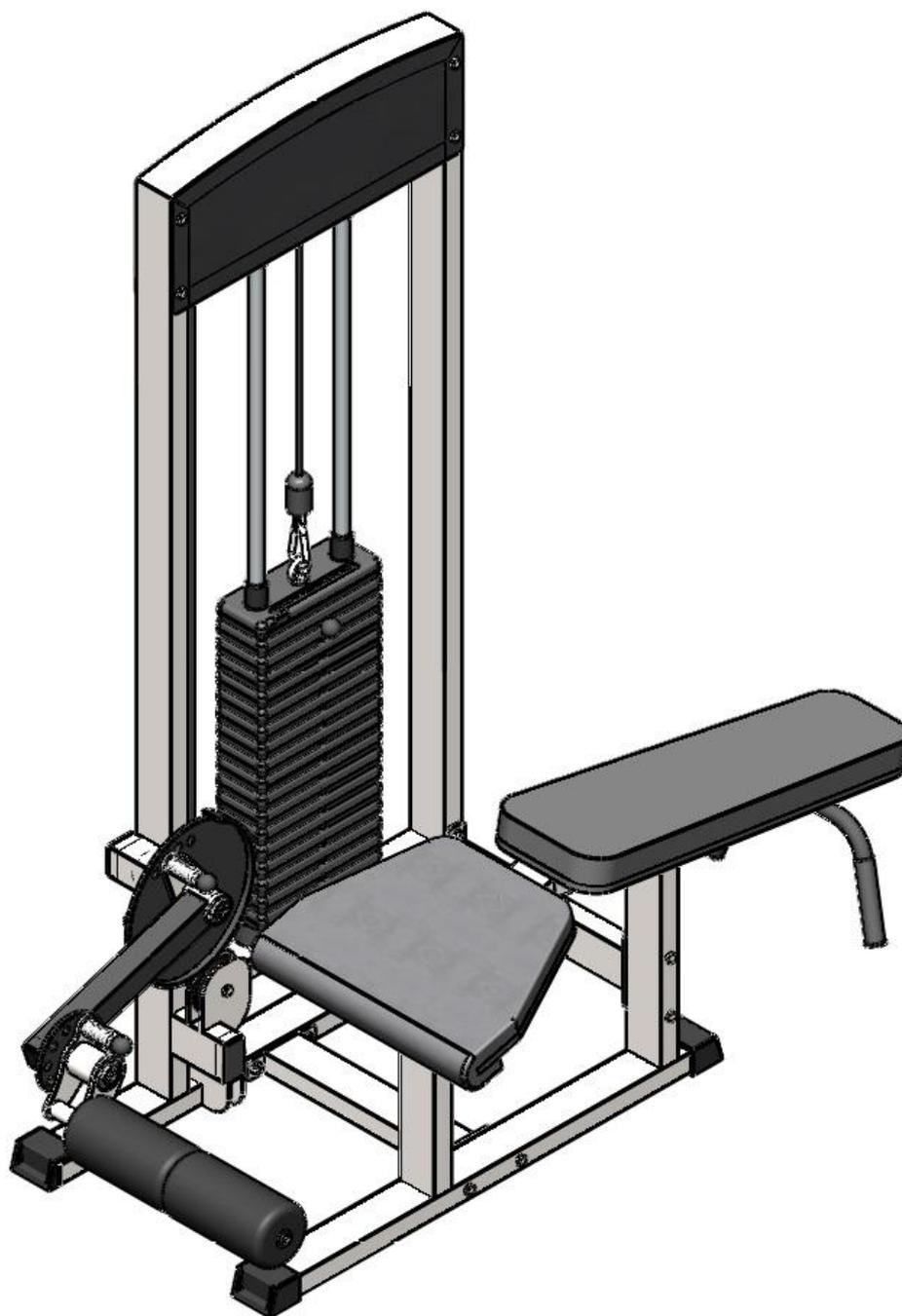


IK 10

Сгибание 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.	Узел крепление валиков	1 шт.
7.	Узел подъема ног	1 шт.
8.	Упорные ручки	1 шт.
9.	Спинка	1 шт.
10.	Сиденье	1 шт.
11.	Болт М10х20	4 шт.
12.	Болт М10х50	4 шт.
13.	Болт М10х60	3 шт.
14.	Болт М10х60 с квадратным подголовком	1 шт.
15.	Болт М10х70	1 шт.
16.	Болт М10х100	8 шт.
17.	Винт установочный М10х12	1 шт.
18.	Гайка М10 самоконтрящаяся	9 шт.
19.	Зажим троса "Duplex"	1 шт.
20.	Карабин 8х80 тип С	1 шт.
21.	Коуш стальной для троса	1 шт.
22.	Трос металлополимерный ПР 6,0, цвет черный	1 шт.
23.	Фиксатор для грузоблоков	1 шт.
24.	Шайба D10	17 шт.
25.	Шайба D10 усиленная	4 шт.
26.	Валик	2 шт.
27.	Верхний груз – 5 кг	1 шт.
28.	Груз 5 кг	По заказу
29.	Демпфер	2 шт.
30.	Ограничитель троса	1 шт.

1. Снимите облицовочные пластины, раскрутив комплект крепежа, удерживающий их. К раме грузоблоков (5) прикрутите демпфера (29) комплектом крепежа: болт M10x50 (12), шайба D10 (24); в демпфера (29) вставьте направляющие (2), наклонив направляющие, поочередно наденьте грузоблоки 5 кг (28); следом наденьте верхний груз с флейтой (27); сверху на направляющие (2) наденьте центрирующие втулки (1). Затем через отверстия в раме (5) вкрутите во втулки (1) комплект крепежа: болт M10x50 (12); шайба D10 (24). При помощи фиксатора (23) установите необходимую Вам нагрузку. *Примечание:* облицовочные пластины можно прикрутить обратно только после установки троса.

