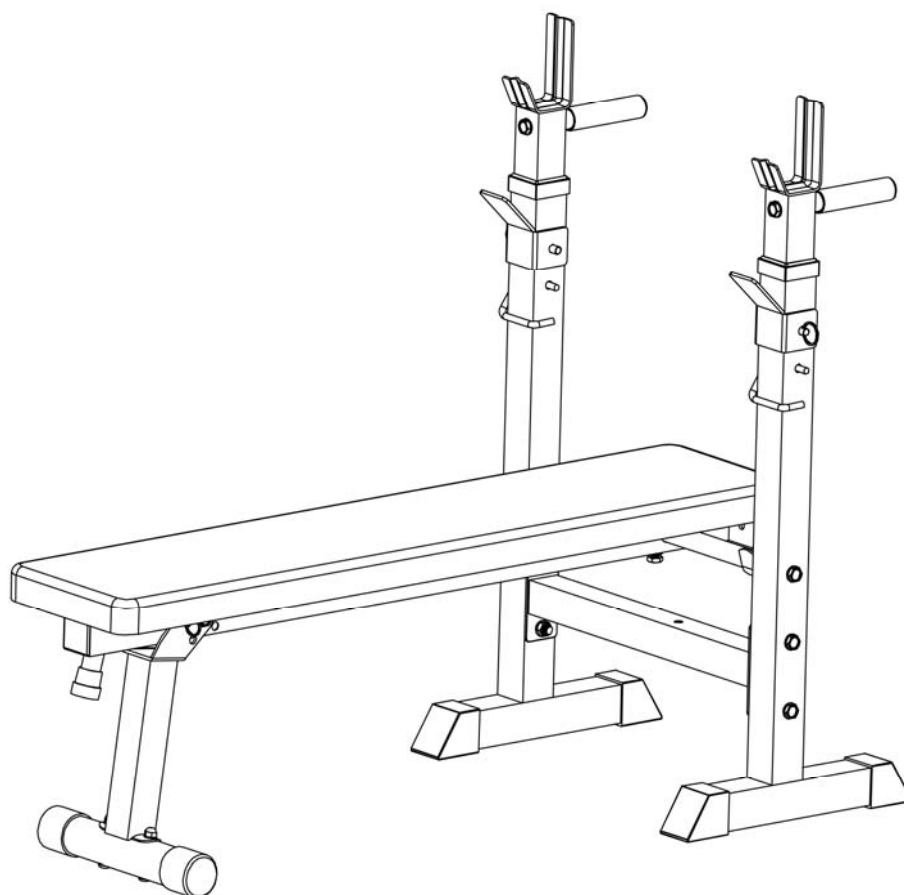




## ЖИМОВАЯ СКАМЬЯ

### РВ-40



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## 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.

