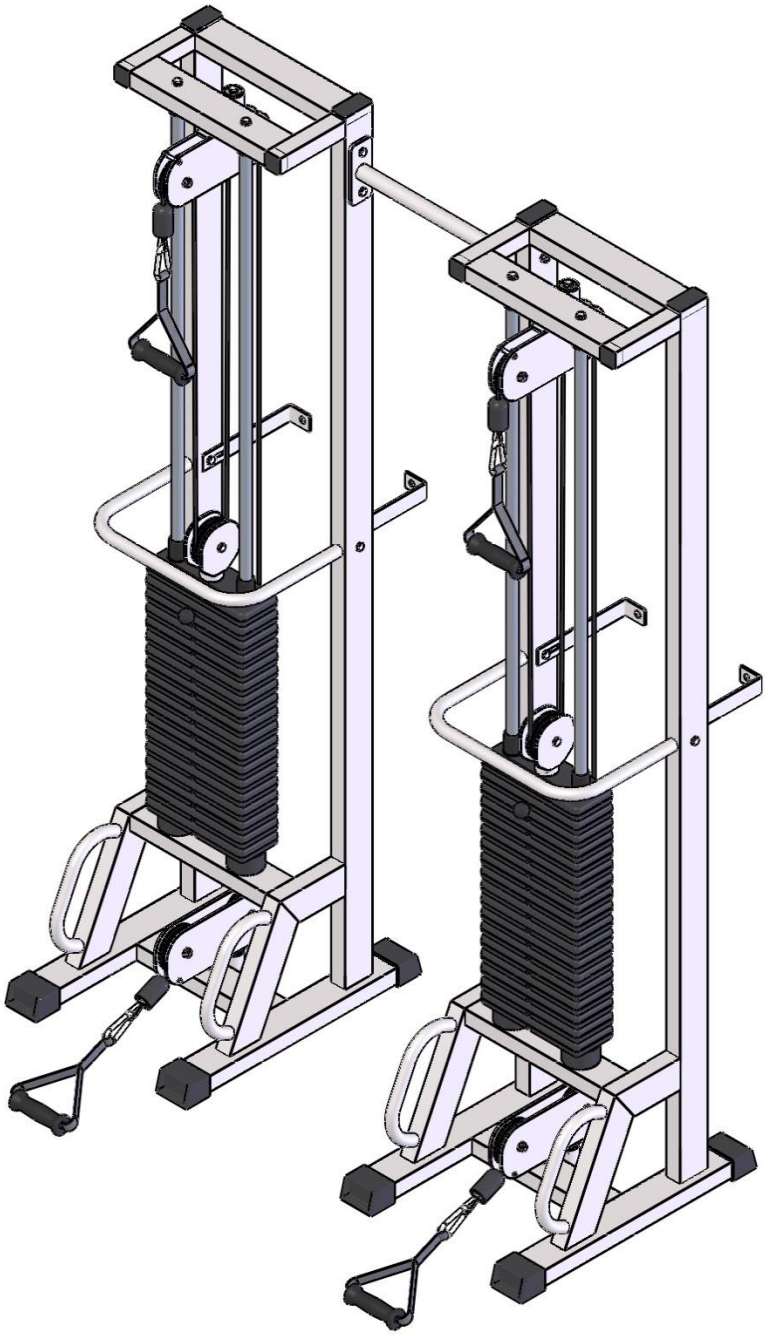
IK 20

Сдвоенная многофункциональная блочная рама

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

1.	IK 800-1 Стяжка 500	1 шт.
2.	IK 907sp Ручка тяги закрытая	4 шт.
3.	Рама под грузоблоки, левая	1 шт.
4.	Рама под грузоблоки, правая	1 шт.
5.	Направляющая	4 шт.
6.	Втулка центрирующая	4 шт.
7.	Уголок для крепления к стене	4 шт.
8.	Болт М10х50	8 шт.
9.	Болт М10х60	8 шт.
10.	Гайка М10 самоконтрящаяся	8 шт.
11.	Зажим для троса «Duplex»	4 шт.
12.	Карабин пожарный 8х80 тип С	4 шт.
13.	Коуш стальной	4 шт.
14.	Шайба D10	16 шт.
15.	Грузоблок 5 кг- верхний груз	2 шт.
16.	Груз 5 кг	34 шт.
17.	Демпфер	4 шт.
18.	Колпак декоративный М10 S-17	48 шт.
19.	Стопор троса	4 шт.
20.	Фиксатор для грузоблоков	2 шт.
21.	Шнур плетенный полиамидный 16-тирядный D=8 мм	2 шт.