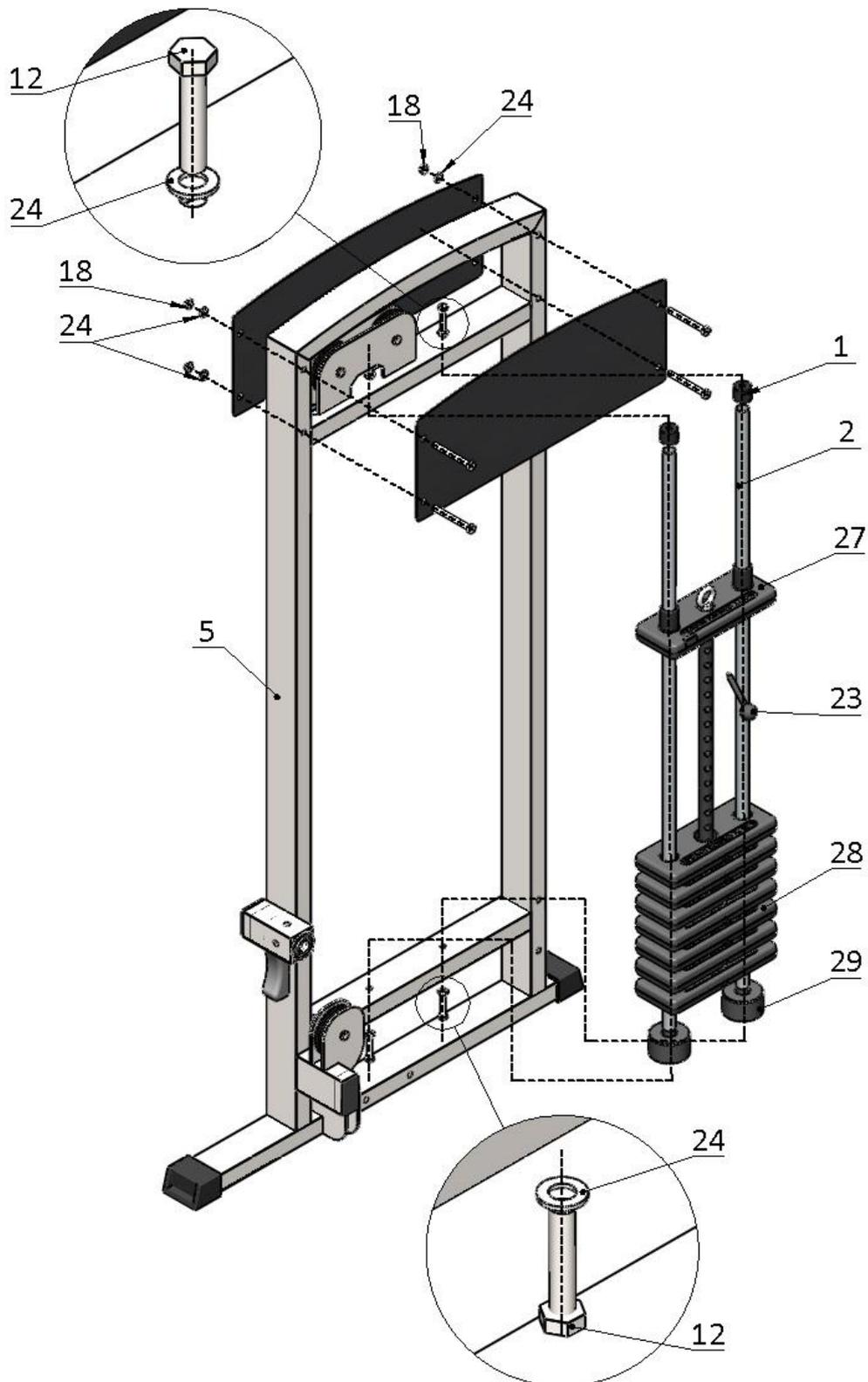


Рис.1

2. К раме грузоблоков (5) прикрутите основную раму (4) при помощи перемычек (3) и комплекта крепежа: болт M10x100 (16), гайка M10 (18), шайба D10 (24) (рис.2).

