IK 03

Кроссовер

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | IK 907sp Ручка тяги закрытая | 4 шт. |
|  | Рама под грузоблоки | 2 шт. |
|  | Направляющая | 4 шт. |
|  | Втулка центрирующая | 4 шт. |
|  | Перемычка между рамами | 1 шт. |
|  | Болт М10х50 | 8 шт. |
|  | Болт М10х30  | 4 шт. |
|  | Гайка М10 самоконтрящаяся | 4 шт. |
|  | Зажим для троса «Duplex» | 4 шт. |
|  | Карабин пожарный 8х80 тип С | 4 шт. |
|  | Коуш стальной  | 4 шт. |
|  | Шайба D10  | 12 шт. |
|  | Грузоблок 5 кг- верхний груз | 2 шт. |
|  | Груз 5 кг | 34 шт. |
|  | Демпфер | 4 шт. |
|  | Колпак декоративный М10 S-17 | 40 шт. |
|  | Стопор троса | 4 шт. |
|  | Фиксатор для грузоблоков | 2 шт. |
|  | Шнур плетенный полиамидный 16-тирядный D=8 мм | 2 шт. |

*Примечание:* данная инструкция распространяется на тренажер IK 03(60).

*Изменения в комплекте поставки:*

IK 03(60): груза 5 кг – 22 шт., IK 611 манжета на голень для силовой тяги (2 шт.), удлинитель: цепь короткозвенная d=6 мм, карабин 8х80 тип С (1 шт.);

.

1. А) К раме грузоблоков (2) прикрутите демпфера (15) комплектом крепежа: болт М10х50 (6), шайба D10 (12); в демпфера (15) вставьте направляющие (3), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг – 17 шт. (14); следом наденьте верхний груз с флейтой (13); сверху на направляющие (3) наденьте центрирующие втулки (4). Затем через отверстия в раме (2) вкрутите во втулки (4) комплект крепежа: болт М10х50 (6); шайба D10 (12). При помощи фиксатора (18) установите необходимую Вам нагрузку (рис.1).



Рис.1

1. Возьмите один конец шнура (19) и проденьте его через отверстие в стопоре (17); затем вложите шнур в зажим «Duplex» (9), обогнув болты зажима с одной стороны; далее вытяните шнур посильнее и сделайте петлю, вложите в нее коуш (11); вернитесь в зажим (9), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима (9). Зажим (9) со шнуром вставьте в полость стопора (17). Зафиксированный конец шнура скрепите с ручкой тяги (1) при помощи карабина (10). Свободный конец шнура (19) пропустите согласно схеме и повторите последовательность операций, указанных выше (рис.2).



Рис.2

1. Скрутите между собой рамы кроссовера (2) перемычкой (5) и комплектом крепежа: болт М10х30 (7), шайба D10 (12), гайка М10 (8) (рис.3).



Рис.3

1. На все болтовые соединения наденьте колпак М10 (16) с двух сторон.