NL 11

Жим от груди

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Рама под грузоблоки | 1 шт. |
|  | Рама под жим | 1 шт. |
|  | Переходный блок | 1 шт. |
|  | Перемычка-туннель | 1 шт. |
|  | Перемычка сверху | 1 шт. |
|  | Подушка | 1 шт. |
|  | Спинка | 1 шт. |
|  | Сиденье | 1 шт. |
|  | Направляющая | 2 шт. |
|  | Втулка центрирующая | 2 шт. |
|  | Кожух спереди | 1 шт. |
|  | Кожух сзади | 1 шт. |
|  | Кожух сверху/спереди | 1 шт. |
|  | Кожух сверху/сзади | 1 шт. |
|  | Болт М10х20 | 6 шт. |
|  | Болт М10х60 | 2 шт. |
|  | Болт М10х70 | 4 шт. |
|  | Болт М10х125 | 6 шт. |
|  | Винт М10х20 с полукруглой головкой и вн.шестигранником | 16 шт. |
|  | Винт уст.М10х12 | 4 шт. |
|  | Гайка М10 самоконтрящаяся | 6 шт. |
|  | Зажим для троса «Duplex» | 1 шт. |
|  | Карабин пожарный 8х80 тип С | 1 шт. |
|  | Коуш стальной | 1 шт. |
|  | Шайба D10 | 36 шт. |
|  | Грузоблок 5 кг- верхний груз | 1 шт. |
|  | Груз 5 кг | 17 шт. |
|  | Стопор троса | 1 шт. |
|  | Фиксатор для грузоблоков | 1 шт. |
|  | Трос металлополимерный ПР 6,0; черный L=3 м | 1 шт. |
|  | Трос металлополимерный ПР 6,0; черный L=4 м | 1 шт. |

1. На раме грузоблоков (1) в демпфера вставьте направляющие (9), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг – 17 шт. (27); следом наденьте верхний груз с флейтой (26); сверху на направляющие (9) наденьте центрирующие втулки (10). Затем через отверстия в раме (1) вкрутите во втулки (10) комплект крепежа: болт М10х60 (16); шайба D10 (25). При помощи фиксатора (29) установите необходимую Вам нагрузку (рис.1).

