

13.07.2014

 **ФОРМУЛА  
ЗДОРОВЬЯ**



# турник-брусья **РЕКОРД**

пристенный с регулируемой  
перекладиной турника и брусьев

По вопросам оптовых продаж обращаться  
по тел. (343) 372-03-30, 219-69-59.

**Данная инструкция по эксплуатации предназначена для обеспечения потребителя всеми сведениями, необходимыми для правильной сборки и эксплуатации пристенного комплекса.**

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. Данный комплекс включает в себя 3 тренажера: турник, брусья и тренажер для пресса. Занятия на комплексе помогут вам быстро придать рельеф вашему телу. Тренировки на турнике-брусьях 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-брусья, несмотря на его простоту, это серьезный тренажер.

Упражнения на турнике-брусьях не нанесут вам вреда, если вы будете выполнять их правильно, ведь комплекс дает естественную нагрузку на организм и скелетные мышцы.

**На турнике-брусьях выполняют следующие спортивные упражнения:**

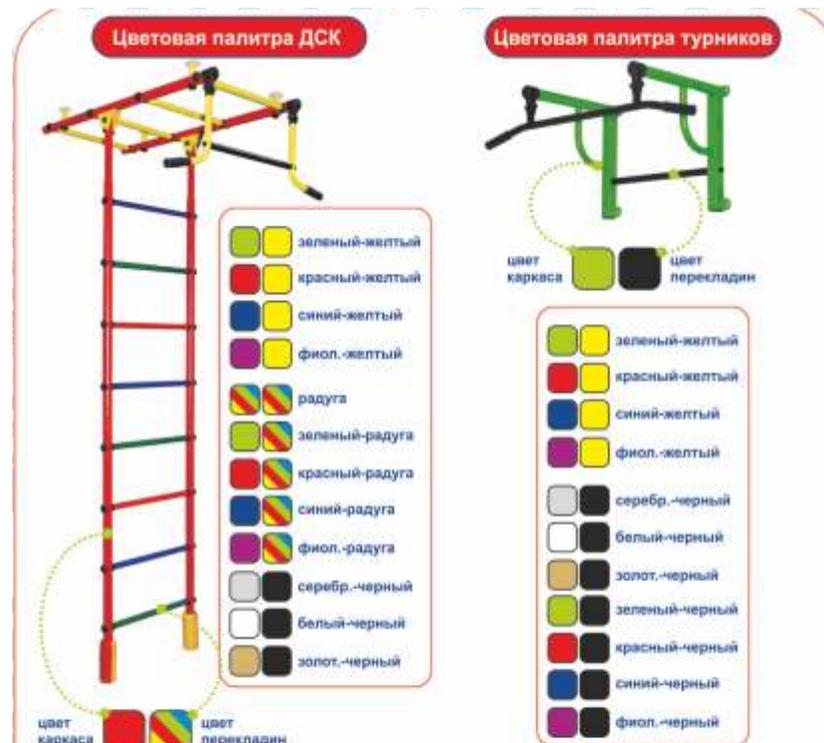
Существует два вида хватов руками: стандартный, когда вы видите тыльную сторону рук, а большие пальцы отвернуты от вас, и обратный, когда большие пальцы повернуты к вашему лицу. Но вы можете держать руки в том положении, которое вам удобно.

Турник-комплекс комплектуется так же турниками 3 и 4 с дополнительными ручками, что позволяет прорабатывать большее количество 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 хватом, 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 угол.
- 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. При этом отлично прорабатываются мышцы пресса. Также можно фиксировать тело за счет брусьев, выполняя аналогичные подъемы.
- Отжимания на брусьях. Используются различные хваты. Чем хват шире, тем больше акцент на грудные мышцы. Это же касается и положения тела. Если оставить в исходном положении корпус прямым, то акцент будет на трицепс. Если сместить корпус вперед, то «забьется» грудь.

Упражнений на турнике-брусьях 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-брусья.

