



**ЛОТОС**  
**600-7**  
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.

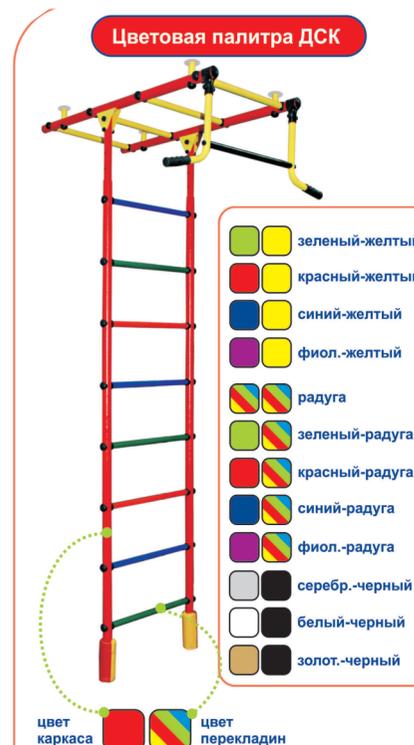
**На турнике выполняют следующие спортивные упражнения:**

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.

ЛОТОС 600-7



**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 (шт.)
1	Перекладина турника	1
2	Крепеж к стене	2
3	Заглушка на болт и гайку М8	4
4	Болт М8х45	2
5	Гайка М8	2
6	Шайба М8	4

## Технические характеристики

- A) Высота - 200 мм.
- B) расстояние от стены до перекладины турника - 540 мм.
- C) Ширина турника - 1005 мм.
- D) Расстояние между крепежами - 720 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 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.

