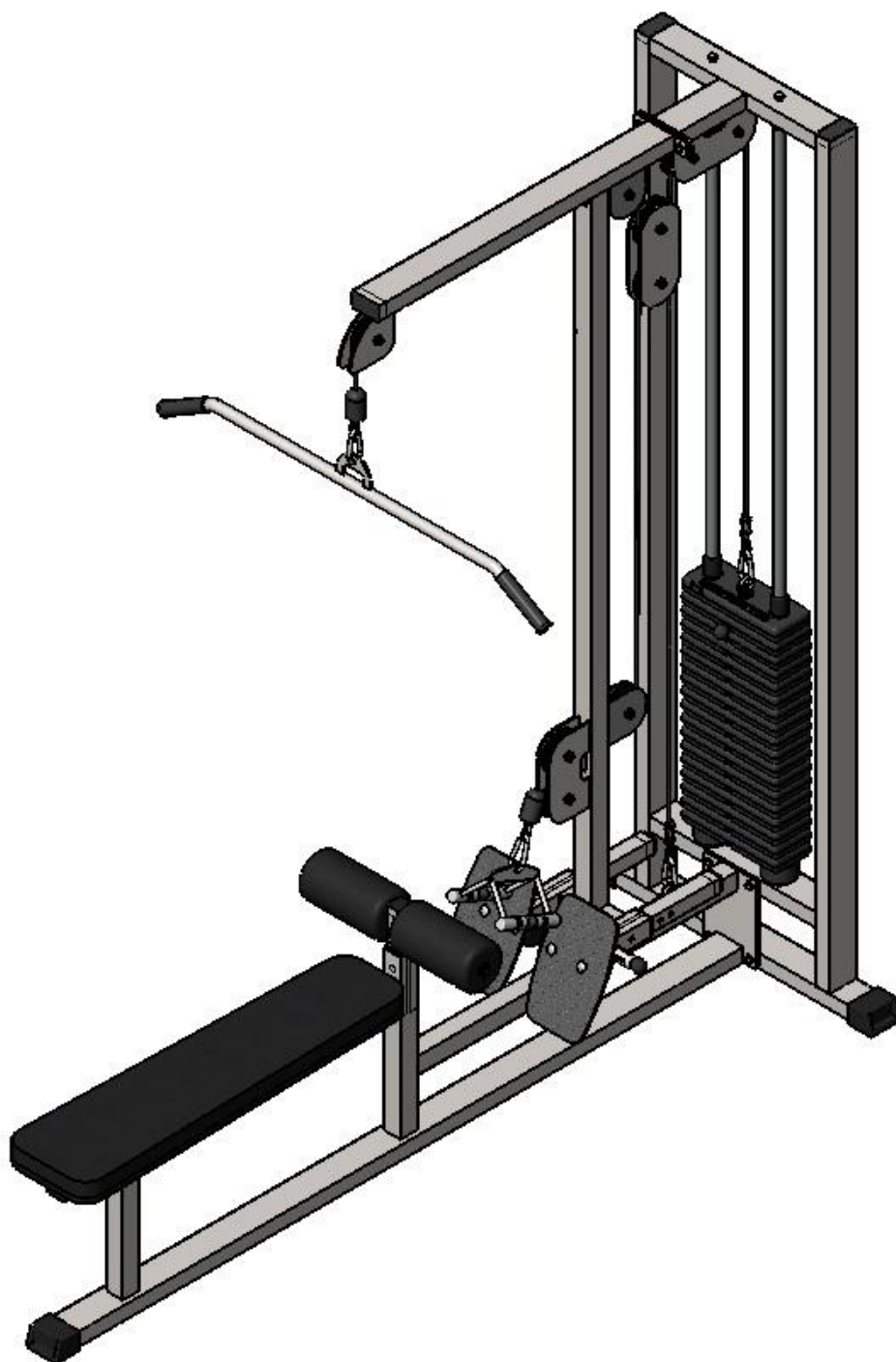


IK 04

Комбинированная тяга

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

1.	ИК 901 sp Ручка блочная для мышц спины, длинная	1 шт.
2.	ИК 908 sp Ручка блочная параллельный хват	1 шт.
3.	Втулка центрирующая	2 шт.
4.	Подвесной блок	1 шт.
5.	Вертикальный упор	1 шт.
6.	Рама под грузоблоки	1 шт.
7.	Рама сиденья	1 шт.
8.	Регулировка валиков	1 шт.
9.	Регулировка левой платформы	1 шт.
10.	Регулировка правой платформы	1 шт.
11.	Сиденье	1 шт.
12.	Направляющая	2 шт.
13.	Пластина упора ног, левая	1 шт.
14.	Пластина упора ног, правая	1 шт.
15.	Болт М10х20	2 шт.
16.	Болт М10х30	2 шт.
17.	Болт М10х50	4 шт.
18.	Болт М10х65	2 шт.
19.	Болт М10х70	2 шт.
20.	Болт М10х100	4 шт.
21.	Болт М10х70 с квадратным подголовником	4 шт.
22.	Гайка М10 самоконтрящаяся	12 шт.
23.	Зажим троса "Duplex"	4 шт.
24.	Карабин 8х80 тип С	4 шт.
25.	Коуш стальной для троса	4 шт.
26.	Трос металлополимерный ПР 6,0, цвет черный (сверху)	1 шт.
27.	Трос металлополимерный ПР 6,0, цвет черный (к поясу)	1 шт.
28.	Фиксатор для грузоблоков	1 шт.
29.	Шайба D10	18 шт.
30.	Шайба D10 усиленная	2 шт.
31.	Валик	2 шт.
32.	Верхний груз	1 шт.
33.	Груз 5 кг	17 шт.
34.	Демпфер с гайкой	2 шт.
35.	Колпак декоративный для гайки М10 S-17 (ПВХ)	2 шт.
36.	Ограничитель троса	3 шт.

1. К раме грузоблоков (6) прикрутите демпфера (34) комплектом крепежа: болт M10x50 (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 M10x50 (17); шайба D10 (29). При помощи фиксатора (28) установите необходимую Вам нагрузку (рис. 1).

