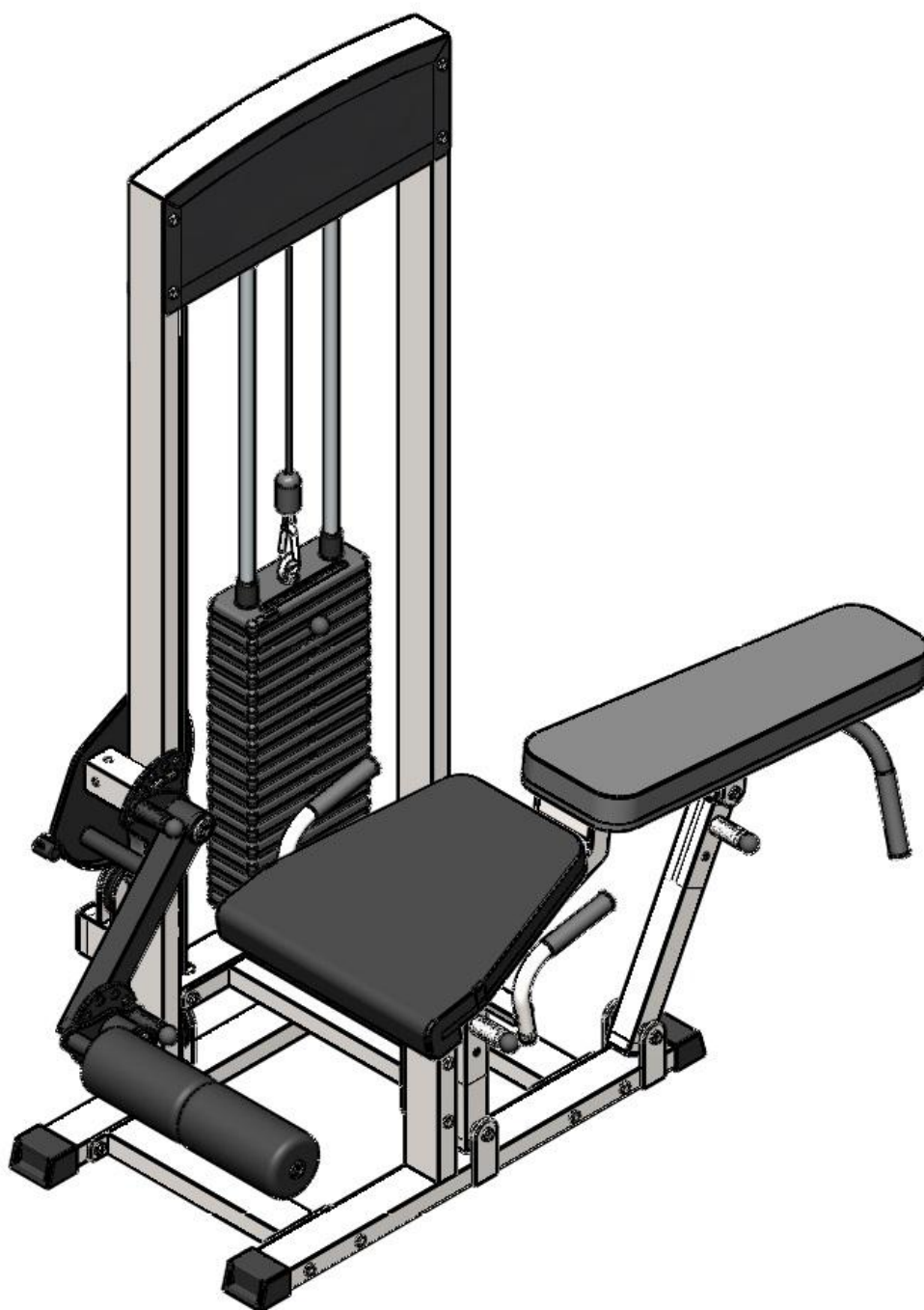


IK 12

Сгибание-разгибание ног 2в1

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

1. Втулка центрирующая	2 шт.
2. Направляющая	2 шт.
3. Перемычка между рамами	2 шт.
4. Перемычка средняя	1 шт.
5. Рама регулируемая	1 шт.
6. Рама под грузоблоки	1 шт.
7. Регулировка положений	1 шт.
8. Узел крепление валиков	1 шт.
9. Узел подъема ног	1 шт.
10. Упорные ручки	1 шт.
11. Спинка	1 шт.
12. Сиденье	1 шт.
13. Болт M10x20	5 шт.
14. Болт M10x50	4 шт.
15. Болт M10x60	3 шт.
16. Болт M10x60 с квадратным подголовком	1 шт.
17. Болт M10x70	1 шт.
18. Болт M10x100	12 шт.
19. Винт установочный M10x12	1 шт.
20. Гайка M10 самоконтрящаяся	13 шт.
21. Зажим троса "Duplex"	1 шт.
22. Карабин 8x80 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	21 шт.
27. Шайба D10 усиленная	3 шт.
28. Валик	2 шт.
29. Верхний груз - 5 кг	1 шт.
30. Груз 5 кг	17 шт.
31. Демпфер	2 шт.
32. Ограничитель троса	1 шт.
33. Кольцо 10	1 шт.
34. Кольцо 2	1 шт.
35. Ось на регулировку	1 шт.
36. Эксцентрик сгибания	1 шт.

1. Снимите облицовочные пластины, раскрутив комплект крепежа, удерживающий их. К раме грузоблоков (6) прикрутите демпфера (31) комплектом крепежа: болт M10x50 (14), шайба D10 (26); в демпфера (31) вставьте направляющие (2), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг (30); следом наденьте верхний груз с флейтой (29); сверху на направляющие (2) наденьте центрирующие втулки (1). Затем через отверстия в раме (6) вкрутите во втулки (1) комплект крепежа: болт M10x50 (14); шайба D10 (26). При помощи фиксатора (25) установите необходимую Вам нагрузку. Примечание: облицовочные пластины можно прикрутить обратно только после установки троса.

