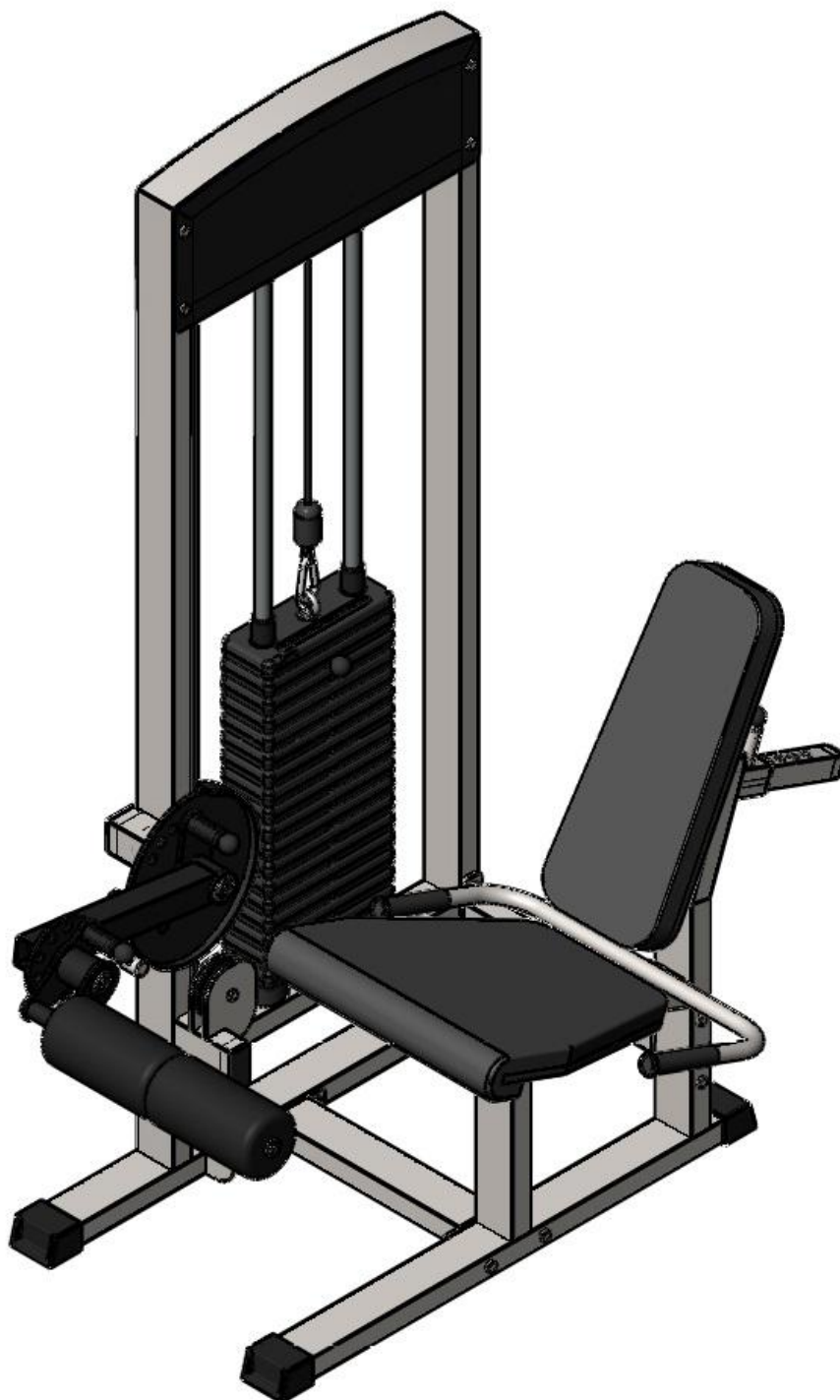


IK 05

Разгибание ног

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

1.	Втулка центрирующая	2 шт.
2.	Направляющая	2 шт.
3.	Перемышка 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 M10x50 (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 M10x50 (13); шайба D10 (26). При помощи фиксатора (25) установите необходимую Вам нагрузку. Примечание: облицовочные пластины можно прикрутить обратно только после установки троса.