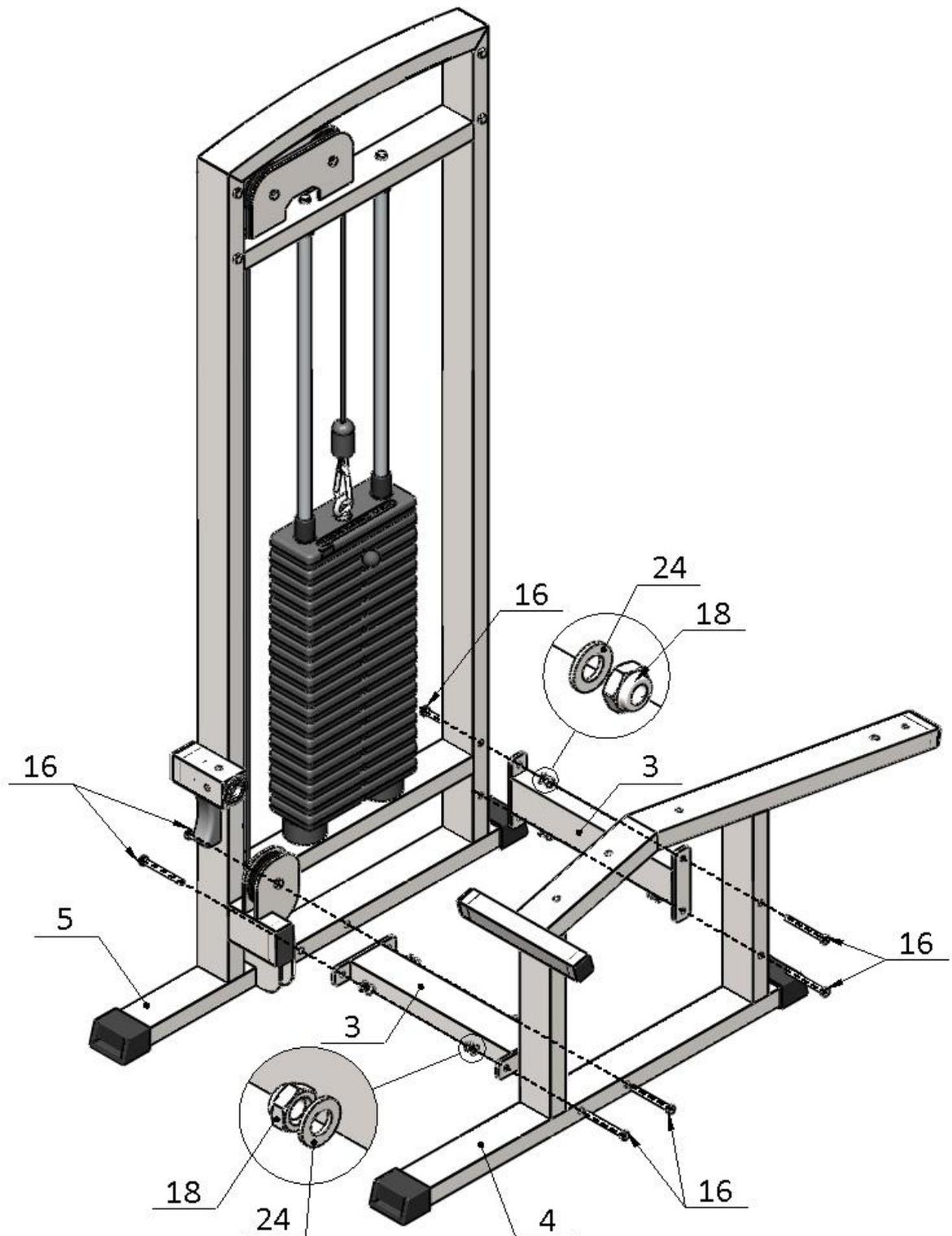


Рис.2

3. Снимите заглушку на выступе рамы под грузоблоки (5), вставьте ось узла подъема ног (7) в подшипники в выступе рамы (5), зафиксируйте данный узел с двух сторон комплектом крепежа: болт M10x20 (11), шайба D10 усиленная (25). Вставьте заглушку обратно. На узел подъема ног (7) наденьте узел крепления валиков (6), зафиксируйте его комплектом крепежа: болт M10x20 (11), шайба D10 усиленная (25). На узел крепления валиков (6) поочередно наденьте валики (26) и зафиксируйте их комплектом крепежа: болт M10x20 (11), шайба D10 усиленная (25) (рис.3).