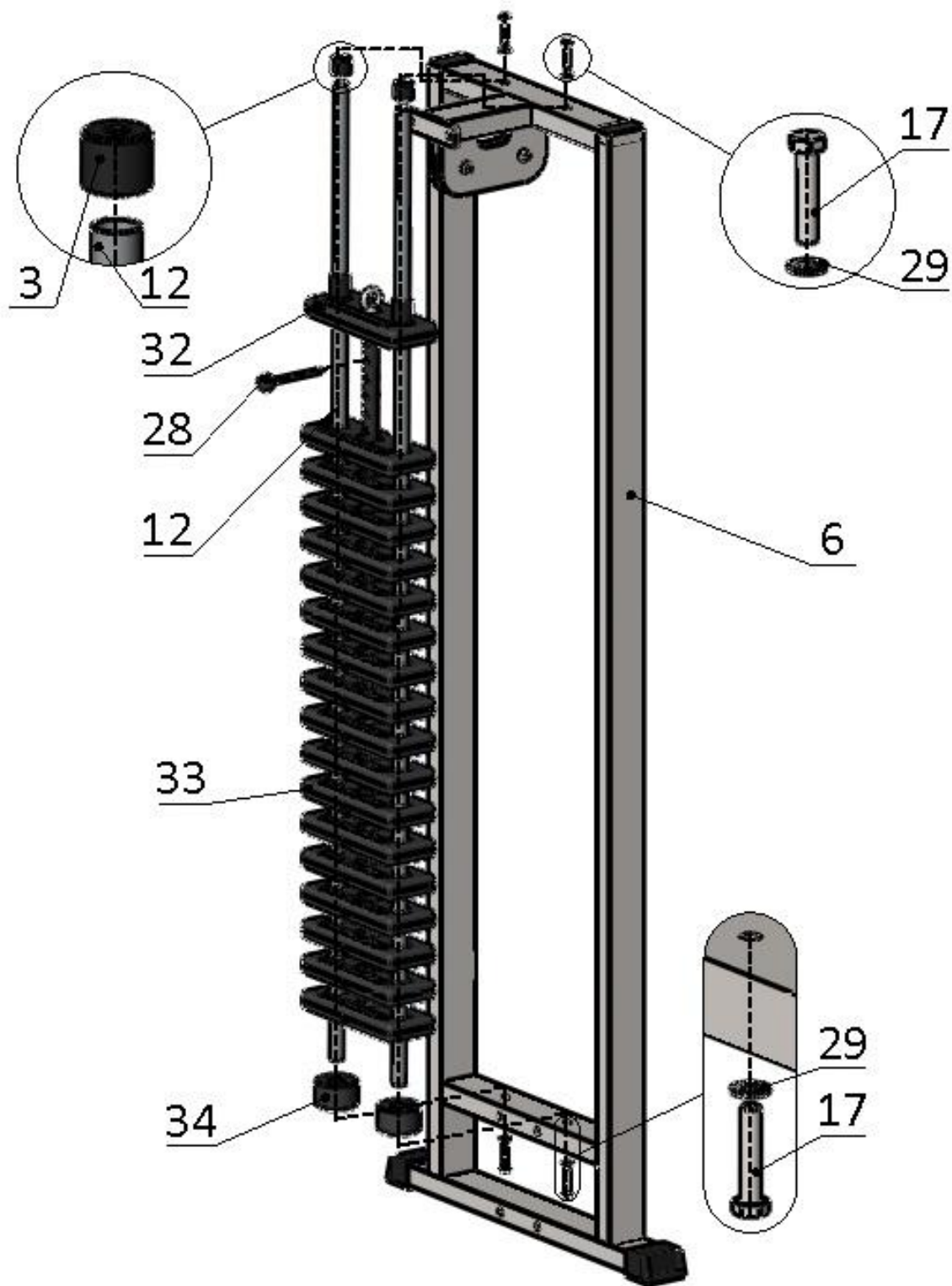


Рис.1

2. К раме грузоблоков (6) прикрутите раму сиденья (7) комплектом крепежа: болт M10x100 (20), гайка M10 (22), шайба D10 (29).

Далее, к обеим рамам (6,7) прикрутите вертикальный упор (5) сверху комплектом крепежа: болт M10x30 (16), гайка M10 (22), шайба D10 (29); снизу – болт M10x70 (19), гайка M10 (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).

