



## Турник-брусья-пресс

Комплектация:

1	Перекладина турника	1
2	Стойки для подлокотников	2
3	Подлокотники	2
4	Перемычка для спинки	1
5	Мягкая спинка	1
6	Кронштейны для крепления	4
7	Болт М5х50 (под крестовую отвертку)	4
8	Болт М8х16 (под гаечный ключ на 13)	2
9	Контргайка М8	2
10	Болт М8х45 (под гаечный ключ на 13)	4
11	Болт М8х40 (под гаечный ключ на 13)	2
12	Гайка М8	6
13	Шайба	16
14	Карабин	1
15	Дюбель	8
16	Шуруп	8
17	Грипсы упаковка	1
18	Заглушки круглые 27мм	8
19	Заглушки квадратные 30х30мм	2

Турник предоставляется покупателю в разобранном виде. Для сборки Вам понадобится 20 минут, ровная поверхность и следующие инструменты:

- молоток
- разводной ключ или гаечные ключи 10 мм и 13 мм,
- крестовая отвертка
- мыльная вода

Распакуйте Турник и разложите комплектующие детали на ровной поверхности. Убедитесь, что комплектность поставки совпадает с номенклатурой, указанной в комплектации настоящего руководства

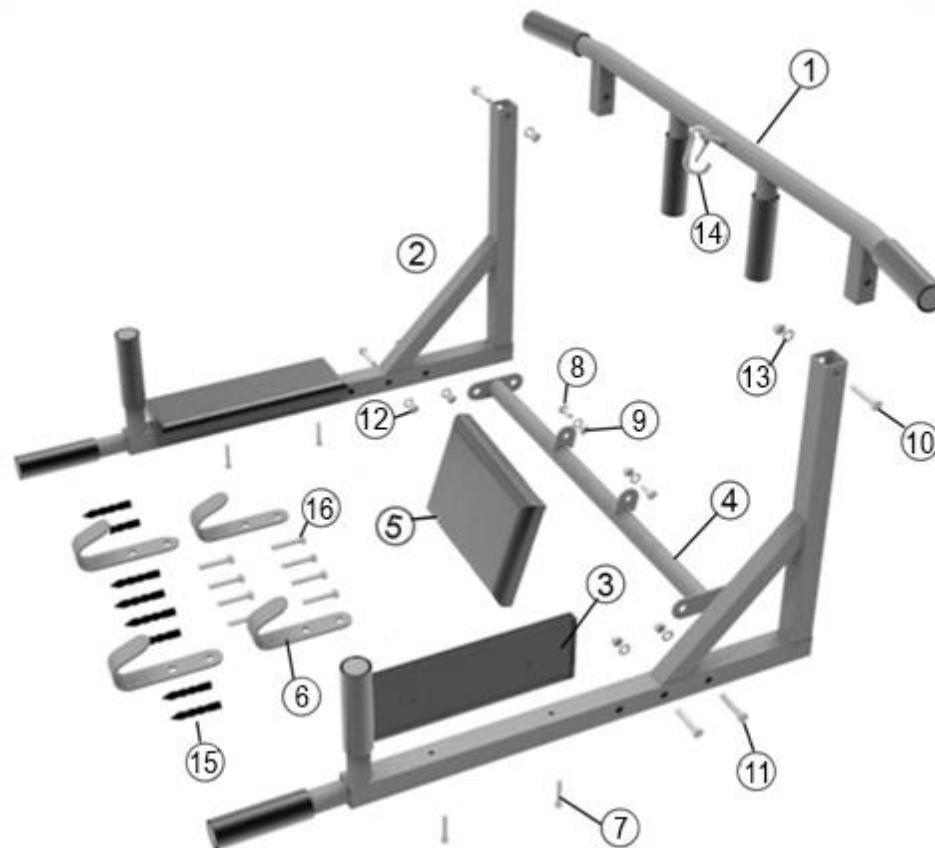


Рис. 1. Сборка турника

### Сборка турника:

1. Забейте заглушки.
2. Разрежьте на две половины каждую грипсу, у Вас должно получиться 8 ручек по 11см.
3. Окуните край грипсы в мыльную воду на 2-4 см и пркручивающими движениями наденьте грипсы на места.
4. Прикрутите при помощи крестовой отвертки подлокотники к стойкам турника болтами М5х50 (№7)
5. Зафиксируйте мягкую спинку на деталь перемычки №4 при помощи болтов М8х16 (№8) и контргаяк М8(№9), подложите шайбы (рис. 2)