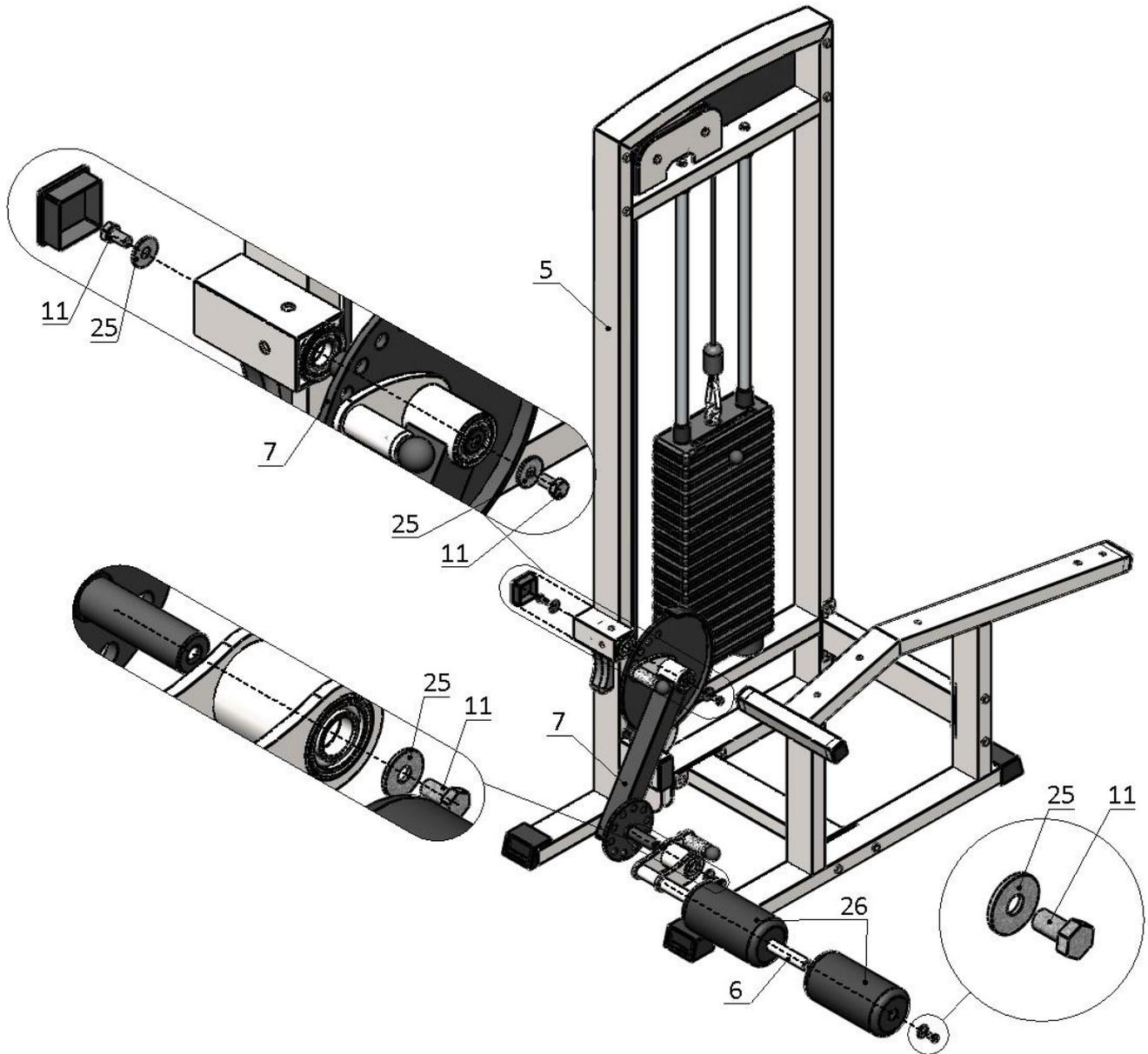


Рис.3

4. К основной раме (4) прикрутите упорные ручки (8) комплектами крепежа: а) болт М10х60 с квадратным подголовком (14), шайба D10 (24), гайка М10 (18); б) болт М10х70 (15), шайба D10 (24). Обратите внимание, что болт М10х70 (15) также является креплением для узкой части спинки (9); креплением более широкой части спинки служит болт М10х60 (13) и шайба D10 (24). Затем к основной раме (4) прикрутите сиденье (10) комплектом крепежа: болт М10х60 (13), шайба D10 (24) (рис.4).

