

06.10.2020



ТУРНИК ПРИСТЕННЫЙ
с широким хватом

ТИТАН 450/600-3

**Занятия на турнике доступны каждому,
не требуют серьезной подготовки,
но дают отличные результаты.**



Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию.

Производитель ООО "ПРОДУКЦИЯ", ИНН 6683012578,
624042, Свердловская обл., Белоярский р-н, Большебрусянское с.,
Красных Партизан ул, дом № 21А, оф.1.
По вопросам оптовых продаж обращаться по тел.: 8 (800) 600 36 42



инструкция по эксплуатации

Данная инструкция по эксплуатации предназначена для обеспечения потребителя всеми сведениями, необходимыми для правильной сборки и эксплуатации пристенного турника.

Казалось бы, все с детства знают о пользе подтягиваний на турнике. Не стоит забывать об этом упражнении и сейчас, несмотря на обилие других тренажеров. Занятия на турнике доступны каждому, не требуют серьезной подготовки, но дают отличные результаты. Тренировки на турнике подойдут представителям как сильного, так и прекрасного, слабого пола и для их детей.

Только, пожалуйста, не начинайте занятия в период, когда у вас обострение какого-либо заболевания. Подождите выздоровления. Помните, турник, несмотря на его простоту, - это серьезный тренажер.

Упражнения на турнике не нанесут вам вреда, если вы будете выполнять их правильно, ведь турник дает естественную нагрузку на организм и скелетные мышцы.

На турнике выполняют следующие спортивные упражнения:

Сначала о хватах руками, их два вида — стандартный, когда вы видите тыльную сторону рук, а большие пальцы отвернуты от вас, и обратный — когда большие пальцы повернуты к вашему лицу. Говорят, что при обратном захвате удобнее выполнять подтягивания, а при стандартном — упражнения, имеющие в своей основе висение. Но вообще-то вы можете держать руки в том положении, которое вам удобно.

- Такое простое упражнение как подтягивание прекрасно разовьет мышцы спины, мышцы плечевого пояса, очень хорошо укрепляет руки. Если вы хотите сделать спину шире, то подтягивания выполняйте с широким захватом, касаясь при подъеме турника затылком.
- Для женщин подтягивание будет не менее полезно. Ведь это нехитрое упражнение укрепит мышцы груди без всяких хирургических вмешательств.
- Хорошее упражнение для мышц живота — подтягивать ноги к перекладине. Держитесь руками и силой пресса поднимайте прямые ноги. Со временем вы легко победите своих товарищей по занятиям на турнике, когда на время будете держать уголок.
- Поворачивать корпус вправо и влево, в то время, пока висите на турнике, тоже очень неплохое упражнение. Оно отлично разрабатывает мышцы спины и рук.
- Можно, повиснув на турнике, поднимать к груди ноги, сгибая их в коленях, сначала одну, потом другую, можно обе вместе.

Упражнений на турнике немало. Попробовав разные, вы найдете те, которые подойдут лично вам. Выполняйте сначала по небольшому числу повторов (раза по 4), а когда почувствуете, что у вас легко получается, увеличивайте нагрузку.

Вы увидите, как полезен для фигуры и здоровья такой простой тренажер — турник.

турники с широким хватом с креплением к стене

“ТИТАН 1”

-Ширина турника - 940 мм.

-Расстояние между основаниями каркаса - 455 мм.

-Расстояние от стены до турника - 420 мм.

-Расстояние между крепежами к стене - 385 мм.



ТИТАН-3

Цветовая гамма турников:

- КРАСНЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- ЗЕЛЕНЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- СИНИЙ-ЧЕРНЫЙ
- ФИОЛЕТОВЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- СЕРЕБРИСТЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- ЗОЛОТИСТЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- БЕЛЫЙ-ЧЕРНЫЙ

Расшифровка аббревиатуры комплектации навесного оборудования:

аббревиатура	экспликация
1	цельный турник с широким хватом
2	составной турник с широким хватом
А	кольца, канат, веревочная лестница
В	кольца, канат, трапеция
С	кольца, канат, трапеция, веревочная лестница
ПЛЮС	обрезиненные лестничные перекладины

турники с широким хватом с креплением к стене

“СПАРТАК 1”

-Ширина турника - 940 мм.

