

## Перед использованием

В связи с физическим характером использования этого оборудования рекомендуется пройти полное медицинское обследование у вашего врача перед началом программы упражнений. Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании турника, прекратите использование и проконсультируйтесь с врачом.

Турник - это серьёзный тренировочный инструмент, который следует использовать ТОЛЬКО для выполнения упражнений на подтягивание. Турник разработан для установки в дверных проёмах шириной от 60 до 80 см и выдерживает нагрузку до 130кг. Несмотря на то, что турник изготовлен и протестирован для снижения риска получения травм, существует вероятность получения травм или материального ущерба. Таким образом, пользователь принимает на себя все риски при использовании данного продукта.

ВАЖНО: Перед использованием убедитесь, что турник надёжно и правильно установлено в дверном проёме. Если основание дверного проёма не является прочным, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ турник в этом месте. Пользователь несёт ответственность за определение того, будет ли дверной проём безопасным для выдерживания турника.

Имея в общей сложности 12 отдельных положений хвата, турник даёт вам возможность выполнять различные подтягивания, используя различные положения рук, воздействуя на различные мышцы и участки тела.

# Турник Sundays Fitness IRSB0909

## Инструкция по сборке и эксплуатации

### Безопасность

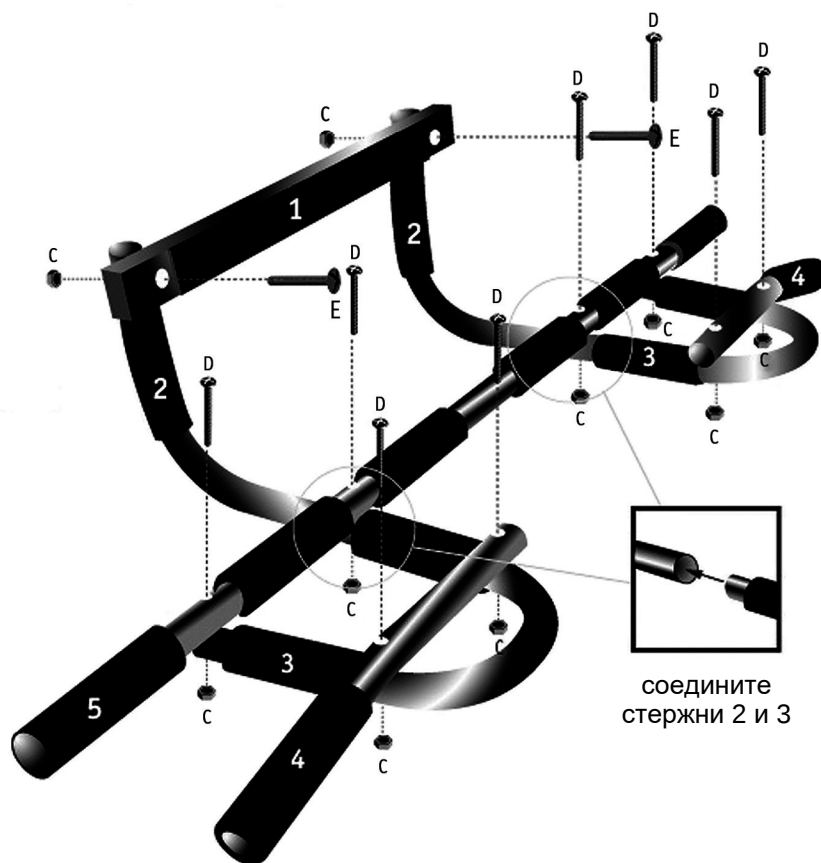
- НЕ раскачивайтесь и не подпрыгивайте при использовании турника.
- НЕ цепляйтесь ногами.
- Не перегружайте турник. Максимальная грузоподъёмность - 130кг.
- НЕ используйте турник, если вы не уверены в устойчивости дверного проёма или дверного косяка.
- НЕ разрешайте детям младше 18 лет использовать турник без присмотра взрослых.
- Перед использованием тщательно протестируйте, чтобы убедиться, что турник полностью закреплена в дверном проёме.

# Инструкция по сборке

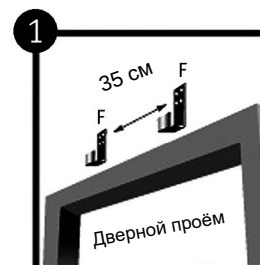
## Детали:



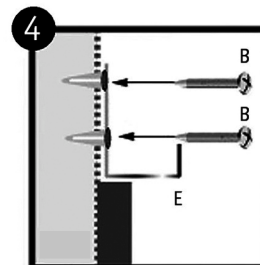
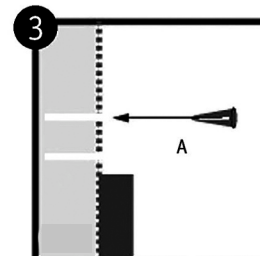
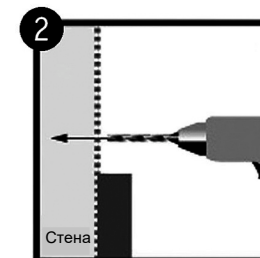
## Схема сборки



## Установка настенных пластин



Сделайте пометки  
для крепления  
пластин на  
расстоянии 35 см.



## Сборка настенных пластин

Задняя часть  
дверного проёма

Передняя часть  
дверного проёма

