



WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

СКЛАДНОЙ БЫСТРОСЪЕМНЫЙ ТУРНИК В ДВЕРНОЙ ПРОЕМ

A-924F

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

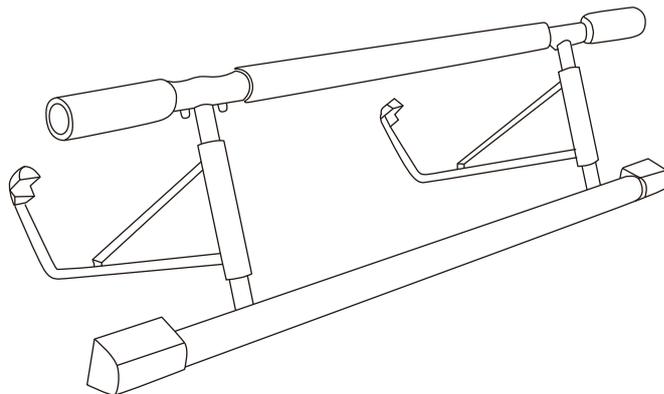
+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF

DRY GRIP

INSTA FOLD



Содержание

1.	Введение	3
2.	Правила эксплуатации турника	5
3.	Использование турника	6
4.	Здоровое питание	10
5.	Технические характеристики.....	13

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего турника!

Складной быстросъемный турник А-924F сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом турнике в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

1.1 Основные преимущества вашего турника:

Разнообразие упражнений:

- Тренировки на пресс (разнообразие упражнений на весу)
- Подтягивания разными типами хватов: широким и прямым
- Отжимания (при размещении турника на полу)

Эргономичность

По всей длине перекладины и на ее концах установлены накладки из вспененной резины, которые отводят влагу от ладоней и делают вашу тренировку более комфортной и безопасной.

Компактное хранение

Турник легко складывается. В сложенном виде не занимает много места и во время хранения может быть удобно размещен за дверью, в шкафу или под предметами мебели на невысоких ножках.

Удобство крепления и использования

Турник можно использовать в дверных проемах шириной от 70 до 92 см. Ширину размещения опорных площадок можно подобрать именно под ваш проем. При размещении на прямом наличнике, без скруглений, турник не требует дополнительной фиксации к дверному проему. Для размещения турника на наличниках со скруглением предусмотрены специальные крепежные пластины, которые необходимо будет закрепить над наличником и использовать совместно с турником. В этом случае турник сохраняет свою быстросъемность.

**Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться турником изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

**Внимание:**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбоз; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

**Внимание:**

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

2. Правила эксплуатации турника



Внимание:

Пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию перед установкой и использованием турника.

Владелец турника обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 Требования безопасности

1. Не используйте турник для целей, не предусмотренных данным руководством. Не превышайте максимально допустимую на турник нагрузку. Компания Спортмастер не несет ответственности за ущерб или травмы, полученные в следствие неправильного монтажа, сборки или использования турника.
2. Перед использованием турника убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Рекомендуется проверять состояние болтов и гаек каждые 30 дней.
3. Турник предназначен для домашнего использования и не должен использоваться в коммерческих целях и в общественных местах.
4. При использовании турника рекомендуется находиться в спортивной одежде. Перед занятиями рекомендуется снять все украшения.
5. Дети могут заниматься на турнике только в присутствии взрослого человека.
6. Дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии от зоны размещения турника во время тренировки.
7. Не изменяйте конструкцию турника.
8. Никогда не висите вниз головой и не раскачивайтесь на турнике. Не подпрыгивайте, чтобы схватиться за перекладину турника – это может привести к деформации несущей рамы или самой перекладины.
9. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи были должным образом проинформированы о правилах безопасного использования турника.
10. Работы по сборке, разборке и установке турника должны производить не менее 2-х человек.
11. Стена в месте установки турника должна быть сплошной, вертикальной, чистой. Ширина стен или проема двери должна превышать ширину опорных площадок турника. Не устанавливайте турник на полую дверную раму, стеклянной дверной раме, хрупкой стене или стене с покрытием из керамической

плитки. Если вы не уверены в материале или конструкции стены, или дверного проема, пожалуйста, обратитесь в службу поддержки клиентов продавца.