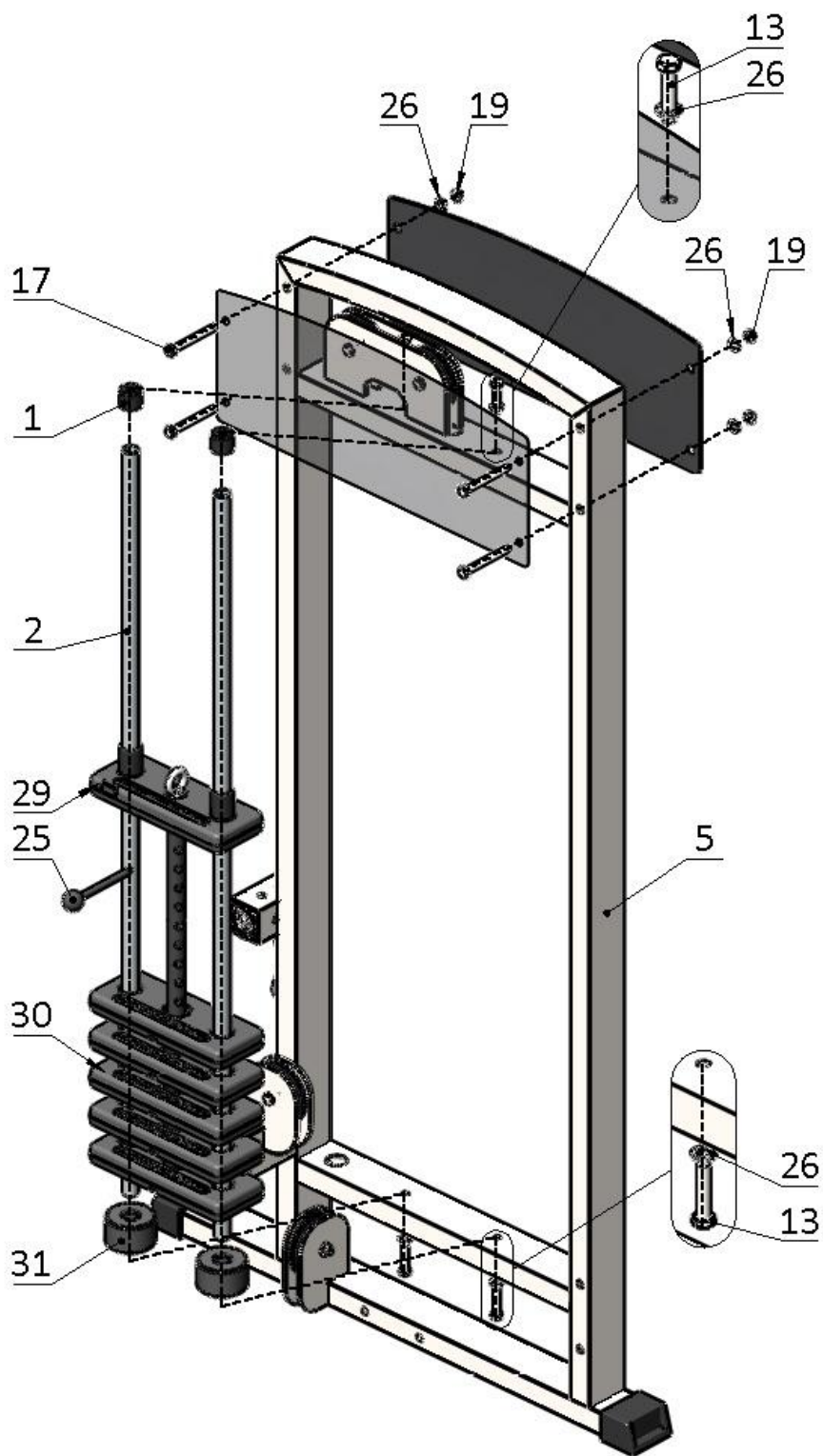


Рис.1

2. К раме грузоблоков (5) прикрутите основную раму (4) при помощи перемычек (3) и комплекта крепежа: болт M10x100 (17), гайка M10 (19), шайба D10 (26). Затем к основной раме (4) прикрутите упорные ручки (9) комплектом крепежа: болт M10x60 (14), гайка M10 (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).