-Расстояние между опорными стойками - 455 мм.

-Расстояние от стены до турника - 640 мм.

-Расстояние между крепежами к стене - 640 мм.

-Расстояние от стены до опорной стойки - 170 мм.

-Расстояние от стены до турника - 640 мм.



“ОРИОН 1”

-Ширина турника - 950 мм.

-Расстояние от стены до турника - 640 мм.

-Расстояние между основаниями каркаса - 455 мм.

-Расстояние между крепежами к стене - 245 м.



Возможно два варианта крепления:

A



B

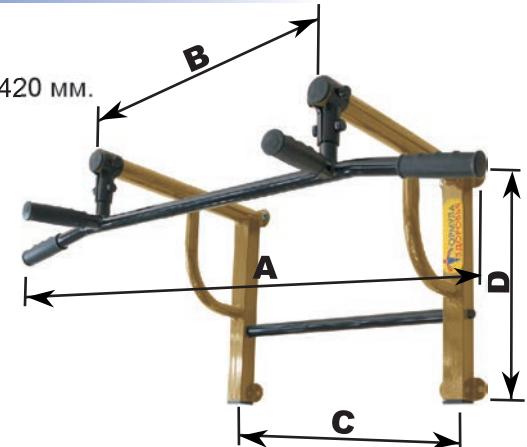


Цветовая гамма турников:

- КРАСНЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- ЗЕЛЕНЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- СИНИЙ-ЧЕРНЫЙ
- ФИОЛЕТОВЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- СЕРЕБРИСТЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- ЗОЛОТИСТЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- БЕЛЫЙ-ЧЕРНЫЙ

Технические характеристики

- A) ширина турника - 950/1100 мм.
- B) ширина конструкции - 450/600 мм.
- C) расстояние от стены до турника - 420 мм.
- D) расстояние между крепежами к стене - 385 мм.



Максимальная нагрузка на турник - до 120 кг.

Максимальная нагрузка на навесное оборудование - 80 кг.

Требование к безопасности

1. Не допускается установка турника на непрочные поверхности.
2. Убедитесь в правильности сборки турника в целом.
3. Не допускается самостоятельно вносить изменения в конструкцию приобретенного Вами турника.
4. Не допускается присутствие детей при подъеме и закреплении турника.
5. Не рекомендуется допускать к занятиям на турник детям без предварительной консультации с врачом и без Вашего присмотра.
6. Проверьте, не стоят ли рядом с турником предметы с острыми углами, не ударится ли об них раскачавшийся на перекладине малыш. Около турника должно быть достаточно свободного места для выполнения различных упражнений.
7. Нельзя размещать турник-комплекс вблизи окна.
8. Перед занятиями на турнике малышу необходимо потренировать руки, ведь на них ляжет основная нагрузка.

Перед началом эксплуатации турника-комплекса в обязательном порядке проверяются:

- правильность сборки узлов крепления.
- правильность сборки турника в целом.

Сборка и установка турника (смотри схему сборки)

- Для установки данного пристенного турника, необходима несущая стена.
- Достаньте из упаковки все детали и проверьте их наличие по списку комплектующих.

Схема сборки

Соедините основания каркаса (1) между собой перекладиной (2) не стягивая жестко болтами (5). Затем турник (3) с основанием каркаса (1) при помощи крепежей турника (4) так же не стягивать данные узлы.

После сборки положите турник-комплекс на ровную горизонтальную поверхность той стороной, плоскостью, которой будет крепиться данный турник-комплекс к стене для его выравнивания. Так как в отверстиях деталей существуют допуски, поэтому выравнивание деталей в требуемых плоскостях происходит легко. После выравнивания необходимо протянуть весь турник-комплекс и одеть колпачки (10) на шляпки болтов и гаек.

ВНИМАНИЕ!!!