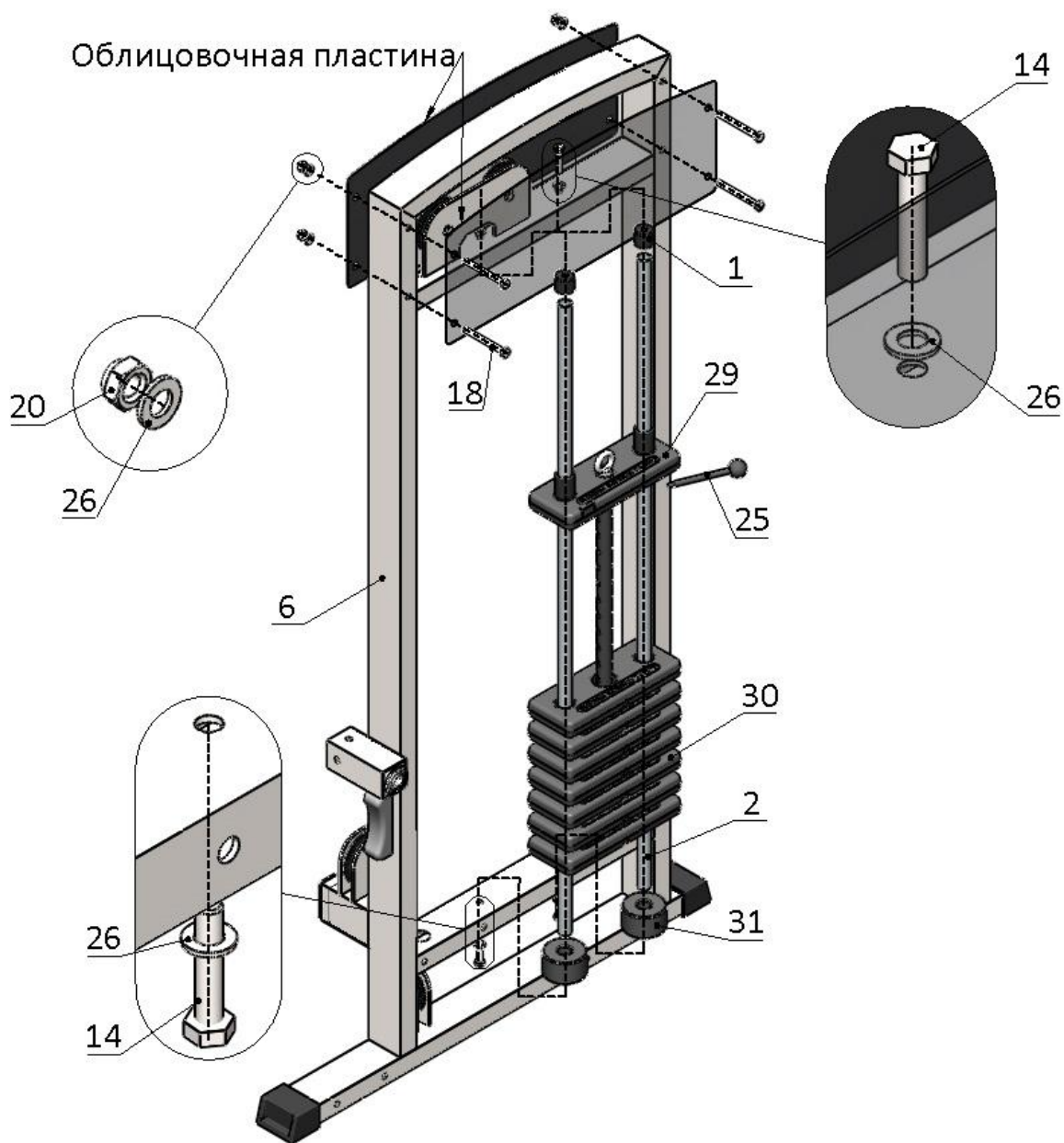


Рис.1

2. К раме грузоблоков (6) прикрутите регулируемую раму (5) двумя основными перемычками (3) и одной дополнительной (4) при помощи комплекта крепежа: болт М10х100 (18), гайка М10 (20), шайба D10 (26) (рис.2).

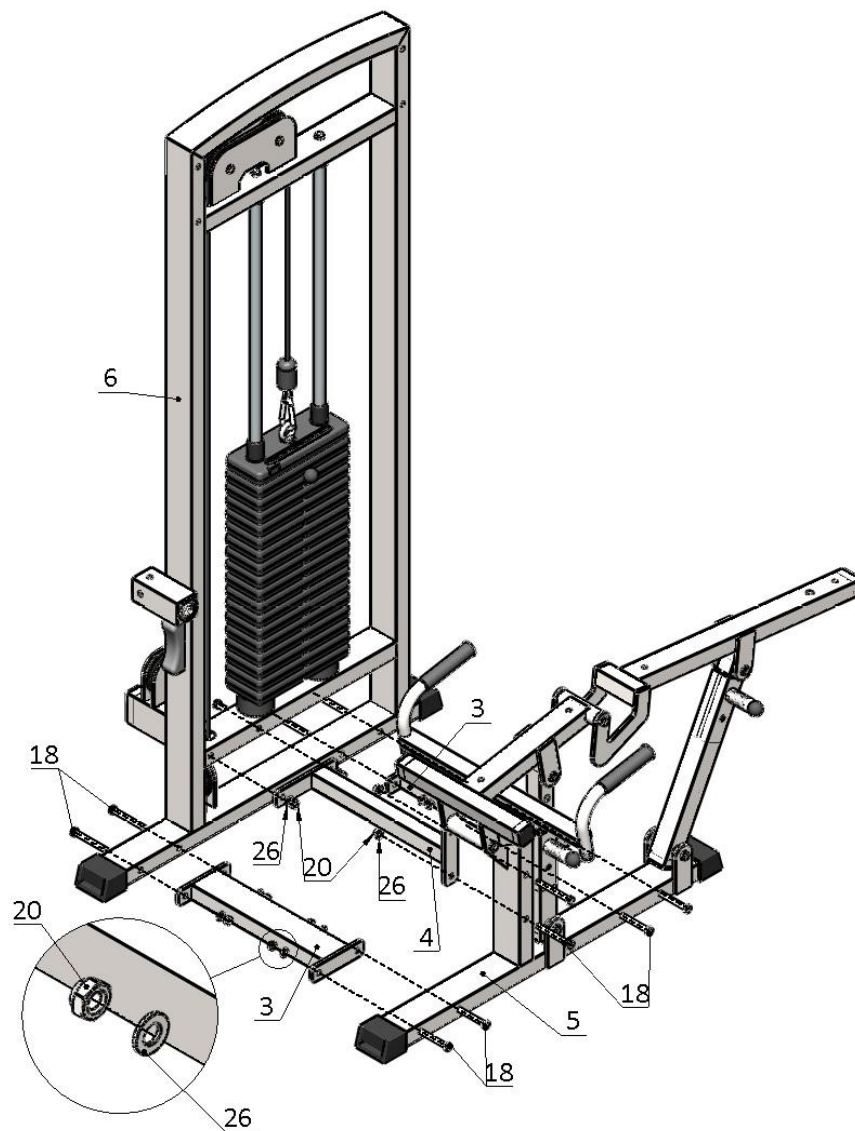


Рис.2

3. Вставьте ось эксцентрика (36) в подшипники в выступе рамы (6), затем наденьте кольцо 2 (34), следом наденьте регулировку положений (7) после наденьте кольцо 10 (33) и наденьте узел подъема ног (9), далее затяните всё комплектом крепежа: болт М10х20 (13), шайба D10 увеличенная (27). Примечание: перед тем как надеть регулировку положений (7) в отверстия на эксцентрике (36) и регулировке (7) вставьте ось (35), с последующим фиксированием ее комплектом крепежа: болт М10х20 (13), шайба D10 увеличенная (27).

