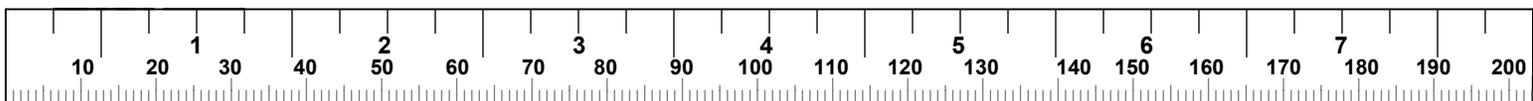
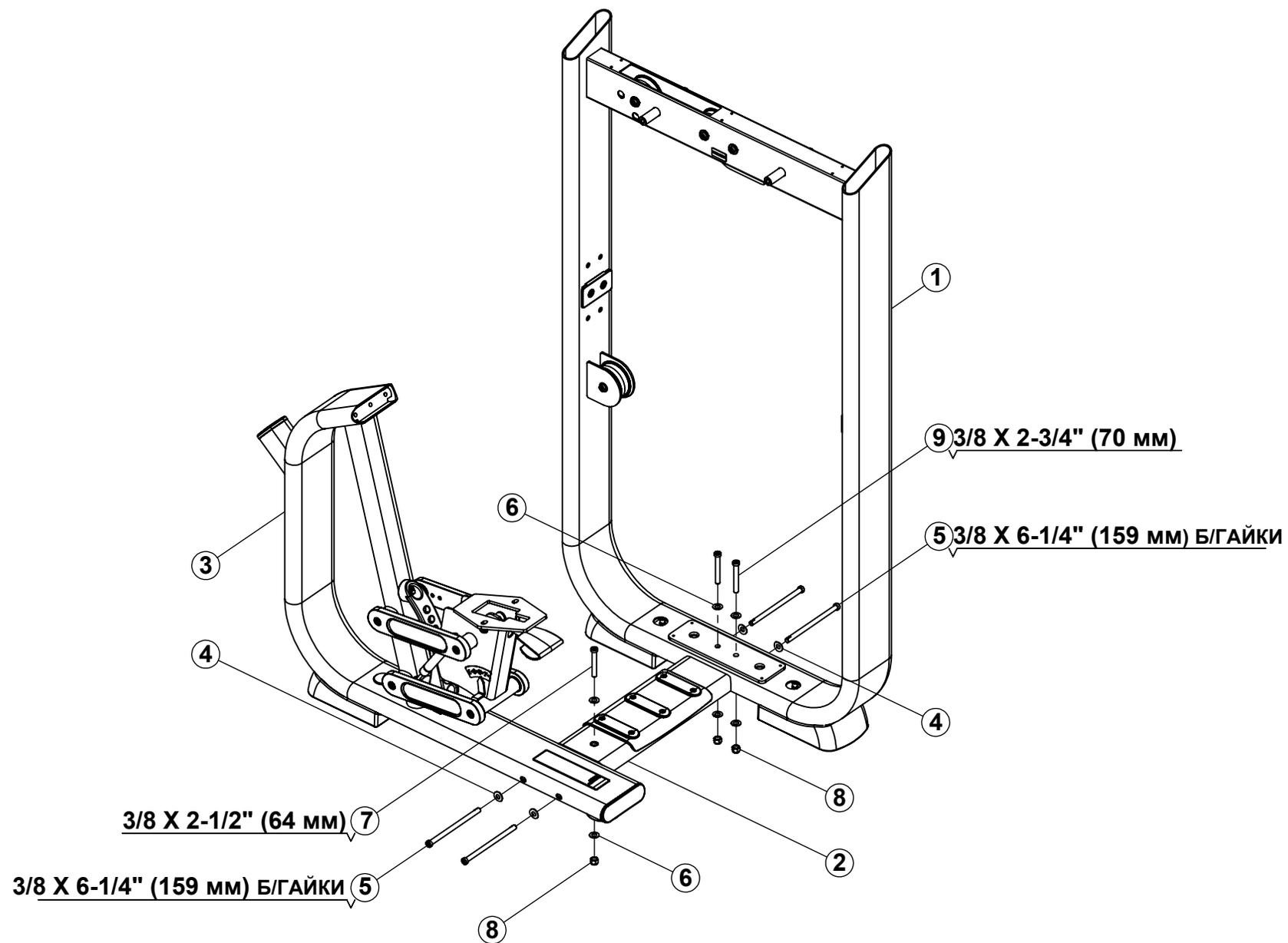


БИЦЕПС СИДЯ
Руководство по сборке

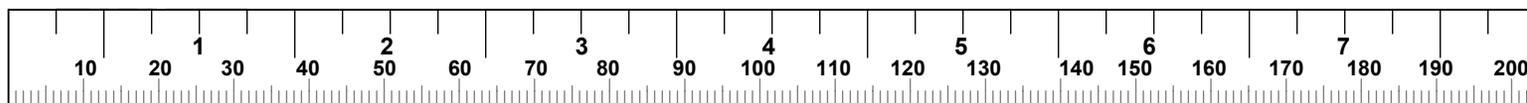
НОМЕР	КОЛ-ВО	КОД ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	НОМЕР	КОЛ-ВО	КОД ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ
1	1	52039РА-В	СТОЙКА ДЛЯ ГРУЗОБЛОКА	24	10	52101РА-В	ПЛИТА 7 кг
2	1	52042РА-А	СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА	25	1	5250101-С	ВЕРХНЯЯ ПЛИТА 4.5 кг
3	1	5298601-С	РАМА	26	1	5218201-Д	ПЛИТА 3 кг ВЕС
4	6	2003001	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА 3/8" SAE	27	2	5098201-А	АМОТИЗАТОР ПОД ГРУЗОБЛОК
5	4	2006424	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 6-1/4" (159 мм) БЕЗ ГАЙКИ	28	2	5095301-А	КОЛЬЦО, УДЕРЖИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ
6	29	2001101	ПЛОСКАЯ ШАЙБА 3/8, SAE СТ ЦИНК	29	2	5209801-А	ВТУЛКА, ФИКСИРУЮЩАЯ НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ
7	5	2005409	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-1/2" (64 мм)	30	1	5224701-В	РЕМЕНЬ
8	7	2001201	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА 3/8-16 СТ ЦИНК	31	1	5209501-А	ПЛАНКА
9	2	2005410	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-3/4" (70 мм)	32	1	5208201-А	ПЛАНКА, ФИКСИРУЮЩАЯ РЕМЕНЬ
10	1	5206801-А	РАМА ПОВОРОТНОГО МЕХАНИЗМА	33	2	2001201	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА С ЛЕВОЙ РЕЗЬБОЙ 3/8-16 СТ ЦИНК
11	2	5207101-А	ФИКСИРУЮЩАЯ ПЛАСТИНА	34	6	2005405	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1-1/2" (38 мм)
12	1	52072РА-А	РАМА ДЛЯ ПОДУШКИ	35	1	5248901-А	ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН
13	2	2006415	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 4" (102 мм) БЕЗ ГАЙКИ	36	1	5212901-В	ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН, ЛЕВЫЙ
14	5	2006404	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1-1/4" (32 мм) БЕЗ ГАЙКИ	37	1	5297701-А	МАРКИРОВКА ГРУЗОБЛОКА, 15LBS (7 кг)
15	1	52075РА-А	ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	38	4	5213201-В	КРОНШТЕЙН, внутр. диам. 19 мм
16	1	5298001-А	КРЫШКА ОСЕВОЙ ТОЧКИ, АЛ	39	1	5297001-А	ЗАДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН
17	3	2006403	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1" (25 мм) БЕЗ ГАЙКИ	40	1	5294601-А	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА
18	1	52084РА-В	РУЧКИ	41	1	5295001-А	ЭКРАН С ПЛАКАТОМ
19	1	5208901-А	КРЫШКА	42	2	5244001-А	ПОДСТАВКА, БОЛЬШАЯ
20	1	5234801-А	УДЕРЖИВАЮЩАЯ ВТУЛКА	43	1	5244101-А	ПОДСТАВКА, МАЛЕНЬКАЯ
21	1	5212601-С	НИЖНЯЯ КРЫШКА	44	1	5209001-В	ВЕРХНЯЯ ПОДУШКА
22	12	2004802	ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ 10-32 X 1/2" (12 мм) БЕЗ ГАЙКИ	45	2	2006410	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-3/4" (70 мм) БЕЗ ГАЙКИ
23	2	5209701-А	НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ, диам. 19 X 1315	46	1	5246201-В	СИДЕНЬЕ, МАЛЕНЬКОЕ

