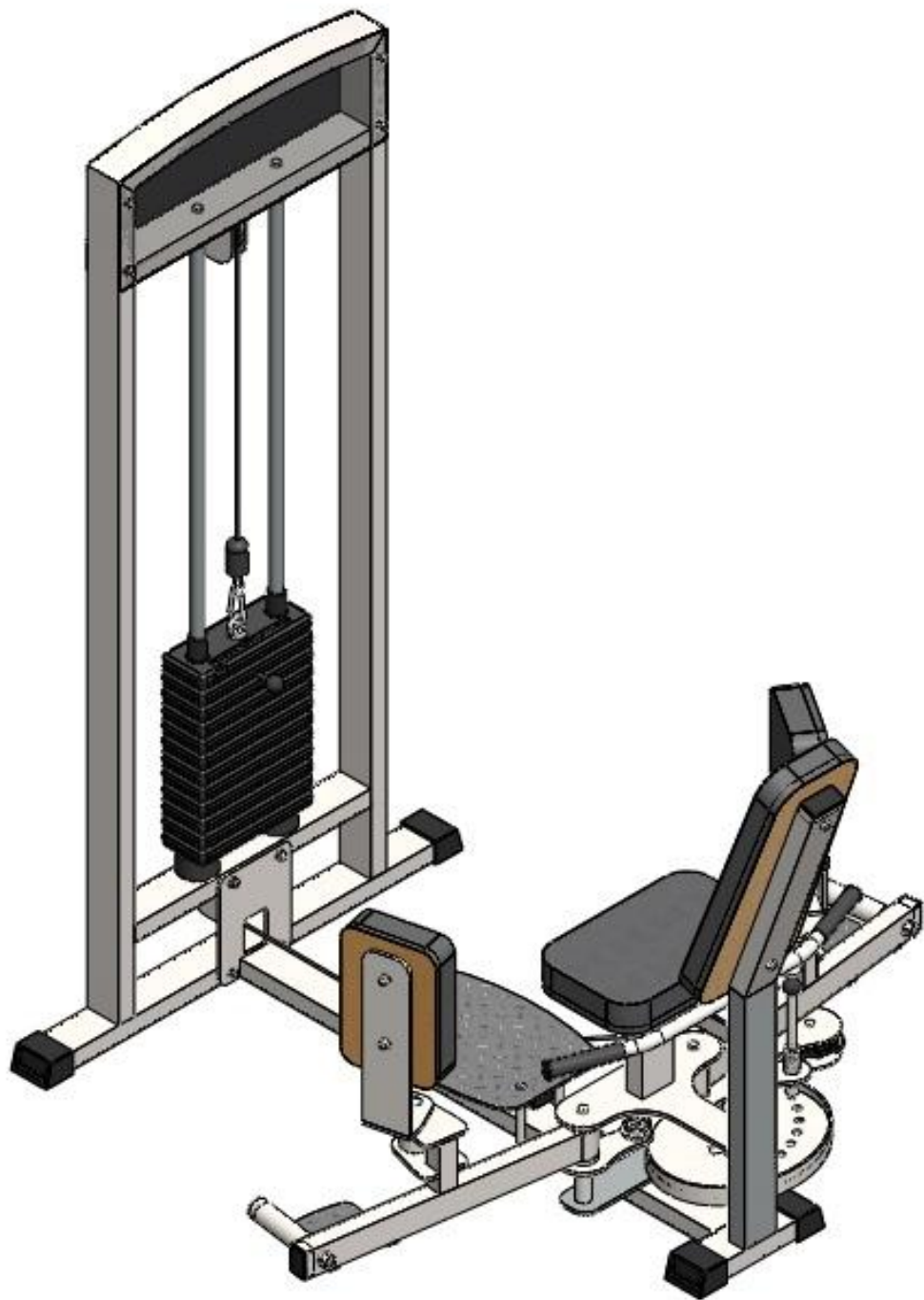


# IK 06

Сведение – разведение ног



## Комплект поставки

1. Втулка центрирующая	2 шт.
2. Основная рама	1 шт.
3. Рама под грузоблоки	1 шт.
4. Сиденье	1 шт.
5. Спинка	1 шт.
6. Упор для ног	2 шт.
7. Упорная ручка	1 шт.
8. Направляющая	2 шт.
9. Болт М10х100	4 шт.
10. Болт М10х50	4 шт.
11. Болт М10х60	4 шт.
12. Болт М10х60 с квадратным подголовком	2 шт.
13. Винт М10х12 установочный	1 шт.
14. Винт М10х30 с внутренним шестигранником	4 шт.
15. Гайка М10 самоконтрящаяся	6 шт.
16. Зажим для троса «Duplex»	1 шт.
17. Карабин 8х80 тип С	1 шт.
18. Коуш стальной для троса 6 мм	1 шт.
19. Фиксатор для грузоблоков	1 шт.
20. Шайба D10	15 шт.
21. Верхний груз 5 кг	1 шт.
22. Груз 5 кг	По заказу
23. Демпфер	2 шт.
24. Стопор для троса	1 шт.
25. Трос металлополимерный ПР 6,0 черный	3,6 м