На узел подъема ног (9) наденьте узел крепления валиков (8), зафиксируйте его комплектом крепежа: болт М10х20 (13), шайба D10 увеличенная (27). На узел крепления валиков (8) поочередно наденьте валики (28) и зафиксируйте их комплектом крепежа: болт М10х20 (13), шайба D10 увеличенная (27) (рис.3).

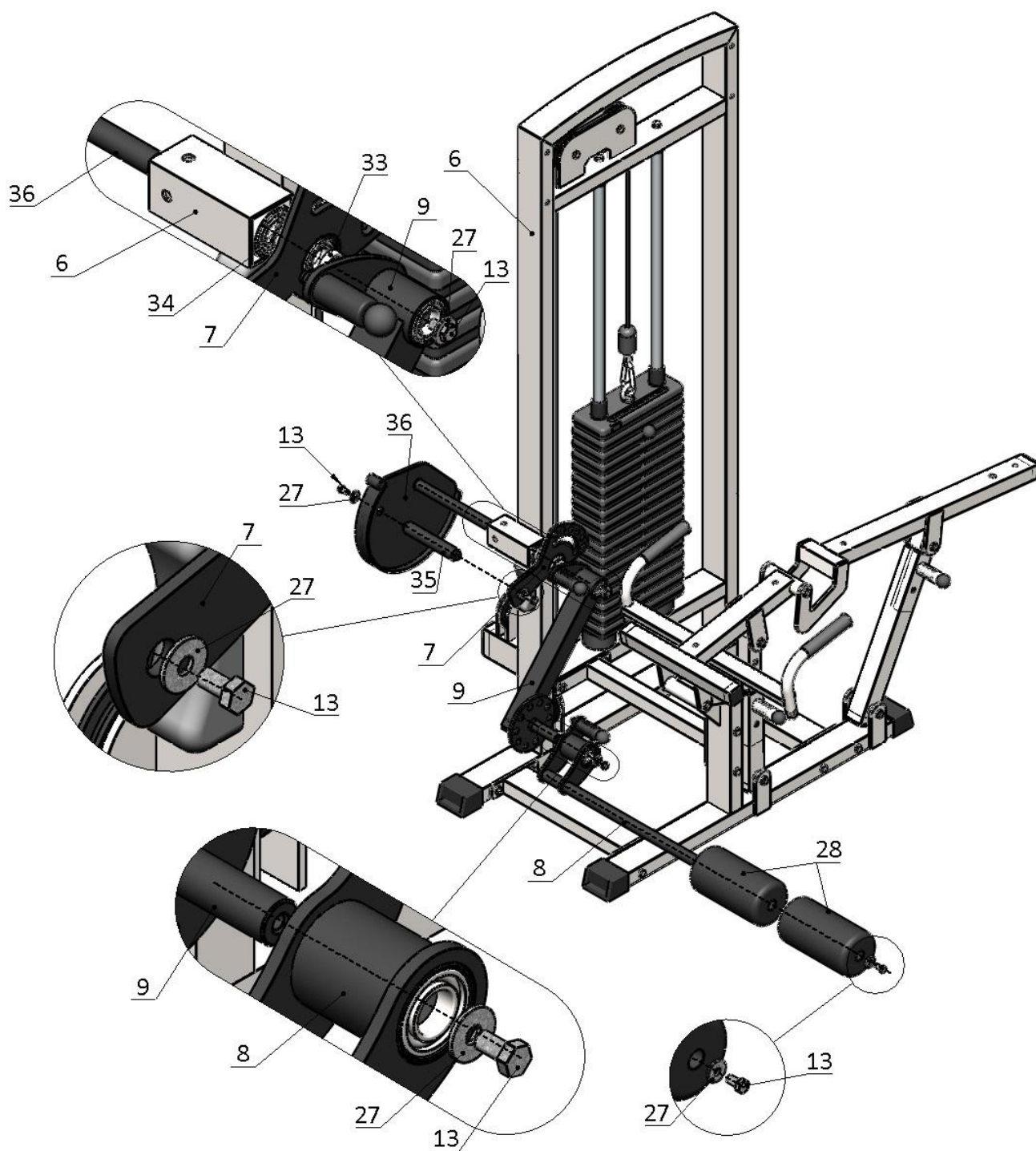


Рис.3

4. К регулируемой раме (5) прикрутите упорные ручки (10) комплектами крепежа: а) болт М10х60 с квадратным подголовком (16), шайба D10 (26), гайка М10 (20); б) болт М10х70 (17), шайба D10 (26). Обратите