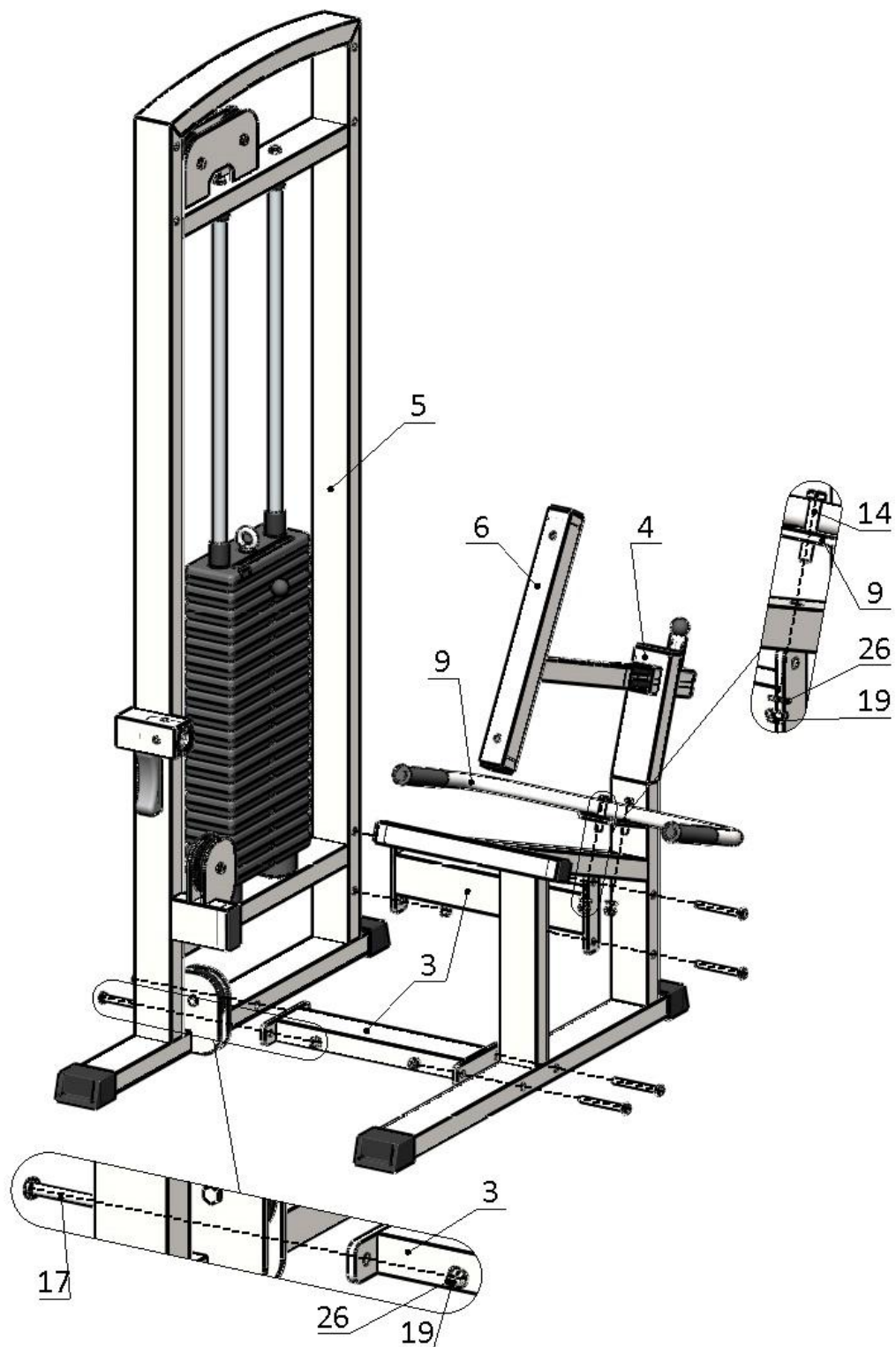


Рис.2

3. 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: болт M10x20 (12), шайба D10 увеличенная (27). Вставьте заглушку обратно. На узел подъема ног (8) наденьте узел крепления валиков (7), зафиксируйте его комплектом крепежа: болт M10x20 (12), шайба D10 увеличенная (27). На узел крепления валиков (7) поочередно наденьте валики (28) и зафиксируйте их комплектом крепежа: болт M10x20 (12), шайба D10 увеличенная (27) (рис.3).