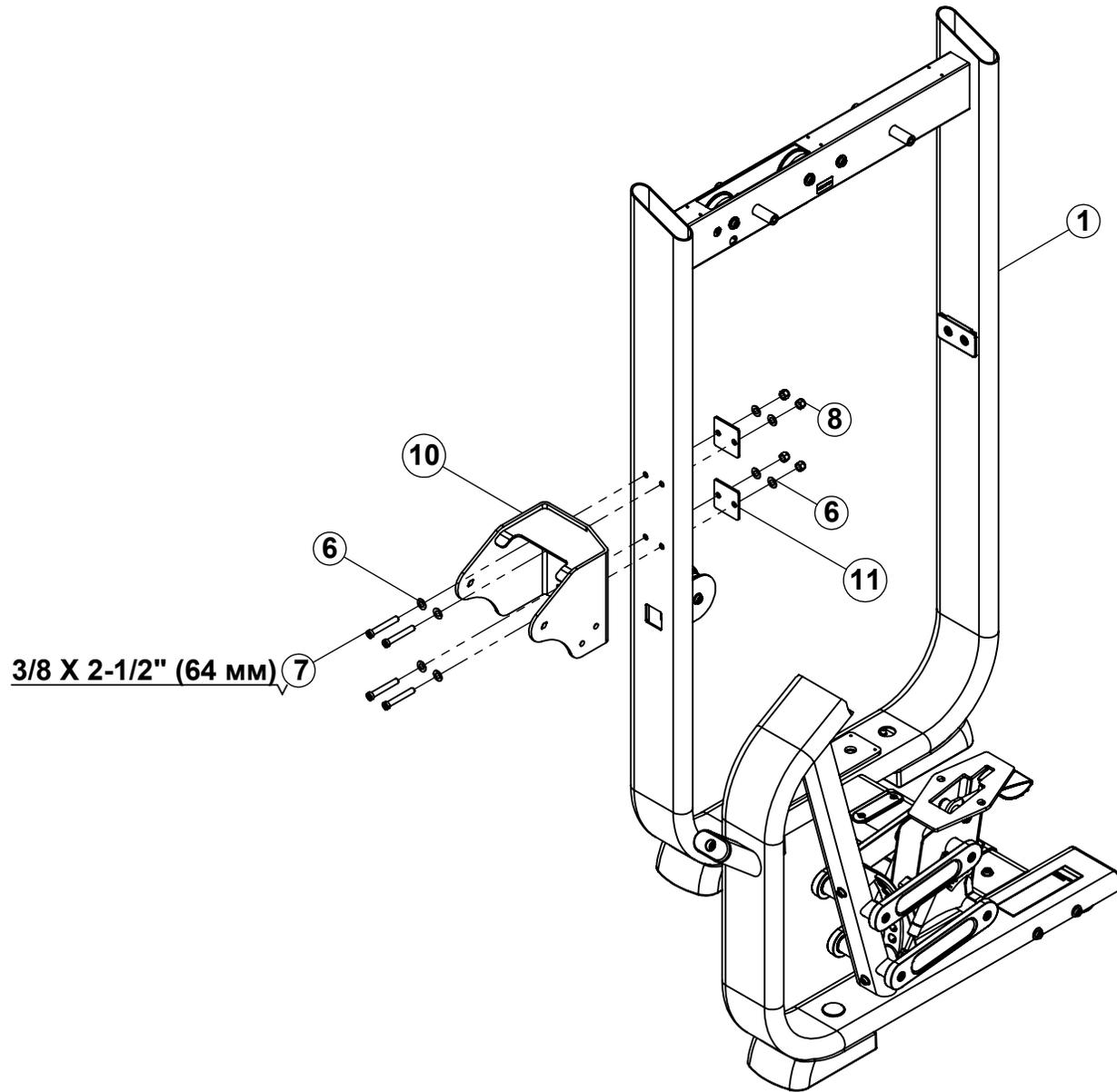


ШАГ 1

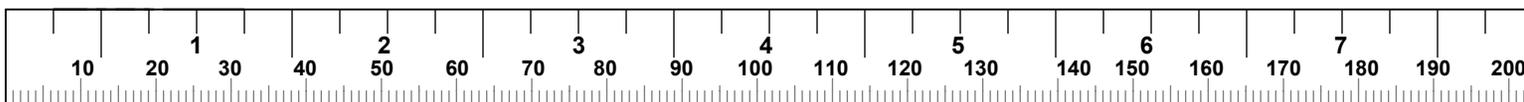


- **Плотно затяните все болты.**

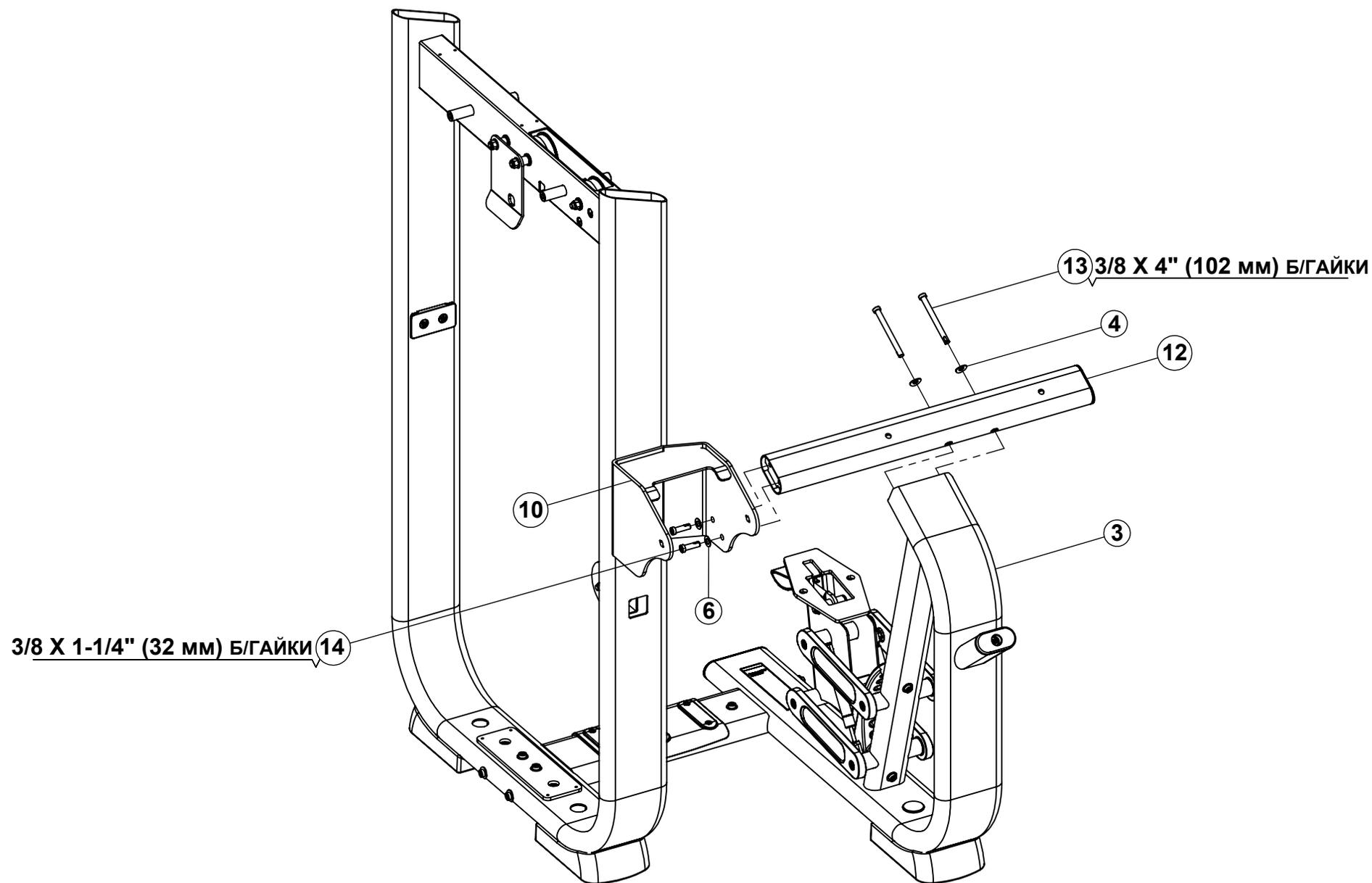




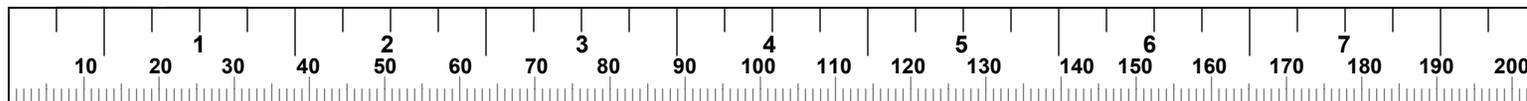
- **Плотно затяните все болты.**