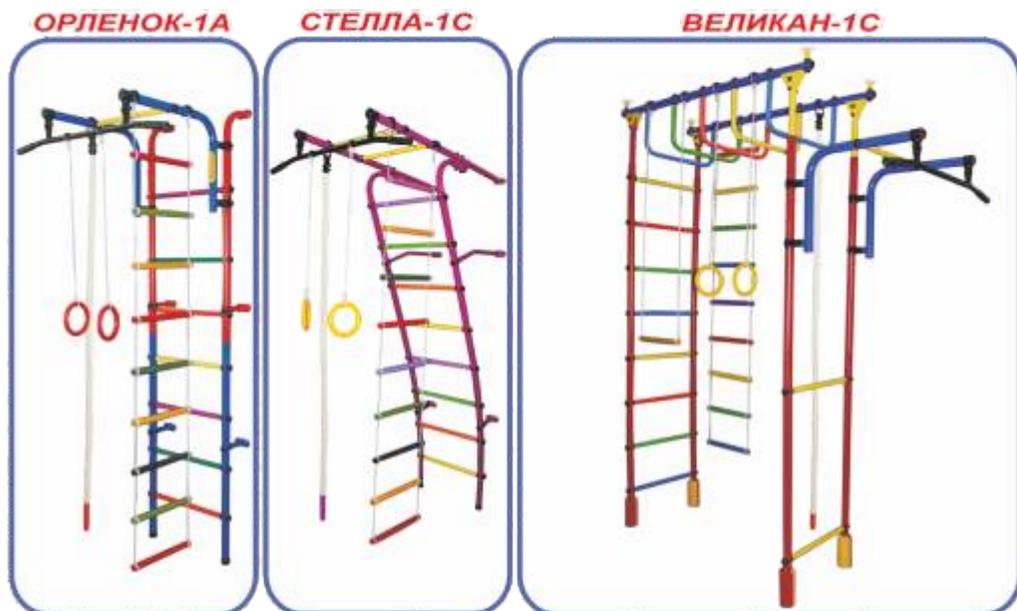
РЕКОРА



**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>	качели
<b>Т</b>	качели, гимнастические кольца, канат, тарзанка, веревочная лестница.
<b>Р</b>	качели, гимнастические кольца, канат, тарзанка.
<b>плюс</b>	обрезиненные лестничные перекладины.

## ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ



**ОРЛЕНОК-1А**

**СТЕЛЛА-1С**

**ВЕЛИКАН-1С**

Высота 2300 мм.  
Ширина комплекса - 525 мм.

Высота 2120 мм.  
Ширина турника - 950 мм.

Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 950 мм.  
Турник регулируется 1260-1845мм. Высота 2350-2935 мм.



**ЖИРАФИК-1А**

**ФАВОРИТ-1С**

**ГИМНАСТ-1Е**

Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 950 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 950 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

## Технические характеристики

- А) Высота - 1510 мм.  
В) расстояние от стены до перекладины турника - 705 мм.  
С) Ширина турника- 880 мм.

Максимальная нагрузка  
на турник-брусья - 120 кг.



## Требование к безопасности

1. **Не** допускается установка комплекса на непрочные, неровные поверхности.
2. Убедитесь в правильности сборки турника-брусьев в целом.
3. **Не** допускается самостоятельно вносить изменения в конструкцию приобретенного Вами комплекса.
4. **Не** допускается присутствие детей при подъеме и закреплении комплекса.
5. **Не** рекомендуется допускать к занятиям на комплекс детей без предварительной консультации с врачом и без Вашего присмотра.
6. Проверьте, не стоят ли рядом с комплексом предметы с острыми углами. Около комплекса должно быть достаточно свободного места для выполнения упражнений.
7. Перед занятиями на комплексе необходимо потренировать руки, ведь на них ляжет основная нагрузка.

**Перед началом эксплуатации турника-комплекса в обязательном порядке проверяются:**

- 1) Правильность сборки комплекса в целом.
- 2) Надежность крепления турника-брусьев к стене.

## Сборка и установка комплекса (смотри схему сборки)

- Для установки данного пристенного турника-брусьев необходима несущая стена.
- Достаньте из упаковки все детали и комплектующие и проверьте их наличие по списку комплектующих.

## Схема сборки

Внимательно изучите данную инструкцию, после этого начинайте сборку данного комплекса. Сборка турника-брусьев происходит поэтапно. Не следует сразу затягивать болты и гайки, а нужно их закрутить от руки (наживить) для выравнивания турника-брусьев после сборки.

