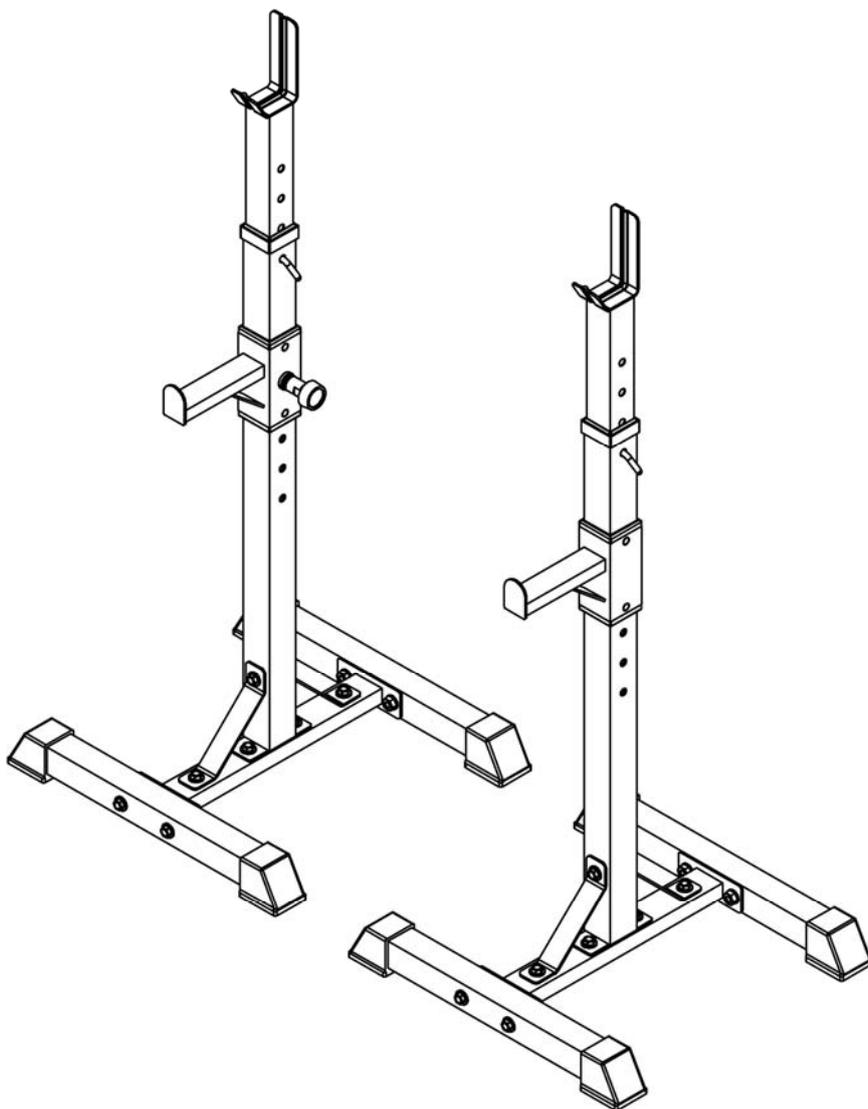


## *Стойка под штангу RK-20*



**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!**

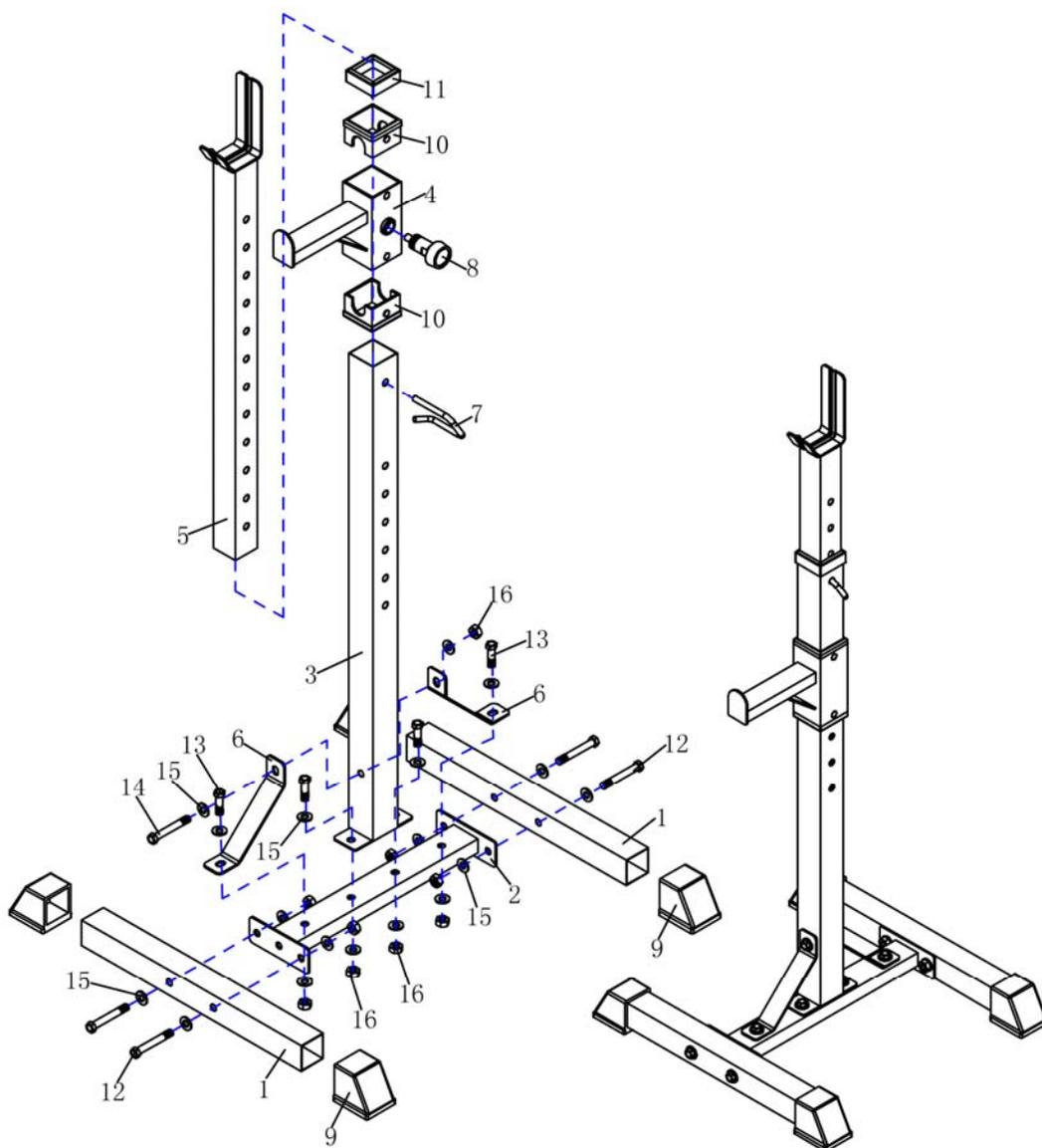
Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

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

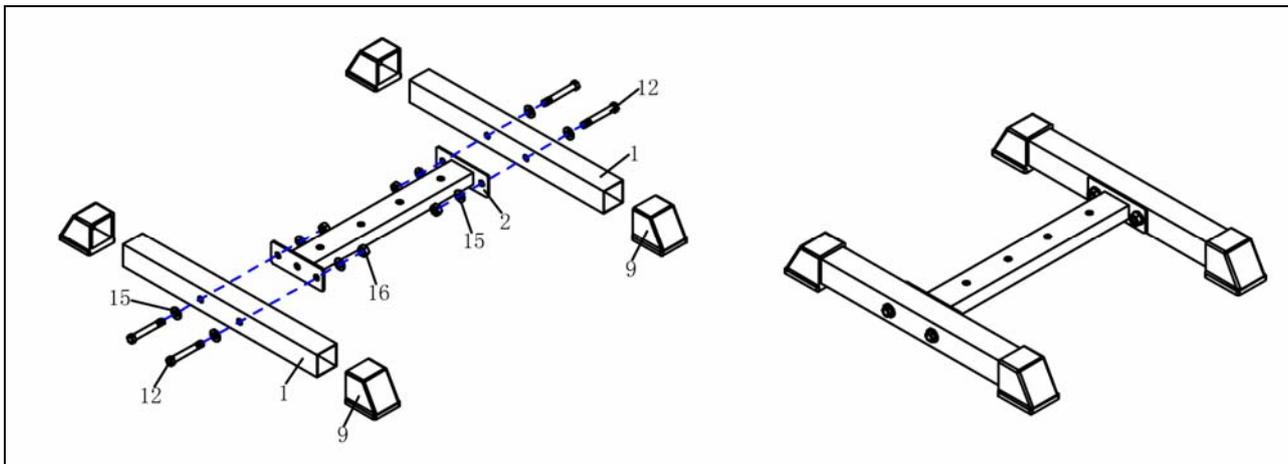


Список комплектующих частей

NO.	Описание	Кол-во
1.	Опорная рама	4
2.	Соединяющая рама	2
3.	Основная стойка	2
4.	Регулирующая стойка	2
5.	Вспомогательная рама	2
6.	Вспомогательный кронштейн	4
7.	Фиксатор	2
8.	Фиксатор	2
9.	Концевик	8
10.	60x50 Заглушка	4
11.	50x45 Заглушка	2
12.	M10x65 Болт	8
13.	M10x40 Болт	8
14.	M10x70 Болт	2
15.	M10 Шайба	36
16.	M10 Нейлоновая гайка	18