Примечание: у данного тренажера три варианта исполнения: первый, со стяжкой 500 мм; второй, со стяжкой 750 мм; третий, со стяжкой 1000 мм.

1. Скрутите между собой левую (3) и правую (4) рамы при помощи стяжки (1) и комплекта крепежа: болт М10х60 (9), гайка М10 (10), шайба D10 (14). Затем к каждой раме прикрутите уголки (7) при помощи комплекта крепежа: болт М10х60 (9), гайка М10 (10), шайба D10 (14). (рис.1).

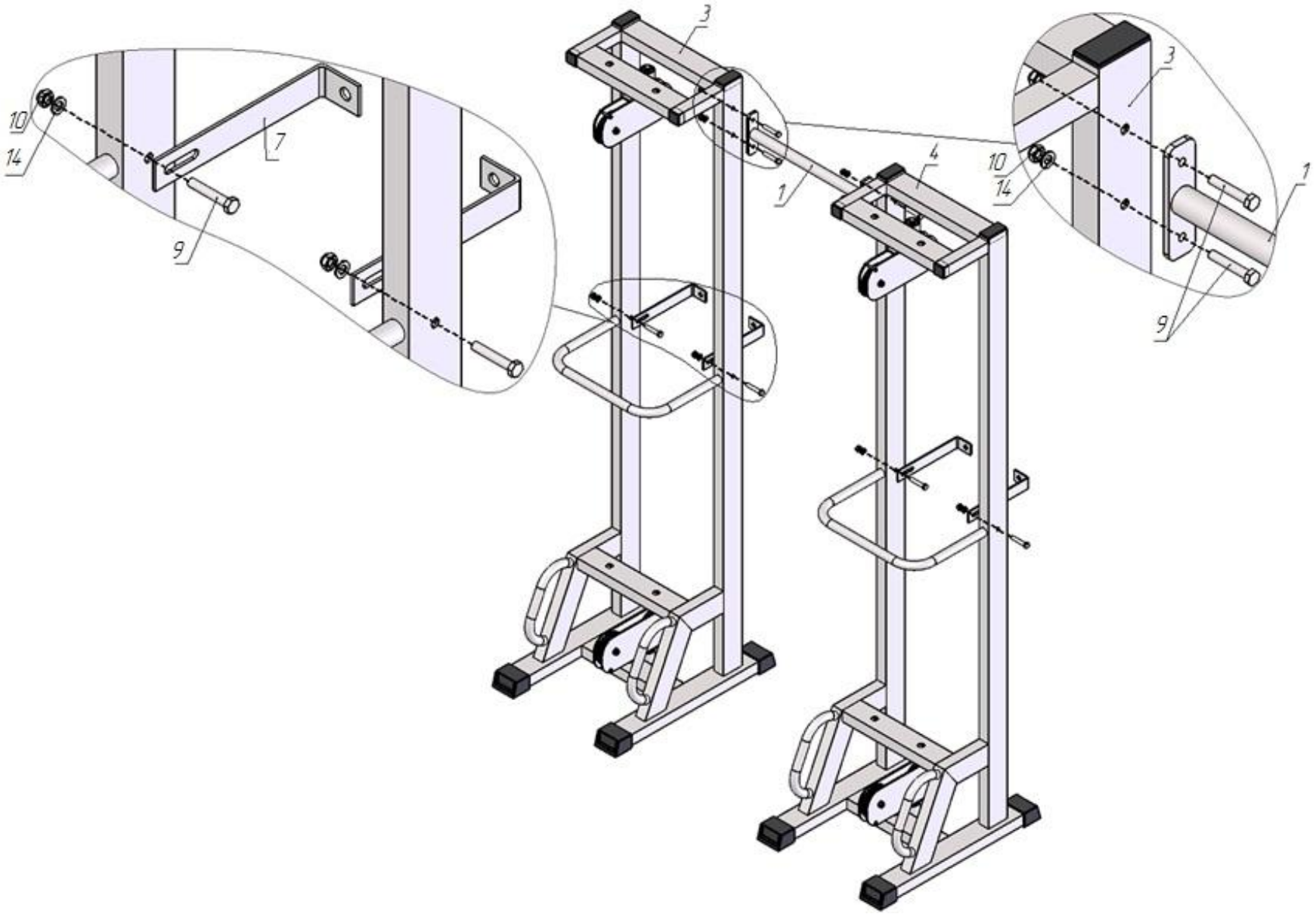


Рис 1.