Данный комплекс устанавливается только к несущим стенам на анкерные болты или дюбель-гвозди в зависимости от структуры стены. Если стена бетонная, то крепить комплекс нужно анкерными болтами, если же кирпичная, то дюбель-гвоздями.

Гарантия изготовителя

Изготовитель гарантирует соответствие изделия турника пристенного техническим требованиям при соблюдении покупателем правил сборки, эксплуатации и хранения.

Гарантийный срок эксплуатации изделия - 12 месяцев со дня продажи.

Гарантия не распространяется на изделия, поврежденные при перевозке или из-за несоблюдения правил эксплуатации и хранения, приведенных в данном руководстве.

ТУРНИК-КОМПЛЕКС

“ТИТАН-1А”

-Ширина турника - 940 мм.
-Расстояние между основаниями каркаса - 455 мм.
-Расстояние от стены до турника - 420 мм.
-Расстояние между крепежами к стене - 385 мм.

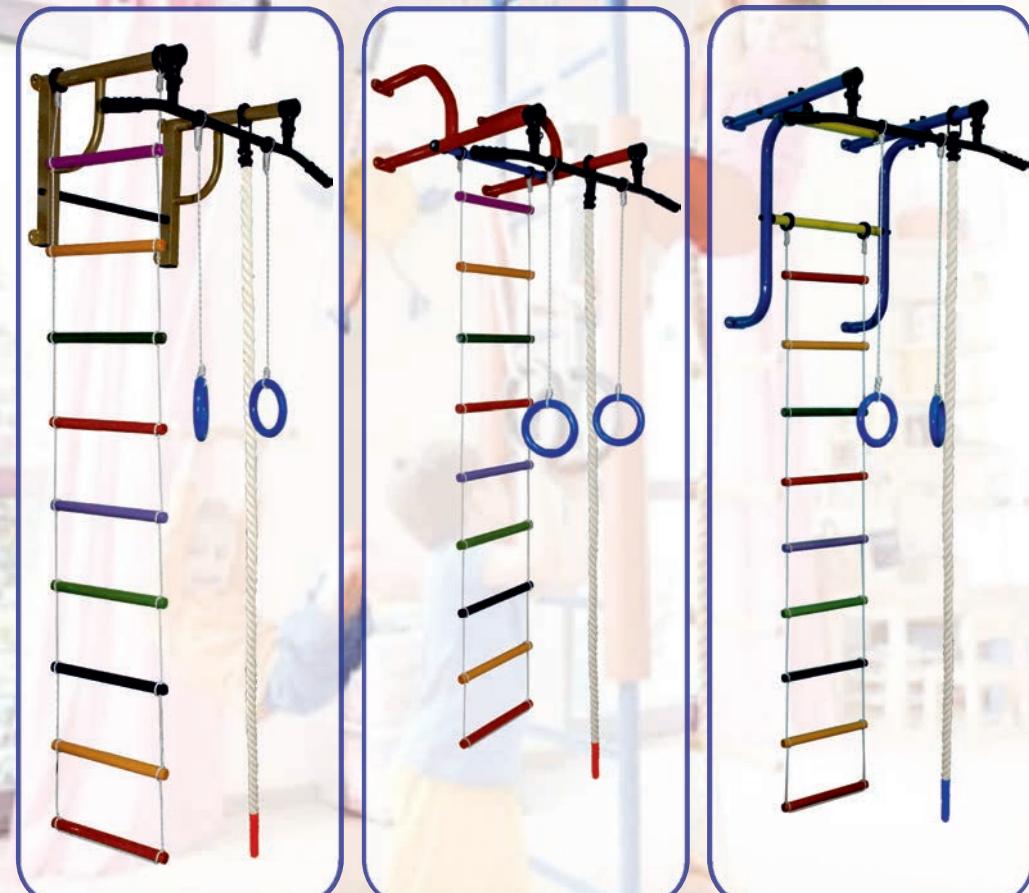
“ОРИОН-1А”

-Ширина турника - 950 мм.
-Расстояние между основаниями каркаса - 455 мм.
-Расстояние от стены до турника - 640 мм.
-Расстояние между крепежами к стене - 245 мм.

