



**БРИЗ**  
**450-1**  
турник пристенный

По вопросам оптовых продаж обращаться  
по тел. (343) 372-03-30, 219-69-59.

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.

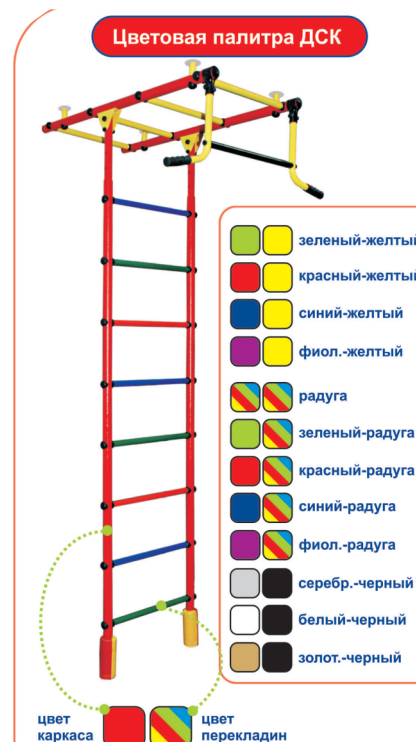
**На турнике выполняют следующие спортивные упражнения:**

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. Но вообще-то вы можете держать руки в том положении, которое вам удобно.

Турник-комплекс комплектуется так-же турниками 3 и 4 с дополнительными ручками. Что позволяет прорабатывать большее количество групп мышц.

- 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.

**БРИЗ 450-1**



**Расшифровка аббревиатур навесного оборудования:**

| аббревиатура | экспликация  |
|--------------|--|
| <b>1</b>     | цельный турник с широким хватом                                      |
| <b>2</b>     | составной турник с широким хватом                                    |
| <b>3</b>     | цельный турник с широким хватом с дополнительными ручками            |
| <b>4</b>     | составной турник с широким хватом с дополнительными ручками          |
| <b>А</b>     | кольца, канат, веревочная лестница                                   |
| <b>В</b>     | кольца, канат, трапеция  |
| <b>С</b>     | кольца, канат, трапеция, веревочная лестница                         |
| <b>Д</b>     | кольца, канат  |
| <b>Е</b>     | кольца, канат, трапеция, веревочная лестница, баскетбольное кольцо.  |
| <b>К</b>     | кольца, канат, тарзанка, веревочная лестница, баскетбольное кольцо.  |
| <b>М</b>     | качель   |
| <b>Т</b>     | качель, гимнастические кольца, канат, тарзанка, веревочная лестница. |
| <b>Р</b>     | качель, гимнастические кольца, канат, тарзанка.                      |
| <b>плюс</b>  | обрезиненные лестничные перекладины.                                 |

## Сборка и установка турника (смотри схему сборки)

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

Внимательно изучите данную инструкцию, после этого начинайте сборку данного турника.

Сборка данного турника не представляет сложности. Перекладину турника (1) необходимо вставить в два крепежа к стене (2) и зафиксировать болтами (4) и гайками (5), поставить заглушки (3) как показано на схеме сборки.

*Турник готов к установке.*

### **ВНИМАНИЕ!!!**

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

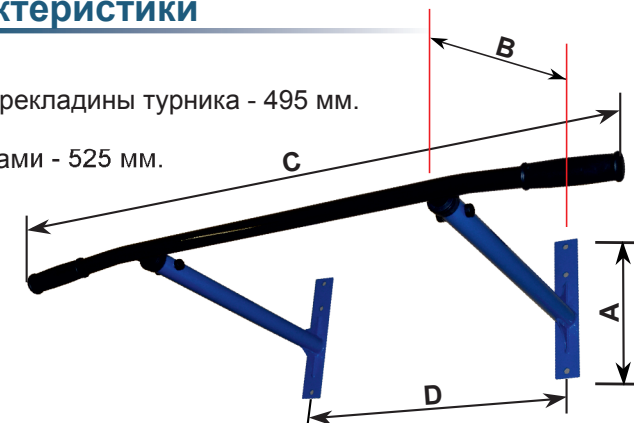
## Список комплектующих

| № | ДЕТАЛЬ                      | КОЛ-ВО<br>(шт.) |
|---|-----------------------------|-----------------|
| 1 | Перекладина турника         | 1               |
| 2 | Крепеж к стене              | 2               |
| 3 | Заглушка на болт и гайку М8 | 4               |
| 4 | Болт М8х40                  | 2               |
| 5 | Гайка М8                    | 2               |
| 6 | Шайба М8                    | 4               |

## Технические характеристики

- A) Высота - 240 мм.
- B) расстояние от стены до перекладины турника - 495 мм.
- C) Ширина турника - 945 мм.
- D) Расстояние между крепежами - 525 мм.

Максимальная нагрузка на конструкцию - до 120 кг.



## Требование к безопасности

1. Не допускается установка турника на непрочные, неровные 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 детей без предварительной консультации с врачом и без Вашего присмотра.
6. Проверьте, не стоят ли рядом с турником предметы с острыми углами. Около турника должно быть достаточно свободного места для выполнения различных упражнений.
7. Нельзя размещать турник-комплекс вблизи окна.
8. Перед занятиями на турнике необходимо потренировать руки, ведь на них ляжет основная нагрузка.

**Перед началом эксплуатации турника-комплекса в обязательном порядке проверяются:**

- 1). Правильность сборки турника в целом.
- 2). Надежность крепления турника к стене.

## 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 не соблюдения правил эксплуатации и хранения, приведенных в данном руководстве.

## 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.