1. К раме грузоблоков (3) прикрутите демпфера (23) комплектом крепежа: болт M10x50 (10), шайба D10 (20); в демпфера (23) вставьте направляющие (8), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг (22); следом наденьте верхний груз с флейтой (21); сверху на направляющие (8) наденьте центрирующие втулки (1). Затем через отверстия в раме (3) вкрутите во втулки (1) комплект крепежа: болт M10x50 (10); шайба D10 (20). При помощи фиксатора (19) установите необходимую Вам нагрузку. Примечание: облицовочные пластины можно прикрутить обратно только после установки троса.

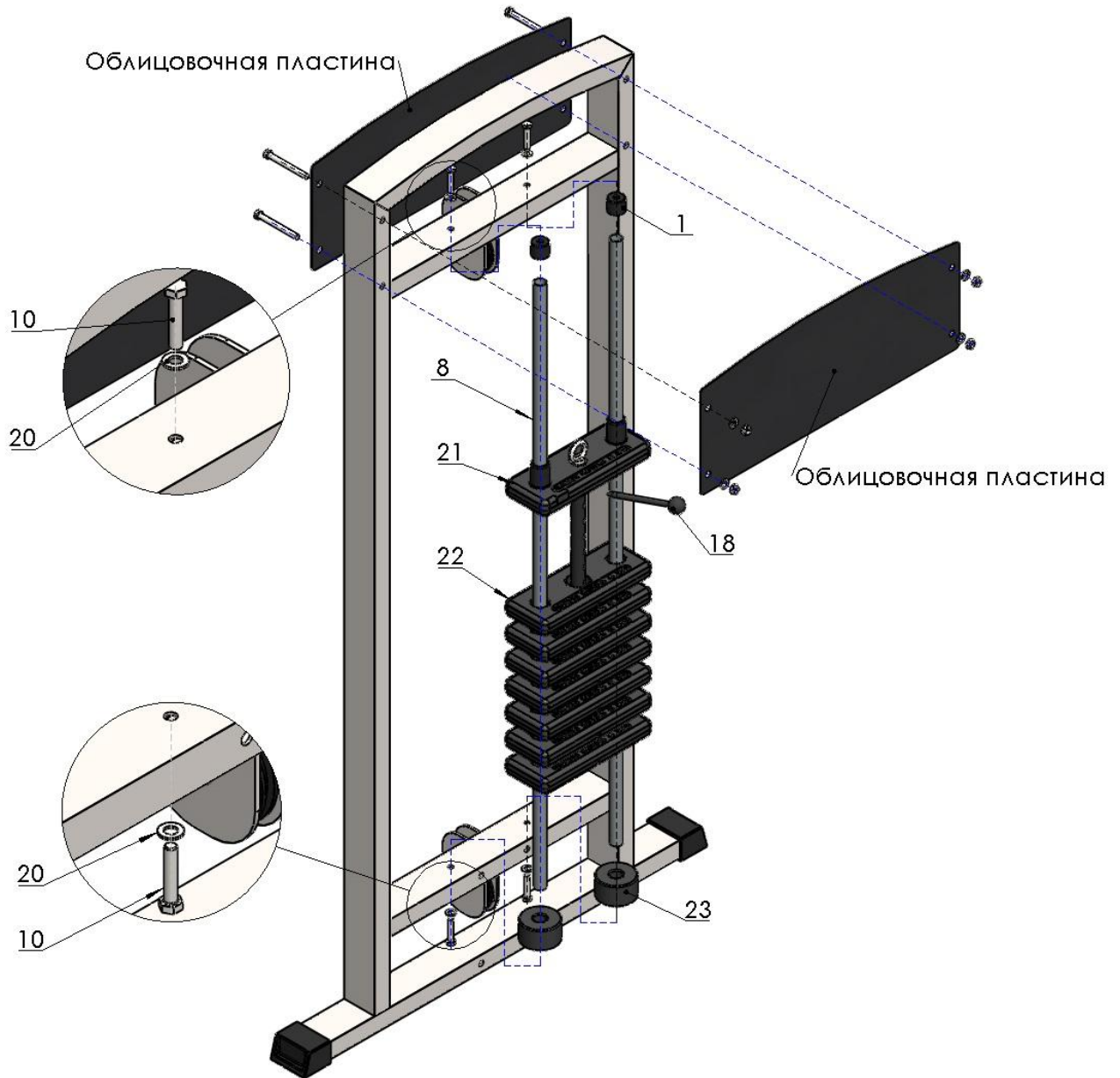


Рис. 1

2. К основной раме (2) поочередно прикрутите следующие компоненты:

А) упорную ручку (7) при помощи комплекта крепежа: болт M10x60 с квадратным подголовком (12), гайка M10 (15), шайба D10 (20);

Б) спинку (5) при помощи комплекта крепежа: болт M10x60 (11), шайба D10 (20);

В) сиденье (4) при помощи комплекта крепежа: болт M10x60 (11), шайба D10 (20);

Г) упор для ног (6) при помощи комплекта крепежа: винт M10x30 с внутренним шестигранником (14), шайба D10 (20).