**1 ЭТАП:** Детали: нижние части стойки (2), кронштейны (10), скобы (9), подлокотники (7) поставляются в собранном виде. К конструкции из набора деталей присоединяем крепежи к стене (11) болтами (18), крепление осуществляется к нижним частям стойки (2). Крепежи к стене (11) соединяем с верхними частями стойки (1) болтами (18).

**2 ЭТАП:** Верхние части стойки (1) соединяем с нижними (2) соединительным упором (5) болтами (15).

**3 ЭТАП:** Нижние части стойки (2) соединяются двумя горизонтальными перекладинами (6) болтами (18). К горизонтальным перекладинам прикрепить спинку (8) винтами (19).

**4 ЭТАП:** Кронштейны турника с ручками (3) соединяем между собой перекладиной турника (4) болтами (18). Эту конструкцию крепим к верхним стойкам (1) болтами (15).

**5 ЭТАП:** Собрав конструкцию турника-брусьев и выровняв ее, необходимо затянуть все болты и гайки, поставив все заглушки (22,23).

### 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-брусьев 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.

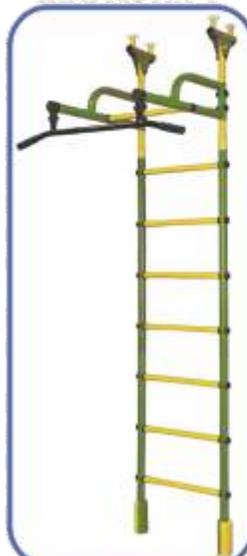
## Правила хранения

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

РЕКОРА

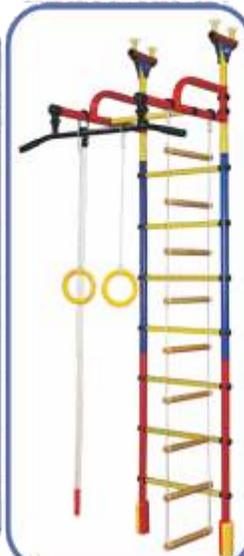
### ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ЖИРАФИК-1



Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 950 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

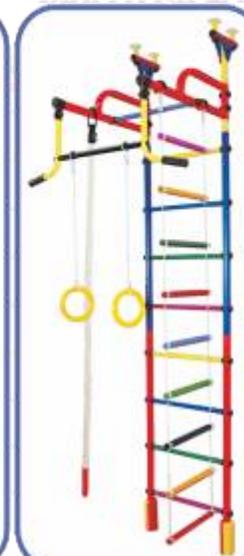
ЖИРАФИК-1А



ЖИРАФИК-2



ЖИРАФИК-2А

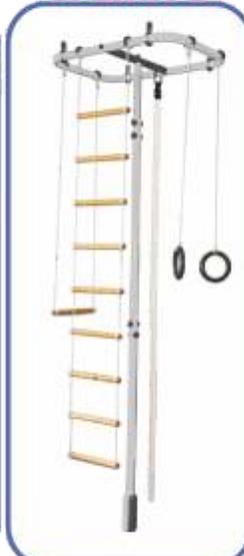


Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 900 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

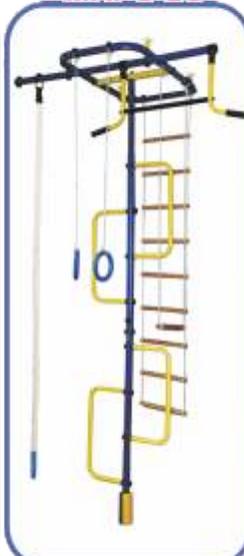
ОРБИТА-С



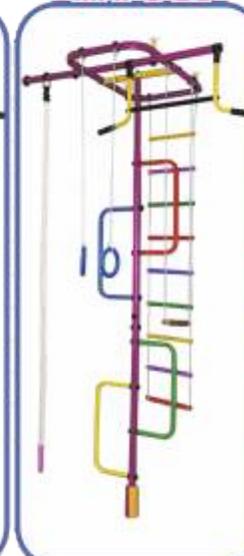
ОРБИТА-С



МАРС-2С



МАРС-2С



Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 950 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

