



KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ

- Рекомендуется протирать турник губкой или мягкой тканью по мере необходимости
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест

ГАРАНТИЯ

Гарантия на изделие — 30 лет – от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской, и на целостность деталей;

5 лет – на металлическую раму;

2 года – на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые части.

Гарантия не распространяется:

- На повреждения при транспортировке покупателем;
- При несоблюдении правил сборки, эксплуатации и хранения, изложенных в настоящем руководстве;
- На расходники (грипсы и др.)

Наименование продукта	
Спецификация продукта	
Дата покупки	
Телефон	
Примечание	

Торговая марка: KETTLER

Модель: MULTI 07371-515

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

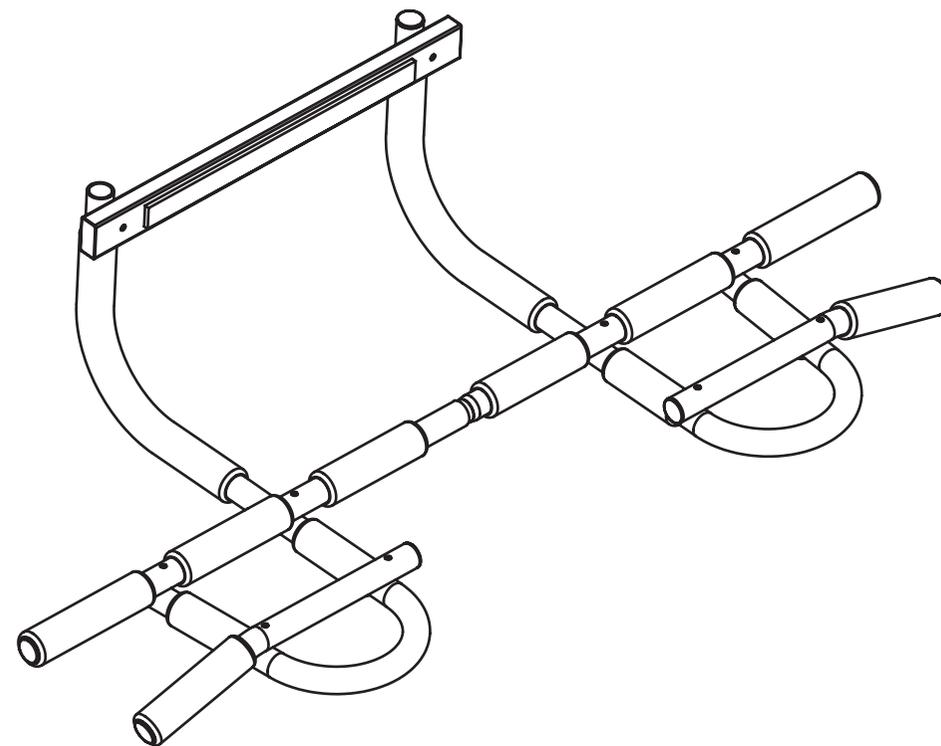
Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

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).

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.



Multi

Doorway Horizontal Bar

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ МУЛЬТИ ТУРНИКА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

