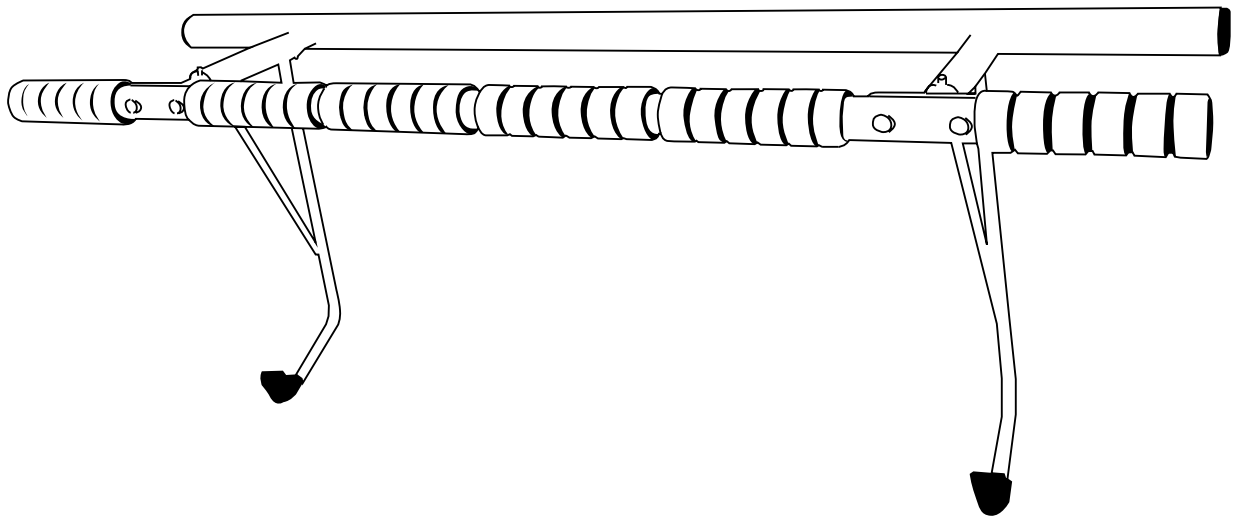


# Руководство пользователя

## Турник дверной/разные хваты

Артикул: KS500  
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.

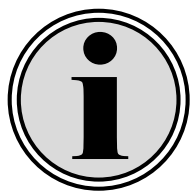
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

# 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.



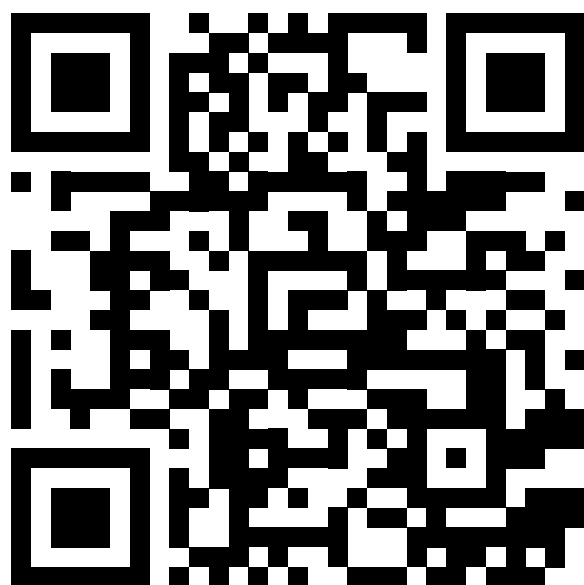
Убедитесь, что все лица, использующие устройство, прочитали и поняли руководство по эксплуатации.

