IK 05

Разгибание ног

(инструкция по сборке)

Комплект поставки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Втулка центрирующая | 2 шт. |
| 2. | Направляющая | 2 шт. |
| 3. | Перемычка между рамами | 2 шт. |
| 4. | Рама основная | 1 шт. |
| 5. | Рама под грузоблоки | 1 шт. |
| 6. | Рама упора спины | 1 шт. |
| 7. | Узел крепления валиков | 1 шт. |
| 8. | Узел подъема ног | 1 шт. |
| 9. | Упорные ручки | 1 шт. |
| 10. | Спинка | 1 шт. |
| 11. | Сиденье  | 1 шт. |
| 12. | Болт М10х20 | 4 шт. |
| 13. | Болт М10х50 | 4 шт. |
| 14. | Болт М10х60 | 2 шт. |
| 15. | Болт М10х65 | 2 шт. |
| 16. | Болт М10х70 | 2 шт. |
| 17. | Болт М10х100 | 8 шт. |
| 18. | Винт установочный М10х12 | 1 шт. |
| 19. | Гайка М10 самоконтрящаяся | 14 шт. |
| 21. | Зажим троса «Duplex» | 1 шт. |
| 22. | Карабин 8х80 тип С | 1 шт. |
| 23. | Коуш стальной для троса | 1 шт. |
| 24. | Трос металлополимерный ПР 6,0, цвет черный | 1 шт. |
| 25. | Фиксатор для грузоблоков  | 1 шт. |
| 26. | Шайба D10 | 18 шт. |
| 27. | Шайба D10 усиленная | 4 шт. |
| 28. | Валик | 2 шт. |
| 29. | Верхний груз | 1 шт. |
| 30. | Груз 5 кг | 17 шт. |
| 31. | Демпфер с гайкой | 2 шт. |
| 32. | Колпак декоративный для гайки М10 S-17 (ПВХ) | 2 шт. |
| 33. | Ограничитель троса | 1 шт. |

1. К раме грузоблоков (5) прикрутите демпфера (31) комплектом крепежа: болт М10х50 (13), шайба D10 (26); в демпфера (31) вставьте направляющие (2), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг – 17 шт. (30); следом наденьте верхний груз с флейтой (29); сверху на направляющие (2) наденьте центрирующие втулки (1). Затем через отверстия в раме (5) вкрутите во втулки (1) комплект крепежа: болт М10х50 (13); шайба D10 (26). При помощи фиксатора (25) установите необходимую Вам нагрузку. *Примечание: облицовочные пластины можно прикрутить обратно только после установки троса.*

Рис.1

1. К раме грузоблоков (5) прикрутите основную раму (4) при помощи перемычек (3) и комплекта крепежа: болт М10х100 (17), гайка М10 (19), шайба D10 (26). Затем к основной раме (4) прикрутите упорные ручки (9) комплектом крепежа: болт М10х60 (14), гайка М10 (19), шайба D10 (26). На основной раме (4) оттяните прижимной замок и вставьте раму упора спины (6), замком зафиксируйте раму в необходимом Вам положении (рис.2).

Рис.2

1. Снимите заглушку на выступе рамы под грузоблоки (5), вставьте ось узла подъема ног (8) в подшипники в выступе рамы (5), зафиксируйте данный узел с двух сторон комплектом крепежа: болтМ10х20 (12), шайба D10 увеличенная (27). Вставьте заглушку обратно. На узел подъема ног (8) наденьте узел крепления валиков (7), зафиксируйте его комплектом крепежа: болт М10х20 (12), шайба D10 увеличенная (27). На узел крепления валиков (7) поочередно наденьте валики (28) и зафиксируйте их комплектом крепежа: болт М10х20 (12), шайба D10 увеличенная (27) (рис.3).

Рис.3

1. 4.1. К раме упора спины (6) прикрутите спинку (10) комплектом крепежа: болт М10х70 (16), шайба D10 (26).

4.2. К основной раме (4) прикрутите сиденье (11) комплектом крепежа: болт М10х65 (15), шайба D10 (26).

4.3. Возьмите один свободный конец троса (24), проденьте его через ограничитель (33); затем вложите трос в зажим Duplex (21), обогнув в нем болты с одной стороны; далее оберните трос вокруг коуша (23) и вернитесь в зажим (21), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима. При помощи карабина (22) сцепите верхний груз (29) и зафиксированный конец троса. Затем пропустите трос (24) согласно схеме: сначала через верхний двойной блок, затем опустите до нижнего блока и обогните его; после вывода троса из нижнего блока, смените плоскость хода троса на перпендикулярную заданной изначально: уводя трос на средний блок; со среднего блока протяните трос к узлу подъема ног (8). На узле подъема ног (8) заведите трос в одно из отверстий «законцовки», сделав петлю заведите трос во второе отверстие, зафиксируйте трос установочным винтом М10х12 (18) (рис.4).

*Примечание: Красным цветом показана смена плоскости хода троса.*

Рис.4