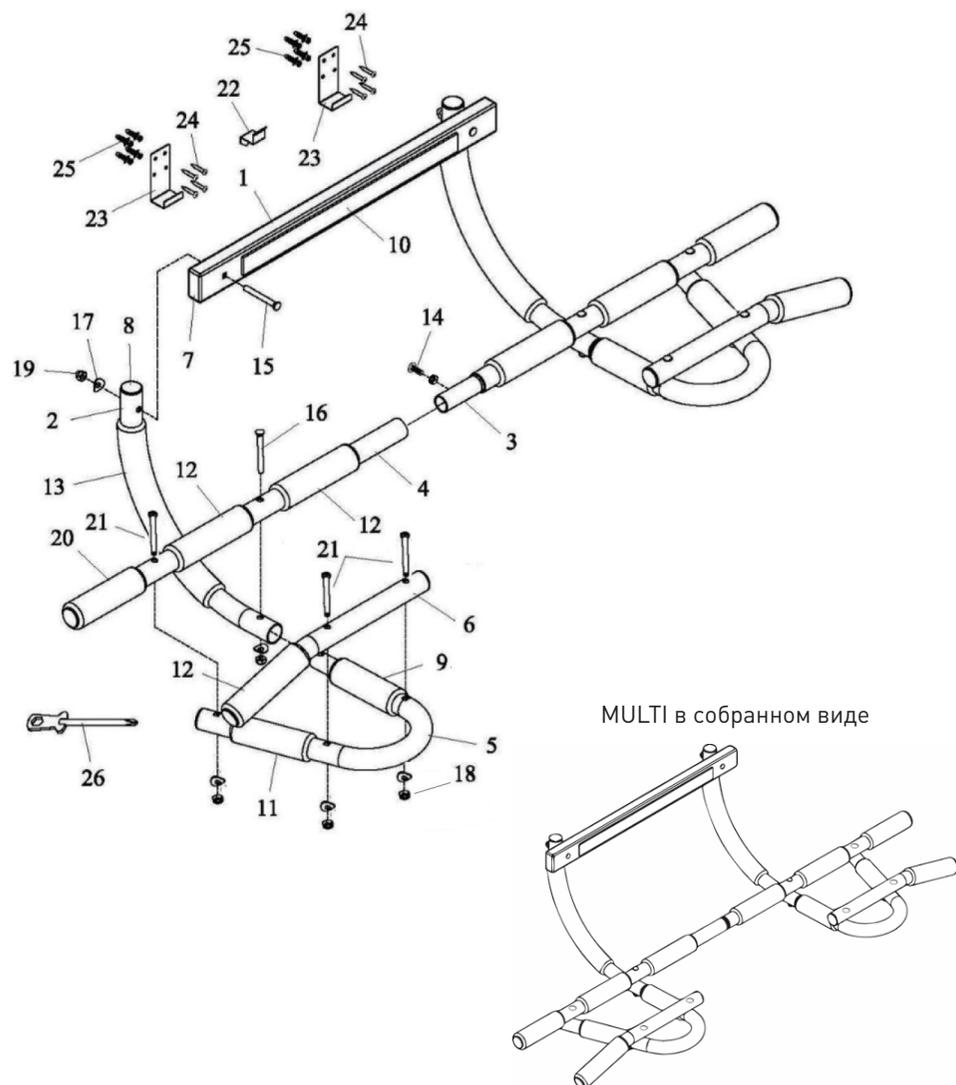
КОМПЛЕКТАЦИЯ

Турник, кронштейны, крепеж.

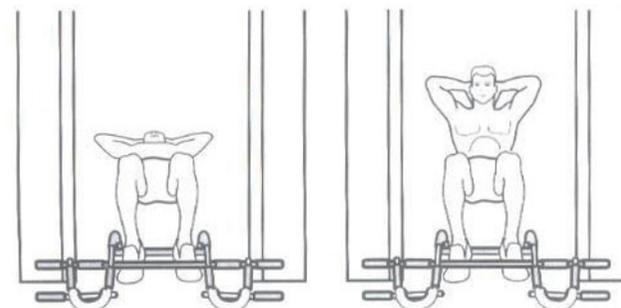
Рекомендуемая глубина дверного проема: 15 см

Ширина дверного проема: от 50 до 90 см

Максимальная ширина планки наличника: 11 см

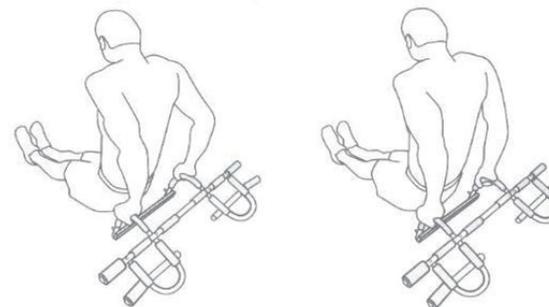


Скручивания на пресс



1. Положите турник на пол опорными дугами вверх, как показано на рисунке, чтобы неопреновые рукоятки упирались в наличник дверной коробки.
2. Сядьте на пол, просуньте стопы под несущую перекладину турника, согните ноги в коленях, заложите обе руки за голову и начинайте плавно опускать туловище до касания пола. Коснувшись пола, подтяните стопами турник к наличнику, поднимите корпус в исходное положение.