**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/ks500\\_video](https://service.innovamaxx.de/ks500_video)

# Содержание

1. Важная информация по технике безопасности.....	5
2.Информация по использованию.....	6
3.Сборочный чертеж .....	7
4.Список деталей .....	8
5. Комплектация.....	9
6.Инструкции по сборке.....	10
7.Рекомендации по упражнениям.....	13

## Важная информация по технике безопасности



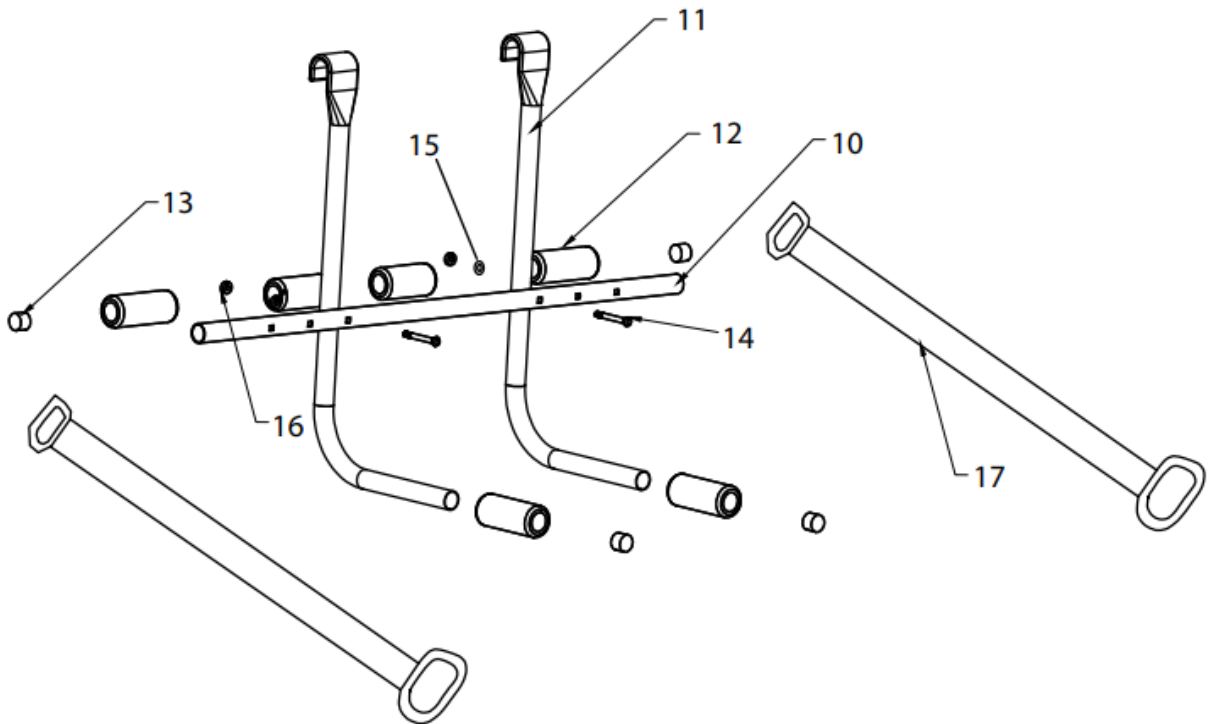
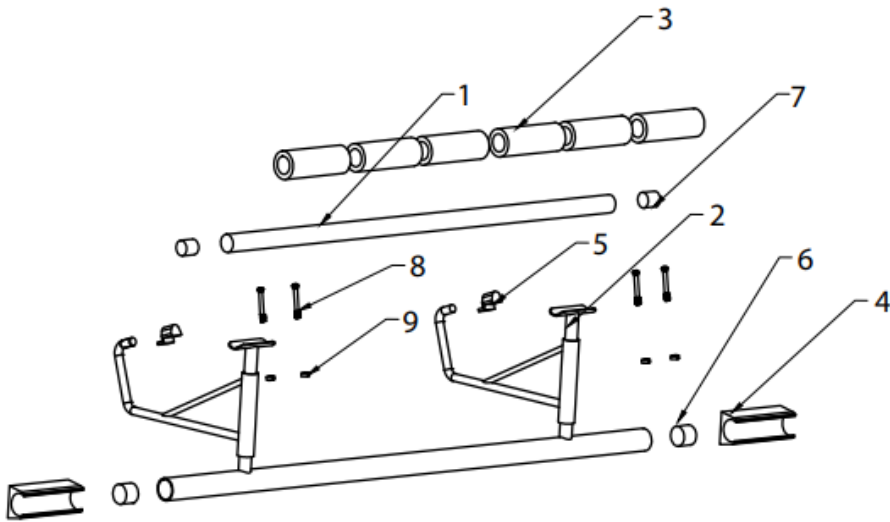
**Пожалуйста, сохраните это руководство в безопасном месте для последующего использования.**

1. Важно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием KS500. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации KS500. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи KS500 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. Убедитесь, что оборудование надежно закреплено перед использованием.
7. Уровень безопасности KS500 может быть обеспечен только при регулярной проверке на наличие повреждений и/или износа.
8. 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!