12. Перед использованием турника убедитесь, что мышцы хорошо разогреты. Правильная разминка также важна для предотвращения мышечного перенапряжения и усталости.
13. Не перенапрягайтесь во время занятий. Начните медленно и размеренно, и постепенно переходите к более энергичной тренировке. Постепенно увеличивайте количество повторений с течением времени.
14. Обязательно используйте правильную технику дыхания при выполнении упражнений. Не задерживайте дыхание, дышите нормально, например, выдыхайте на подъеме и вдыхайте во время спуска

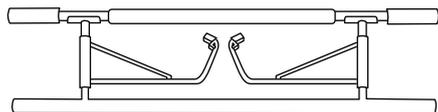
2.3 Условия хранения

1. Турник следует беречь от контакта с водой.
2. Допустимый температурный режим хранения от +10 °C до +35 °C
3. Допустимая влажность при хранении - до 75%
4. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения турника.

3. Использование турника

3.1 Комплектация

В комплект входит турник (А), упоры для боковых наличников (В), а также специальные пластины (С) для дополнительной фиксации турника при размещении на верхнем наличнике со скруглением. Разместив опорные площадки турника в пластинах, можно надежно зафиксировать турник в дверном проеме и предотвратить падение турника с данного типа наличника. Крепление пластин не требуется, если в оформлении дверного проема используются прямые наличники, без внешних скруглений.



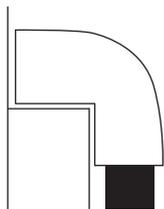
А (1 шт.)



В (2 шт.)

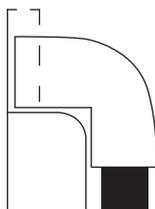


С (2 шт.)



Наличник без скругления

Установка дополнительных крепежных пластин не требуется

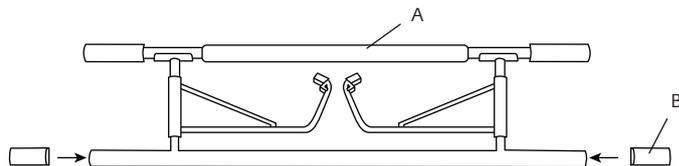


Наличник со скруглением

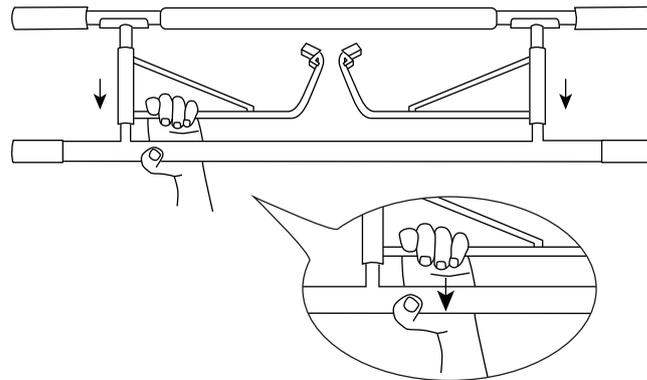
Требуется установка дополнительных крепежных пластин

3.2 Установка турника

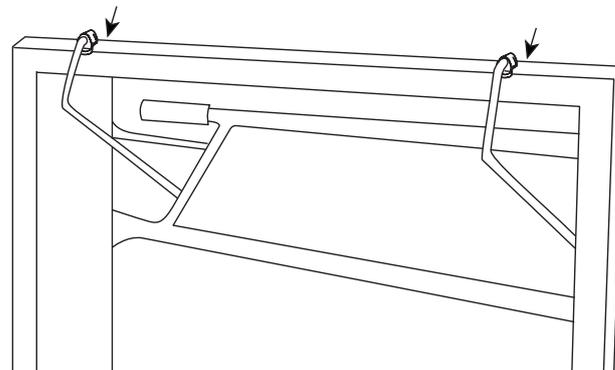
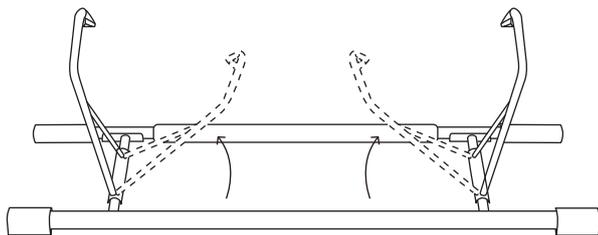
1. Наденьте упоры для боковых наличников (В) на трубу турника (А).