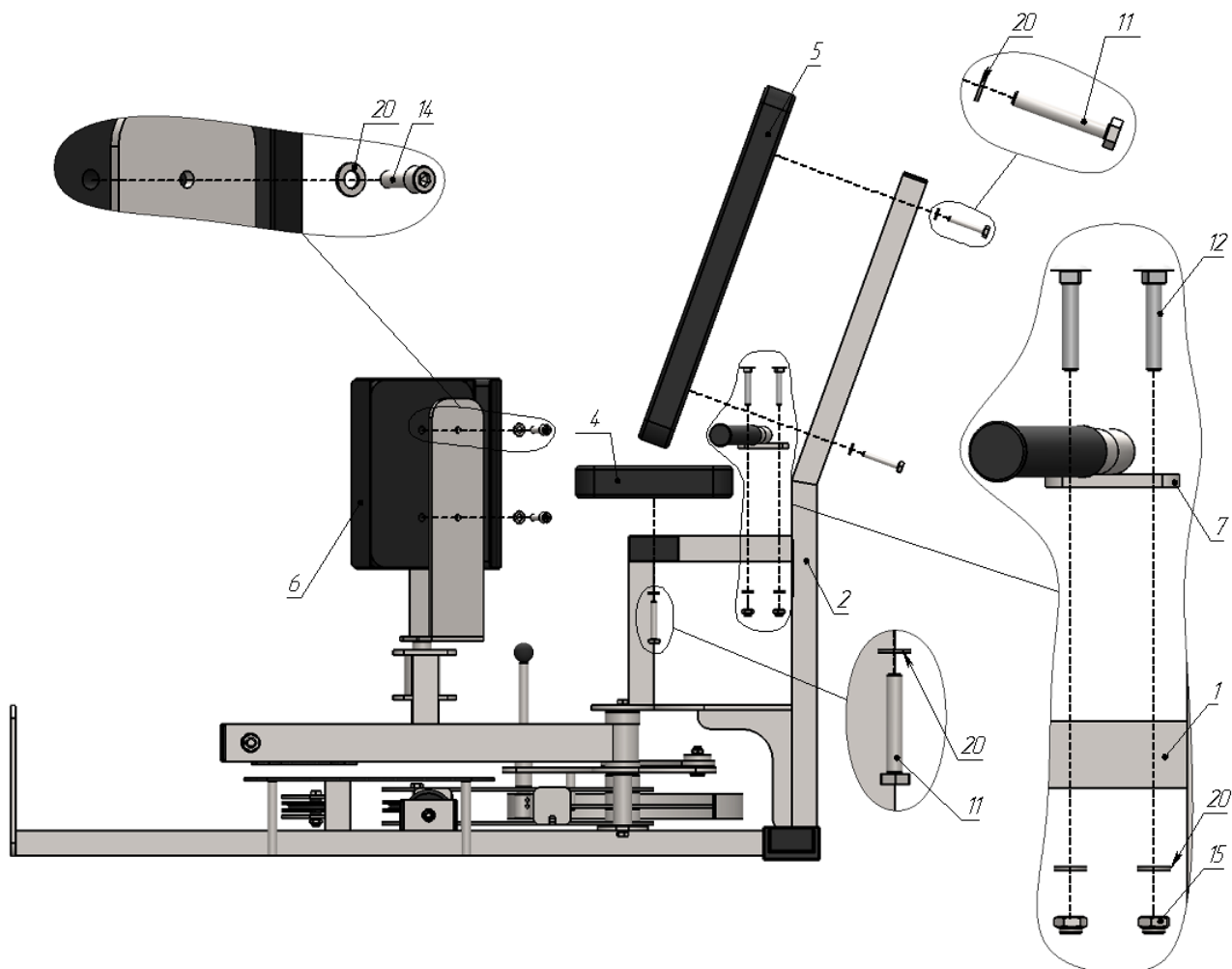


Рис. 2

3. Скрутите между собой раму под грузоблоки (3) и основную раму (2) комплектом крепежа: болт М10х100 (9), гайка М10 (15), шайба D10 (20).

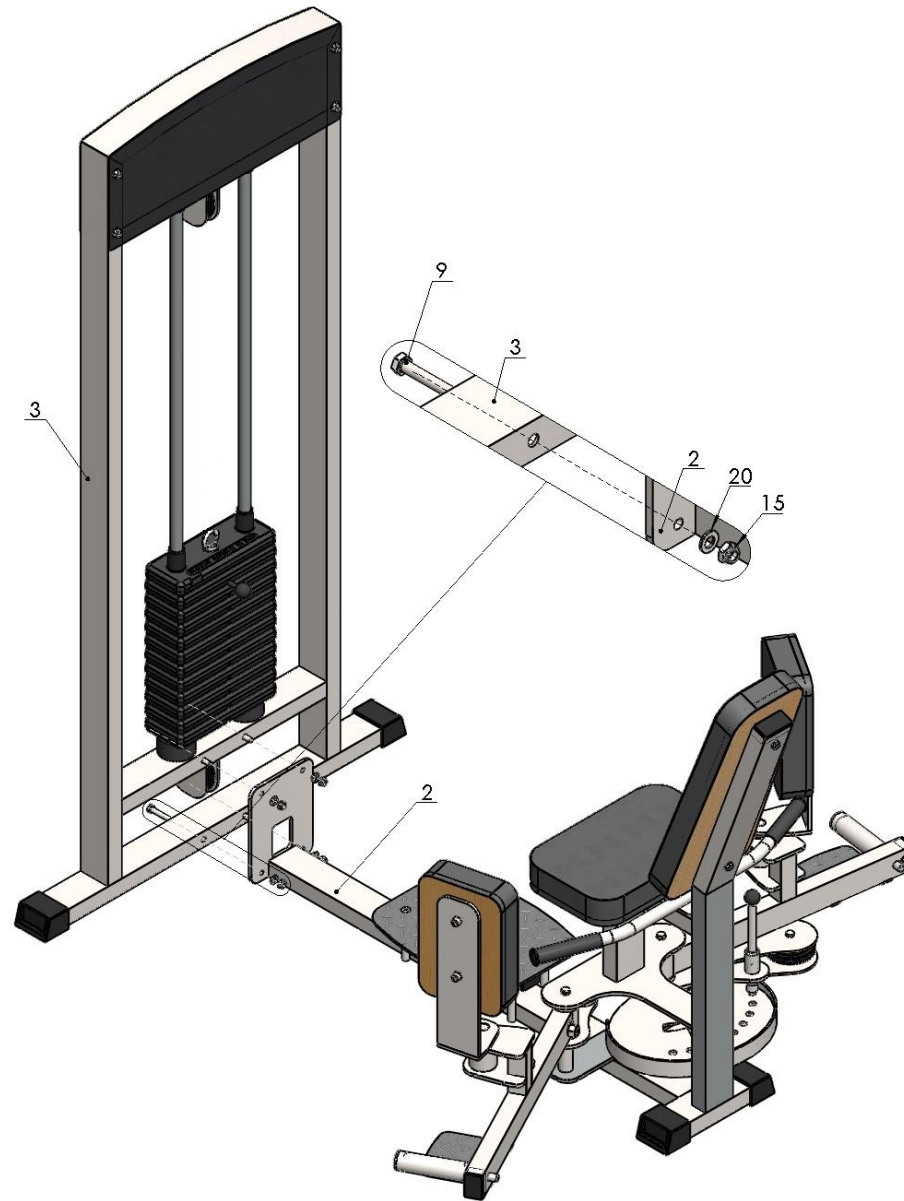


Рис. 3

4. Возьмите один конец троса (25) и проденьте его через отверстие в стопоре (24); затем вложите трос в зажим «Duplex» (16), обогнув болты в зажиме с одной стороны; далее вытяните трос сильнее и сделайте петлю, вложите в нее коуш (18); вернитесь в зажим (16), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима (16). Зажим с тросом вставьте в полость стопора (24). Зафиксированный конец троса скрепите с рым-болтом на верхнем грузе (21) при помощи карабина (17). Свободный конец троса (25) пропустите согласно схеме. После свободный конец троса (25) заведите в нижнее отверстие законцовки, затем выйдите из него, и проденьте конец троса в верхнее отверстие, сверху затяните трос установочным винтом М10х12 (13) (рис. 4).