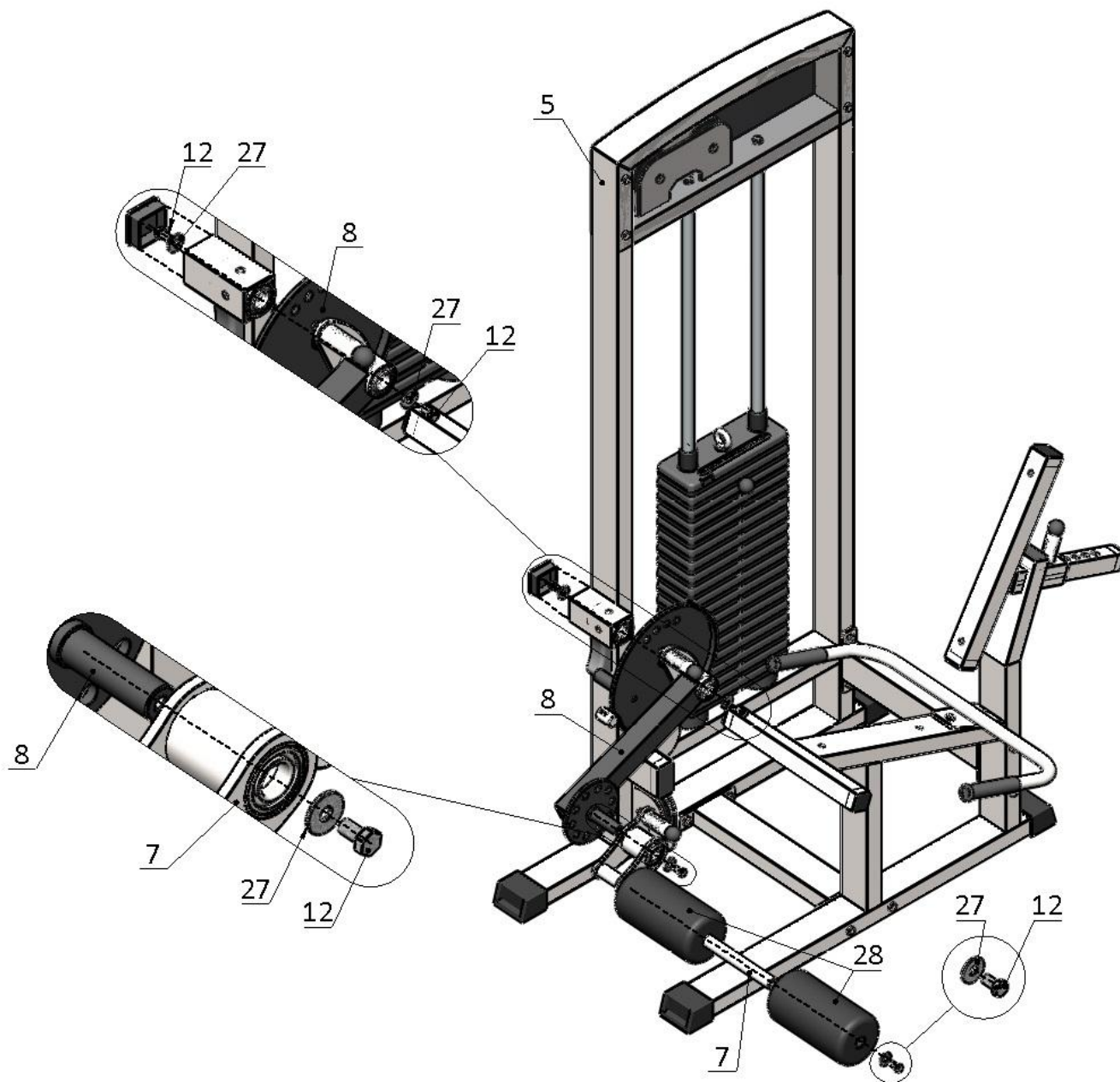


Рис.3

4. 4.1. К раме упора спины (6) прикрутите спинку (10) комплектом крепежа: болт M10x70 (16), шайба D10 (26).
- 4.2. К основной раме (4) прикрутите сиденье (11) комплектом крепежа: болт M10x65 (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 M10x12 (18) (рис.4).