## Информация по использованию

1. Убедитесь, что дверная рама находится в хорошем состоянии и выдерживает нагрузки, возникающие при использовании турника (данное требование не распространяется на стены из гипсокартона).
2. Используйте только верхнюю перекладину станции для подтягиваний для выполнения упражнений.
3. Избегайте использования турника вблизи лестниц.
4. Не прыгайте, чтобы ухватиться за перекладину, так как это может сорвать её с крепления.
5. Не вешайтесь на турник, зацепившись ногами или ступнями.
6. Выполняйте различные варианты подтягиваний только с прямой осанкой и контролируемыми движениями (без раскачивания или рывков).
7. Закрепляйте держатель турника только на дверных рамах с шириной проёма от 69 до 101 см.
8. Максимальная нагрузка в 130 кг не должна быть превышена ни при каких обстоятельствах.

# Сборочный чертеж

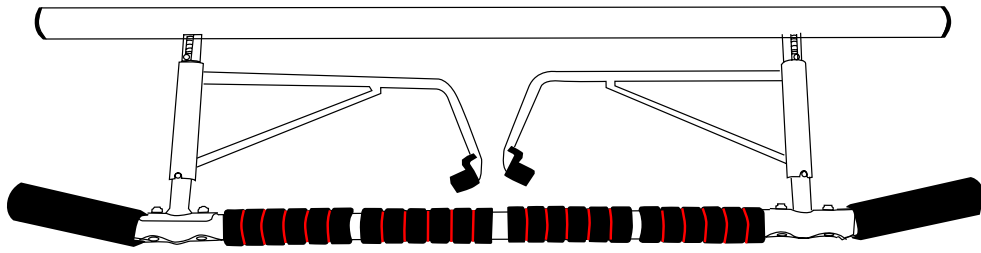


## Список деталей

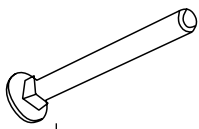
Номер на чертеже детали	Количество	Описание
1	1	Перекладина
2	2	Основная опорная планка
3	6	Пенопласт
4	2	Пластиковая крышка
5	2	Пластиковые детали крючка
6	2	Крышка большой трубки
7	2	Крышка маленькой трубки
8	4	Болт М6
9	4	Гайка М10
10	1	Горизонтальная трубка

Номер на чертеже детали	Количество	Описание
11	2	Стальной крючок
12	4	Пенопласт
13	2	Заглушка для трубки
14	2	Болт М8
15	2	Шайба
16	2	Гайка
17	2	Резинка для упражнений
нет в чертеже	1	Гаечный ключ (1шт.)
нет в чертеже	1	Коробка
нет в чертеже	1	Руководство