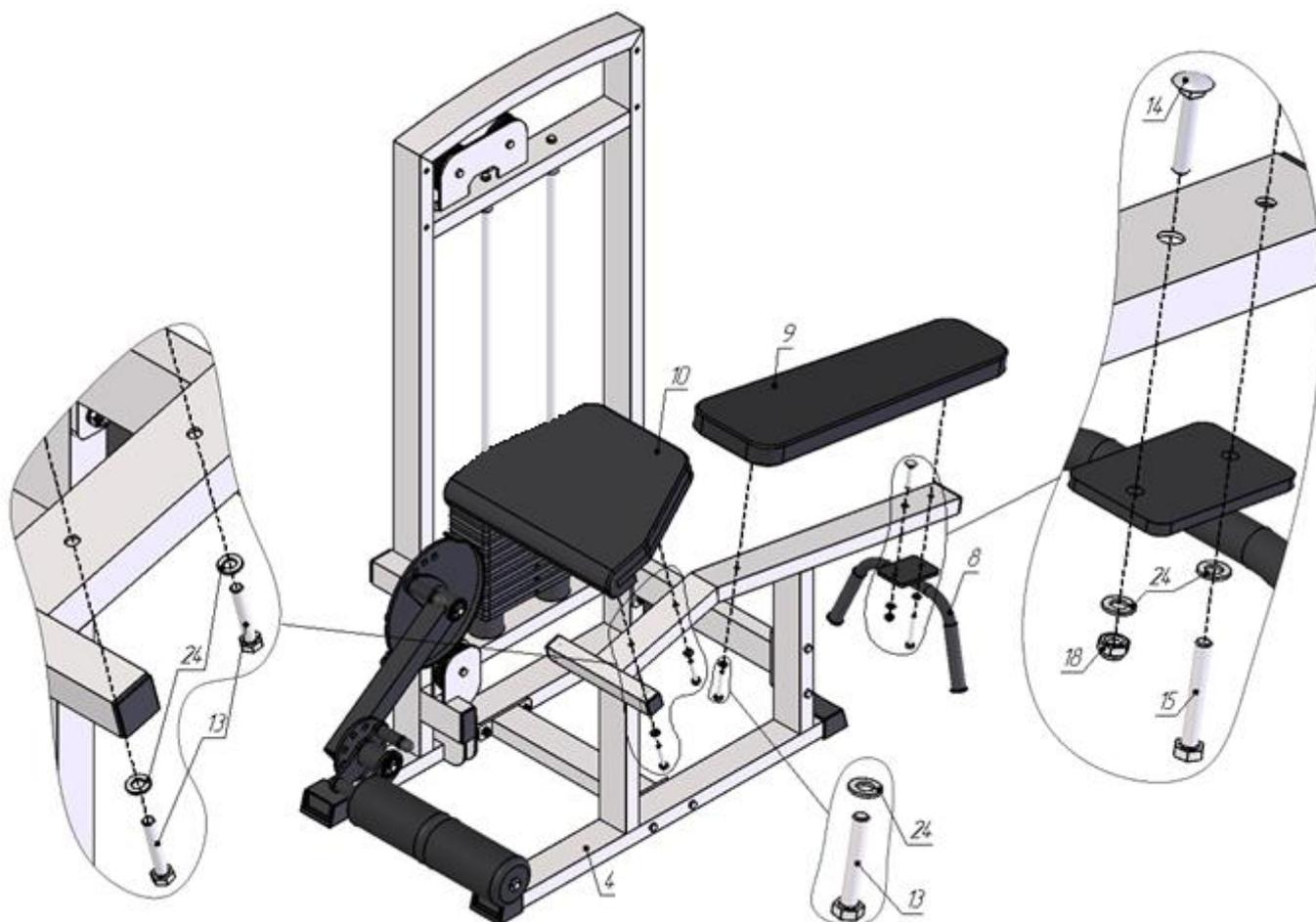


Рис.4

5. Возьмите один свободный конец троса (22), проденьте его через ограничитель (30); затем вложите трос в зажим Duplex (19), обогнув в нем болты с одной стороны; далее оберните трос вокруг коуша (21) и вернитесь в зажим (19), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима. При помощи карабина (20) сцепите верхний груз (27) и зафиксированный конец троса. Затем пропустите трос (22) 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 (7). На узле подъема ног (7) заведите трос в одно из отверстий законцовки, сделав петлю заведите трос во второе отверстие, зафиксируйте трос установочным винтом М10х12 (17) (рис.5).

Примечание: Красным цветом показана смена плоскости хода троса.

