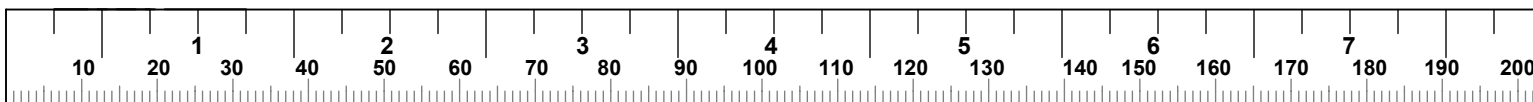


СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

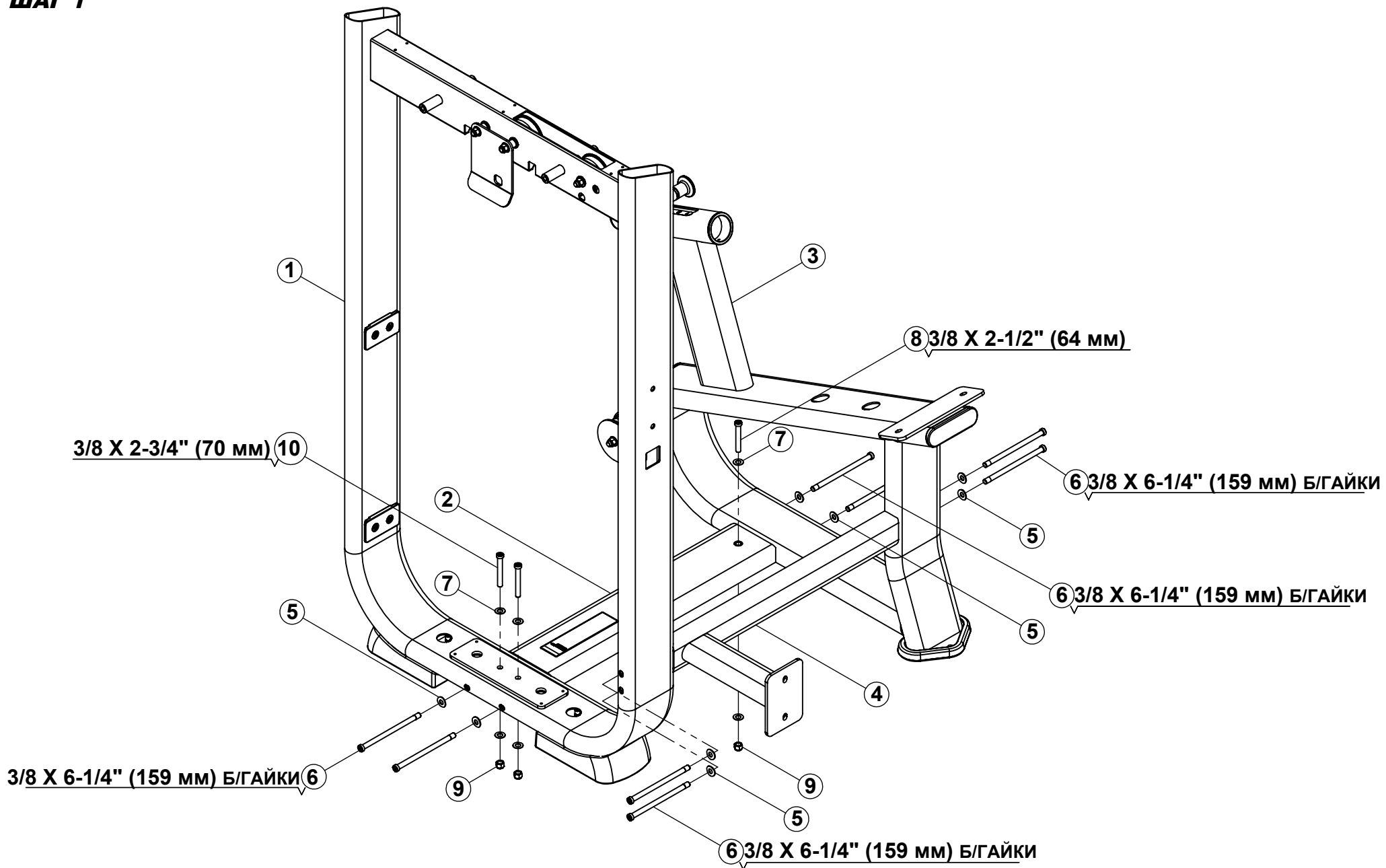
Руководство по сборке

ПАРТИЯ #: 5290601-D

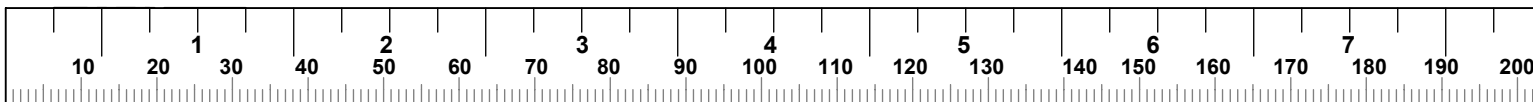
НОМЕР	КОЛ-ВО	КОД ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	НОМЕР	КОЛ-ВО	КОД ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ
1	1	52518РА-С	СТОЙКА ДЛЯ ГРУЗОБЛОКА	32	1	52567РА-А	ОПОРА ДЛЯ СПИНКИ, РЕГУЛИРУЕМАЯ
2	1	52520РА-А	НИЖНЯЯ СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА	33	1	5234801	УДЕРЖИВАЮЩАЯ ВТУЛКА
3	1	52522РА-С	РАМА	34	1	5212601	НИЖНЯЯ КРЫШКА
4	1	5252901-А	ПЕРЕДНЯЯ СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА	35	12	2004802	ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ 10-32 X 1/2" (12 ММ) БЕЗ ГАЙКИ
5	9	2003001	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА 3/8" SAE	36	2	5209701	НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ, диам. 19 X 1315
6	8	2006424	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 6-1/4" (159 ММ) БЕЗ ГАЙКИ	37	15	52101РА	ПЛИТА 7 кг
7	40	2001101	ПЛОСКАЯ ШАЙБА 3/8, SAE СТ ЦИНК	38	1	5250201-С	ВЕРХНЯЯ ПЛИТА 7 кг
8	3	2005409	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-1/2" (64 ММ)	39	1	5218201-D	ПЛИТА 3 кг ВЕС
9	6	2001201	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА 3/8-16 СТ ЦИНК	40	2	5095301	КОЛЬЦО, УДЕРЖИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ
10	2	2005410	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-3/4" (70 ММ)	41	2	5209801	ВТУЛКА, ФИКСИРУЮЩАЯ НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ
11	1	53502РА	ОСНОВНАЯ СТОЙКА	42	2	5098201	АМОРТИЗАТОР ПОД ГРУЗОБЛОК
12	4	2005408	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-1/4" (57 ММ)	43	1	5263801-В	РЕМЕНЬ
13	8	2004301	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА С ЛЕВОЙ РЕЗЬБОЙ 3/8-16 СТ ЦИНК	44	1	5209501-А	ПЛАНКА
14	1	5256401-А	СОЕДИНЯЮЩАЯ ПЛАНКА	45	1	5208201-А	ПЛАНКА, ФИКСИРУЮЩАЯ РЕМЕНЬ
