

ІК 104

Скамья для жима лёжа

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

1.	Накопитель одинарный	2 шт.
2.	Перемычка	1 шт.
3.	Рама боковая, левая	1 шт.
4.	Рама боковая, правая	1 шт.
5.	Рама сиденья	1 шт.
6.	Сиденье	1 шт.
7.	Упор под голову	1 шт.
8.	Лист страховочный	1 шт.
9.	Ловушка	2 шт.
10.	Болт М10х60 с квадратным подголовком	2 шт.
11.	Болт М10х60	13 шт.
12.	Болт М10х70	4 шт.
13.	Гайка М10	16 шт.
14.	Гайка М16	2 шт.
15.	Шайба D10	19 шт.
16.	Шайба D16	2 шт.

1. С помощью крепёжного комплекта: болт М10х60 (11), шайба D10 (15), гайка М10 (13), прикрутите перемычку (2) между рамами (3) и (4) (Рис. 1). Возьмите раму сиденья (5) и упор под голову (7) и скрепите с перемычкой (2) с помощью крепёжного комплекта: болт М10х70 (12), шайба D10 (15), гайка М10 (13) (Рис. 1).

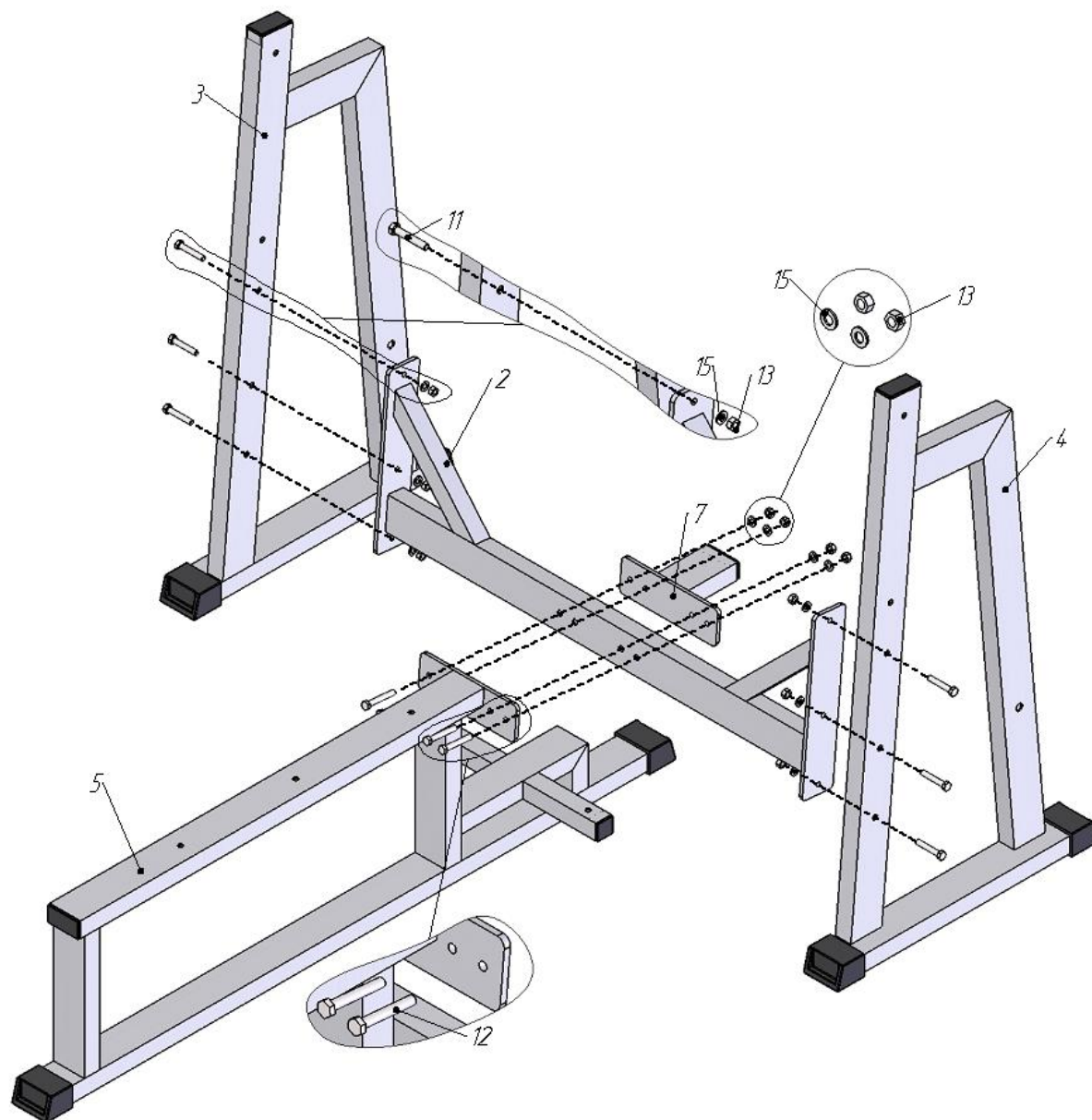


Рис.1

2. С помощью крепёжного комплекта: болт М10х60 (11), шайба D10 (15), гайка М10 (13) установить ловушки (9) к боковым рамам (Рис.2). Лист страховочный (8) прикрутить к раме сиденья с помощью крепёжного комплекта: болт М10х60 с квадратным подголовком (10), шайба D10 (15), гайка М10 (13) (Рис.2). Сиденье прикрутить к раме сиденья с помощью крепежного комплекта болт М10х60 (11), шайба D10 (15) (Рис.2). Накопители одинарные (1) установить на боковых рамах и закрепить с помощью крепёжного комплекта: шайба D16 (16), гайка М16 (14). (Рис.2)

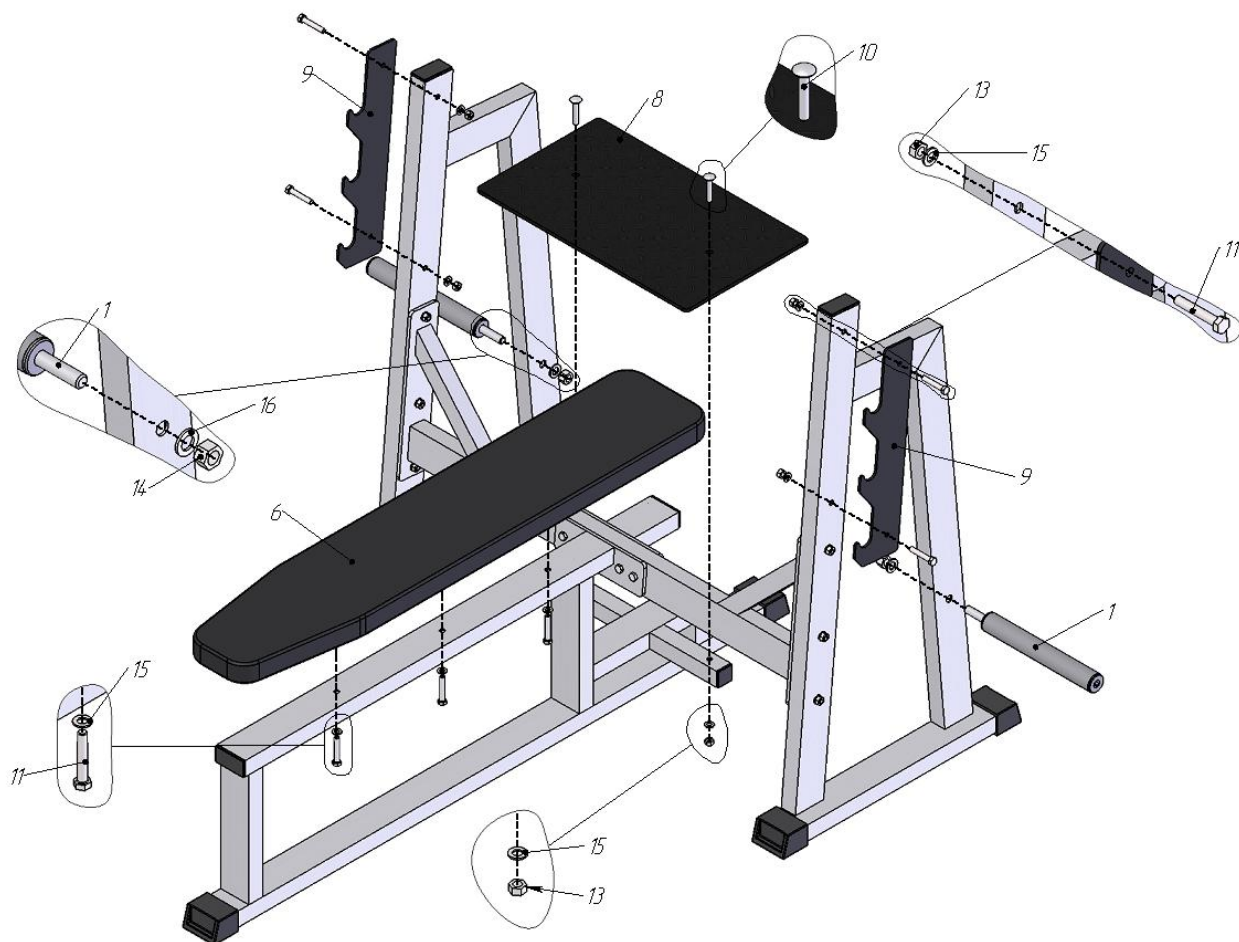


Рис.2