“СПАРТАК-1А”

-Ширина турника - 940 мм.
-Расстояние между опорными стойками - 455 мм.
-Расстояние от стены до турника - 640 мм.
-Расстояние между крепежами к стене - 640 мм.
-Расстояние от стены до опорной стойки - 170 мм.

ТИТАН-3



- Множество вариантов навесного оборудования.
- Многообразная цветовая гамма турников.

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ПТО1-КиКо

ПРИСТЕННЫЙ

ПТО1-ЛКи

РТО5-ЛКиКо

РАСПОРНЫЙ



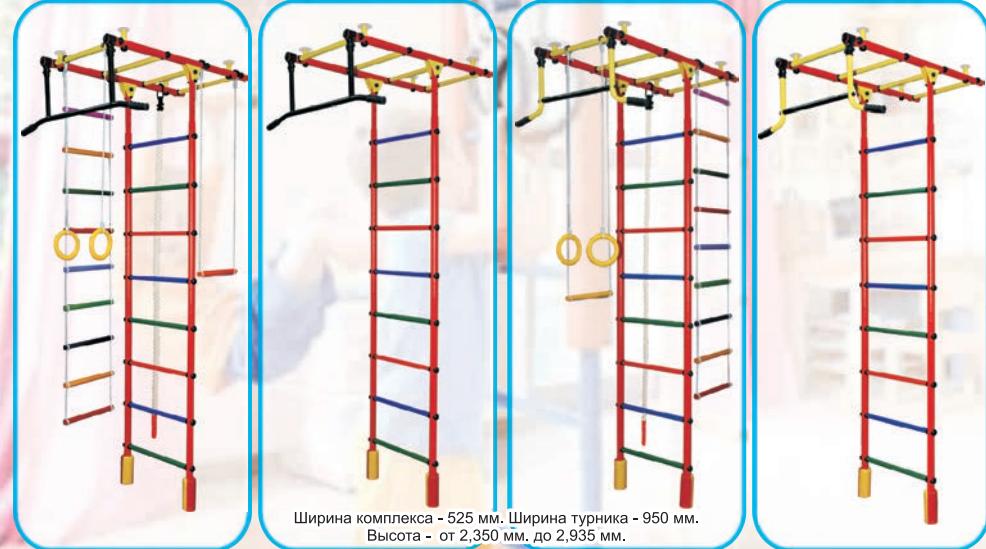
Ширина комплекса - 550 мм. Ширина турника - 950 мм.
Высота - 2300 мм.

**АТЛАНТ
1С**

**АТЛАНТ
1**

**АТЛАНТ
2С**

**АТЛАНТ
2**



Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 950 мм.
Высота - от 2,350 мм. до 2,935 мм.

