

# Руководство пользователя

## Турник настенный Артикул: CUEFARBORD



### **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

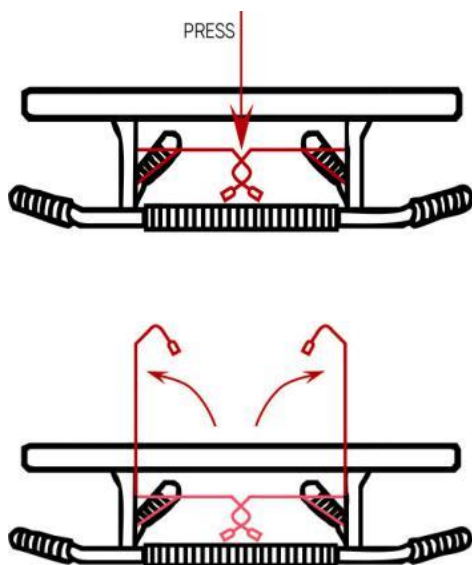
## Инструкция по технике безопасности

1. Это не игрушка, не оставляйте продукт без присмотра с детьми.
2. Убедитесь, что дверная рама находится в хорошем состоянии и выдерживает нагрузки, возникающие при использовании турника (данный продукт не подходит для стен из гипсокартона или гипсовых панелей).
3. Используйте рукоятки с поролоновым покрытием исключительно для тренировок
4. Никогда не используйте турник вблизи лестниц.
5. Не прыгайте, чтобы ухватиться за перекладину, так как это может ослабить её крепление.
6. Не висите на турнике, зацепившись ступнями или ногами.
7. Выполняйте различные упражнения на подтягивание с прямой осанкой и контролируемыми движениями.
8. Закрепляйте турник только на дверных рамах с шириной проёма от 70 до 90 см.
9. Максимальная грузоподъёмность турника составляет 200 кг.
10. Существует риск защемления из-за пружинного натяжения!

## Инструкция по установке:

1

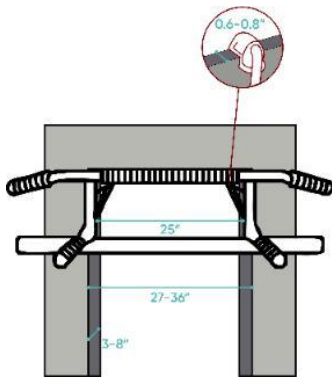
Положите турник на пол логотипом вниз. Прежде чем разложить два крюка, сожмите раму, чтобы создать давление на пружину. Как только оба крюка займут правильное положение, они автоматически зафиксируются.



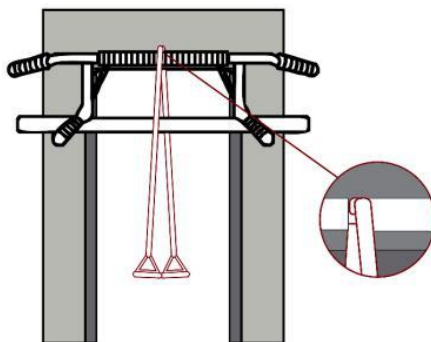
2

Теперь установите защитные накладки на турник контактной поверхностью вниз. После крепления турника к двери отрегулируйте накладки так, чтобы они максимально плотно прилегали к дверной раме.

- 3 Встаньте перед дверью, удерживая турник. Убедитесь, что дверь открывается от вас. Аккуратно проведите крюки через дверной проём и закрепите их на дверной раме. Обратите внимание на требуемые размеры, указанные на изображении.



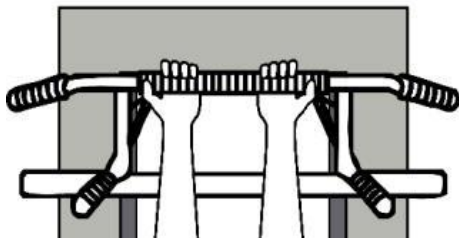
- 4 В комплект поставки, помимо турника, входит петлевой тренажер. С его помощью вы можете выполнять различные дополнительные упражнения.



## Упражнения:

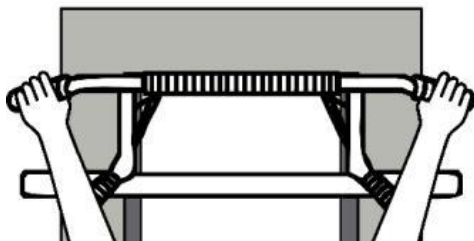
### ***Подтягивания обычным хватом***

Возьмитесь за перекладину снизу на ширине плеч. Большие пальцы направлены наружу. Подтянитесь до уровня, когда подбородок окажется примерно на одной высоте с перекладиной. Затем опуститесь и повторите упражнение.



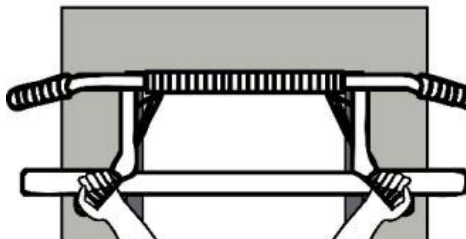
### ***Подтягивания широким хватом***

Возьмитесь за внешние рукоятки с мягким покрытием. Большие пальцы направлены внутрь. Подтянитесь до уровня, когда подбородок окажется примерно на высоте перекладины. Затем опуститесь и повторите упражнение.



## ***Подтягивания параллельным хватом***

Используйте рукоятки, направленные вперёд (от двери). Подтянитесь до уровня, когда подбородок окажется примерно на высоте перекладины. Затем медленно опуститесь и повторите упражнение.



### **Наши советы**

- Изменяя положение хвата даже на несколько сантиметров, можно задействовать разные группы мышц. Частая смена хватов поможет достичь целей тренировки и оптимально проработать различные мышечные группы.
- Для идеального распределения силы обхватывайте перекладину не «обычным» хватом, а сверху, чтобы большой палец располагался вместе с остальными пальцами на перекладине.