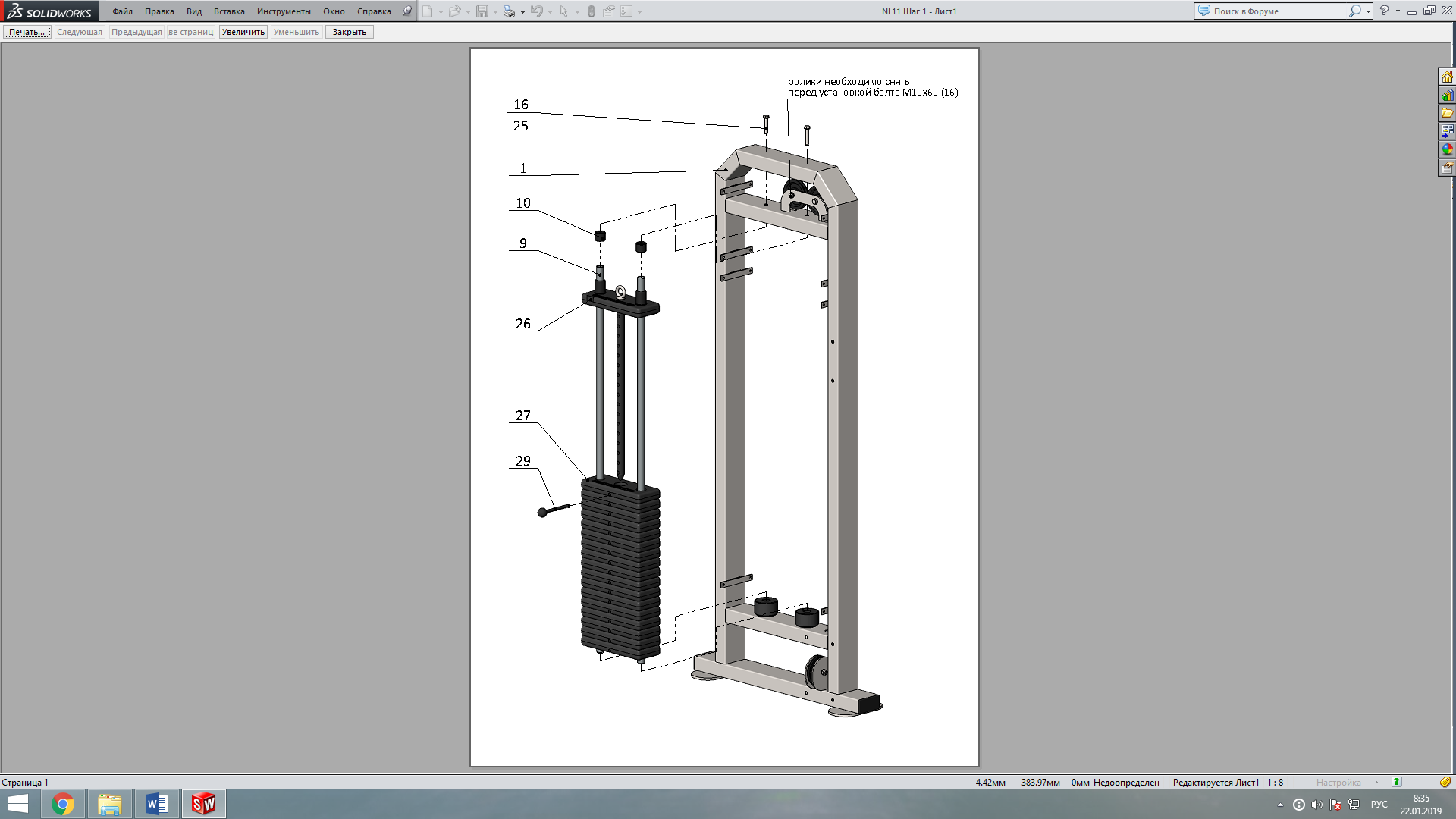


Рис.1

1. К раме грузоблоков (1) прикрутите раму жима (2) перемычками (4,5) и комплектами крепежа: болт М10х20 (15), шайба D10 (25); болт М10х125 (18), гайка М10 (21), шайба D10 (25) (рис.2).