2. Взявшись за турник, как показано на рисунке, начните сжимать ладонь в кулак, создавая давление в направлении, указанном на рисунке.



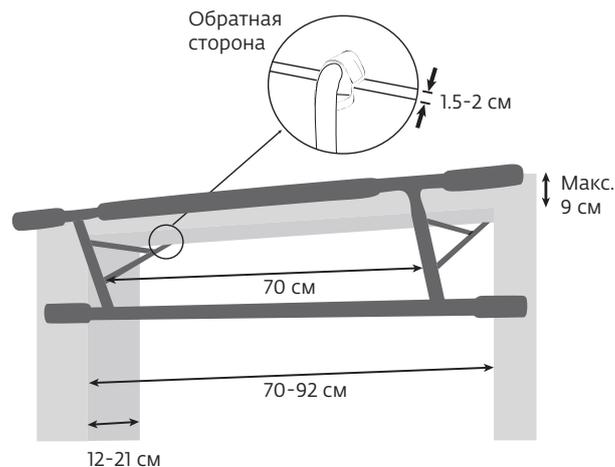
3. Под воздействием давления поворотные опоры начнут смещаться вниз, снимаясь с фиксаторов, и вы сможете развернуть их в направлении, указанном на рисунке. Поворачивать опоры необходимо до того момента, пока они не войдут в пазы и не зафиксируются перпендикулярно к перекладине.



4. Разместите турник в дверном проеме, как показано на рисунке. Поворотные опоры должны опираться на верхний наличник, а боковые опоры - на правый и левый вертикальные наличники с обратной стороны проема.

Пожалуйста, перед установкой убедитесь, что:

- Ширина проема – от 70 до 92 см;
- Толщина наличника – от 1,5 до 2 см;
- Высота верхнего наличника – не более 9 см;
- Глубина дверного проема – от 12 до 21 см
- Крепление турника выбрано верно, относительно формы верхнего наличника (крепление без дополнительных пластин – если наличник не имеет скругления, с дополнительными крепежными пластинами – если скругление у наличника есть)



Установка турника с применением крепежных пластин на наличники со скруглением

Если наличник имеет скругление сверху, в месте опоры турника, то обязательно необходимо производить установку дополнительных крепежных пластин на стену при помощи болтов или саморезов (тип крепежа зависит от материала стены, не входит в комплект поставки, приобретается отдельно) над наличником для дополнительной фиксации турника. Установка турника на скругленные наличники с применением пластин – залог вашей

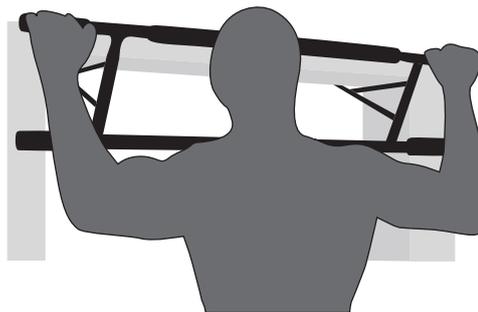


Обратите внимание, что при установке дополнительных пластин вы сможете также свободно снимать турник с дверного проема после окончания тренировки и убирать на хранение.



Внимание:

Во время занятий хватайтесь за перекладину турника, только когда находитесь с обратной стороны от места его опоры на наличник. Боковые опоры должны плотно прилегать к вертикальным боковым наличникам, а создаваемая весом вашего тела нагрузка должна быть направлена, в основном, в сторону расположения боковых опор, а не от них.



Внимание:

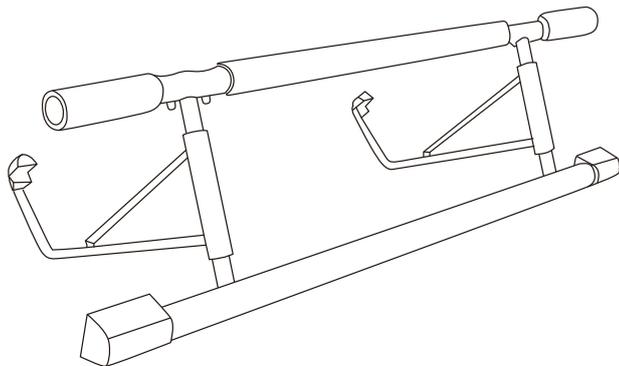
Хватайтесь только за перекладину турника. Не пытайтесь ухватиться за нижнюю перекладину, на которой установлены боковые опоры! В этом случае вы не сможете создать достаточное давление на боковые опоры, поскольку будет отсутствовать эффект рычага, и весь ваш вес распределится на верхний наличник. Это, в свою очередь, может привести к выламыванию креплений турника к верхнему наличнику, к повреждению или деформации верхнего наличника, а также к падению с турника.