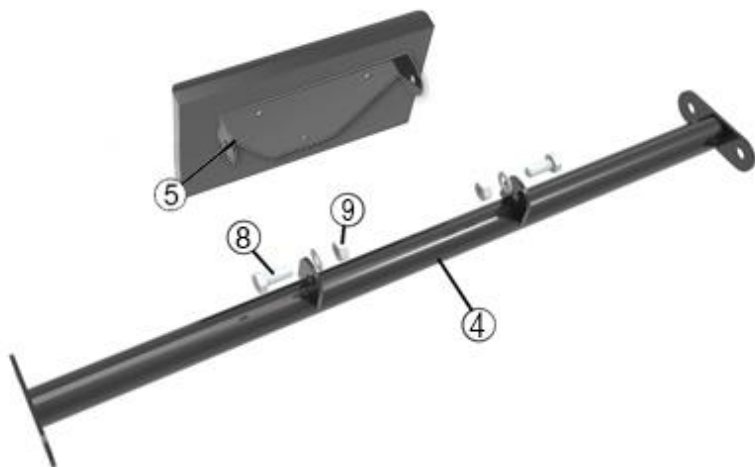


Рис. 2. Сборка спинки

6. поставьте стойки с подлокотниками на пол, вставьте перекладину турника в стойки
7. зафиксируйте перекладину при помощи болтов М8х40 (№11) и гаек (№12) (подложите под гайки шайбы, не затягивайте туго)
8. поместите перемычку со спинкой между стойками, зафиксируйте при помощи болтов М8х45 и гаек
9. затяните туго все крепления при помощи отвертки, гаечных ключей. Готово, турник собран!

#### Установка турника:

Для крепления турника в комплекте есть кронштейны 4 шт, шурупы 8 шт и дюбеля 8 шт.

В положении "Турник" два кронштейна (крюка) цепляются за перемычку со спинкой (Рис 1). В положении "Брусья" турник необходимо перевернуть, для крепления два других крюка цепляются за перекладину турника (Рис 2).

Для крепления кронштейнов необходимо разметить места для установки кронштейнов, пробурить стену при помощи перфоратора с буром 12мм, забить молотком дюбель в отверстие в стене и закрутить в него шуруп с кронштейном

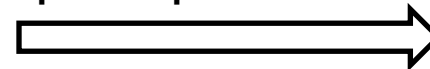


Рис. 1 Положение "Турник"



Рис. 2 Положение "Брусья"

**Видео-инструкция по сборке турника, сканируйте код для просмотра на YouTube**



#### ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Суммарная нагрузка на Турник не должна превышать 250 кг.

Занятия детей на Турнике допускаются только под наблюдением взрослого человека.

Ежедневно перед началом занятий необходимо провести осмотр конструкций Турника и пластиковых защитных элементов на предмет комплектности, цельности и устойчивости

Периодически, не реже 1-го раза в месяц, проверять затяжку крепежных узлов и резьбовых соединений Турника и крепления к стене.

При соблюдении условий эксплуатации и обслуживания производитель предоставляет гарантию 5 лет на сварочные швы.

Многофункциональный снаряд, легко и быстро трансформирующийся из турника в брусья, а также наоборот. Тренажер позволяет выполнять:

- Подтягивания прямым, обратным широким хватом
- Подтягивания прямым, обратным узким хватом
- Подтягивания прямым, обратным средним хватом
- Подтягивания узким параллельным хватом
- Отжимания на брусьях и упражнения на пресс