внимание, что болт М10х70 (17) также является креплением для узкой части спинки (11); креплением более широкой части спинки служит болт М10х60 (15) и шайба D10 (26). Затем прикрутите сиденье (12) комплектом крепежа: болт М10х60 (15), шайба D10 (26) (рис.4).

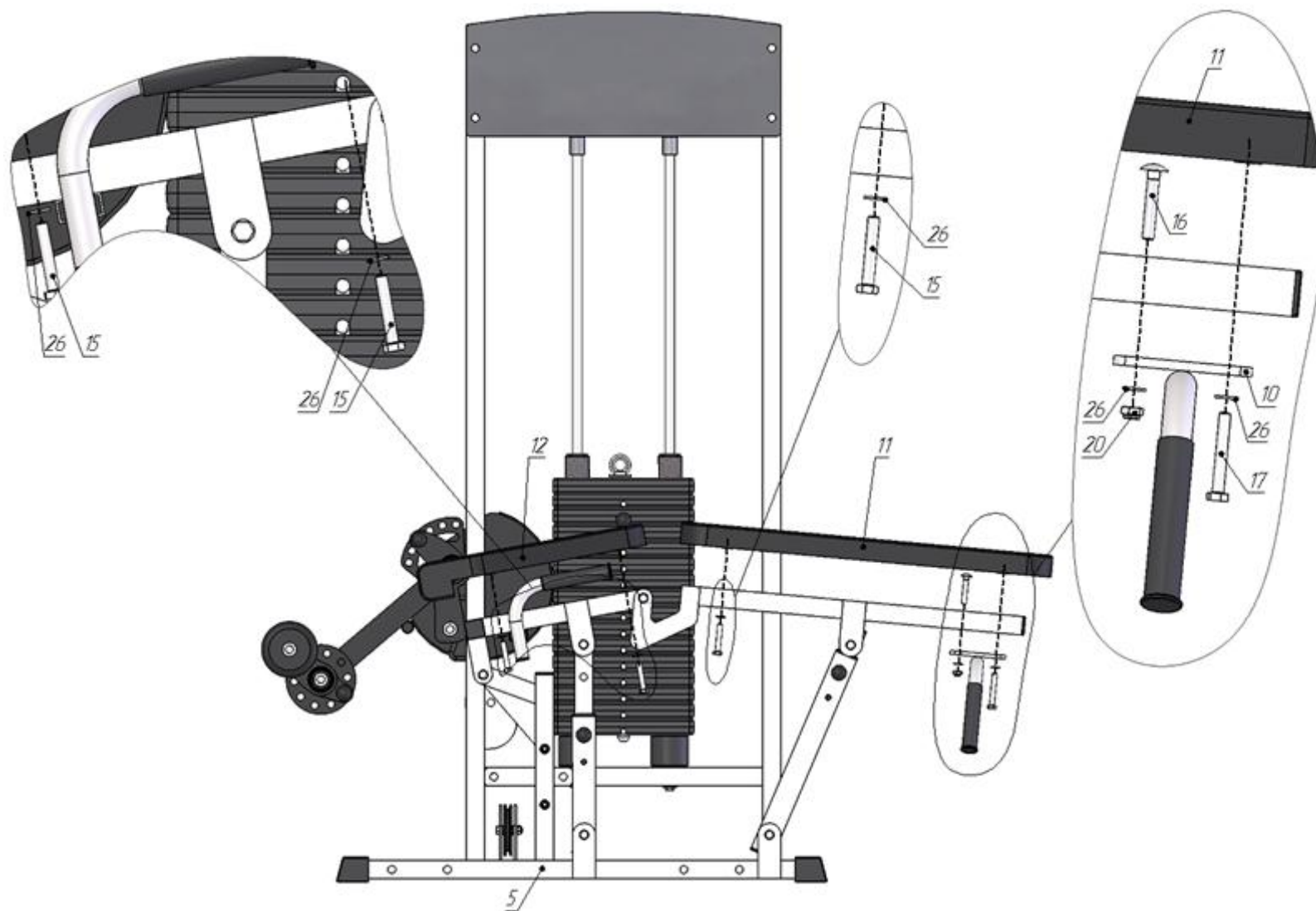


Рис.4

5. 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. На узле подъема ног заведите трос в одно из отверстий «законцовки», сделав петлю заведите трос во второе отверстие, зафиксируйте трос установочным винтом M10x12 (19) (рис.5).