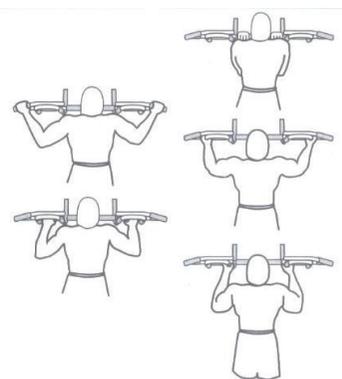
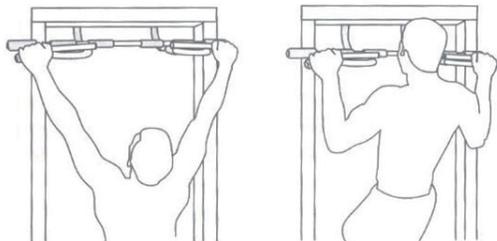
Отжимания на брусьях



1. Положите турник на пол опорными дугами вверх, как показано на рисунке. Сядьте на пол так, чтобы турник находился на расстоянии 5–10 см за вашей спиной, вытяните ноги вперед, опираясь на пятки, держите спину прямой.
2. Ухватитесь обеими руками за опорные дуги турника, руки держите согнутыми в локтях параллельно друг другу, сведите лопатки, спину держите прямой. Почувствовав напряжение в трицепсах, медленно поднимите корпус над полом, используя силу рук, ноги при этом остаются неподвижными. Задержитесь в максимальной точке на одну секунду и плавно опустите корпус вниз, но уже касаясь пола, задержитесь на одну секунду в таком положении. Повторите упражнение несколько раз.
3. Для увеличения нагрузки поднимите ноги выше уровня пояса. Для этого можно использовать степ-платформу или гимнастический мяч.

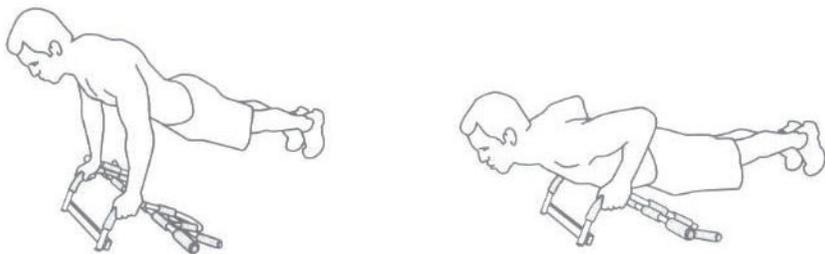
УПРАЖНЕНИЯ

Подтягивания



1. Для подтягивания вы можете использовать различные варианты хвата: верхний и нижний — обратный широкий, нормальный или узкий хват.
2. Ухватитесь за неопреновые рукоятки турника на выбранном расстоянии, расправьте плечи, сведите лопатки, выпрямите спину, голову держите ровно, смотрите перед собой, медленно подтянитесь, используя силу рук. В максимальной точке подтягивания подбородок/грудь должны располагаться на уровне несущей перекладины. По достижении максимальной точки подтягивания задержитесь в таком положении на одну секунду и медленно опуститесь в исходную позицию до полного распрямления рук в локтях. Дышите равномерно. Во время подтягивания делайте выдох, опускаясь в исходную позицию — вдох. Старайтесь подтягиваться без рывков и резких движений корпуса и ног.

Отжимания



Положите турник на пол опорными дугами вверх, как показано на рисунке. Ухватите рукоятки на выбранном расстоянии, затем медленно опуститесь вниз. Держите спину прямой; достигнув нижней точки, задержитесь на одну секунду и начинайте подниматься вверх в исходное положение.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во, шт.
1	Опорная перекладина	1
2	Опорная дуга	2
3	Несущая перекладина 1	1
4	Несущая перекладина 2	1
5	Дуги двойного хвата	2
6	Ручка широкого хвата	2
7	Колпачок опорной балки	2
8	Колпачок	10
9	Неопреновая рукоятка - 9 см	2
10	Амортизатор опорный EVA	1
11	Неопреновая рукоятка - 9 см	2
12	Неопреновая рукоятка - 11 см	6
13	Неопреновая рукоятка - 25 см	2
14	Винт М6*16	1
15	Болт М6*50	2
16	Болт М6*56	2
17	Шайба 6	11
18	Гайка М6	8
19	Гайка колпачковая М6	2
20	Неопреновая рукоятка - 11 см	2
21	Болт М6*56	6
22	Металлический клин (рис. 1)	1
23	Кронштейн (рис. 2)	2
24	Шуруп М5*30 (рис. 2)	8
25	Дюбель пластмассовый (рис. 2)	8
26	Шестигранный ключ	1

