

03.08.2021



СДЕЛАНО
В РОССИИ

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

АЗИМУТ

пристенный с регулируемыми
перекладинами турник-брюсья

Инструкция по сборке и эксплуатации

БРУСЬЯ - это снаряд спортивной гимнастики, применяемый для выполнения упражнений главным образом в висе и упоре.

Базовая схема упражнения на брусьях:

Стартовая позиция - между параллельных брусьев на прямых руках.
Хват нейтральный (ладонями к себе).
Сделав глубокий вдох, начинайте сгибать локти и медленно опускайтесь вниз до умеренной растяжки плечевого сустава. "Глубина" зависит от вашей силы и степени гибкости.
Из нижней позиции поднимайтесь вверх, разгибая руки. Когда проходите самую трудную точку подъема, помогите себе, сделав выдох.
Варьируя технику, нужно время от времени смещать акцент то на грудь, то на трицепсы.

Акцент на грудь:

Нейтральный хват.
Наклон вперед при опускании.
Локти слегка развернуты в стороны.
Внизу остановка в точке комфортной растяжки.
Подъем вверх до расправления рук.

Акцент на трицепсы:

Нейтральный хват.
При опускании туловище прямое, подбородок поднят.
Локти близко к телу.
Внизу остановка в точке комфортной растяжки.
Подъем вверх до расправления рук.

Базовая схема упражнений на турнике:

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.

Список комплектующих

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО (шт)
1	Вертикальные стойки	2
2	Горизонтальная перекладина L= 680 мм.	1
3	Кронштейн турника с ручками	2
4	Кронштейн брусьев	2
5	Перекладина L= 515 мм.	2
6	Перекладина турника L = 680 мм.	1
7	Подлокотник	2
8	Спинка	1
9	Ручки съемные	2
10	Заглушка на болт и гайку M8	14
11	Болт M8x20	10
12	Горизонтальная перекладина L= 640 мм.	1
13	Болт M8x55	4
14	Шайба M8	14
15	Шайба M6	12
16	Винт M6x35	4
17	Винт M6x10	8
18	Горизонтальная перекладина с отверстиями L=680 мм	1

АЗИЛУТ

Сборка и установка турника (смотри схему сборки)

- Для установки данного пристенного турника-брusьев, необходима несущая стена.
- Достаньте из упаковки все детали и комплектующие и проверьте их наличие по списку комплектующих.
- Болты разложите по размеру для удобной дальнейшей сборке.

1 ЭТАП: Сборку конструкции турника-брusьев нужно начинать с соединения между собой вертикальных стоек (1). Вертикальные стойки (1) соединить двумя перекладинами (5) и зафиксировать болтами (13).

2 ЭТАП: Далее необходимо собрать вторую часть конструкции. Соединяем между собой кронштейн турника (3) и кронштейн брусьев (4), вставляя в отверстия перекладины (2, 18) и фиксируя болтами (11). К кронштейну турника (3) вставить перекладину турника (6), фиксируя болтами (11). К собранной конструкции присоединяем вторые кронштейны брусьев (4) и турника (3) и фиксируем болтами (11).

3 ЭТАП: К кронштейнам брусьев (4) присоединить болтами (11) ручки (9), а винтами (17) прикрутить подлокотники (7). К перекладинам (12, 18) присоединить спинку (8) винтами (16).

4 ЭТАП: После сборки выровняйте комплекс и протяните все болты и гайки, поставив все заглушки (10).

Комплекс готов к установке.

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.