2. А) К раме грузоблоков (3,4) прикрутите демпфера (17) комплектом крепежа: болт М10х50 (8), шайба D10 (14); в демпфера (17) вставьте направляющие (5), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг – 17 шт. (16); следом наденьте верхний груз с флейтой (15); сверху на направляющие (5) наденьте центрирующие втулки (6). Затем через отверстия в раме (3,4) вкрутите во втулки (6) комплект крепежа: болт М10х50 (8); шайба D10 (14). При помощи фиксатора (20) установите необходимую Вам нагрузку

Б) К раме грузоблоков (3,4) прикрутите уголки для крепления к стене (7) комплектом крепежа: болт М10х60 (9), гайка М10 (10), шайба D10 (14) (рис.2).

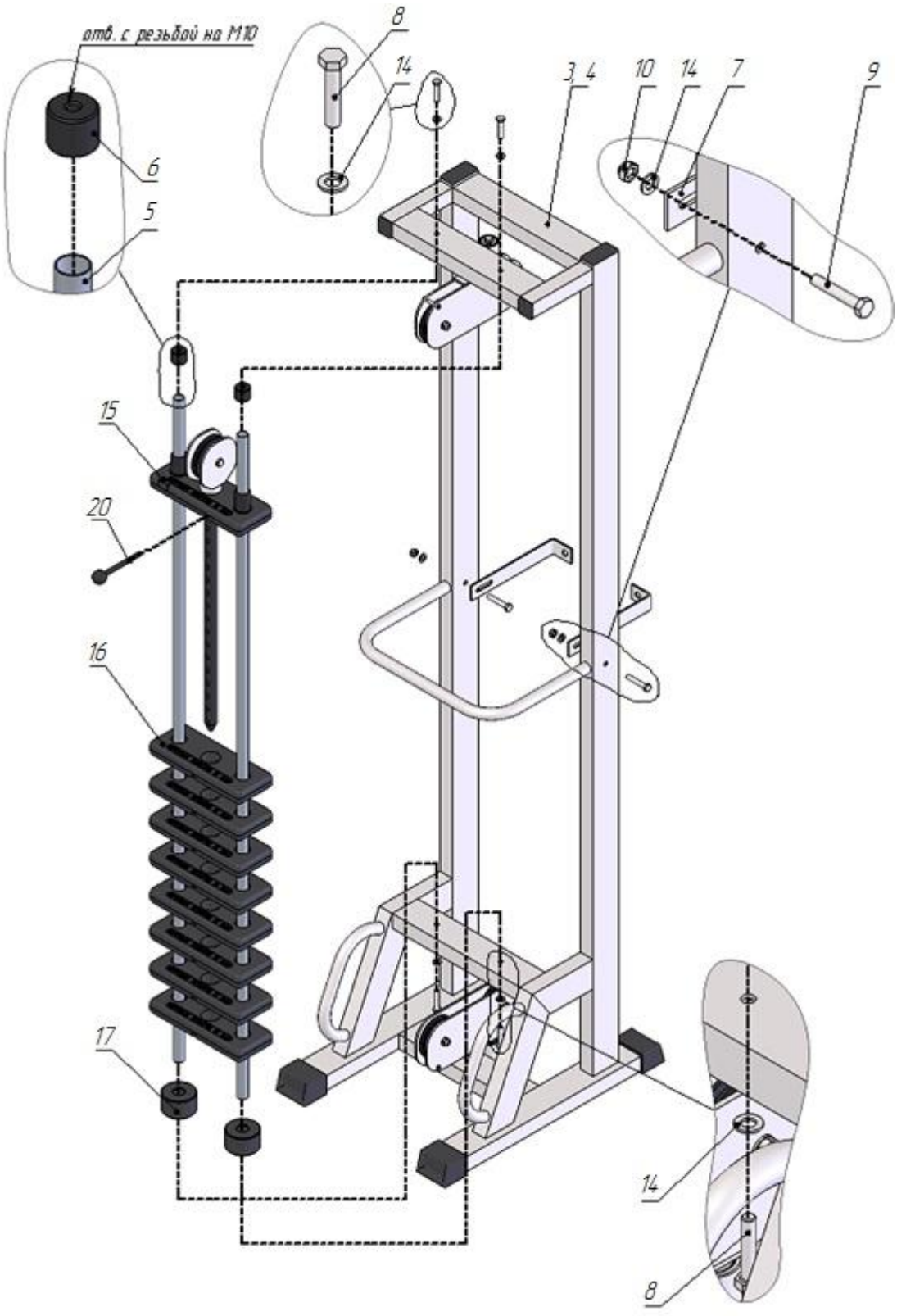


Рис.2

3. Возьмите один конец шнура (21) и проденьте его через отверстие в стопоре (19); затем вложите шнур в зажим «Duplex» (11), обогнув болты зажима с одной стороны; далее вытяните шнур посильнее и сделайте петлю, вложите в нее коуш (13); вернитесь в зажим (11), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима (11). Зажим (11) со шнуром вставьте в полость стопора (19). Зафиксированный конец шнура скрепите с ручкой тяги (2) при помощи карабина (12). Свободный конец шнура (21) пропустите согласно схеме и повторите последовательность операций, указанных выше (рис.3).