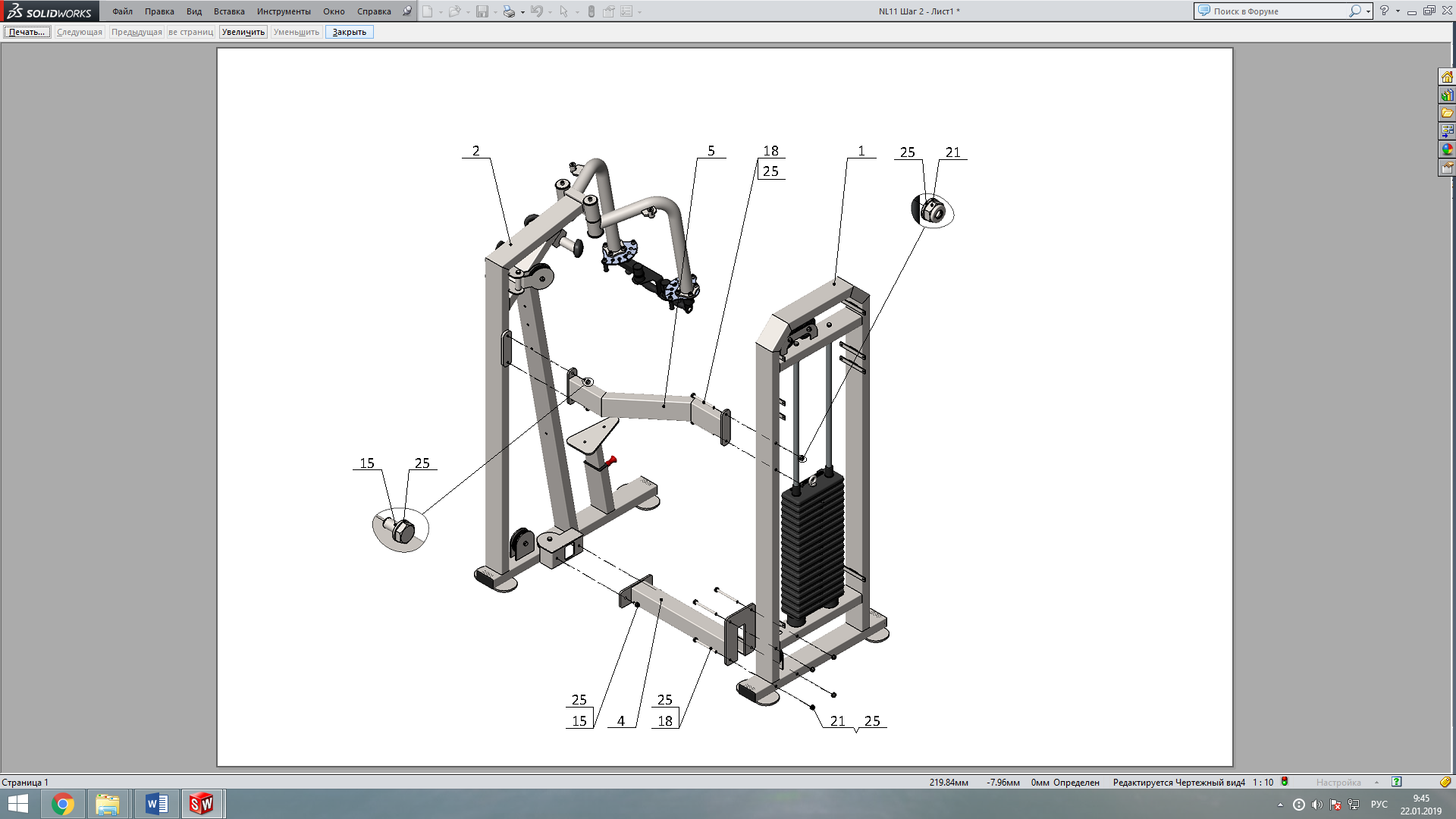


Рис.2

1. К раме жима (2) прикрутите спинку (7), сиденье (8) и подушку (6) комплектами крепежа: болт М10х70 (17), шайба D10 (25); болт М10х20 (15), шайба D10 (25) (рис.3).