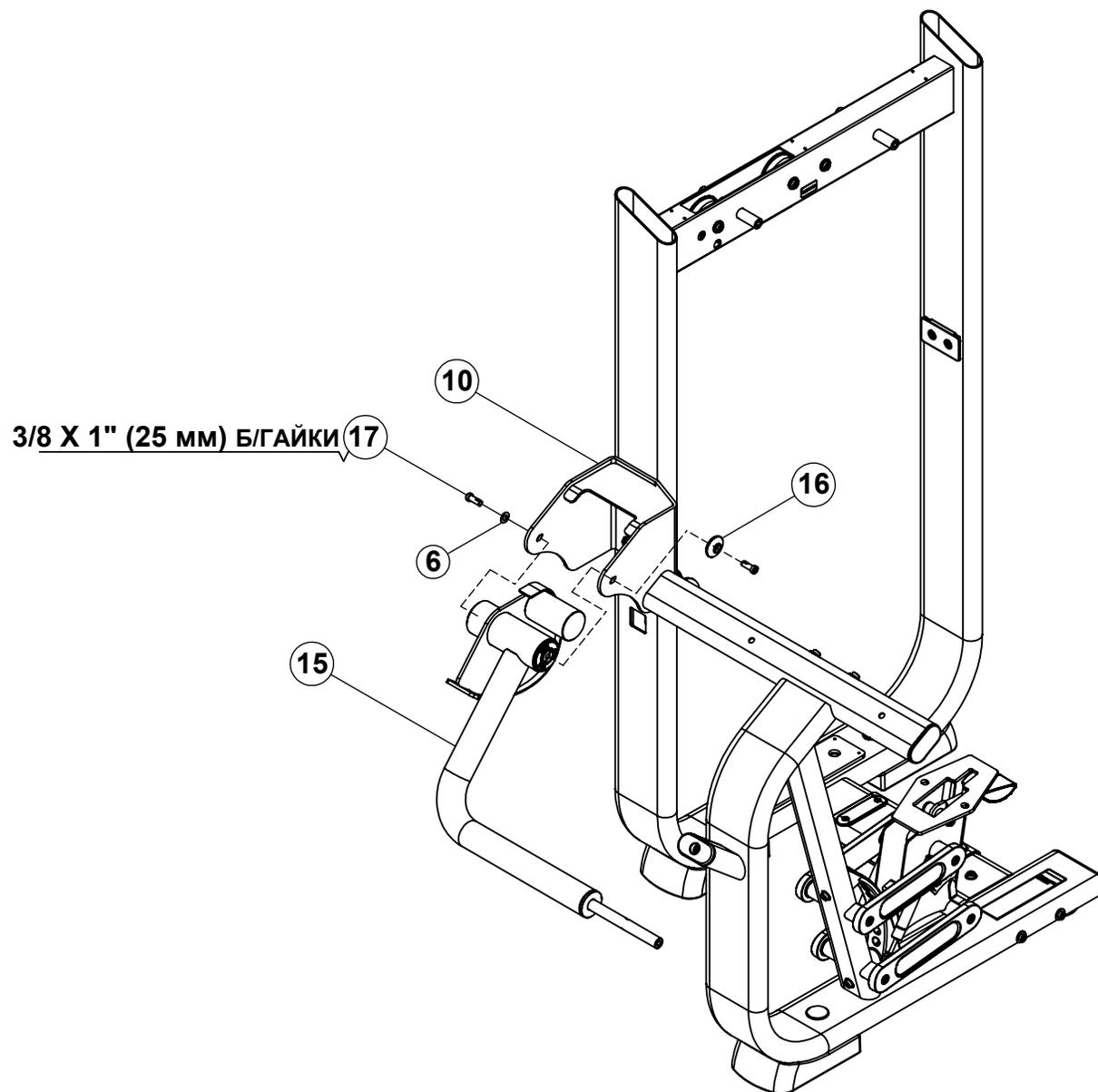
ШАГ 3



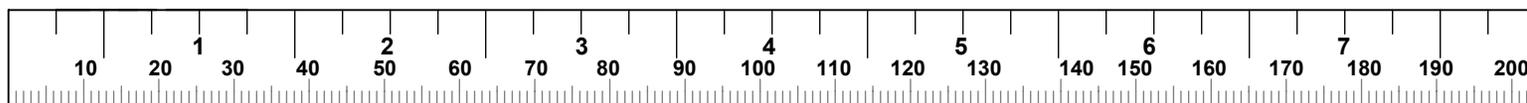
- Плотно затяните все болты.



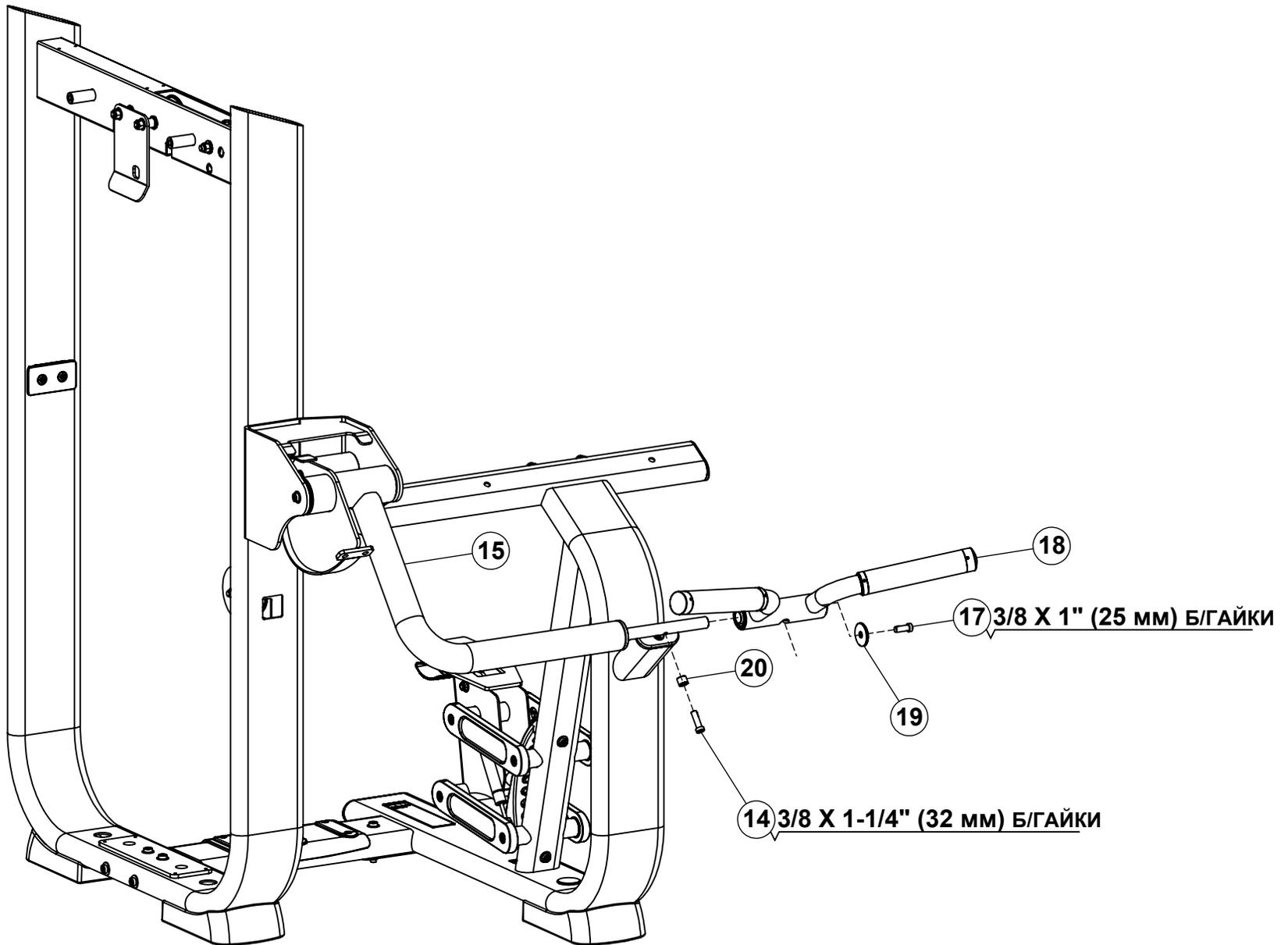
ШАГ 4



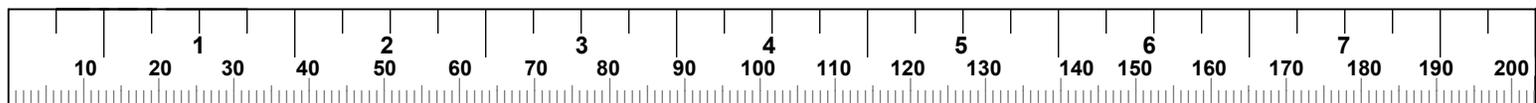
- Плотно затяните все болты.