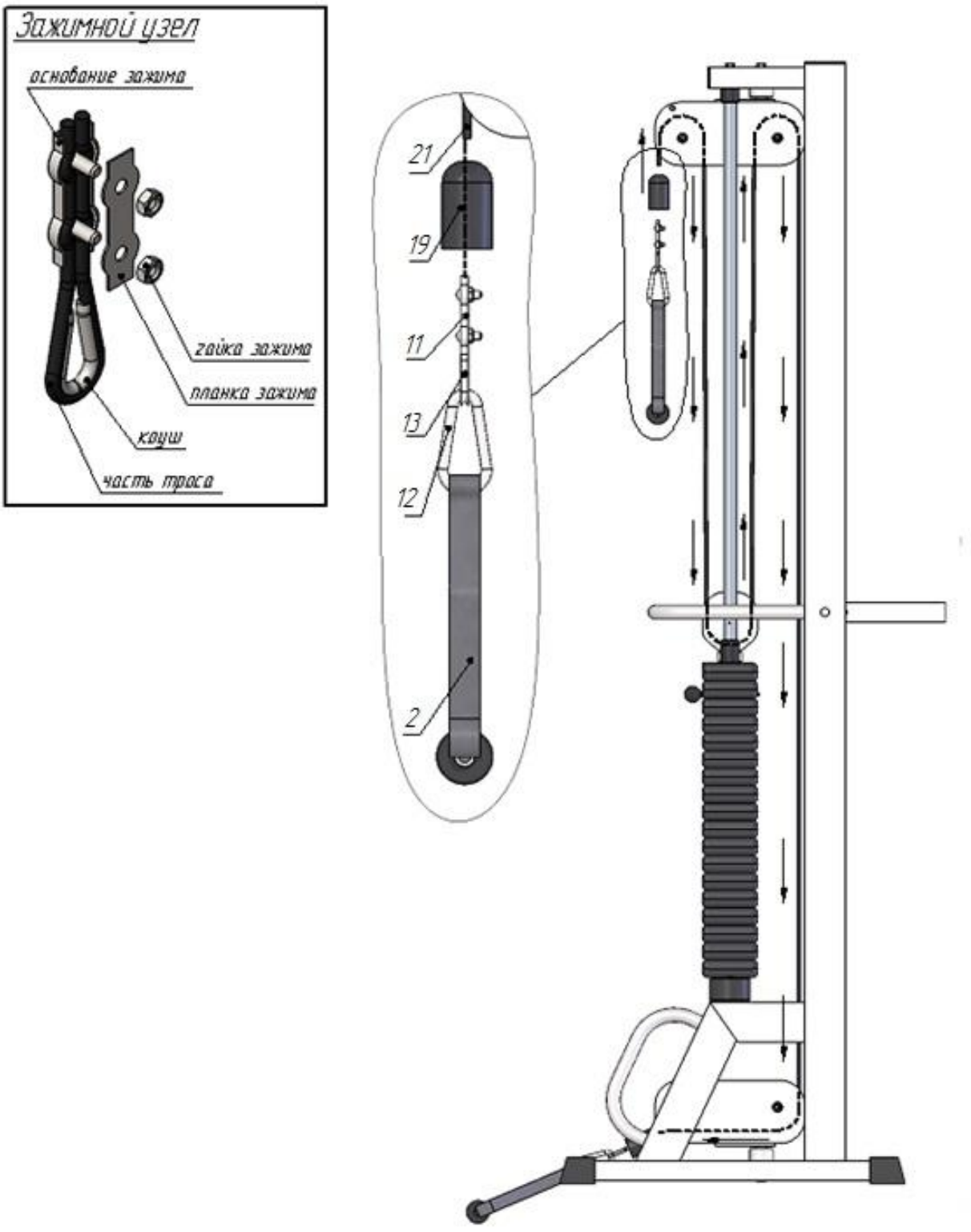


Рис.3

4. Правую раму соберите аналогично пунктам 2,3.
5. На все болтовые соединения наденьте колпак М10 (16) с двух сторон.