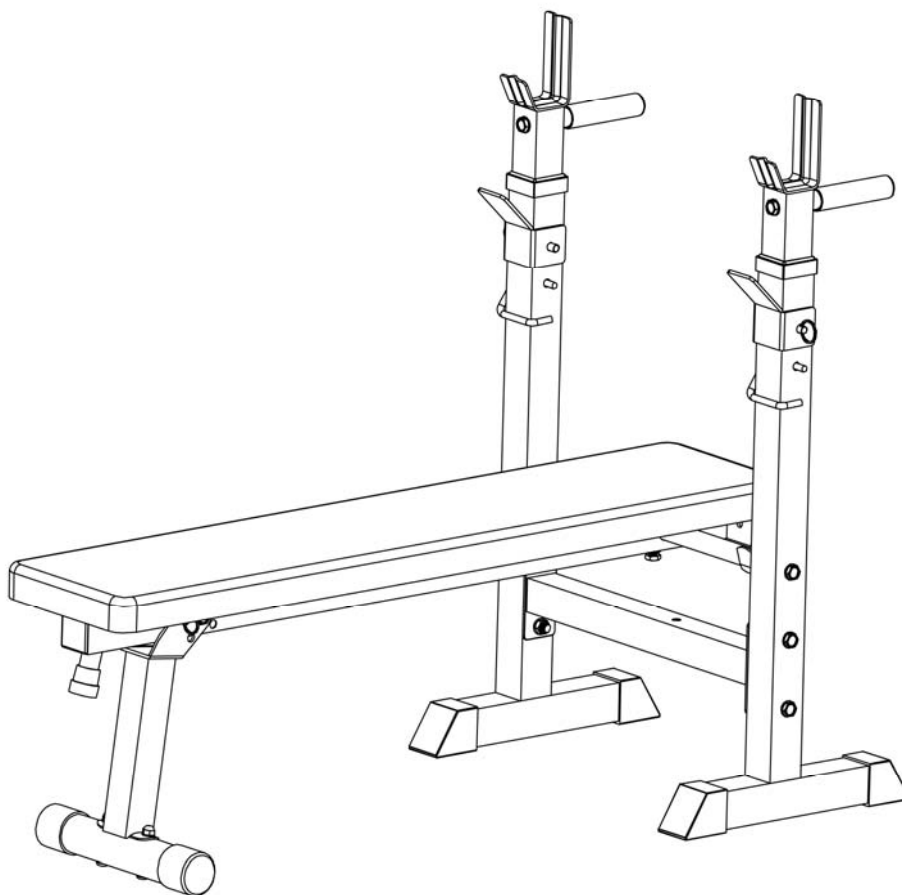




ЖИМОВАЯ СКАМЬЯ

РВ-40



По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

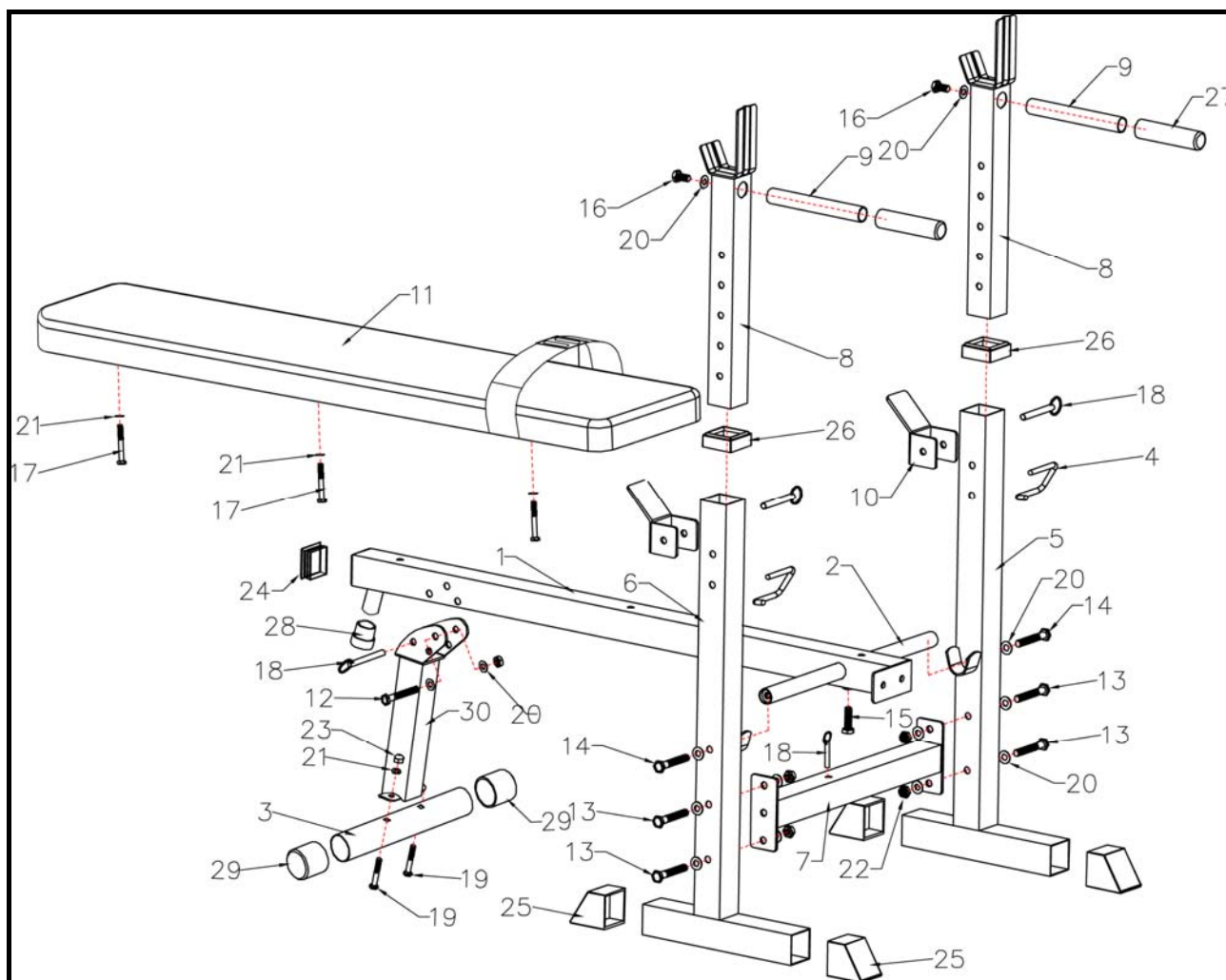
Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