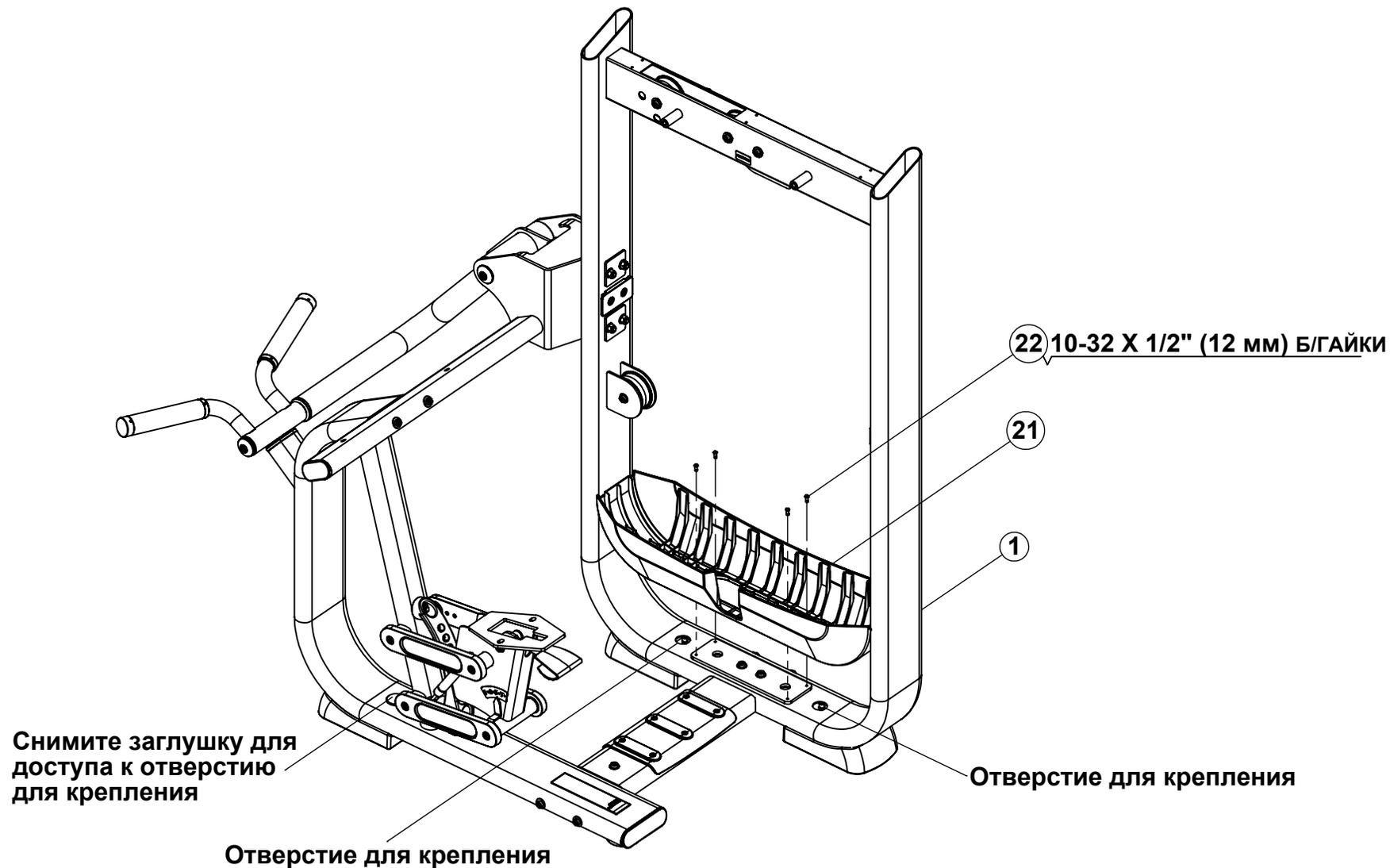


ШАГ 5

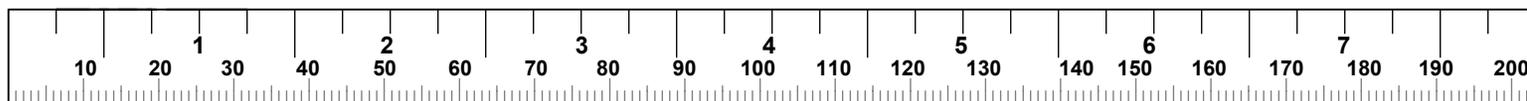


- Плотно затяните все болты.

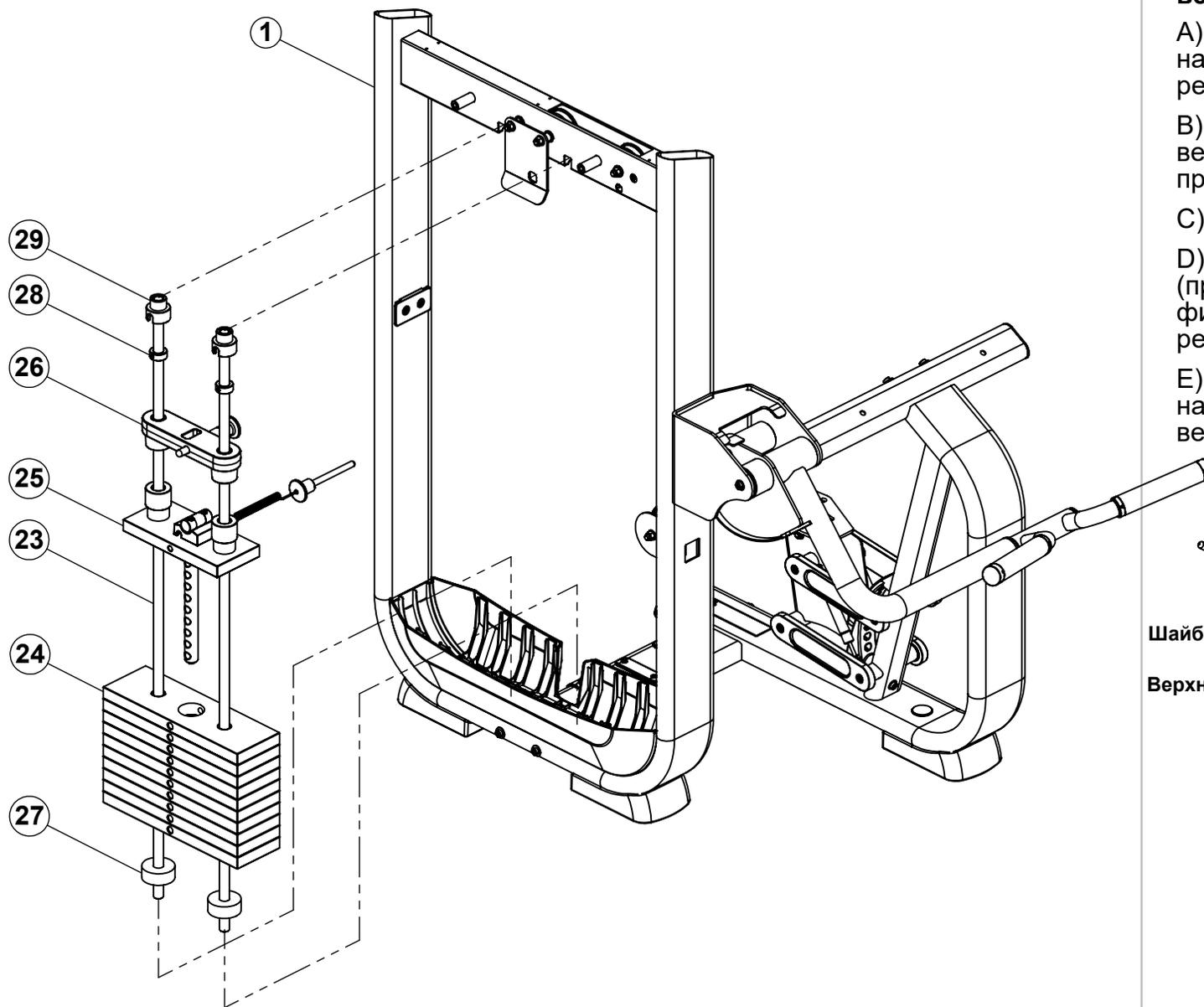




- **Плотно затяните все болты.**
- **Тренажер необходимо зафиксировать на полу до того, как будет собран грузоблок.**
- **Надежно зафиксируйте скамью на полу, используя отверстия для крепления.**
ПРИМЕЧАНИЕ: проконсультируйтесь со специалистом перед непосредственной установкой тренажера.