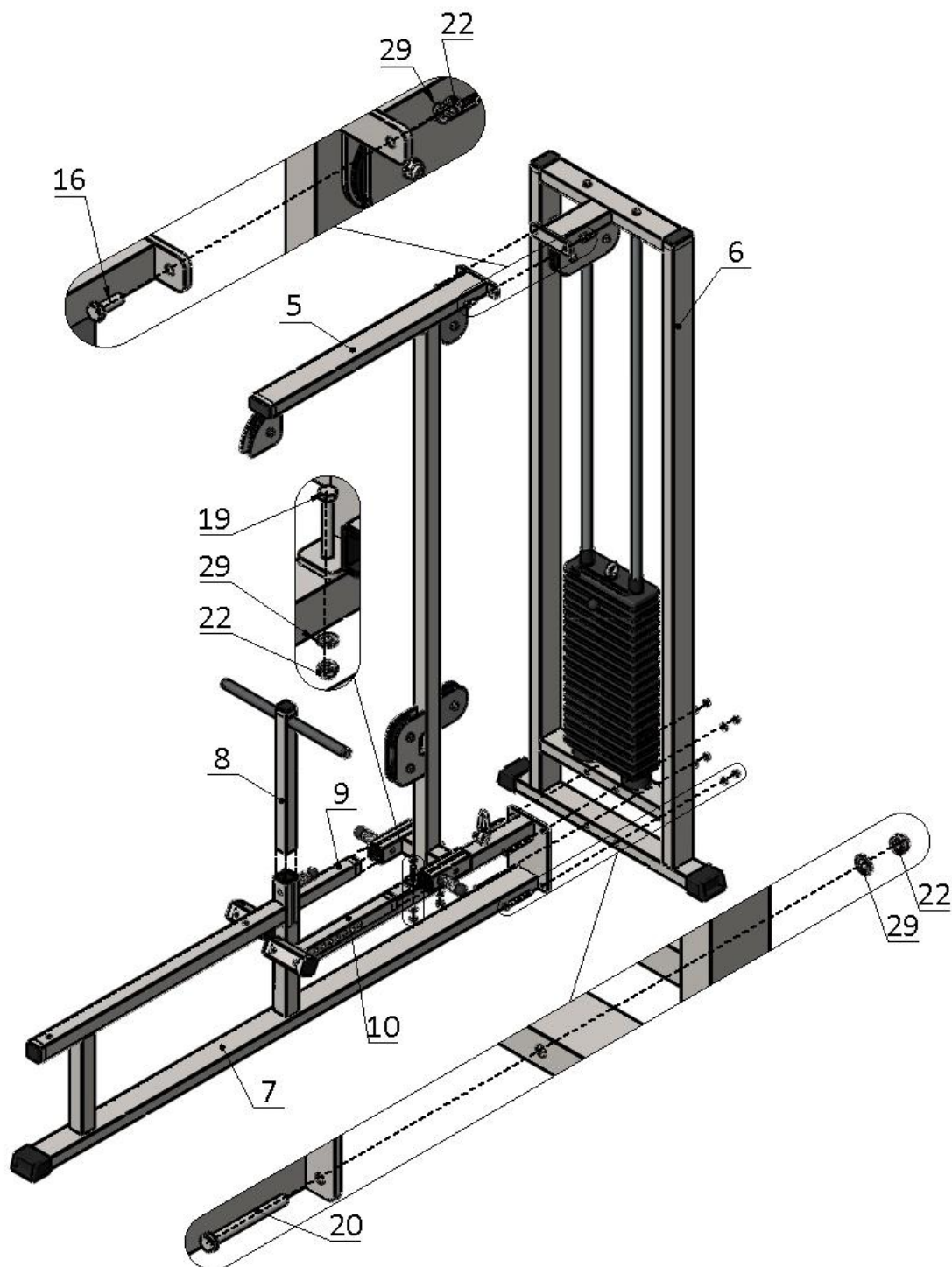


Рис.2

3. К регулировкам платформы левой (9) и правой (10) прикрутите левую (13) и правую (14) пластины для упора ног комплектом крепежа: болт M10x70 с квадратным подголовком (21); гайка M10 (22); шайба D10 (29).

По обе стороны регулировки валиков (8) наденьте валик (31) и зафиксируйте его комплектом крепежа: болт M10x20 (15); шайба D10 усиленная (30).

К раме сиденья (7) прикрутите сиденье (11) комплектом крепежа: болт M10x65 (18); шайба D10 (29) (рис.3).