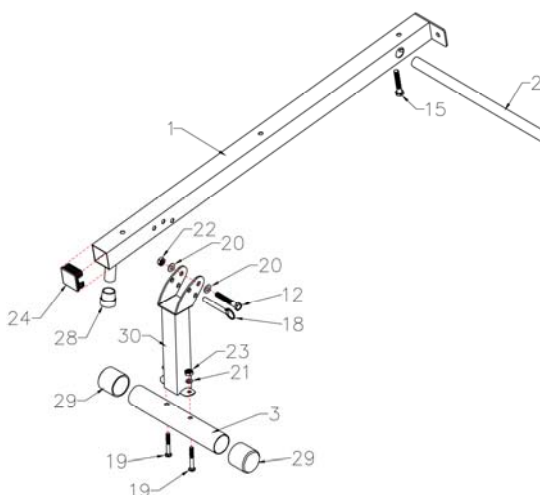
NO.	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1.	Основная рама	1
2.	Ось	1
3.	Передняя опора	1
4.	Фиксатор	1
5.	Задняя стойка (левая)	1
6.	Задняя стойка (правая)	1
7.	Соединительная рама	1
8.	Регулирующая рама	2
9.	Поручень	2
10.	Регулирующий кронштейн	2
11.	Подушка	1
12.	M10*75 Болт	1
13.	M10*70 Болт	4
14.	M10*65 Болт	2
15.	M10*45 Болт	1
16.	M10*20 Болт	2
17.	M8*65 Болт	3
18.	Фиксатор	4
19.	M8*55 Болт	2
20.	M10 Шайба	14
21.	M8 Шайба	5
22.	M10 Гайка	5
23.	M8 Гайка	2
24.	□50 Заглушка	1
25.	□50 Заглушка	4
26.	Промежуточная заглушка	2
27.	Поручень	2
28.	○25 Заглушка	1
29.	○50 Заглушка	2
30.	Передняя стойка	1
31.	Фиксатор	2

СХЕМА СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1

Крепление основной рамы

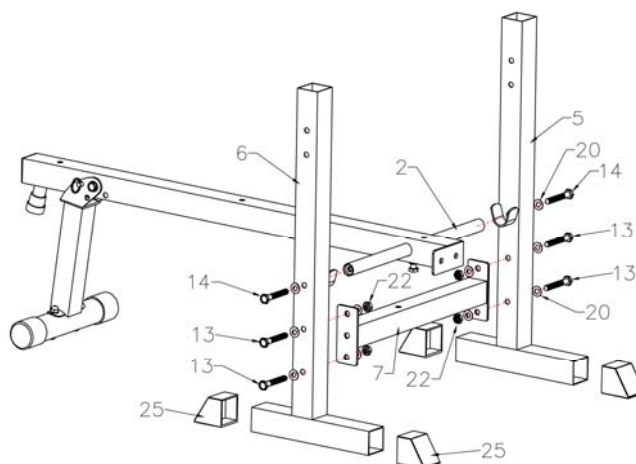
- 1) Соедините переднюю опору (3) и переднюю стойку (30), зафиксируйте с помощью болтов (19-2 шт.), шайб (21-2 шт.) и гаек (23-2 шт.).
- 2) Соедините основную раму (1) и переднюю стойку (30) с помощью болта (12-1 шт.), шайб (20-2 шт.), гаек (22-1 шт.) и фиксатор (18).
- 3) Вставьте ось (2) в отверстие основной рамы (1), зафиксируйте болтом (15).