- КРАСНЫЙ-ЖЕЛТЫЙ
- ЗЕЛЕНЫЙ-ЖЕЛТЫЙ
- СИНИЙ-ЖЕЛТЫЙ
- ФИОЛЕТОВЫЙ-ЖЕЛТЫЙ

- КРАСНЫЙ-РАДУГА
- ЗЕЛЕНЫЙ-РАДУГА
- СИНИЙ-РАДУГА
- ФИОЛЕТОВЫЙ-РАДУГА

**Цветовая гамма
комплексов:**

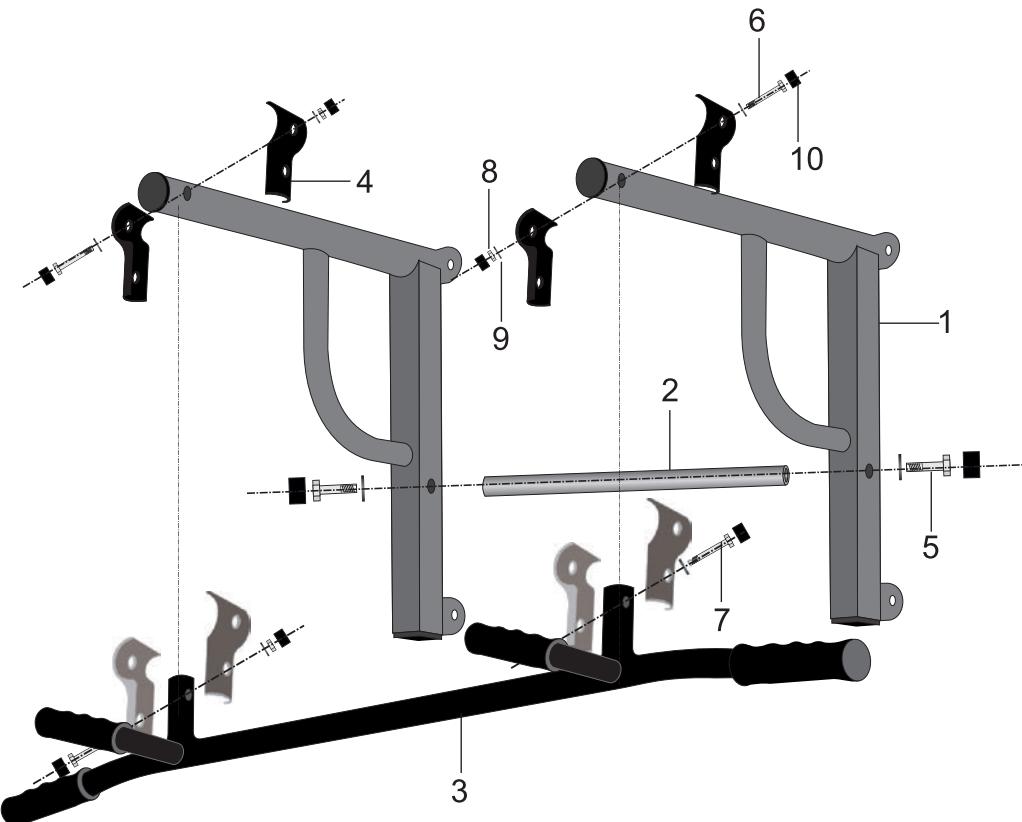
Правила хранения

До установки турника в рабочее положение допускается, хранить комплектующие в упаковке производителя в сухих закрытых помещениях без наличия в нем веществ, вызывающих коррозию деталей.

Список комплектующих

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО (шт.)
1	Основание каркаса	2
2	Металлическая перекладина	1
3	Турник	1
4	Крепеж турника	4
5	Болт M8x20	2
6	Болт M8x55	2
7	Болт M8x40	2
8	Гайка M8	4
9	Шайба M8	10
10	Колпачок на шляпку болта, гайку M8	10

Схема сборки



5

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

НЕПОСЕДА
1В

НЕПОСЕДА
1

НЕПОСЕДА
2В

НЕПОСЕДА
2



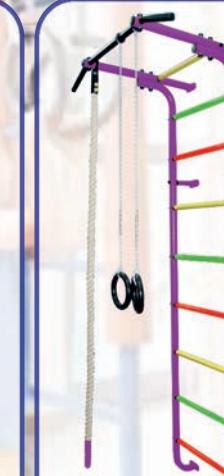
Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 900 мм.
Высота - 2200 мм.

ППО2-КиКо

ПРИСТЕННЫЙ

ПТОЗ-КоКи

ПРИСТЕННЫЙ



Ширина комплекса - 450 мм. Ширина турника - 800 мм.

Высота - 2300 мм.

**Цветовая гамма
комплексов:**

- КРАСНЫЙ-ЖЕЛТЫЙ

- ЗЕЛЕНЫЙ-ЖЕЛТЫЙ

- СИНИЙ-ЖЕЛТЫЙ

- ФИОЛЕТОВЫЙ-ЖЕЛТЫЙ

- КРАСНЫЙ-РАДУГА

- ЗЕЛЕНЫЙ-РАДУГА

- СИНИЙ-РАДУГА

- ФИОЛЕТОВЫЙ-РАДУГА

6