IK 04

Комбинированная тяга

(инструкция по сборке)

Комплект поставки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | IK 901 sp Ручка блочная для мышц спины, длинная | 1 шт. |
|  | IK 908 sp Ручка блочная параллельный хват | 1 шт. |
|  | Втулка центрирующая | 2 шт. |
|  | Подвесной блок | 1 шт. |
|  | Вертикальный упор | 1 шт. |
|  | Рама под грузоблоки | 1 шт. |
|  | Рама сиденья | 1 шт. |
|  | Регулировка валиков | 1 шт. |
|  | Регулировка левой платформы | 1 шт. |
|  | Регулировка правой платформы | 1 шт. |
|  | Сиденье  | 1 шт. |
|  | Направляющая | 2 шт. |
|  | Пластина упора ног, левая | 1 шт. |
|  | Пластина упора ног, правая | 1 шт. |
|  | Болт М10х20 | 2 шт. |
|  | Болт М10х30 | 2 шт. |
|  | Болт М10х50 | 4 шт. |
|  | Болт М10х65 | 2 шт. |
|  | Болт М10х70 | 2 шт. |
|  | Болт М10х100 | 4 шт. |
|  | Болт М10х70 с квадратным подголовником | 4 шт. |
|  | Гайка М10 самоконтрящаяся | 12 шт. |
|  | Зажим троса "Duplex" | 4 шт. |
|  | Карабин 8х80 тип С | 4 шт. |
|  | Коуш стальной для троса | 4 шт. |
|  | Трос металлополимерный ПР 6,0, цвет черный (сверху) | 1 шт. |
|  | Трос металлополимерный ПР 6,0, цвет черный (к поясу) | 1 шт. |
|  | Фиксатор для грузоблоков  | 1 шт. |
|  | Шайба D10 | 18 шт. |
|  | Шайба D10 усиленная | 2 шт. |
|  | Валик | 2 шт. |
|  | Верхний груз | 1 шт. |
|  | Груз 5 кг | 17 шт. |
|  | Демпфер с гайкой | 2 шт. |
|  | Колпак декоративный для гайки М10 S-17 (ПВХ) | 2 шт. |
|  | Ограничитель троса | 3 шт. |

1. К раме грузоблоков (6) прикрутите демпфера (34) комплектом крепежа: болт М10х50 (17), шайба D10 (29); в демпфера (34) вставьте направляющие (12), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг – 17 шт. (33); следом наденьте верхний груз с флейтой (32); сверху на направляющие (12) наденьте центрирующие втулки (3). Затем через отверстия в раме (6) вкрутите во втулки (3) комплект крепежа: болт М10х50 (17); шайба D10 (29). При помощи фиксатора (28) установите необходимую Вам нагрузку (рис. 1).

Рис.1

1. К раме грузоблоков (6) прикрутите раму сиденья (7) комплектом крепежа: болт М10х100 (20), гайка М10 (22), шайба D10 (29).

Далее, к обеим рамам (6,7) прикрутите вертикальный упор (5) сверху комплектом крепежа: болт М10х30 (16), гайка М10 (22), шайба D10 (29); снизу – болт М10х70 (19), гайка М10 (22), шайба D10 (29).

 Оттяните замок на раме сиденья (7), вставьте регулировку (8).

Левую (9) и правую (10) регулировки платформы вставьте в вертикальный упор (5), для этого оттяните замок и зафиксируйте каждую из регулировок в необходимом вам положении. (рис.2).

Рис.2

1. К регулировкам платформы левой (9) и правой (10) прикрутите левую (13) и правую (14) пластины для упора ног комплектом крепежа: болт М10х70 с квадратным подголовком (21); гайка М10 (22); шайба D10 (29).

По обе стороны регулировки валиков (8) наденьте валик (31) и зафиксируйте его комплектом крепежа: болт М10х20 (15); шайба D10 усиленная (30).

К раме сиденья (7) прикрутите сиденье (11) комплектом крепежа: болт М10х65 (18); шайба D10 (29) (рис.3).

Рис.3

1. (I)Возьмите один свободный конец троса L=4,5 м (26), проденьте его через ограничитель (36); затем вложите трос в зажим Duplex (23), обогнув в нем болты с одной стороны; далее оберните трос вокруг коуша (25) и вернитесь в зажим (23), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима. Затем пропустите трос (26) согласно схеме, в процессе установки проденьте трос (26) через подвесной блок (4). (II)После того, как пропустите трос по схеме второй свободный конец троса (26) закрепите аналогично описанию выше; при помощи карабина (24) сцепите верхний груз (32) и зафиксированный конец троса (26). (III)Возьмите второй трос L=3,5 м (27) и один из его концов вложите в зажим (23), затем проденьте через коуш (25) и снова вернитесь в зажим, после затяните планку зажима. Зафиксированный конец троса (27) сцепите с кольцом рым-гайки на раме сиденья (7). Протяните трос (27) согласно схеме. (IV)Зафиксируйте трос (27) аналогично описанию выше (*с использованием ограничителя (36)*). К зафиксированным концам тросов (26,27) при помощи карабина (24) подцепите ручки для тяг (1,2) (рис.4).

Рис.4