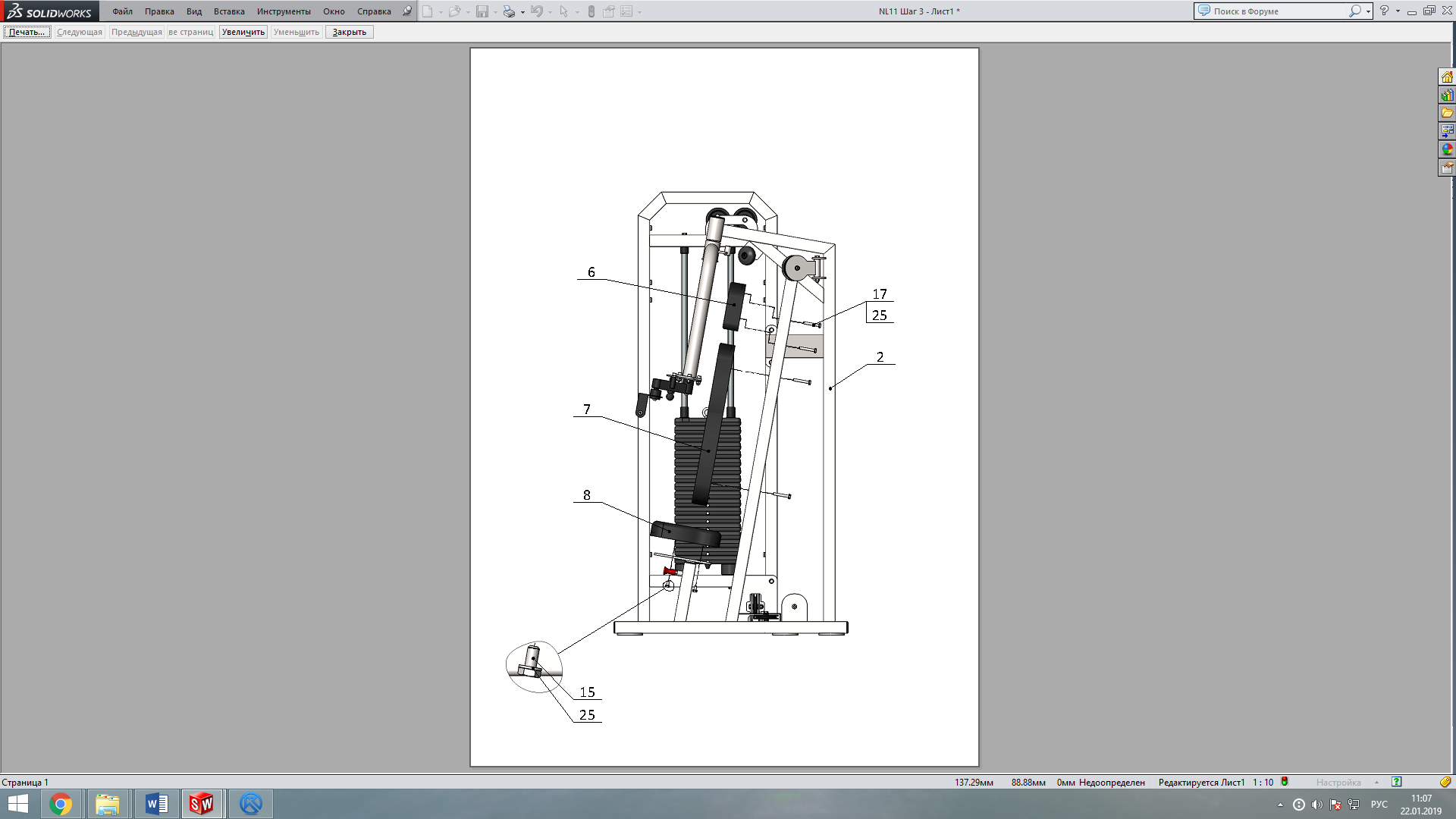


Рис.3

1. Возьмите один свободный конец троса длиной 4 м (31), проденьте его через стопор (28); затем вложите трос в зажим Duplex (22), обогнув два болта с одной стороны; далее оберните трос вокруг коуша (24) и вернитесь в зажим (22), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима. При помощи карабина (23) сцепите верхний груз и зафиксированный конец троса. Затем протяните трос (31), как указано на схеме. Свободный конец троса зафиксируйте в законцовке переходного блока (3) винтами М10х12 (20).

Возьмите трос длиной 3 м (30) и пропустите его по переходному блоку (3) как указано на схеме. Затем оба конца троса протяните до рычагов на раме жима согласно схеме. Концы троса (30) проденьте в законцовку на рычагах и зафиксируйте их винтом М10х12 (20) (рис.4).

