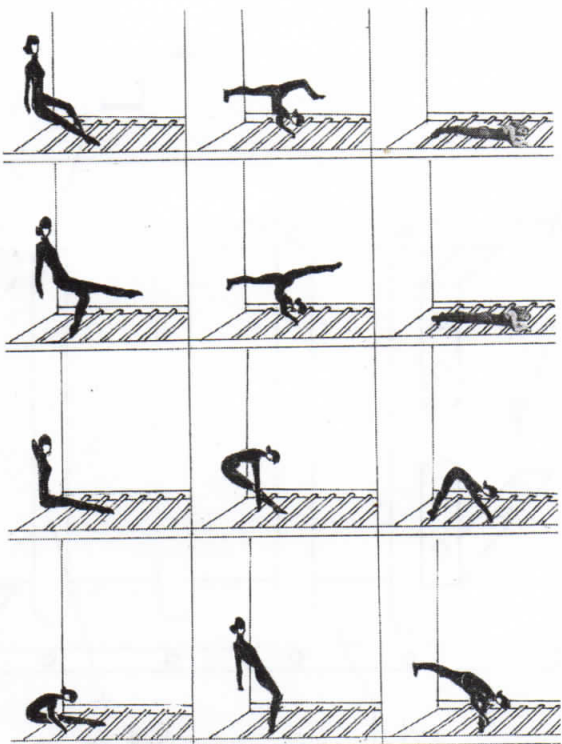




1. Исходное положение – лицом к опоре, стоя на нижней рейке:
 - 1.1 Подняться на подпальцы;
 - 1.2 Исходное положение. Повторить 8 – 16 раз
2. Исходное положение – то же
 - 2.1-2.4 – переходящая руками, перейти в наклон вперед;
 - 2.5-2.8 – сгибая руки, исходное положение. Повторить 4 раза
3. Исходное положение – в поворотах к опоре.
 - 3.1-3.6 Пружинящий наклон вперед;
 - 3.7-3.8 Исходное положение. Повторить 4 раза. То же с другой ноги
4. Исходное положение – лицом к опоре, наклон вперед прогнувшись, левую согнутую ногу назад.
 - 4.1 Разогнуть левую согнутую ногу назад;
 - 4.2 Согнуть – исходное положение. Повторить 16 раз
5. Исходное положение – то же
 - 5.1 Мах левой ногой к левому плечу;
 - 5.2 По дуге мах левой к правому плечу. Повторить 8 раз. Выполнить упражнения 4.5 с другой ноги
6. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, носки на опоре.
 - 6.1-6.2 Поднять таз вверх;
 - 6.3-6.4 Исходное положение. Повторить 8 – 16 раз
7. Исходное положение – лежа на спине, левая согнутая нога на опоре, правая прямая
 - 7.1-7.2 Поднять таз вверх;
 - 7.3-7.4 Исходное положение. Повторить 8 раз. То же с другой ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, ноги носками касаются опоры (под тупым углом к полу).
 - 8.1-8.2 Сидя углом, взяться руками за опору. Повторить 8 – 12 раз.
9. Исходное положение – лежа на спине, ноги вперед (под прямым углом к полу).
 - 9.1-9.2 Сидя углом, взяться руками за опору;
 - 9.3-9.4 Исходное положение. Повторить до явного утомления.

Стенка гимнастическая

Руководство по эксплуатации предназначено для правильной сборки, установки и эксплуатации стенки гимнастической производства Фабрики Спортивного Инвентаря.

1. Общие указания

- 1.1. До установки стенки гимнастической внимательно изучите настоящее руководство.
- 1.2. Настоящее руководство служит для ознакомления с правилами сборки, установки, эксплуатации и хранения стенки гимнастической.
- 1.3. Для производства стенки гимнастической использованы экологически чистые и безопасные для человека и окружающей среды материалы.
- 1.4. Во избежание нарушений надежности стенки гимнастической в процессе эксплуатации не допускается самостоятельно изготавливать и устанавливать перекладины из материалов, не отвечающих требованиям данного руководства.

2. Технические данные

- 2.1. Стенка гимнастическая (рис.1) предназначена для выполнения общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений в закрытых помещениях (примерный комплекс упражнений приведен на стр.4).
- 2.2. Стенка гимнастическая производится пяти видов (см. табл.1).

Таблица №1

Высота, мм (Клиссная)	2280	2400	2600	2800	3200
Высота, мм	2280	2400	2600	2800	3200
Ширина, мм	400	800/1000	800/1000	800/1000	800/1000
Масса, кг	9,0	10/10,7	11,0/11,7	12,0/12,7	14,0/14,7

- 2.3. Для удобства транспортировки стенка гимнастическая поставляется потребителю в разобранном виде.
- 2.4. Для производства боковых стоек используются хвойные породы древесины, для производства перекладин - твердые породы древесины.
- 2.5. Допустимая нагрузка на стенку гимнастическую не более 70кг, нагрузка на стенку гимнастическую высотой 2280 не более 40 кг.
- 2.6. Стенка гимнастическая устанавливается в помещении вертикально у стены на ровную поверхность.
- 2.7. Срок службы стенки гимнастической зависит от интенсивности эксплуатации, но не менее трех лет.

Таблица №2

наименование	размер	2280	2400	2600	2800	3200
Стойка боковая, шт. (поз. 1)	2	2	2	2	2	2
Перекладина, шт. (поз. 2)	9	9	10	11	12	12
Кронштейн, шт. (поз. 3)	6	6	6	6	6	6
Шурупы-саморезы 4x60, шт. «А»	18	18	20	22	24	24
Шурупы-саморезы 4x30, шт. «Б»	12	12	12	12	12	12
Дюбель-гвоздь 8x60, шт.	12	12	12	12	12	12
Инструкция, шт.	1	1	1	1	1	1