# Комплектация



Штанга для подтягиваний в сборе



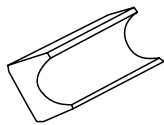
М8 Винт



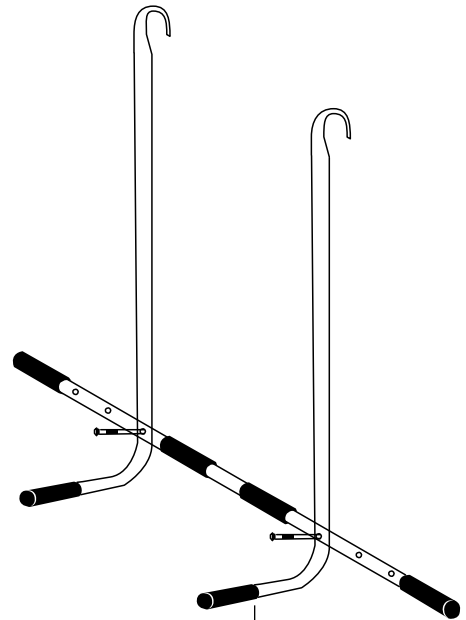
Шайба



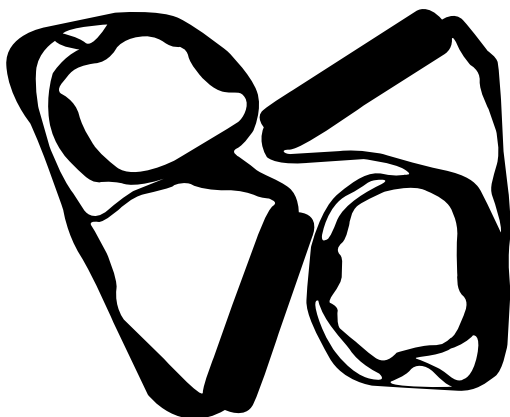
М8 гайка



Защитные блоки для дверной рамы



Дополнительные штанги для отжиманий



Эспандеры (входят в комплектацию)

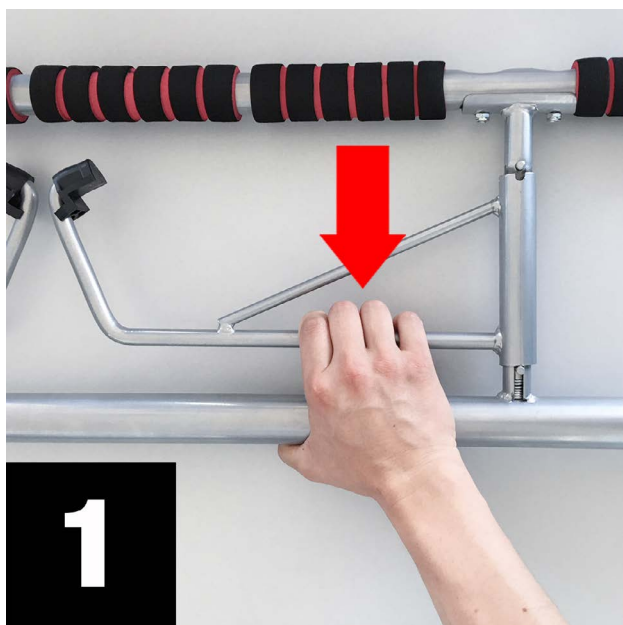
## Инструкции по сборке



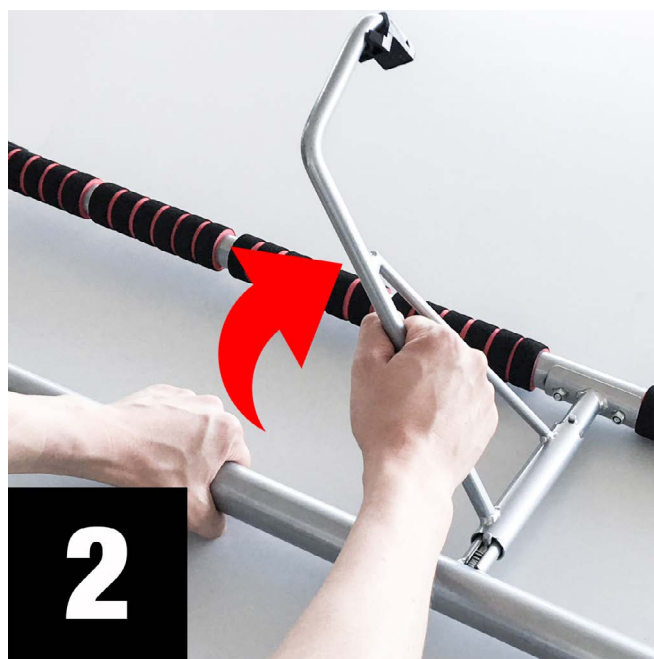
**Перед установкой убедитесь, из какого материала изготовлено выбранное место крепления и является ли оно достаточно прочным.**

**ЭТАП 1 + 2:** Раскладка дверных крюков и закрепление их в нужном положении

Положите турник на пол. Потяните два дверных крюка вниз по направлению стрелок, а затем разведите их в стороны, пока оба крюка не займут вертикальное положение. Этот процесс может потребовать усилий, особенно в первый раз. Убедитесь, что вы оказываете давление на пружину перед раскладыванием, чтобы механизм открывания работал без сопротивления. Как только крюки достигнут правильного положения, они автоматически зафиксируются.