# СХЕМА СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА

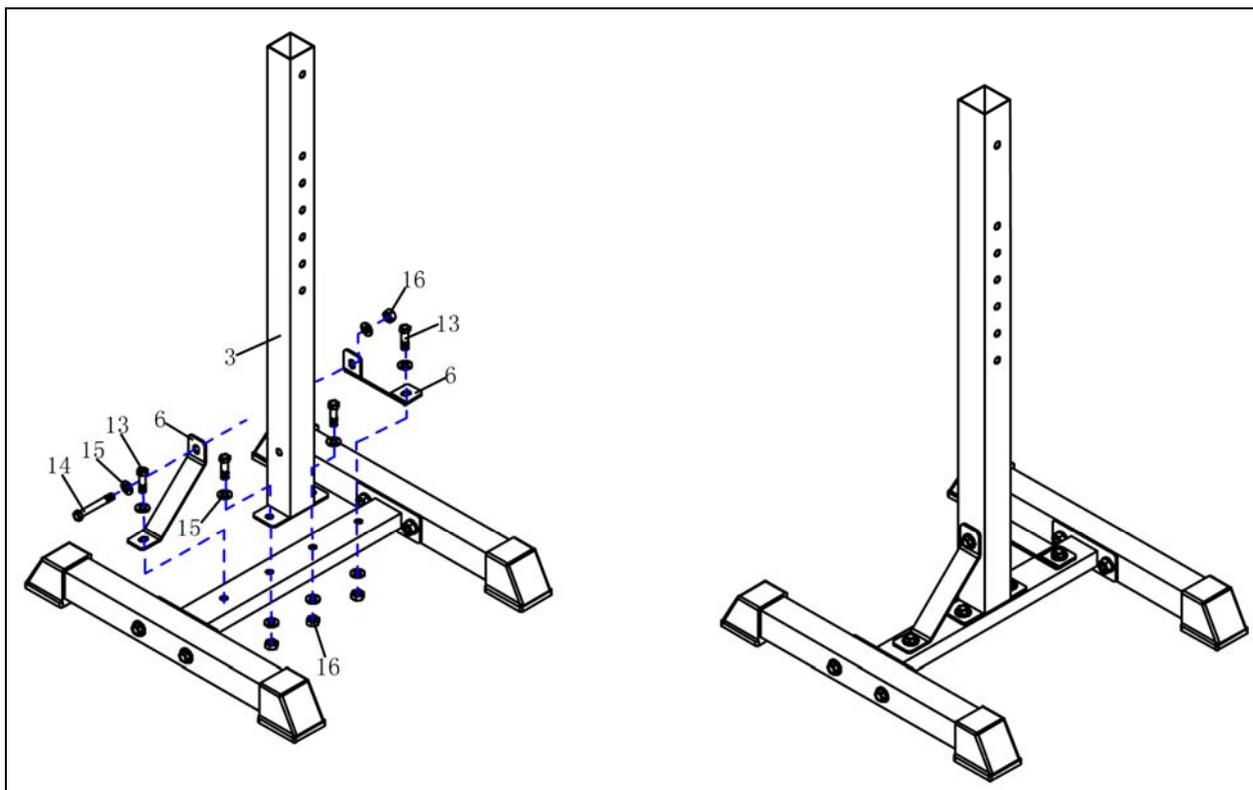
## Шаг 1



### Соединение опорных рам

- 1) Закрепите опорные концевики (9) на раме (1).
- 2) Соедините опорные рамы (1) с соединяющей (2), зафиксируйте болтами (12-4 шт.), шайбами (15-8 шт.) и гайками (16-4 шт.).