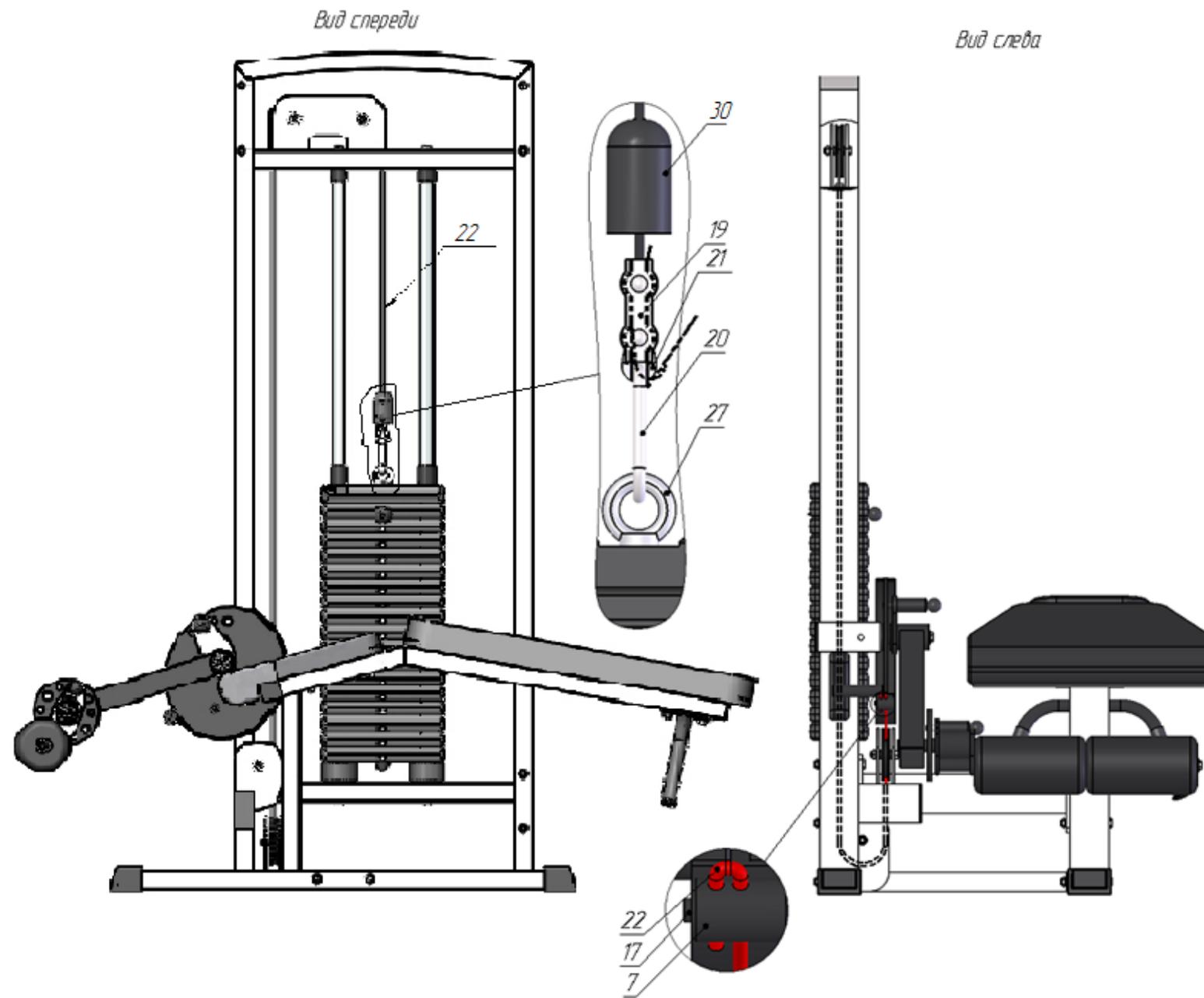


Рис.5