ШАГ 7



По желанию: выполните следующие действия, чтобы прочно присоединить ремень к верхней плите:

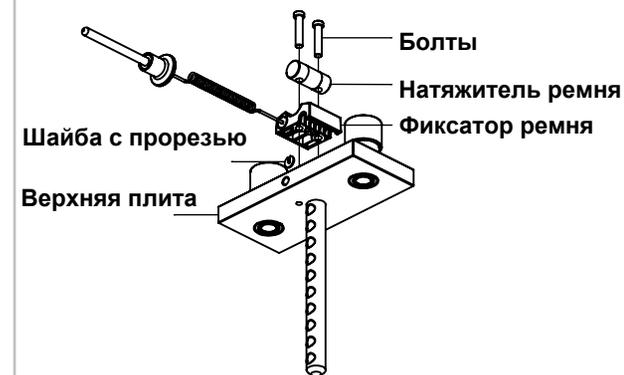
А) Ослабьте и снимите два болта и натяжитель ремня с фиксатора ремня

В) Снимите фиксатор ремня с верхней плиты и дайте шайбе с прорезью выпасть

С) Протолкните ремень до упора

Д) Вставьте шайбу с прорезью (прорезью вверх) в отверстие фиксатора ремня, чтобы закрепить ремень

Е) Прикрутите фиксатор ремня, натяжитель ремня и два болта к верхней плите, плотно не зажимая



- **Плотно затяните все болты.**

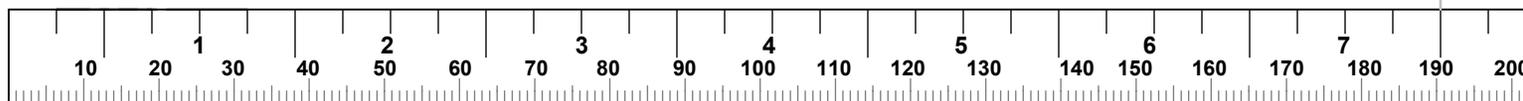
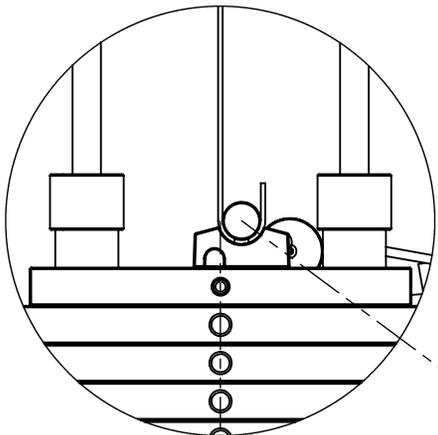
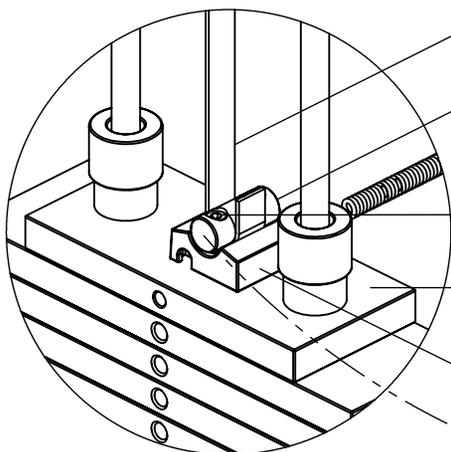


СХЕМА УКЛАДКИ РЕМНЯ



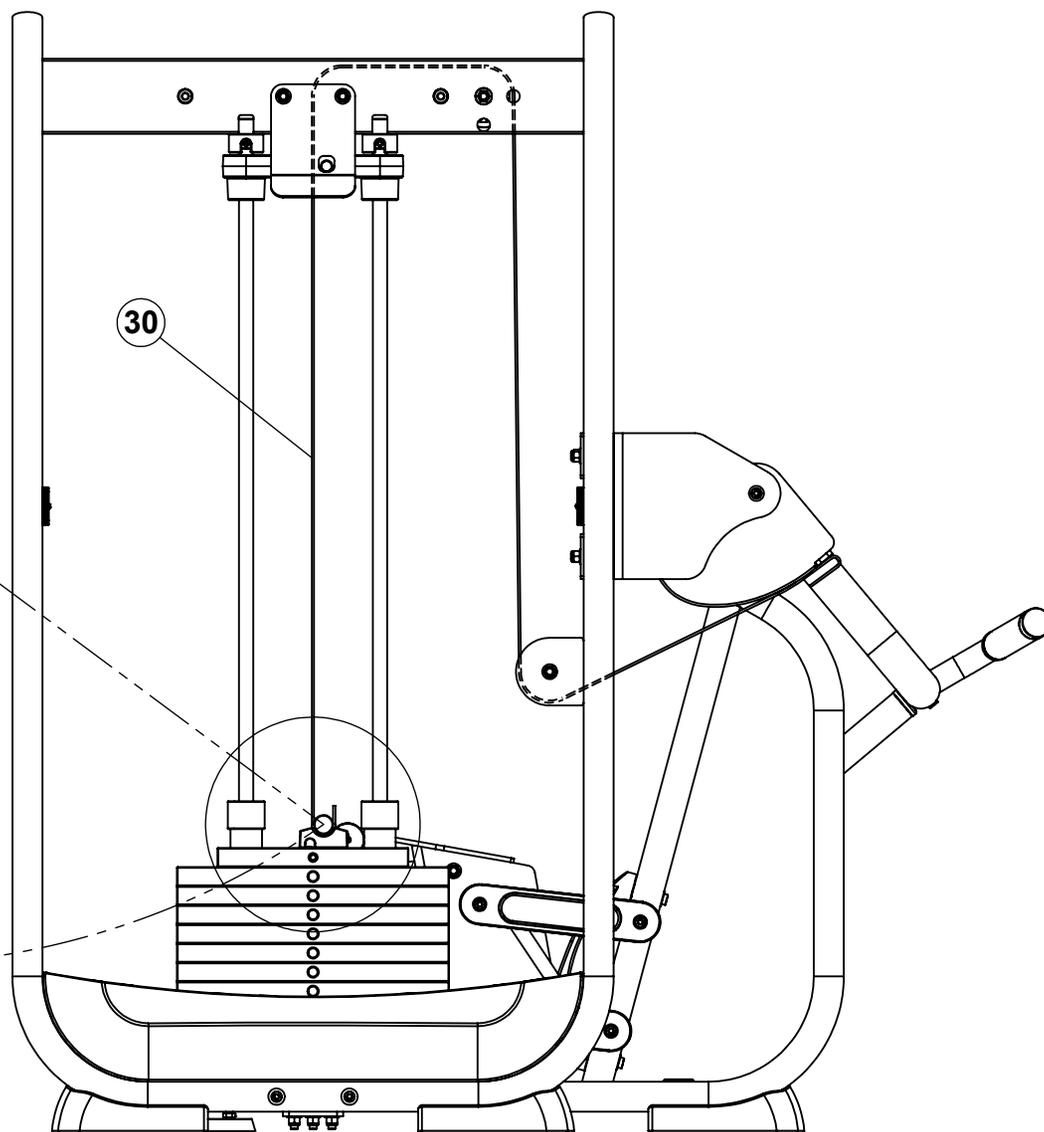
ПРИМЕЧАНИЕ: ремень должен быть проложен по центру верхней плиты, как показано на рисунке