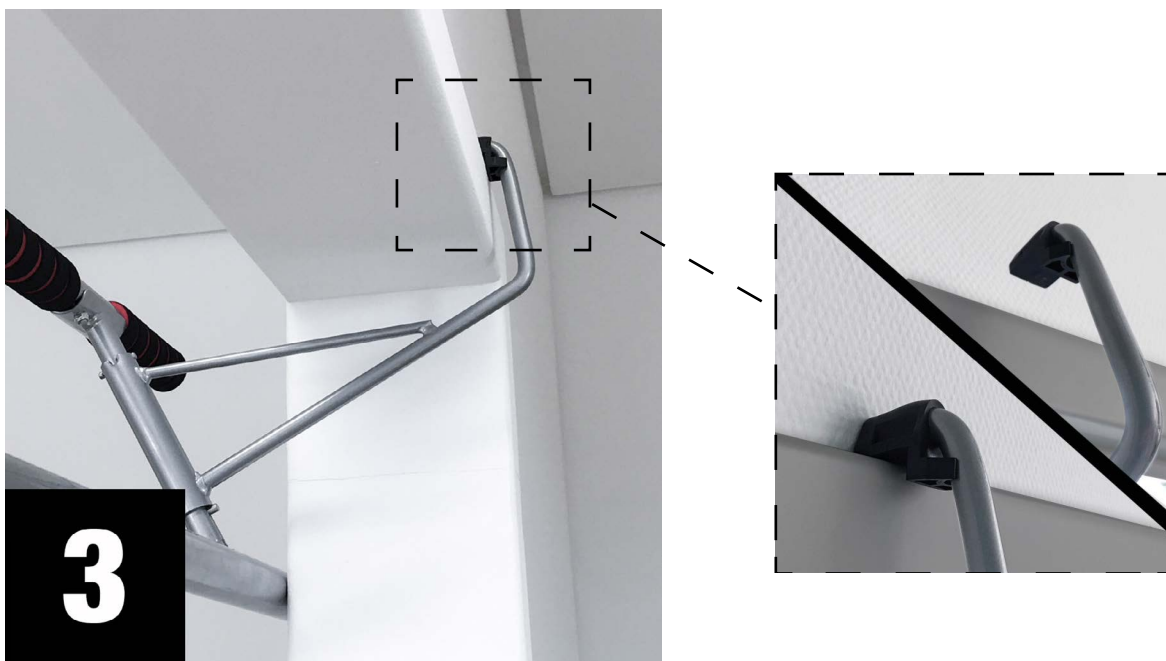


Перед открытием или закрытием надавите на перекладину вниз, чтобы сжать пружину.



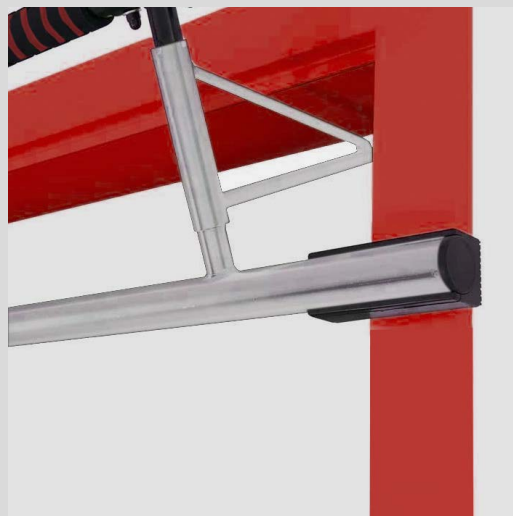
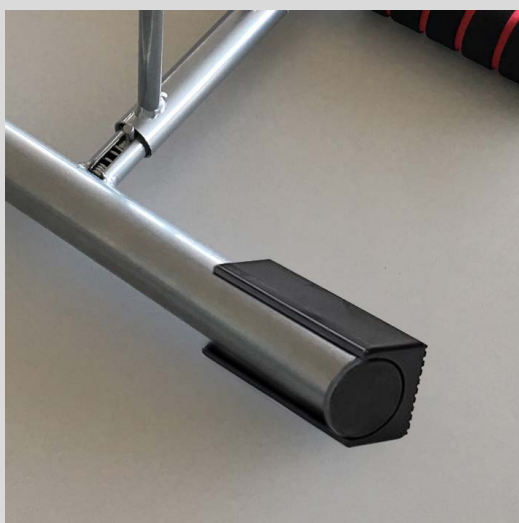
### ЭТАП 3: Закрепление штанги