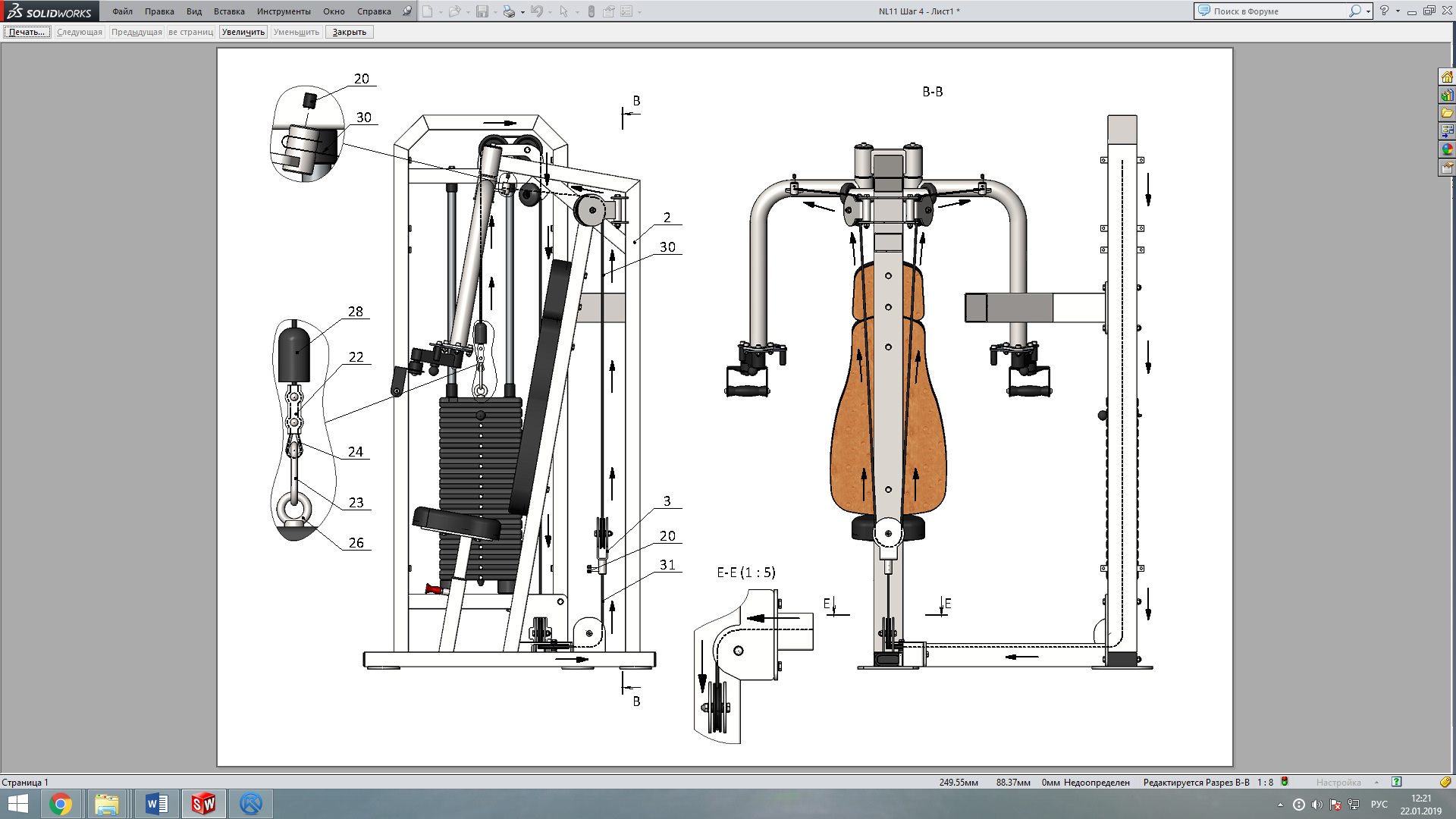


Рис.4

1. Кожуха (11, 12, 13, 14) прикрутите комплектом крепежа: винт М10х20 с полукруглой головкой и вн. шестигранником (19), шайба D10 (25) (рис.5).