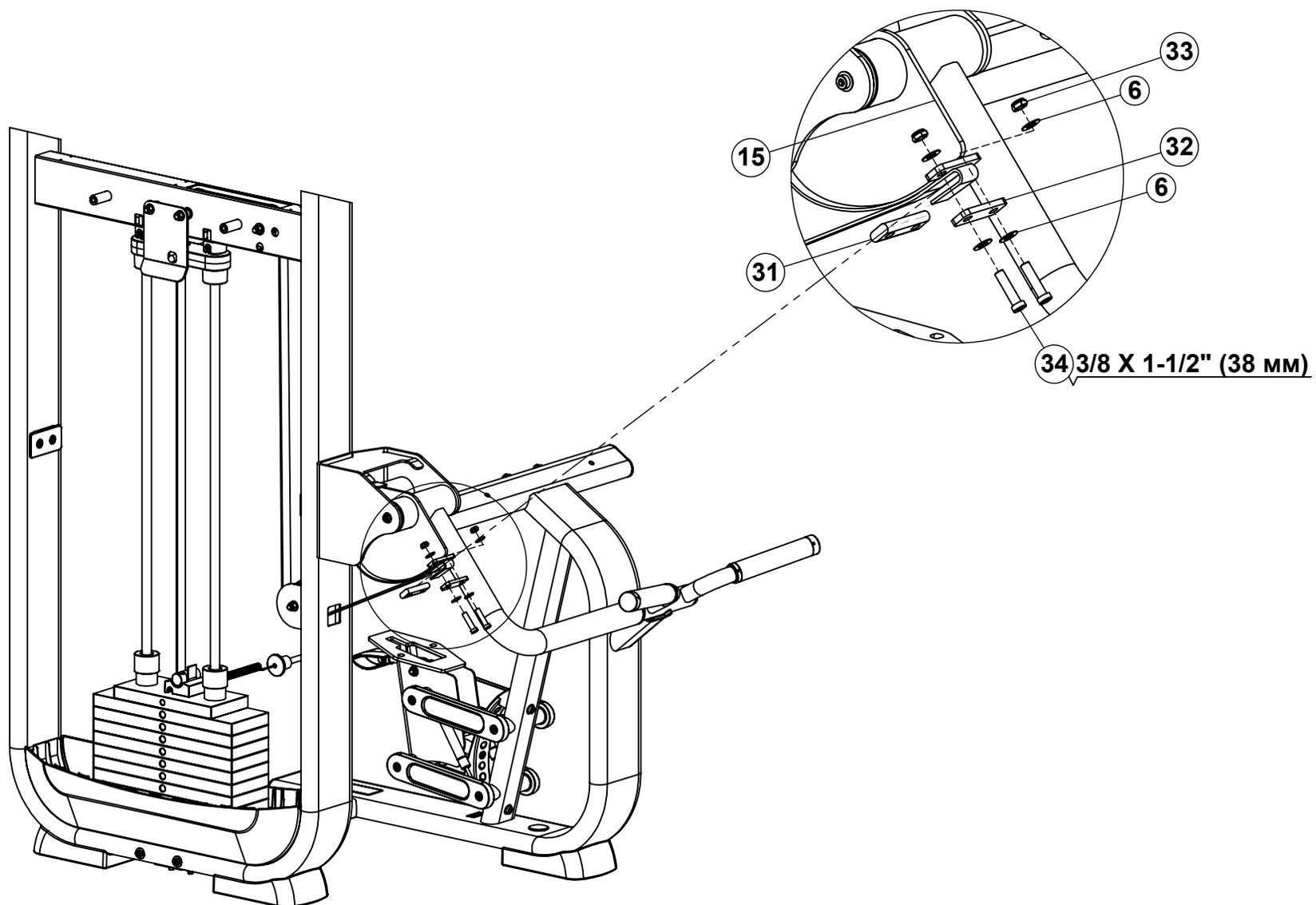


- Ремень
- Натяжитель ремня
- Болты
- Верхняя плита
- Фиксатор ремня

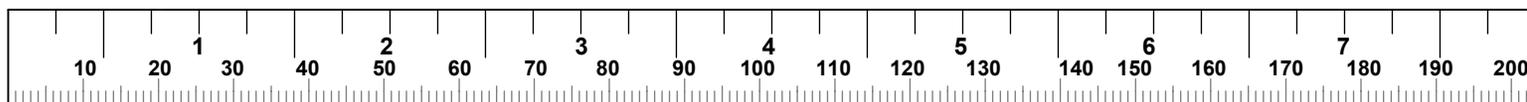
Выполните следующие действия, чтобы присоединить ремень к верхней плите:

- А) Ослабьте болты, которые соединяют натяжитель ремня и фиксатор ремня
- В) Вставьте ремень под натяжитель, между болтами, оставив приблизительно 2.5 см ремня на другой стороне
- С) Плотно затяните болты, соединяющие натяжитель и фиксатор ремня

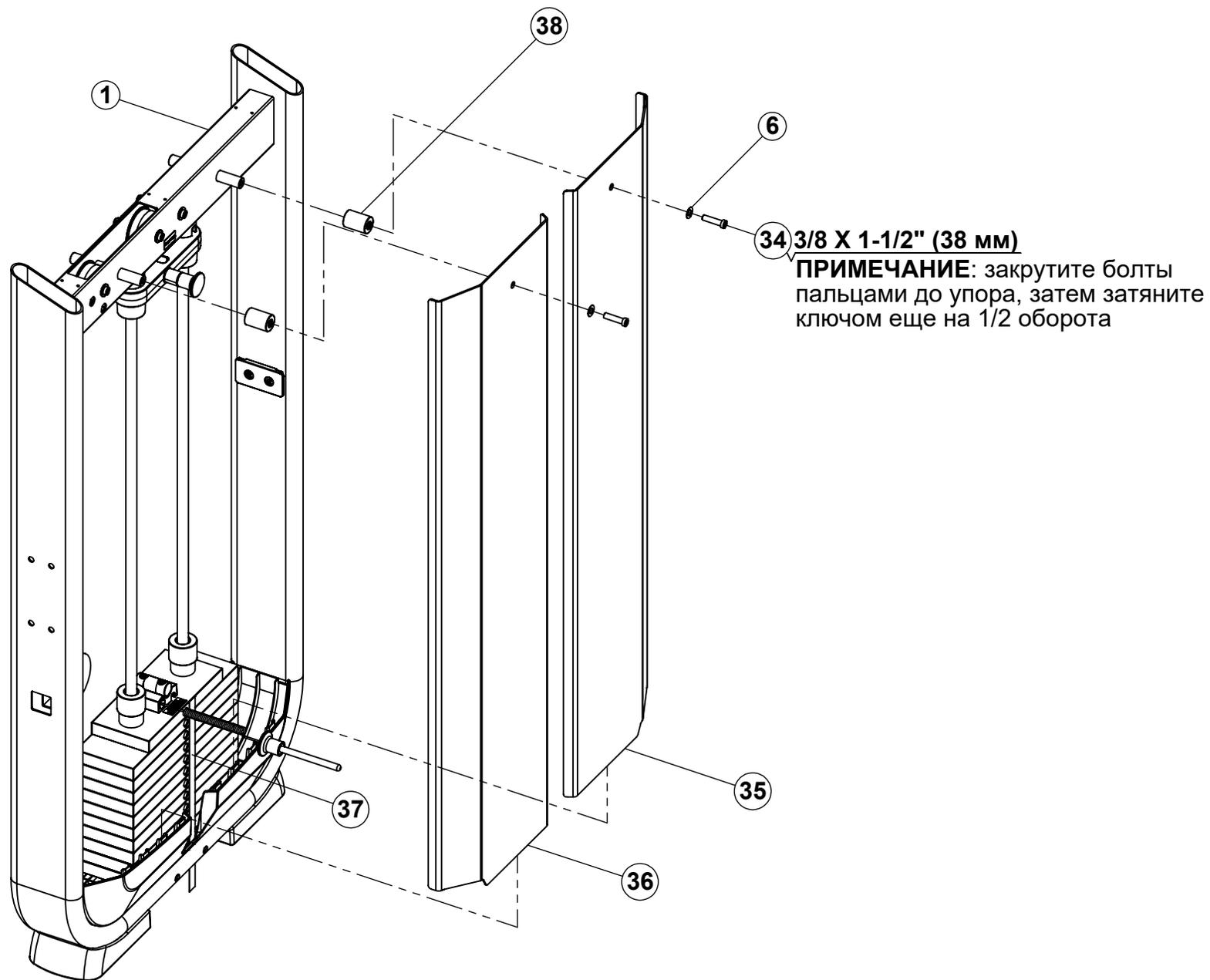




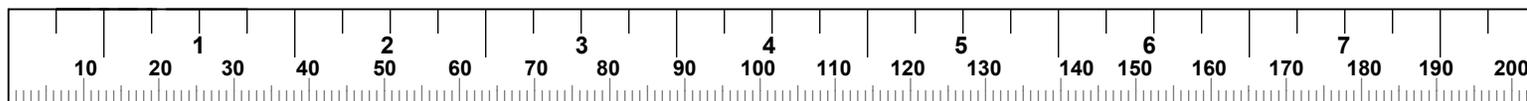
- **Плотно затяните все болты.**



ШАГ 9



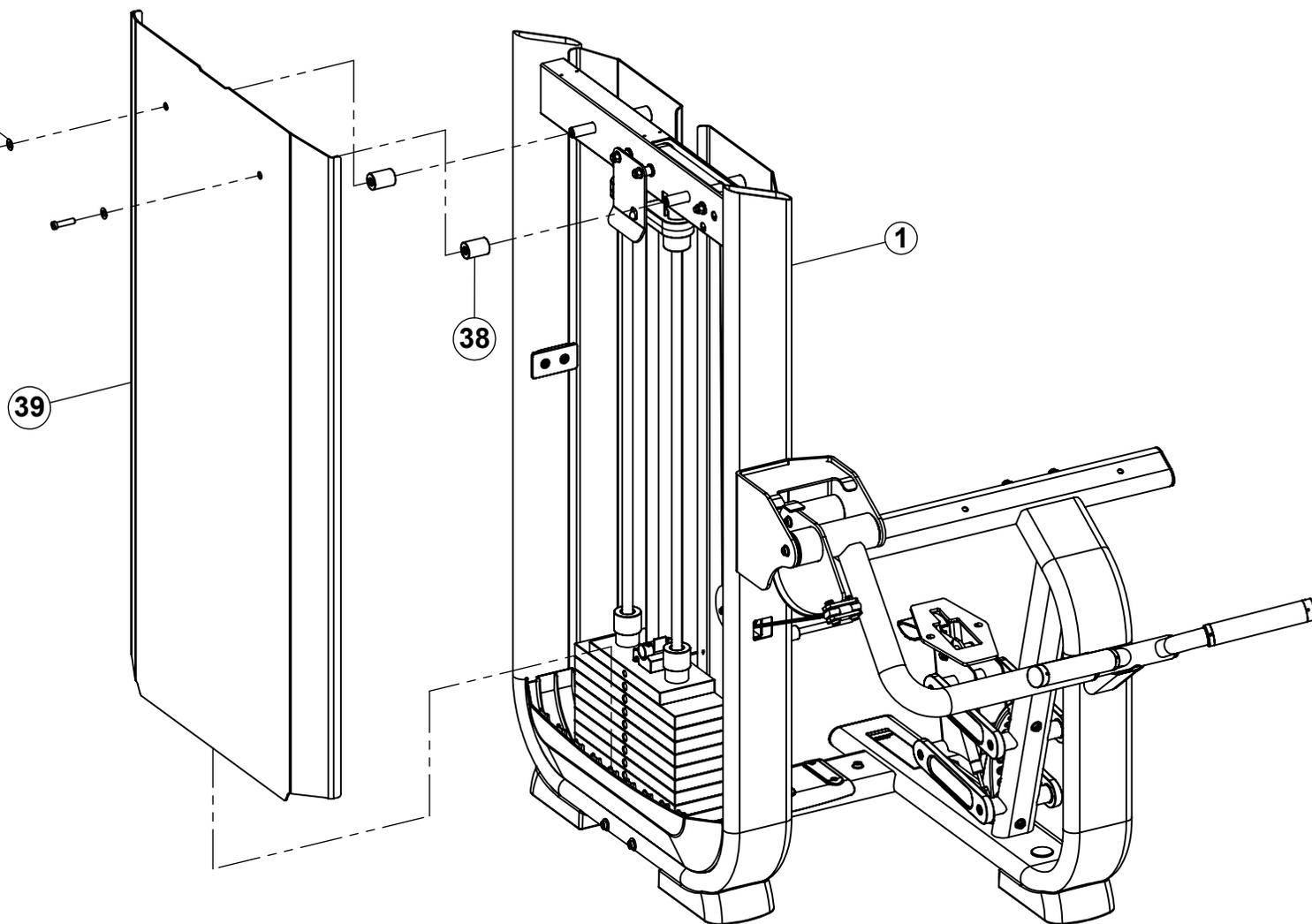
- Плотно затяните все болты.