Шаг 2

Крепление стоек

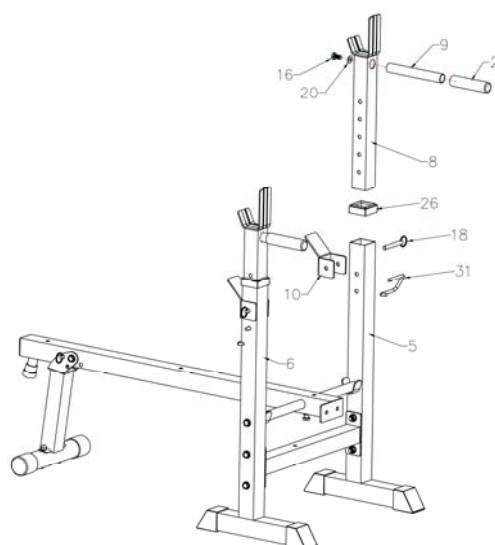
- 1) Закрепите стойки (левая)(5) и (правая)(6) с помощью соединительной рамы (7), зафиксируйте с помощью болтов (13-4 шт.), шайб (20-8 шт.) и гаек (22-4 шт.).
- 2) Соедините оси (2) на стойках (левая) (5) и (правая) (6), зафиксируйте болтами (14-2 шт.) и шайбами (20-2 шт.).



Шаг 3

Крепление регулировочной рамы

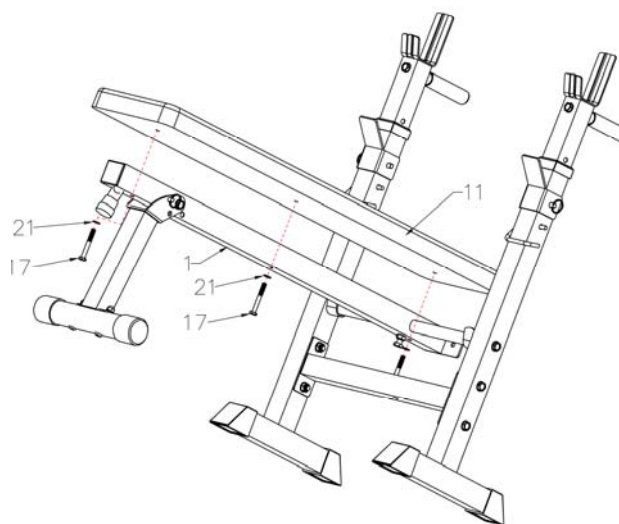
- 1) Закрепите регулировочную раму (8) на стойках (левая)(5) и (правая)(6), зафиксируйте фиксатором (31).
- 2) Закрепите кронштейн (10) на стойках (5, 6), зафиксируйте фиксатором (18).
- 3) Соедините ручки (9) и раму (8) с помощью болтов (16-2 шт.) и шайб (20-2 шт.).



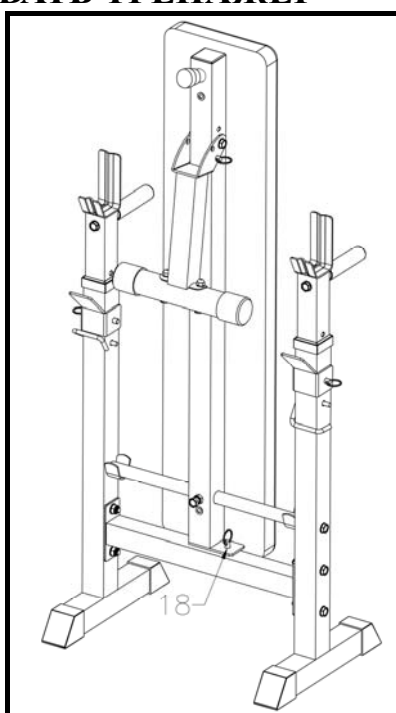
Шаг 4

Крепление подушки

- 1) Закрепите подушку (11) на основной раме (1), используя болты (17-3 шт.) и шайбы (21-3 шт.).



КАК НУЖНО СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР

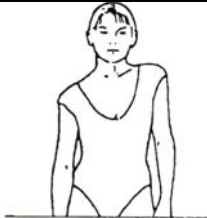


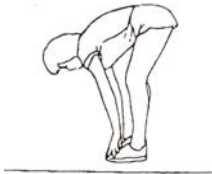
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тип	силовая скамья
Упражнения	штанга, брусья
Рама	усиленная, с однослойной покраской (50*50*1.5 мм.)
Нагрузка	штанга
Сидение	комфортабельное (60 мм.)
Регулировка положения сидения	нет
Складывание	да
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	56*37*131 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	120*55*111 см.
Вес нетто	15 кг.
Вес брутто	17 кг.
Макс. вес пользователя	120 кг.
Гарантия	1 год

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И РАЗОГРЕВ

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.	
УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.	

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.	
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.	
Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков палец. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	
Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.	

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижегород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93