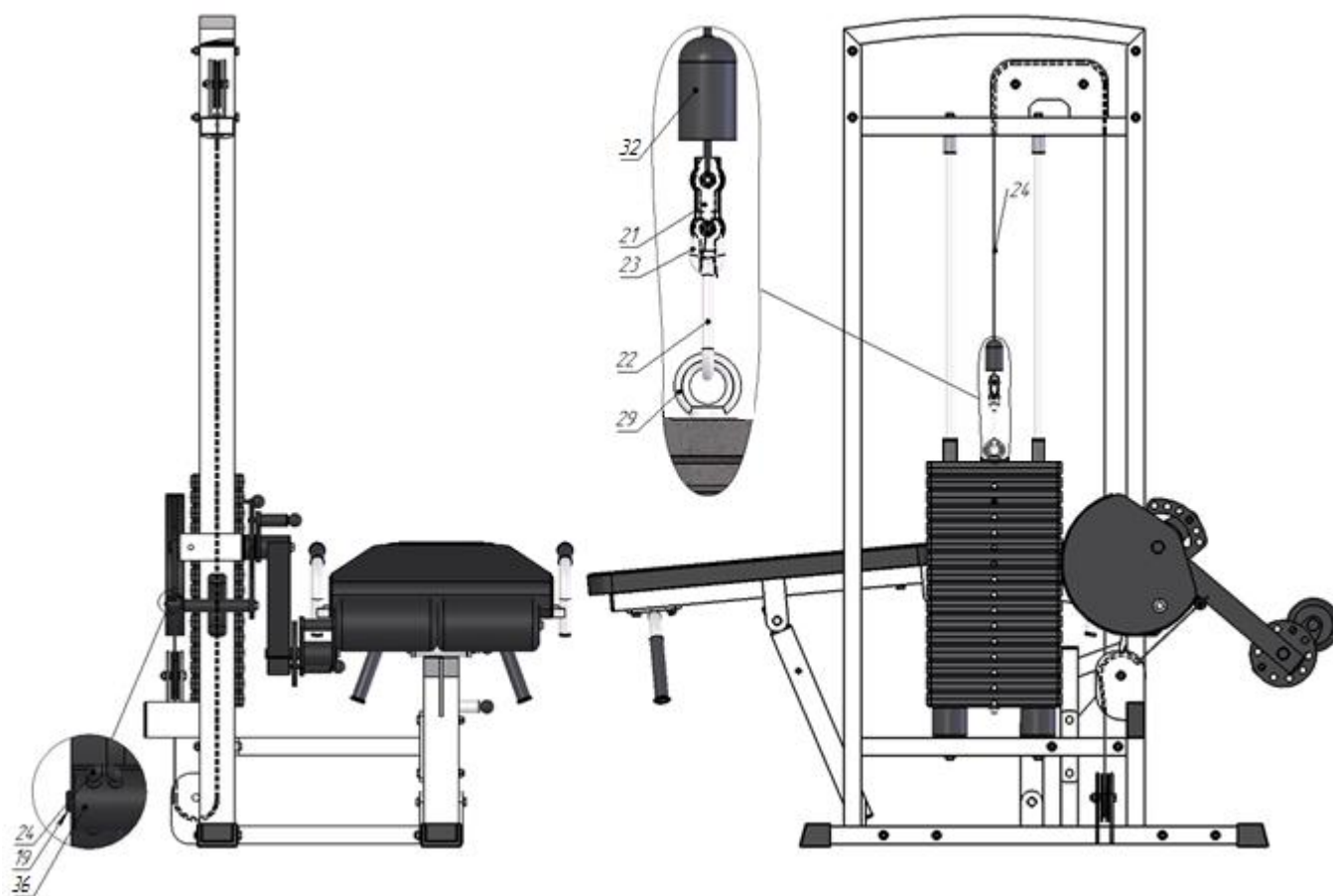


Рис.5