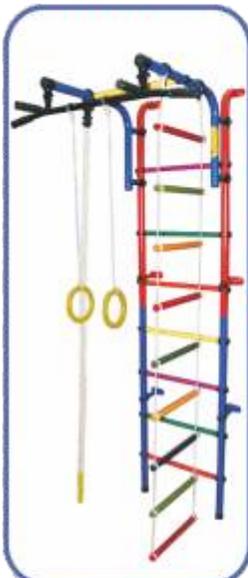
Ширина комплекса - 525 мм. Ширина турника - 900 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

### Цветовая гамма комплексов:

- КРАСНЫЙ-ЖЕЛТЫЙ
- КРАСНЫЙ-РАДУГА
- БЕЛЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- ЗЕЛЕНЫЙ-ЖЕЛТЫЙ
- ЗЕЛЕНЫЙ-РАДУГА
- СЕРЕБИСТЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- СИНИЙ-ЖЕЛТЫЙ
- СИНИЙ-РАДУГА
- ЗОЛОТИСТЫЙ-ЧЕРНЫЙ
- ФИОЛЕТОВЫЙ-ЖЕЛТЫЙ
- ФИОЛЕТОВЫЙ-РАДУГА

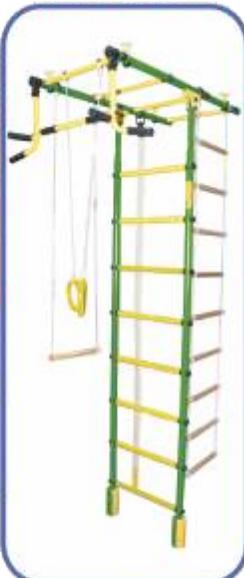
## ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

**ОРЛЁНОК - 3А**



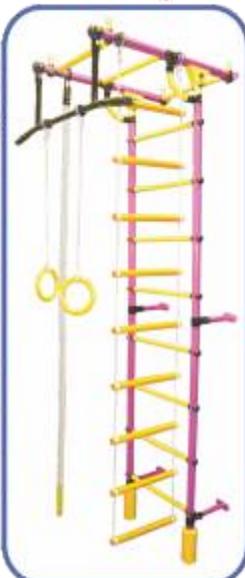
Ширина комплекса - 525 мм.  
Ширина турника - 950 мм.  
Высота - 2300 мм.

**АТЛАНТ - 4С**



Ширина комплекса - 525 мм.  
Ширина турника - 900 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

**УРАЛЕЦ-1А**



Ширина комплекса - 525 мм.  
Ширина турника - 950 мм.  
Высота регулируется от 2350 до 2935 мм.

**АТЛЕТИКА**



Ширина стойки - 670 мм.  
Длина стойки - 1110 мм.  
Высота - 2340 мм.

**ЗАБИЯКА-1А**



Ширина комплекса - 415 мм.  
Ширина турника - 800 мм.  
Высота - 2150 мм.

**АИСТЕНОК-1А**



Ширина комплекса - 415 мм.  
Ширина турника - 800 мм.  
Высота - 2150 мм.

**РОБИНЗОН-А**



Ширина комплекса по диагонали - 1480 мм.  
Ширина перекладины навесного оборудования - 1070 мм.  
Высота - 2320 мм.

**РЕКОРА**

## Список комплектующих

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО (шт.)
1	Верхняя часть стойки	2
2	Нижняя часть стойки	2
3	Кронштейн турника с ручками	2
4	Перекладина турника L=600	1
5	Соединительный упор	2
6	Горизонтальная перекладина L=600	2
7	Подлокотник	2
8	Спинка	1
9	Скоба	2
10	Кронштейн брусьев с ручками	2
11	Крепеж к стене L=70	4
12	Болт M10x60	2
13	Шайба M10	12
14	Гайка M10	4
15	Болт M8x55	10
16	Шайба M8	34
17	Гайка M8	10
18	Болт M8x20	10
19	Винт M6x35	4
20	Винт M6x10	8
21	Шайба M6	12
22	Заглушка на болт и гайку M8	32
23	Заглушка на болт и гайку M10	12
24	Гайка самоконтрящаяся M10	2
25	Пластиковая шайба	4
26	Болт M8x65	2
27	Барашек M8	2
28	Болт M10x55	4