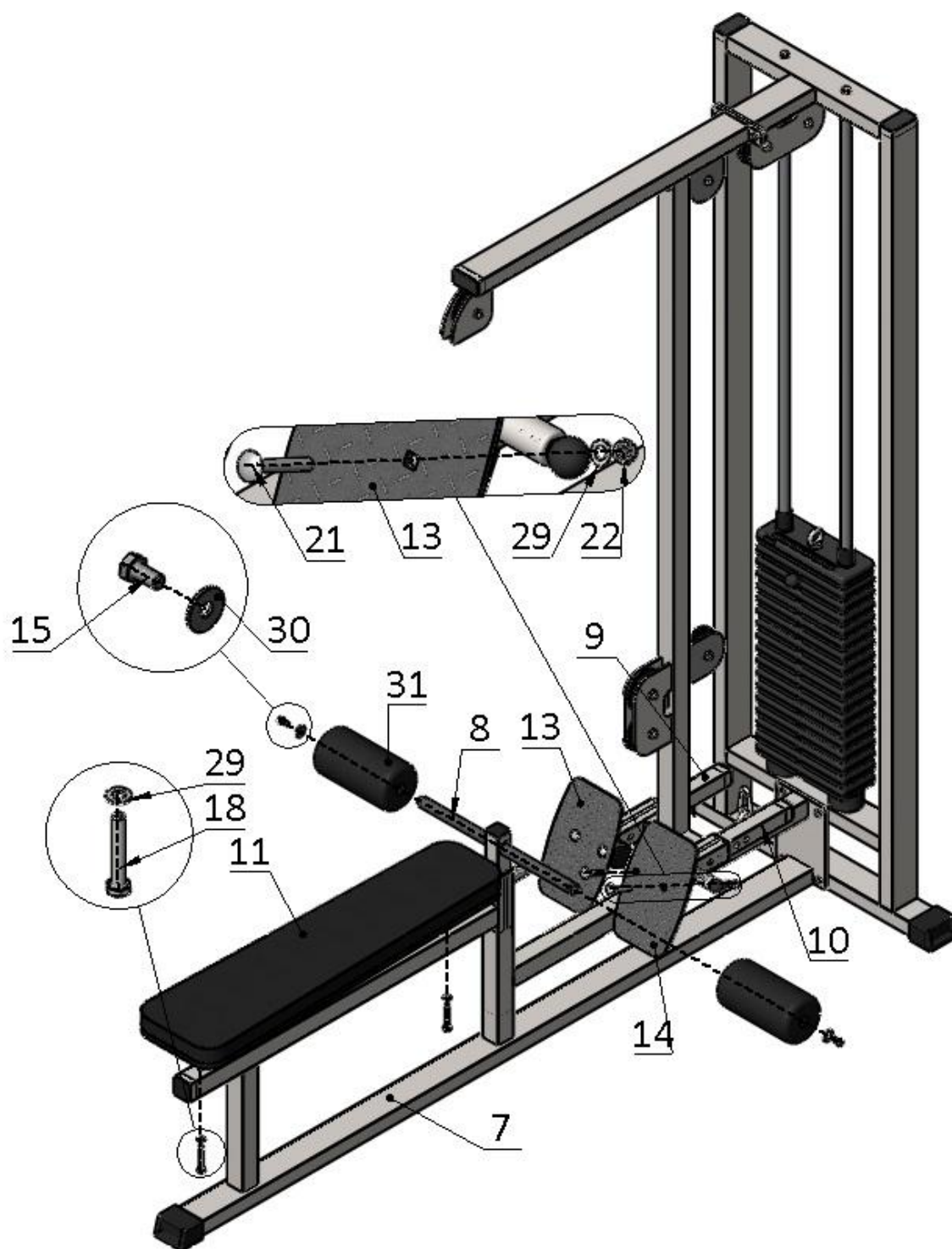


Рис.3

4. (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).