Примечание: Красным цветом показана смена плоскости хода троса.

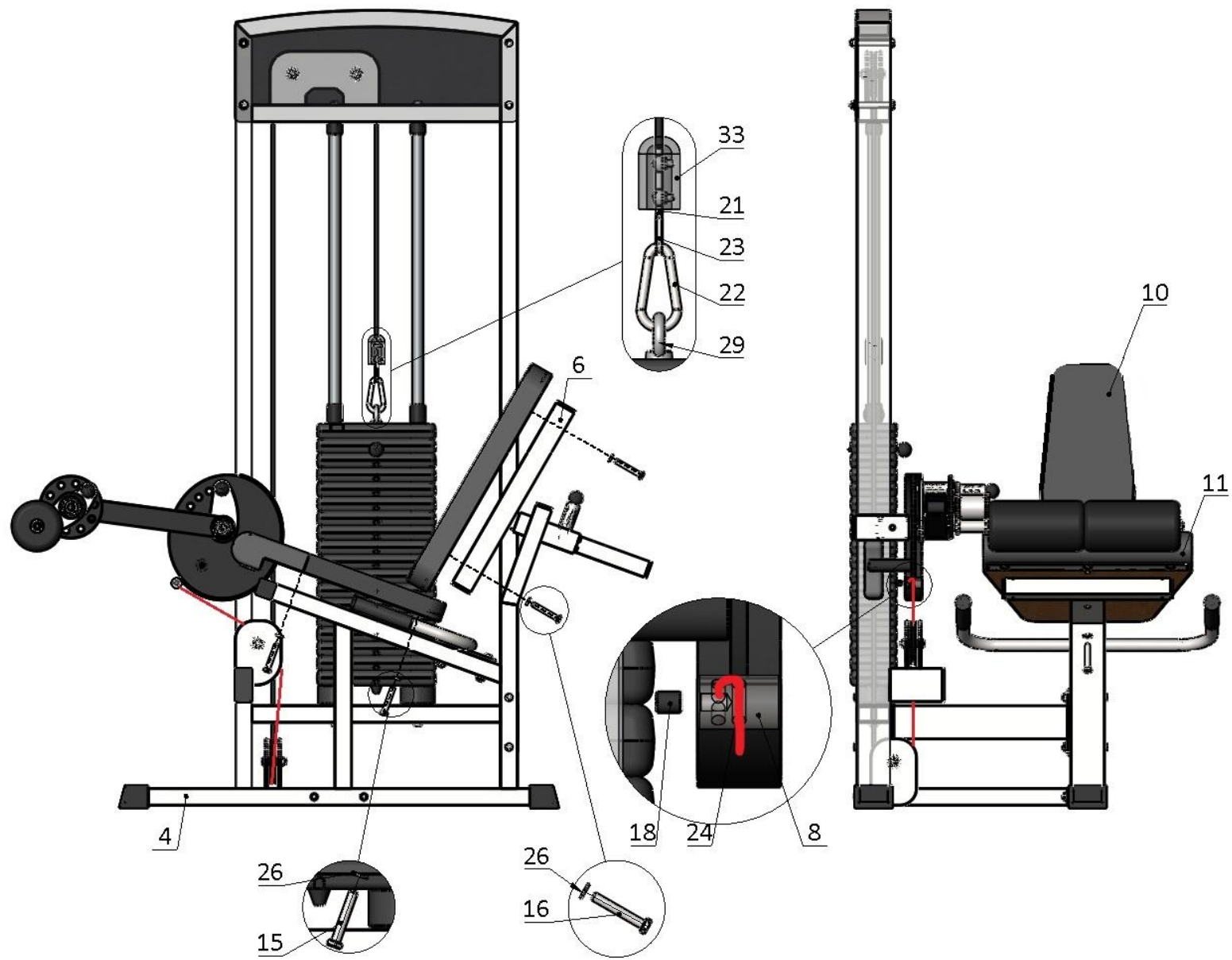


Рис.4