Внимание:

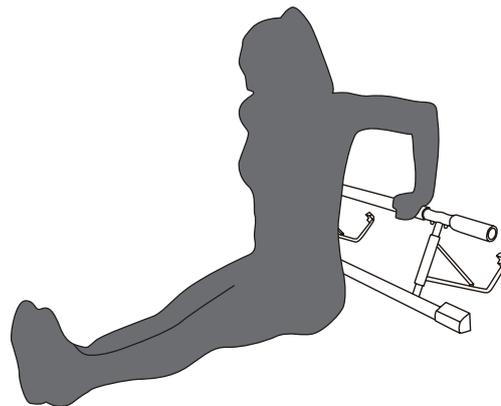
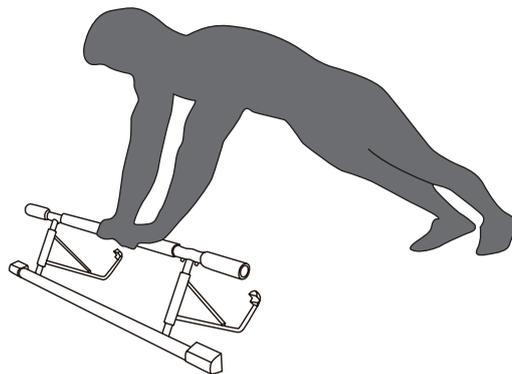
1. Не устанавливайте турник на наличники, выполненные из гипсокартона!
2. Во избежание травм и несчастных случаев, пожалуйста, не устанавливайте турник возле лестниц и лестничных пролетов.
3. Не запрыгивайте на турник с разбега, не раскачивайтесь на нем – это может привести к ослаблению опор и вылету турника из крепежных пластин.
4. Не превышайте максимально допустимую нагрузку на турник в 150 кг ни при каких обстоятельствах.

**Отжимания при помощи турника**

Данный турник можно использовать в качестве упора для отжиманий. Для этого достаточно привести турник в рабочее положение (развернуть боковые опоры перпендикулярно к перекладине турника) и установить его на полу в положении, указанном на рисунке.



Далее можно использовать перекладину турника для отжиманий. Варианты выполнения упражнений изображены на рисунках ниже.



4. Здоровое питание

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам. На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм.

И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

4.1 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станут привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

4.2 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должны входить сбалансированные количества основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведенной ниже таблице вы найдете примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 ккалорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г; — обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Различные жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	<ul style="list-style-type: none"> • овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • макаронные изделия • рис • картофель • кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	<ul style="list-style-type: none"> • приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • морепродукты • сыр, творог
Некрахмалистые овощи	<ul style="list-style-type: none"> • сырая морковь, зеленая фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • очищенные кабачки • различная зелень • приготовленные зеленые и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	<ul style="list-style-type: none"> • свежие или консервированные фрукты • мякоть дыни • сахар, фруктоза, мед, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	<ul style="list-style-type: none"> • нежирное или соевое молоко • нежирный йогурт
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • растительное или сливочное масло, маргарин • соусы на основе растительного масла • сливочный соус

5. Технические характеристики

Размеры (Д.хШ.хВ.)	101x26.3x37.5 см
Вес нетто	3,7 кг
Вес брутто	4,1 кг
Ширина дверного проема	70-92 см
Глубина дверного проема	12-21 см
Толщина наличника	1,5-2 см
Максимальный вес пользователя	150 кг
Максимальная нагрузка	150 кг
Тип крепления	Над дверным проемом, быстросъемный
Материал покрытия рукояток и перекладины	Вспененная резина
Размеры упаковки (Д.хШ.хВ.)	102x28x5 см
Гарантийный срок	2 года



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы оборудования.

DRY GRIP

Технологии производства, продукты и материалы, которые обеспечивают надежный захват грифов, перекладин турников и рукояток тренажеров ладонью даже при интенсивных и долгих тренировках.

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: А-924F

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация

ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8495 777-777-1

Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.