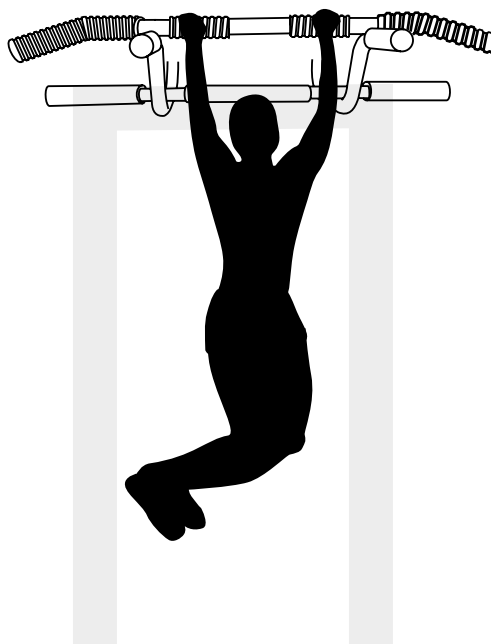
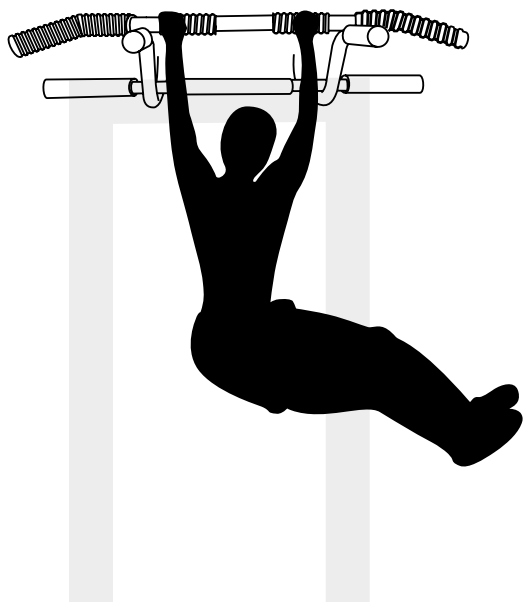


2. Растяжка позвоночника

Крепко возьмитесь за перекладину руками, медленно согните колени, удерживая пятки вместе, и перенесите вес тела на носки. Отведите голову назад настолько, насколько сможете, одновременно прогибая спину.

3. Растяжка верхней части тела

Крепко возьмитесь за перекладину руками, медленно согните колени и наклоните голову вперёд. Поднимите ноги от пола и удерживайте это положение некоторое время



4. Тренировка мышц живота

Удерживайтесь на перекладине, руки почти полностью выпрямлены. Поднимите прямые ноги перед собой, пока они не образуют прямой угол с корпусом. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем медленно верните ноги в исходное положение..

Дополнительно

Благодаря дополнительной станции для отжиманий вы можете разнообразить свою тренировку. Опирайтесь назад на изогнутые перекладины с мягкими накладками и согните ноги. Затем выполняйте подъёмы и опускания, поддерживая тело в положении опоры на брусках