УСТАНОВКА

Этот тренажер может быть установлен и использован в трех вариантах в зависимости от цели вашей тренировки:

- для подтягиваний различным хватом установите турник в дверном проеме в качестве турника;
- для выполнения скручиваний на пресс установите турник в дверном проеме на уровне пола;
- чтобы использовать турник в качестве брусьев или упора для отжиманий, положите его на пол.

Установка в качестве турника

Установите турник в дверной проем, как показано на рисунке. Опорная перекладина должна располагаться над верхним наличником дверной коробки с внешней стороны. При этом рукоятки несущей перекладины прикладываются в распор к наличнику с противоположной стороны, свободной от дверных петель и двери. Для более надежной фиксации турника на верхней планке наличника рекомендуется воспользоваться затворным клином (рис. 1). Если верхняя планка наличника имеет плоскую или округлую форму, недостаточно надежно закреплена или отсутствует, необходимо установить дополнительные кронштейны, приложенные в комплекте (рис. 2).

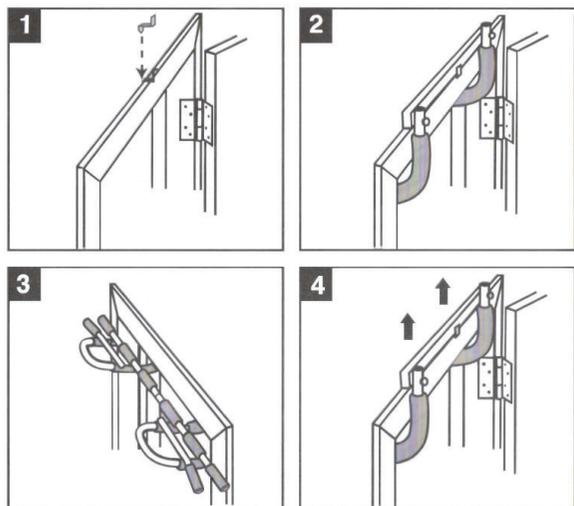


рис. 1



рис. 2

⚠ Обратите внимание: в случае, если на дверной коробке установлена дверь, опорная перекладина турника должна закладываться на дверной наличник со стороны, на которой располагаются дверные петли.

Перед началом использования:

- убедитесь, что все детали надежно собраны и скреплены между собой;
- определите цель ваших занятий и установите турник в соответствующую позицию;
- перед каждой установкой турника убеждайтесь в том, что стена и конструкция дверной коробки соответствуют требованиям инструкции и достаточно надежны, чтобы выдержать ваш вес при выполнении упражнений;
- убедитесь, что турник установлен в соответствии с инструкцией.

⚠ Внимание:

- в целях вашей безопасности категорически не рекомендуется выполнять упражнения на турнике в положении вниз головой;
- для равномерного распределения нагрузок на конструкцию турника и дверную коробку используйте хват на подтягивания только в местах с изначально установленными неопреновыми рукоятками.

Рекомендации:

- перед началом тренировки сделайте короткую разминку и растяжку основных мышц;
- в случае появления боли или физического дискомфорта во время выполнения упражнений прекратите занятие и проконсультируйтесь с врачом;
- все упражнения необходимо выполнять в равномерном темпе, без рывков, контролируя скорость и технику. Варьируйте хваты и положение рук на турнике для тренировки различных мышц;
- не перенапрягайтесь во время тренировок. Увеличивайте нагрузки постепенно, раз от раза стремитесь к выполнению большего числа повторений;
- в случае возникновения острых мышечных болей во время тренировки немедленно прекратите выполнение упражнений и обратитесь к врачу.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальный вес пользователя, кг	100
Максимальная статическая нагрузка, кг	300
Вес, кг	5.1
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	103 x 45 x 24.5