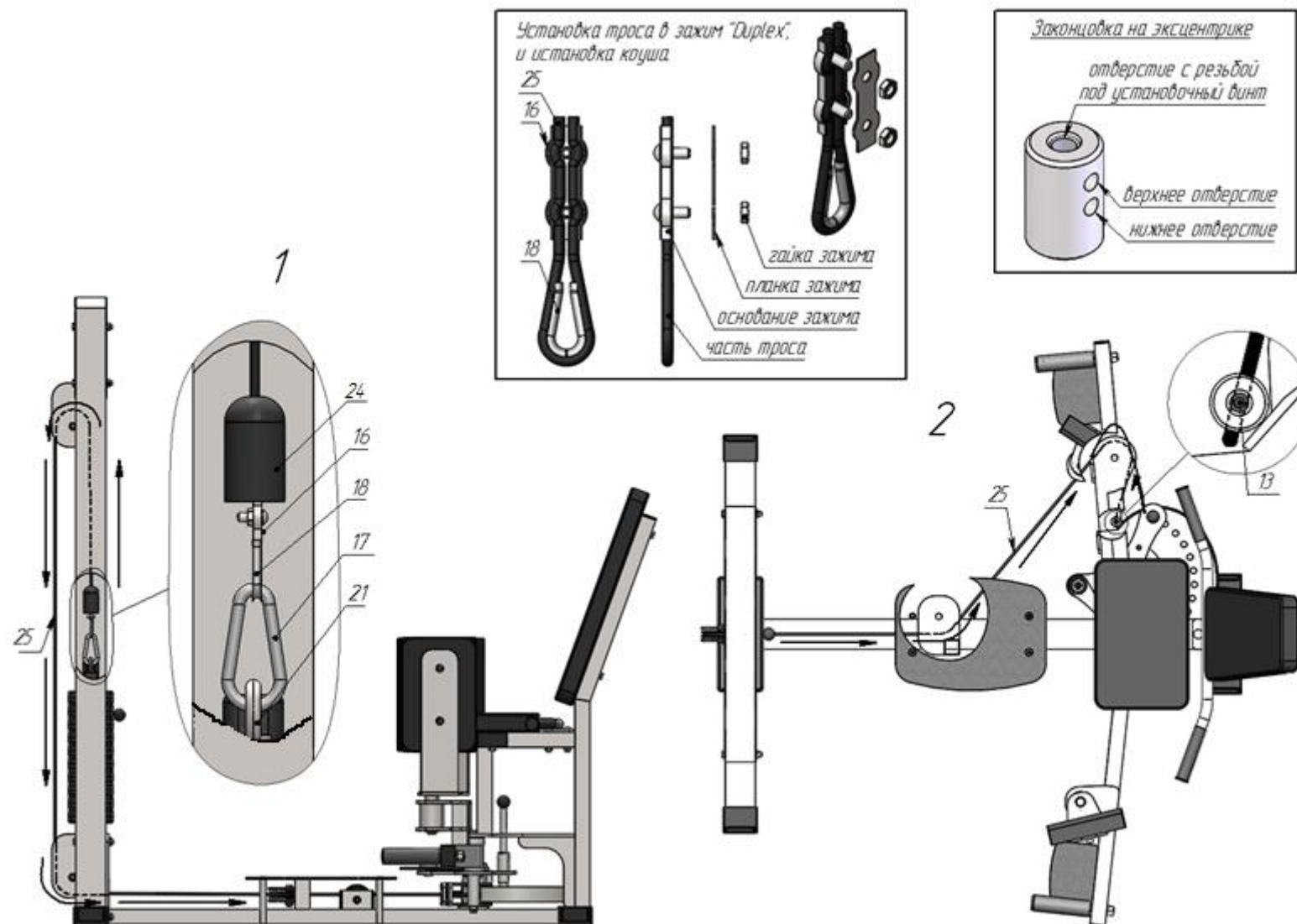


Рис. 4