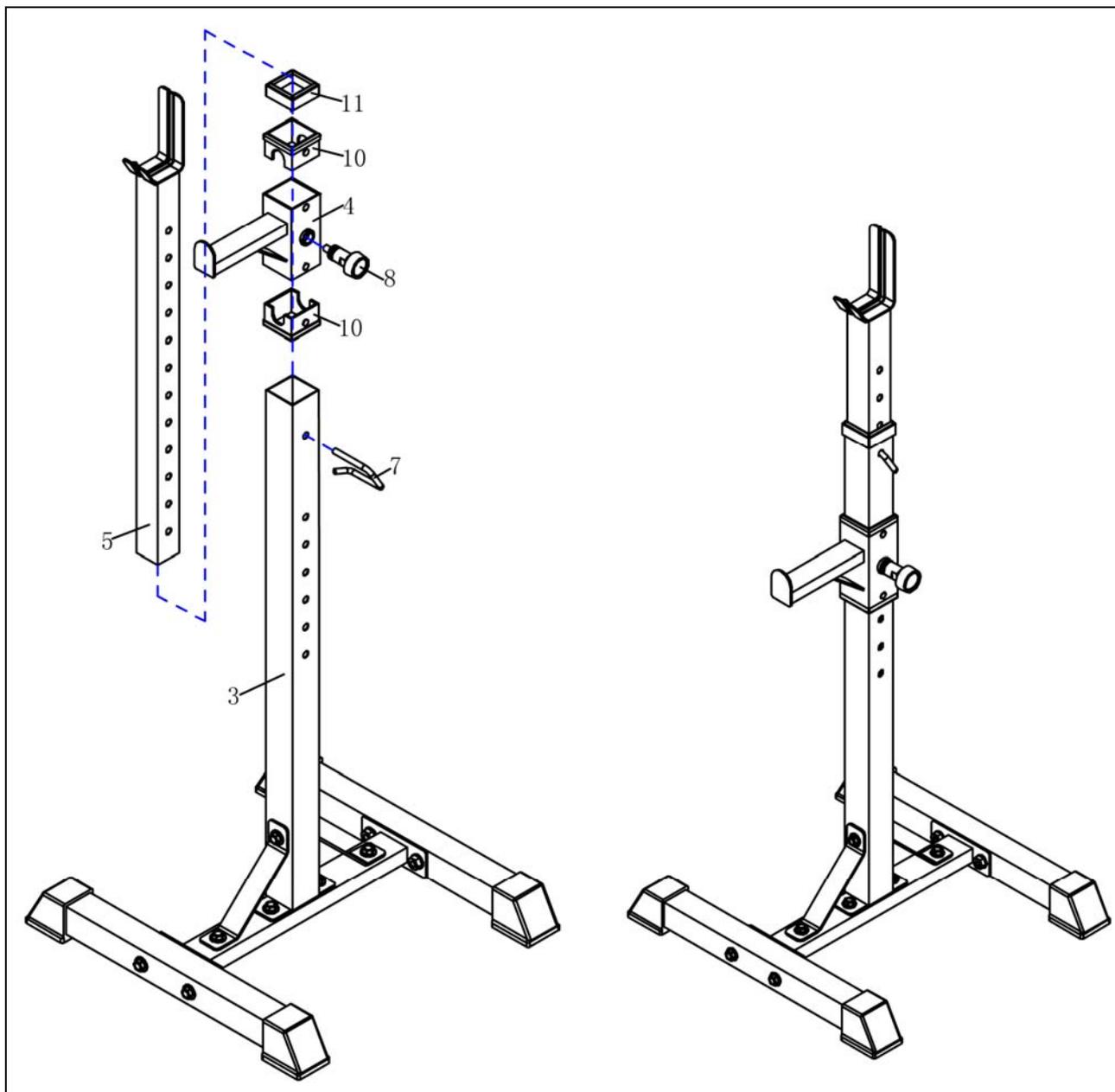
## Шаг 2



### Сборка основной стойки

- 1) Соедините основную стойку (3) и соединяющую раму (2), зафиксируйте с помощью болтов (13-2 шт.), шайб (15-4 шт.) и гаек (16-2 шт.).
- 2) Закрепите вспомогательный кронштейн (6) на соединяющей раме (2) с помощью болтов (13-2 шт.), шайб (15-4 шт.) и гаек (16-2 шт.).

### Шаг 3



#### Крепление вспомогательной рамы

- 1) Вставьте вспомогательную стойку(4) в основную раму(3), закрепите фиксатором (8).  
Затем закрепите заглушку(11) на раме(3).
- 2) Вставьте вспомогательную раму (5) в основную (3), закрепите фиксатором (7).

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тип	стойка под штангу
Упражнения	штанга
Рама	усиленная, с однослойной покраской (50*50*1.5 мм.)
Нагрузка	штанга
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	100*48*115/165 см.
Вес нетто	19 кг.
Вес брутто	21 кг.
Макс. вес пользователя	160 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:

<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ</b> 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.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА</b> Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК</b> Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</b> Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	

<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА</b> Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ</b> Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>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.</p>	

**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