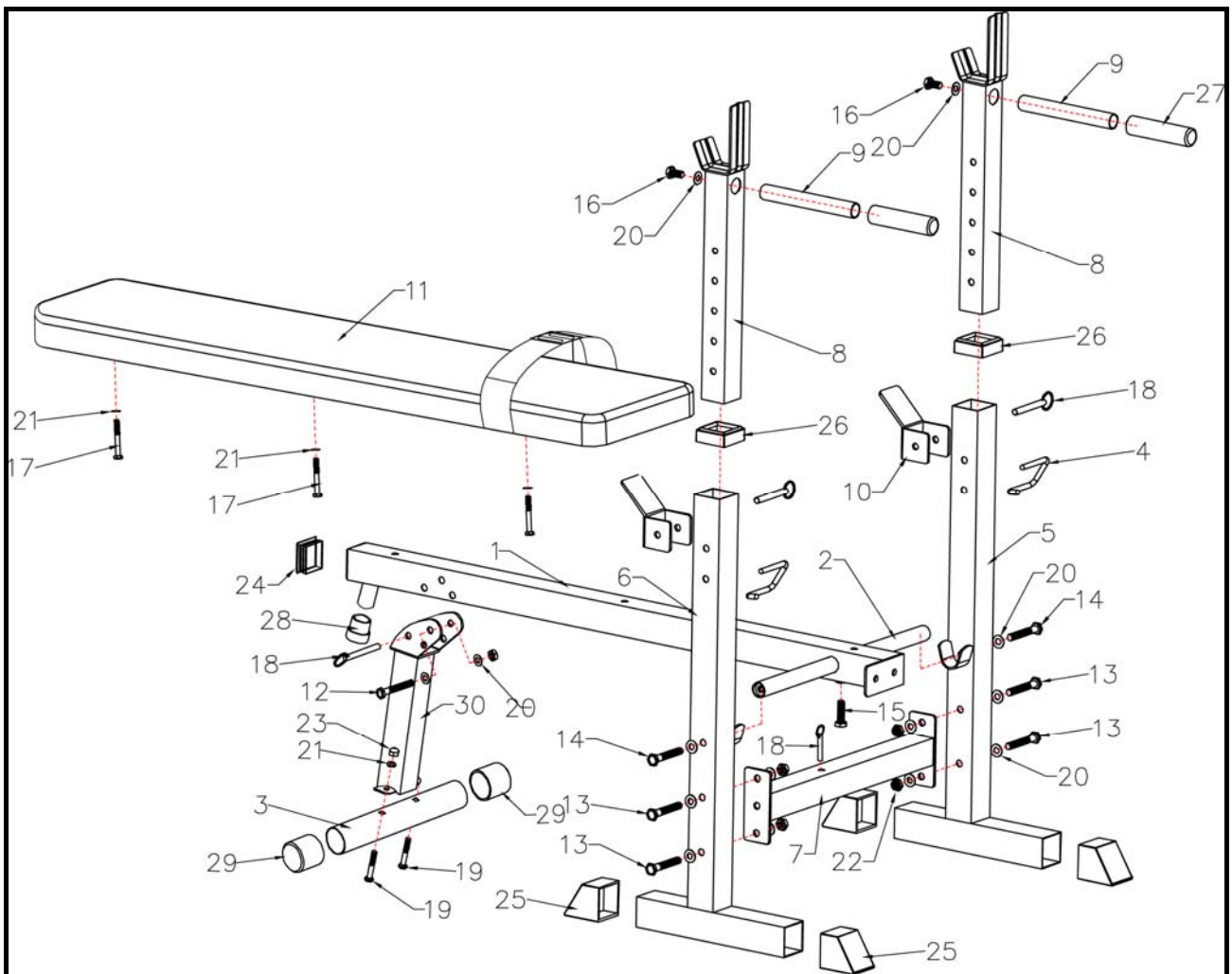
Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

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

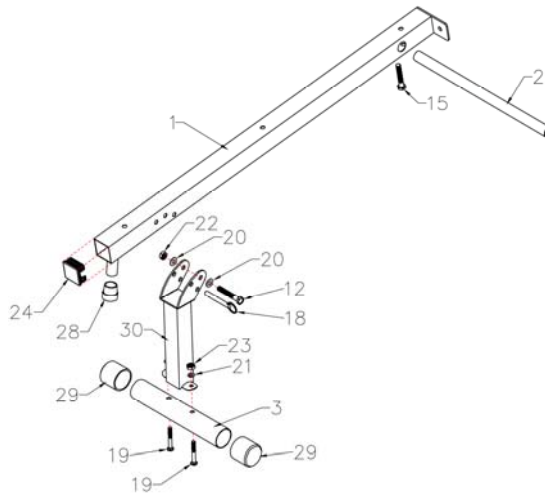
NO.	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1.	Основная рама	1
2.	Ось	1
3.	Передняя опора	1
4.	Фиксатор	1
5.	Задняя стойка (левая)	1
6.	Задняя стойка (правая)	1
7.	Соединительная рама	1
8.	Регулирующая рама	2
9.	Поручень	2
10.	Регулирующий кронштейн	2
11.	Подушка	1
12.	M10*75 Болт	1
13.	M10*70 Болт	4
14.	M10*65 Болт	2
15.	M10*45 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

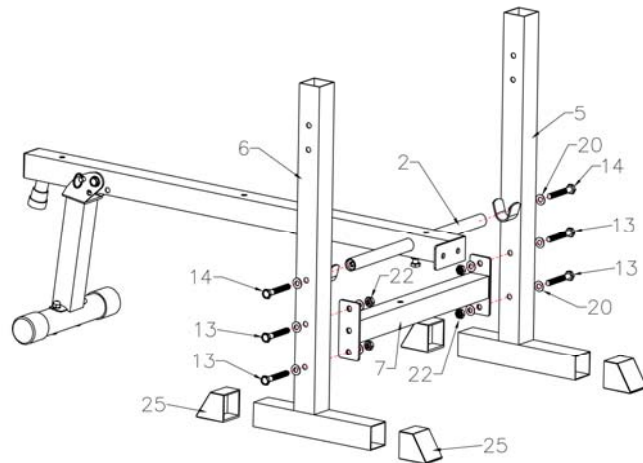
- 1) Соедините переднюю опору (3) и переднюю стойку (30), зафиксируйте с помощью болтов (19-2 шт.), шайб (21-2 шт.) и гаек (23-2 шт.).
- 2) Соедините основную раму (1) и переднюю стойку (30) с помощью болта (12-1 шт.), шайб (20-2 шт.), гаек (22-1 шт.) и фиксатор (18).
- 3) Вставьте ось (2) в отверстие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