Встаньте со стороны дверной рамы, где дверь открывается от вас. Проденьте крюки через дверной проем так, чтобы концы дверных крюков легли на дверную раму.



#### Примечание:

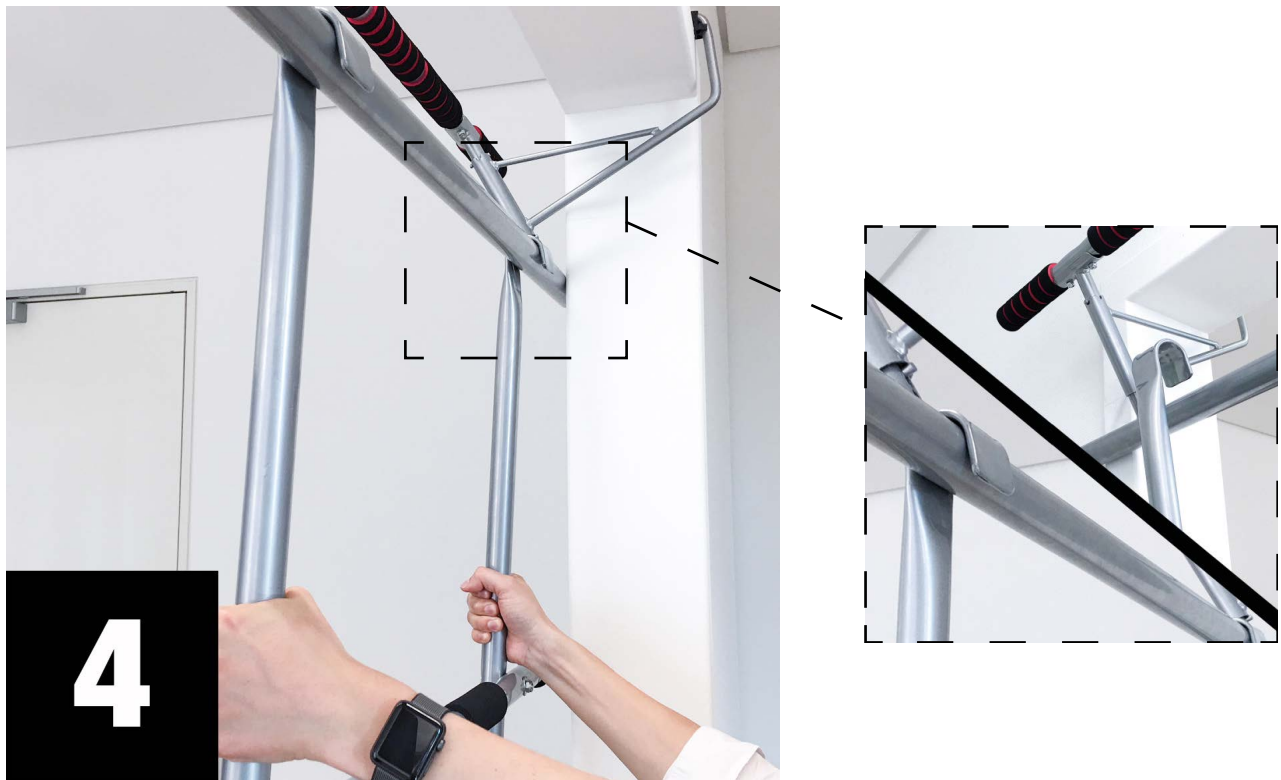
Перед подвешиванием штанг наденьте два прилагаемых пластиковых защитных блока дверной рамы на штангу так, чтобы опорная поверхность была обращена к полу. После закрепления турника на двери отрегулируйте защитные блоки (перемещая их вперед-назад), чтобы они покрывали максимально возможную площадь дверной рамы. Это обеспечит устойчивую опору.