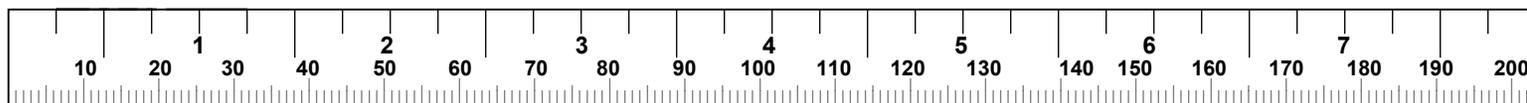
ШАГ 10

3/8 X 1-1/2" (38 мм) (34)

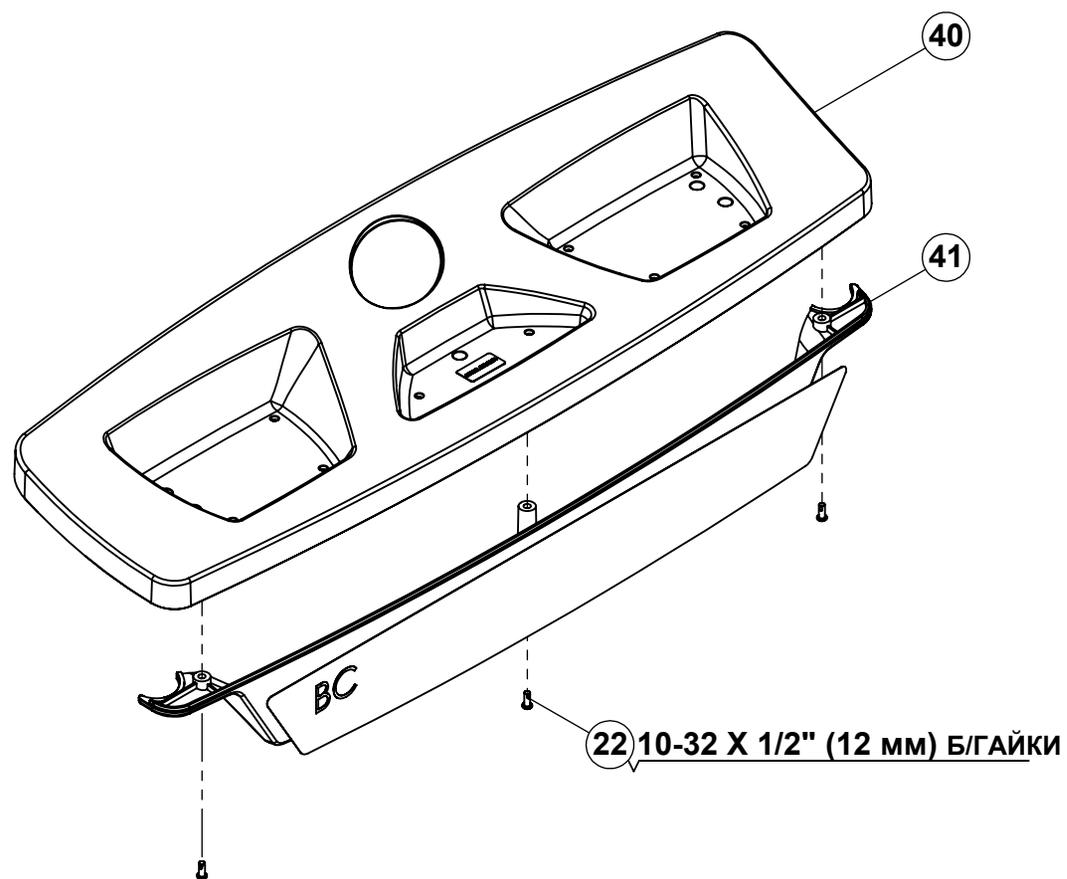
ПРИМЕЧАНИЕ: закрутите болты пальцами до упора, затем затяните ключом еще на 1/2 оборота