### Шаг 2

#### Крепление стоек

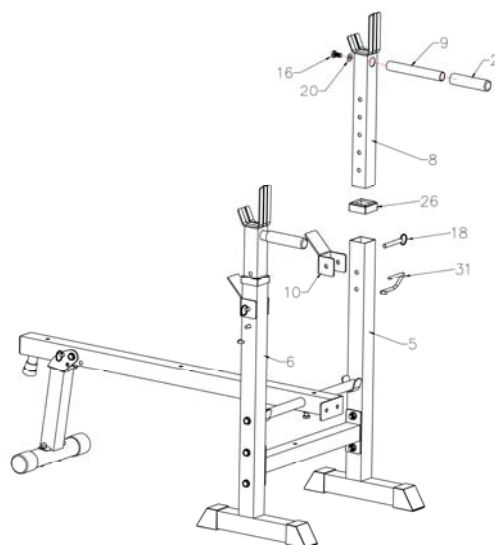
- 1) Закрепите стойки (левая)(5) и (правая)(6) с помощью соединительной рамы (7), зафиксируйте с помощью болтов (13-4 шт.), шайб (20-8 шт.) и гаек (22-4 шт.).
- 2) Соедините оси (2) на стойках (левая) (5) и (правая) (6), зафиксируйте болтами (14-2 шт.) и шайбами (20-2 шт.).



### Шаг 3

#### Крепление регулировочной рамы

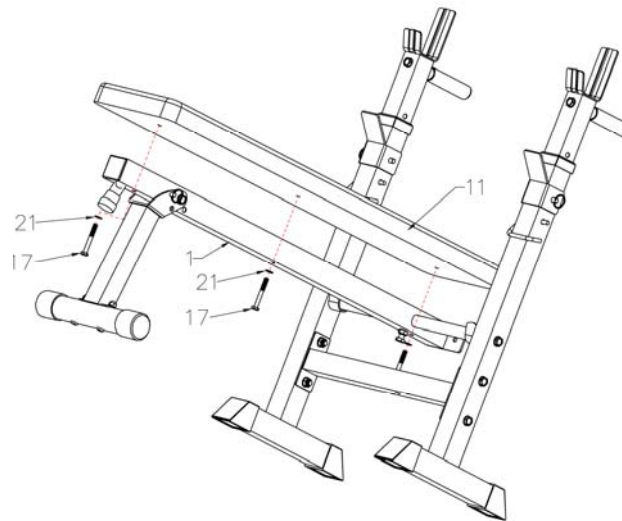
- 1) Закрепите регулировочную раму (8) на стойках (левая)(5) и (правая)(6), зафиксируйте фиксатором (31).
- 2) Закрепите кронштейн (10) на стойках (5, 6), зафиксируйте фиксатором (18).
- 3) Соедините ручки (9) и раму (8) с помощью болтов (16-2 шт.) и шайб (20-2 шт.).



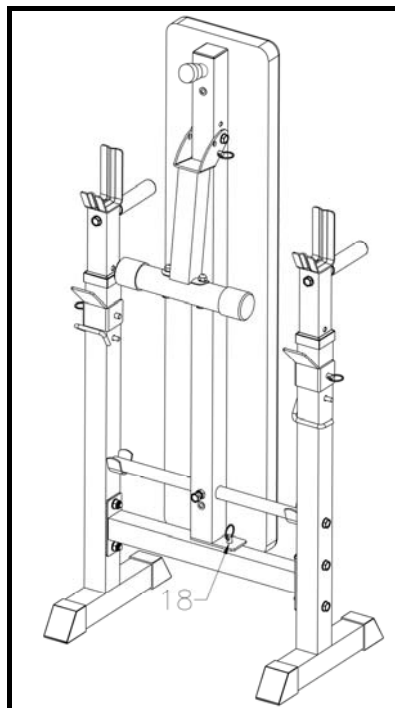
## Шаг 4

### Крепление подушки

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



## КАК НУЖНО СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР


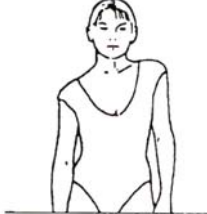



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

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:

<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 палец. 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>	

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