#### ЭТАП 4: Монтаж дополнительной штанги для отжиманий

После того как вы скрепили штангу для отжиманий двумя винтами с болтами М8, двумя шайбами и двумя гайками М8, присоедините её к турнику. Просто зацепите штангу для отжиманий за нижнюю перекладину турника.



## Рекомендации по упражнениям

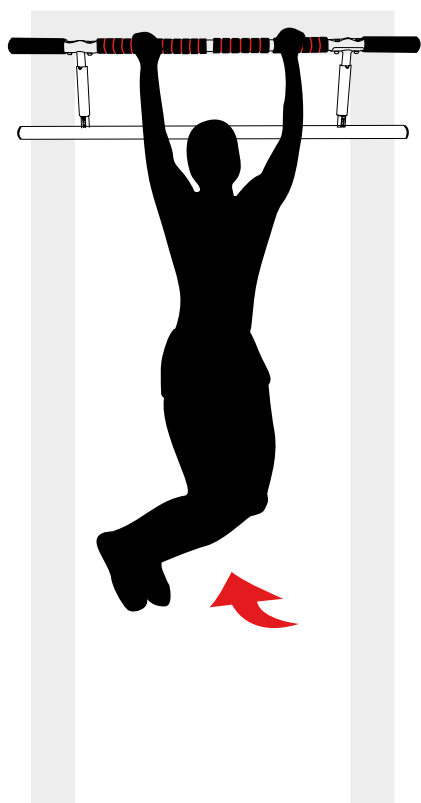
Помимо классических подтягиваний, с этим турником от Sportstech вы также можете выполнять нижеуказанные виды упражнений.

### 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.

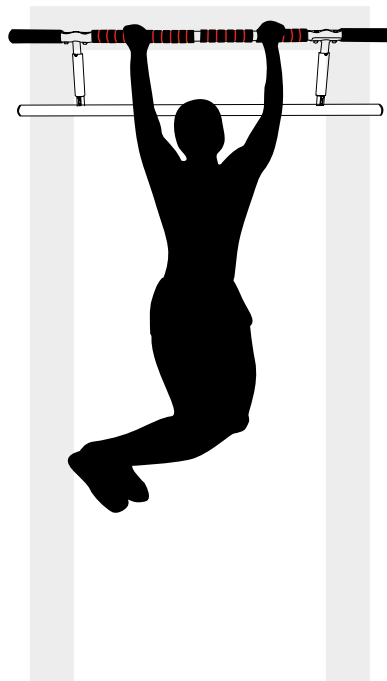
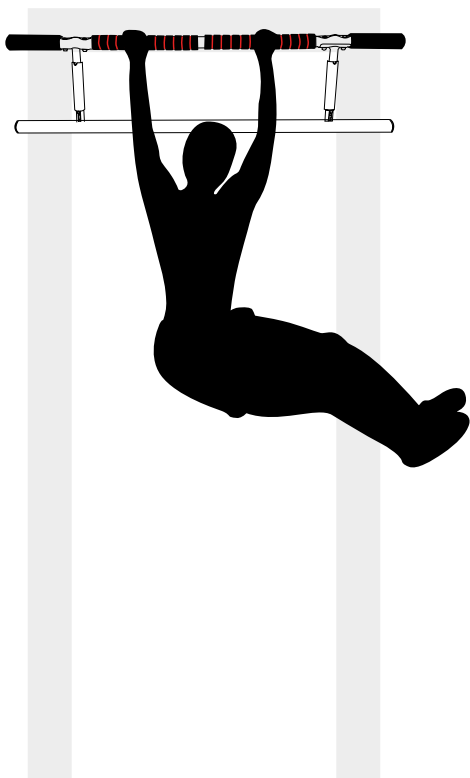


#### 2. Растяжка позвоночника

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 дополнительной станции для отжиманий вы можете разнообразить свою тренировку. Обопритесь спиной на наклонные поручни с мягким покрытием и согните ноги. Теперь поднимайте и опускайте тело в этом положении упора на брусьях.