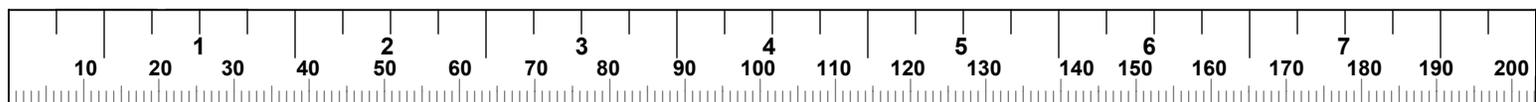
- **Плотно затяните все болты.**



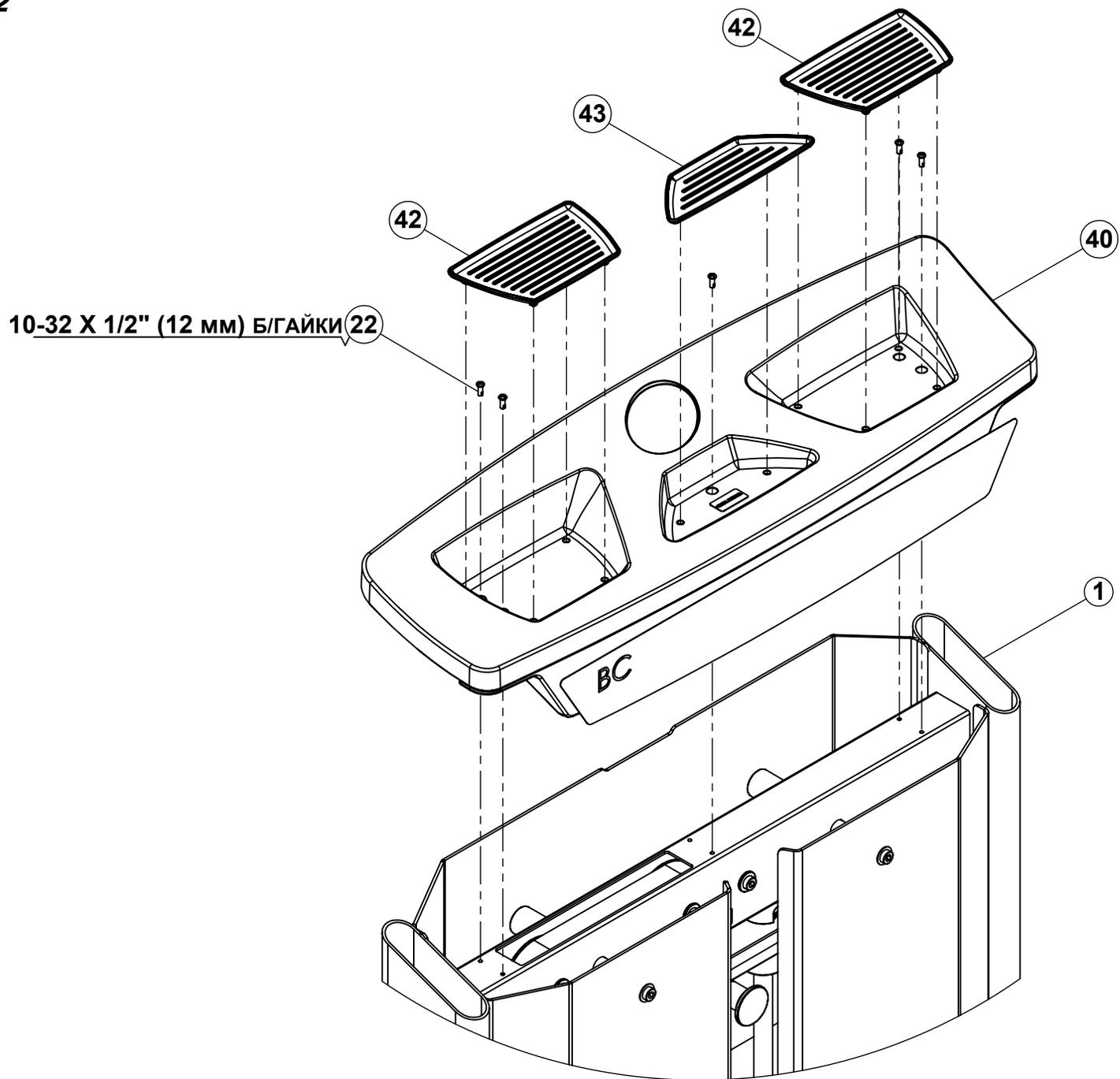
ШАГ 11



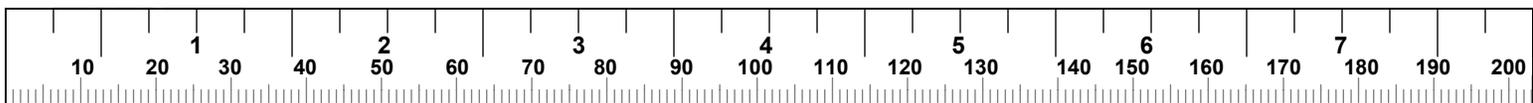
- **Плотно затяните все болты.**

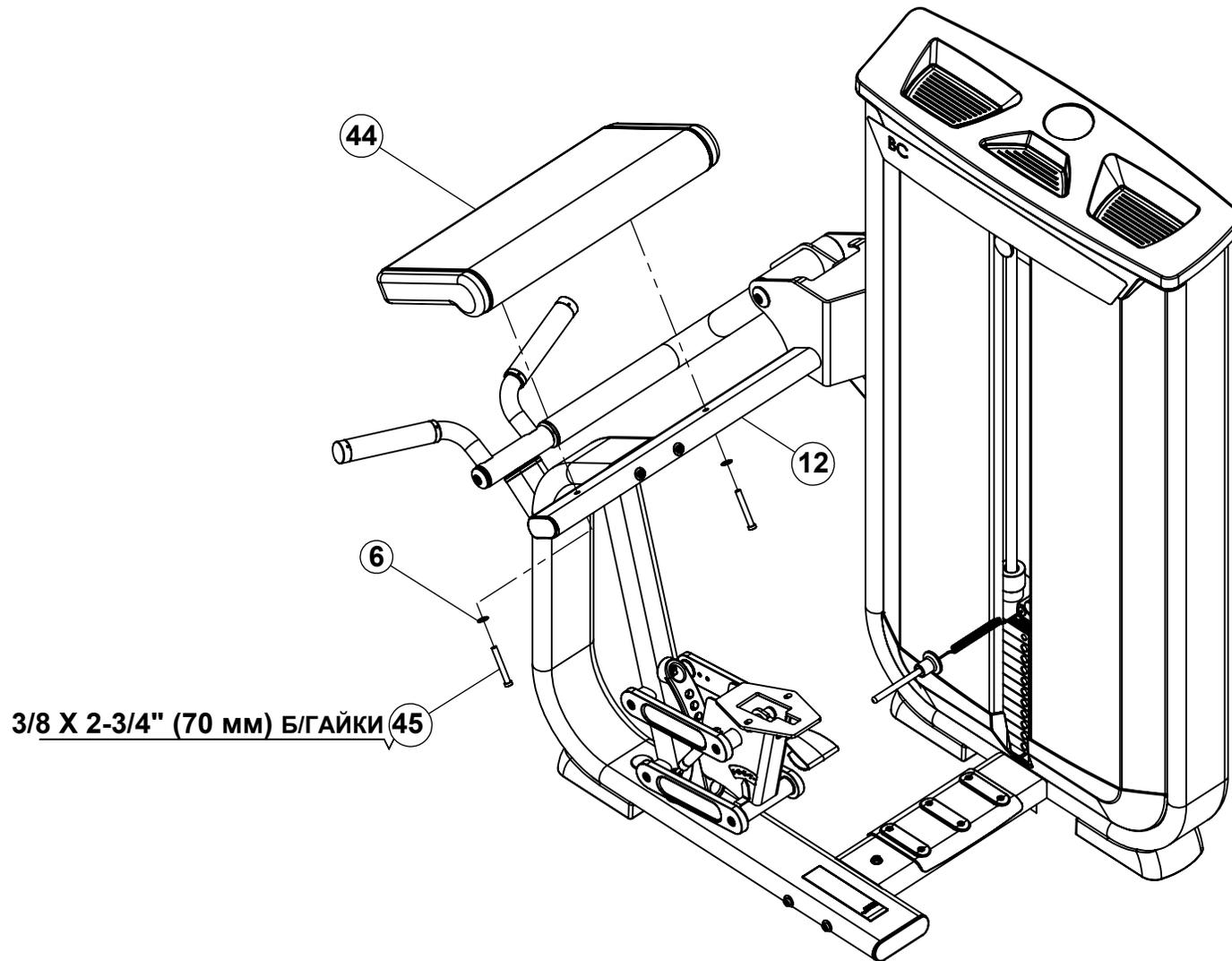


ШАГ 12

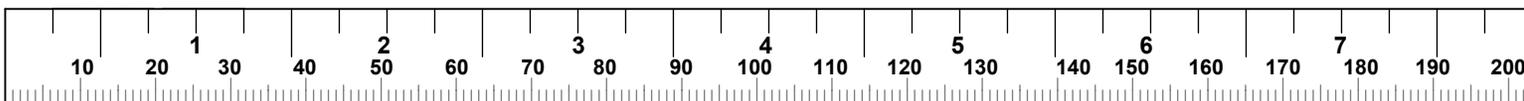


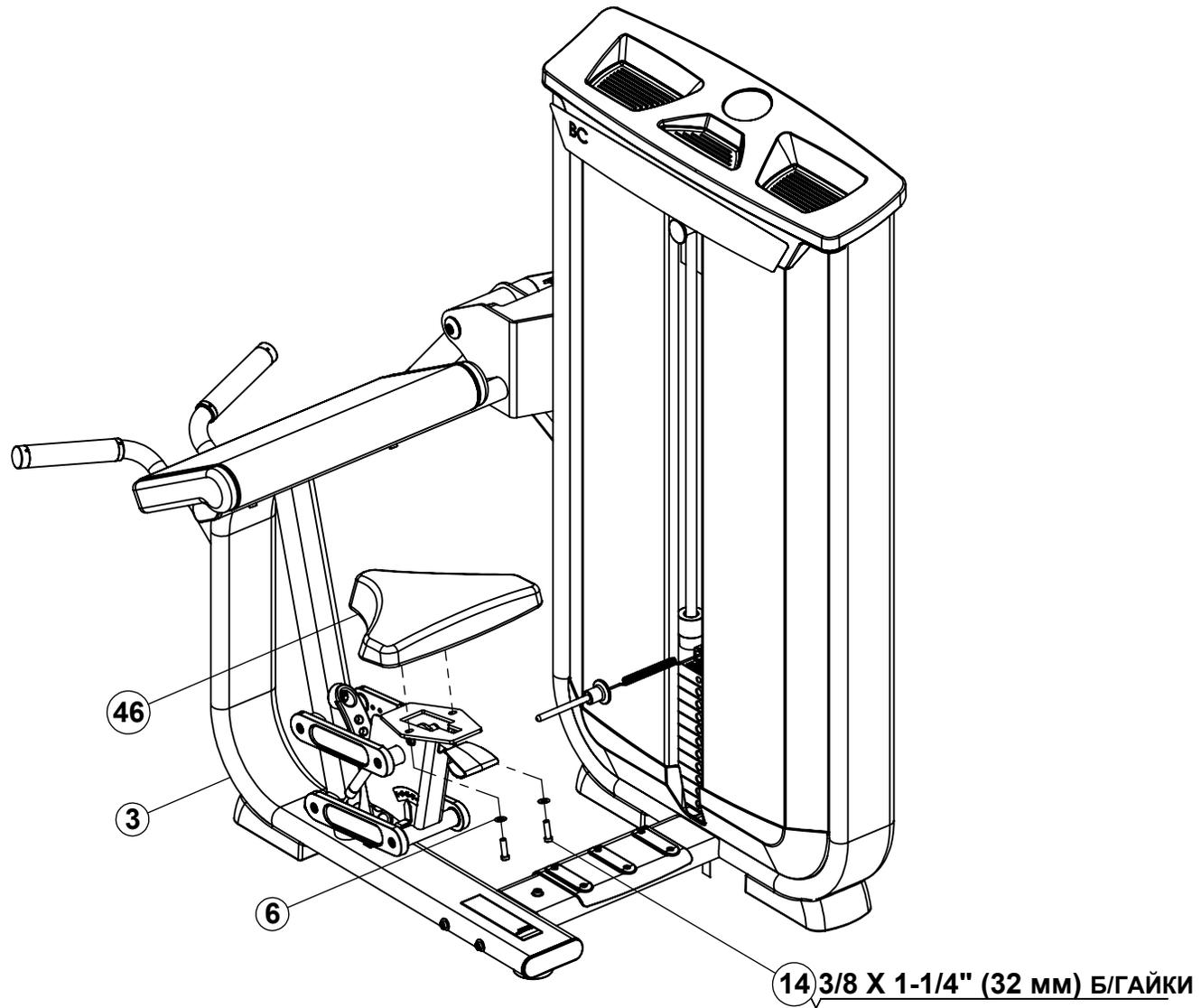
- **Плотно затяните все болты.**





- **Плотно затяните все болты.**





- **Плотно затяните все болты.**