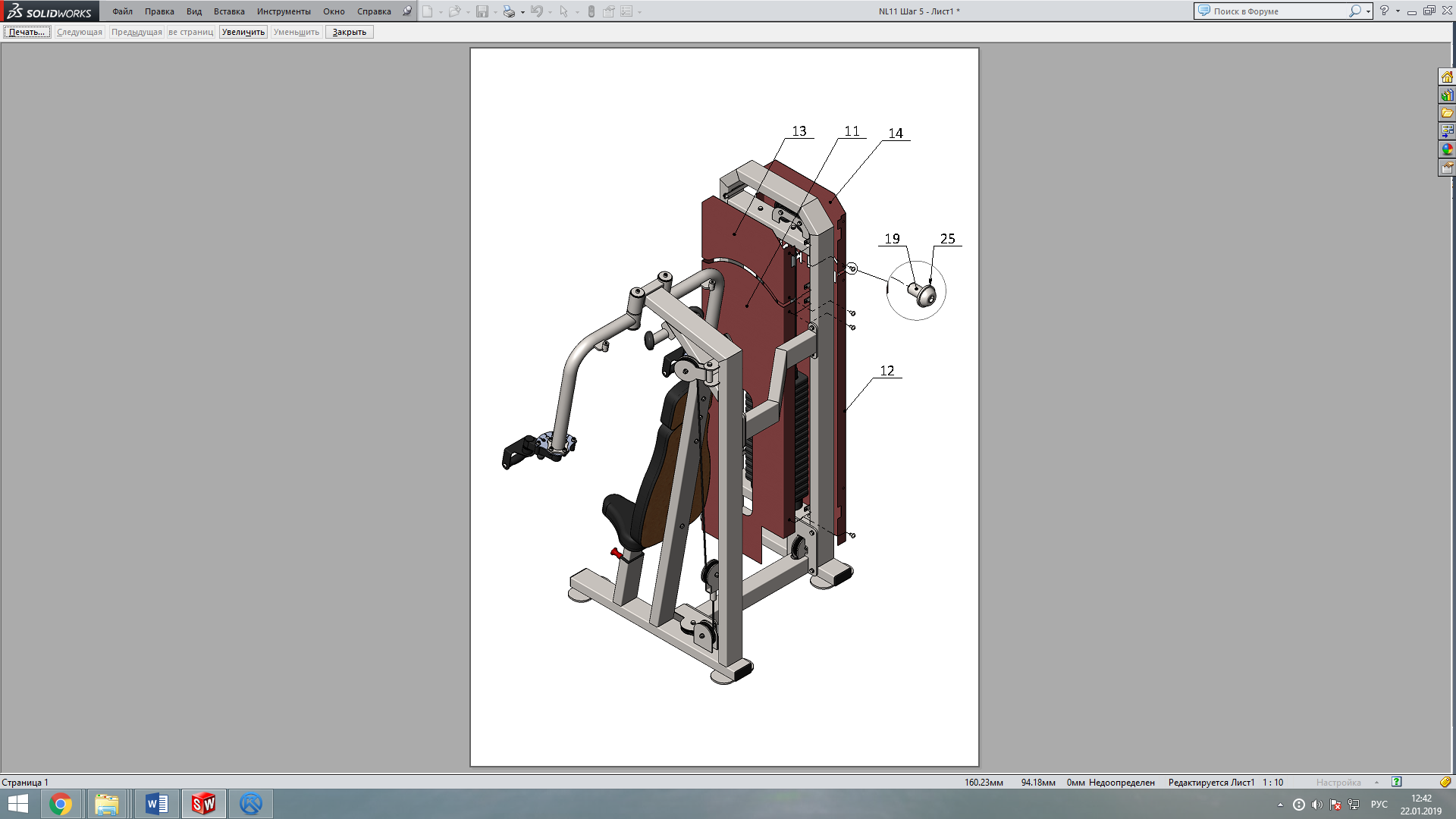


Рис.5