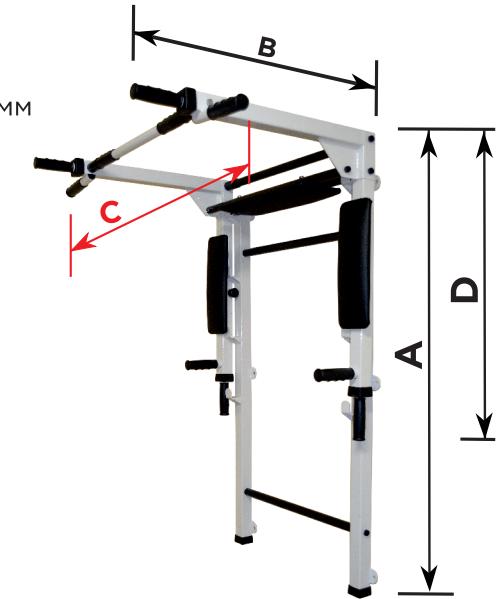
Правила хранения

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

Технические характеристики

- A) Высота - 1150 мм
- B) Расстояние от стены до перекладины турника - 710 мм
- C) Ширина турника- 950 мм
- D) Расстояние от стены до ручки бруса - 820 мм

Максимальная нагрузка на турник-брusья - до 150 кг

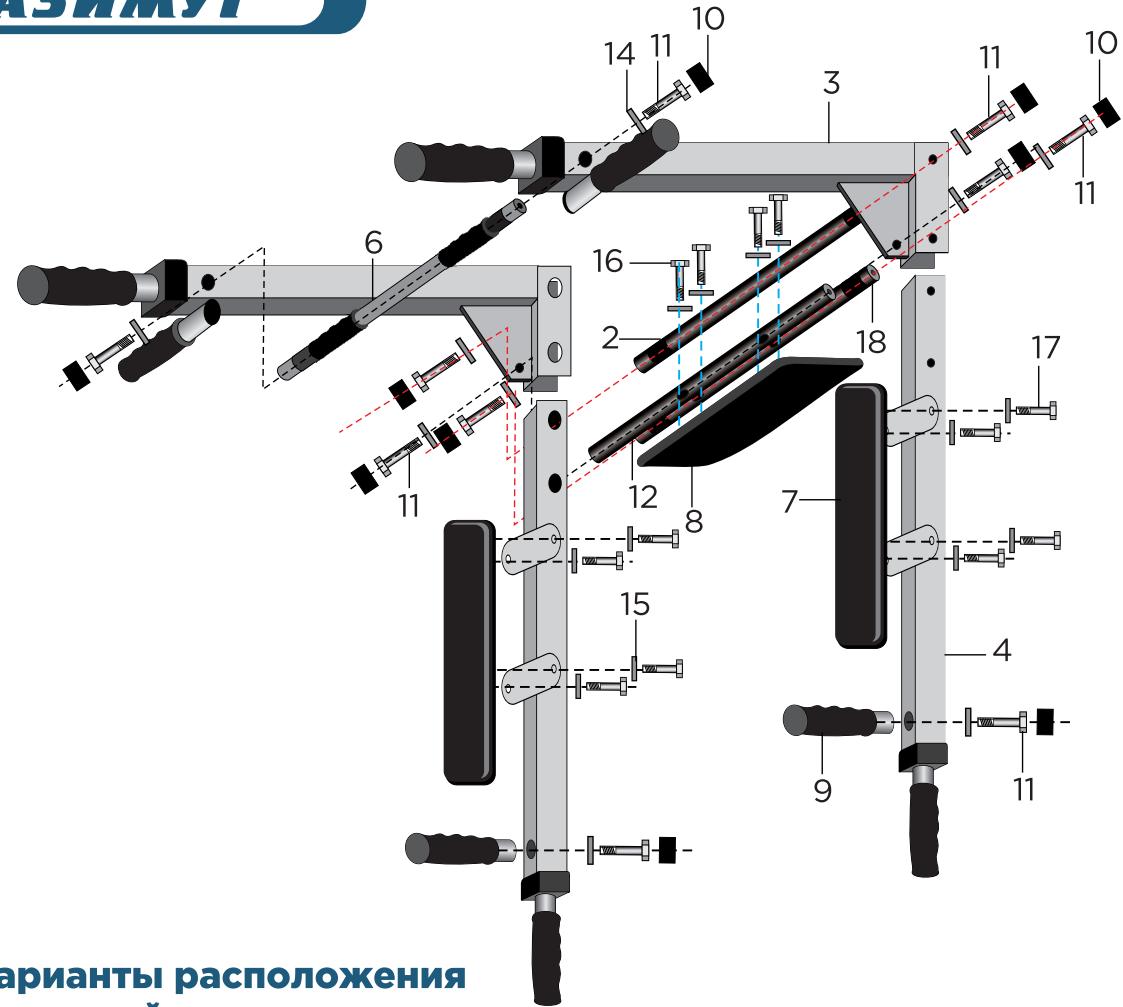
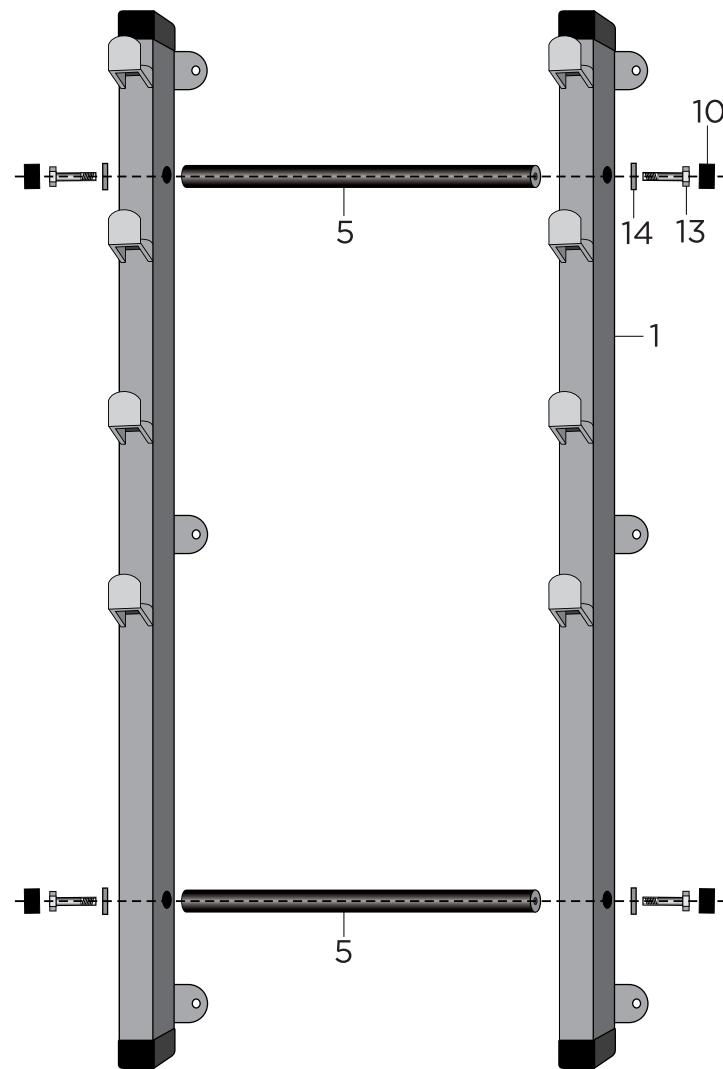


Требование к безопасности

1. Не допускается установка на непрочные, неровные поверхности.
2. Убедитесь в правильности сборки в целом.
3. Не допускается самостоятельно вносить изменения в конструкцию.
4. Не допускается присутствие детей при подъеме и закреплении конструкции.
5. Не рекомендуется допускать к занятиям на брусьях детей без предварительной консультации с врачом и без Вашего присмотра.
6. Проверьте, не стоят ли рядом предметы с острыми углами. Около турника-брusьев должно быть достаточно свободного места для выполнения упражнений.
7. Перед занятиями необходимо размять руки, ведь на них ляжет основная нагрузка.
8. Комплекс для частного использования.
9. Занятия детей на брусьях допускаются только под наблюдением взрослых.
10. Не использовать детям младше 3-х лет.

Перед началом эксплуатации брусьев в обязательном порядке проверяются:

- 1) Правильность сборки брусьев в целом.
- 2) Надежность крепления брусьев.

Схема сборки**Варианты расположения кронштейнов**