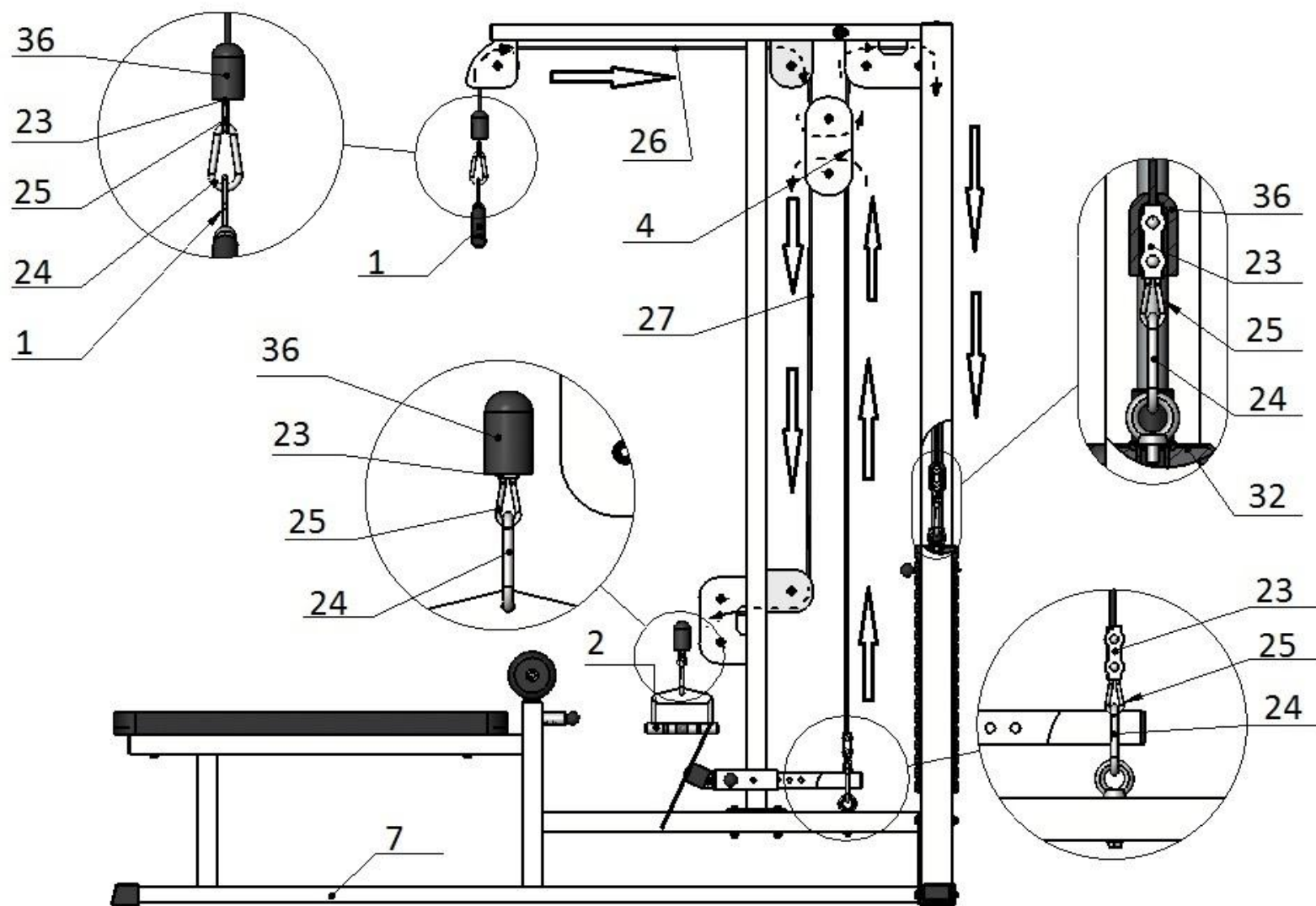
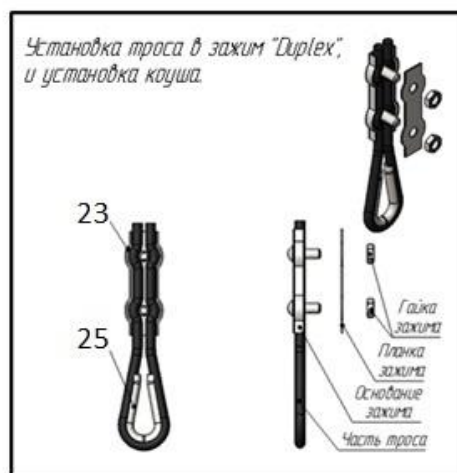


Рис.4