15	1	5285001-А	ПЛИТА 50 X 120 X 4 мм	46	6	2005405	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1-1/2" (38 мм)
16	2	5349201	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА, внутр. диам. 35 X внеш. диам. 45 X 8	47	1	5248901-А	ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН
17	1	5356501	ЭЛЕМЕНТ МЕХАНИЗМА С УРОВНЯМИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ	48	1	5212901-В	ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН, ЛЕВЫЙ
18	1	5349101	ШПОНКА РАСПРЕДВАЛА 35 мм	49	1	5297701	МАРКИРОВКА ГРУЗОБЛОКА, 15LBS (7 кг)
19	1	5350101	КУЛАЧОК	50	4	5213201	КРОНШТЕЙН, внутр. диам. 19 мм
20	2	5215901	КРЫШКА КОРПУСА ПОДШИПНИКА 6205Z, АЛ	51	1	5297001	ЗАДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН
21	2	2006402	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 3/4" (19 мм) БЕЗ ГАЙКИ	52	1	5294601	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА
22	1	5357501	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА ПОВОРОТНОГО РЫЧАГА	53	1	5296601-А	ЭКРАН С ПЛАКАТОМ
23	1	53573РА	ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	54	2	5244001	ПОДСТАВКА, БОЛЬШАЯ
24	1	5356301	КРЫШКА ОСЕВОЙ ТОЧКИ, АЛ БОЛЬШАЯ	55	1	5244101	ПОДСТАВКА, МАЛЕНЬКАЯ
25	1	52557РА	ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	56	1	52672РА-А	РУЧКИ
26	1	2005417	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 4-1/2" (114 мм)	57	6	2006404	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1-1/4" (32 мм) БЕЗ ГАЙКИ
27	1	5222501-В	ПРОТИВОВЕС, 325	58	1	5223001-В	СПИНКА С ПЛАСТИКОВЫМ ПОКРЫТИЕМ
28	5	2006403	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1" (25 мм) БЕЗ ГАЙКИ	59	2	2006410	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-3/4" (70 мм) БЕЗ ГАЙКИ
29	1	5252701-В	ПЛАСТИНА, РЕГУЛИРУЮЩАЯ ПОЛОЖЕНИЕ ФИКСИРУЮЩЕГО ВАЛИКА	60	1	5248101-А	СИДЕНЬЕ, БОЛЬШОЕ
30	2	2005403	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1" (25 мм)	61	2	5246801-D	ВАЛИК
31	1	52560РА-В	РАМА ФИКСИРУЮЩЕГО ВАЛИКА	62	2	5222201-А	КРЫШКА ДЛЯ ВАЛИКОВ

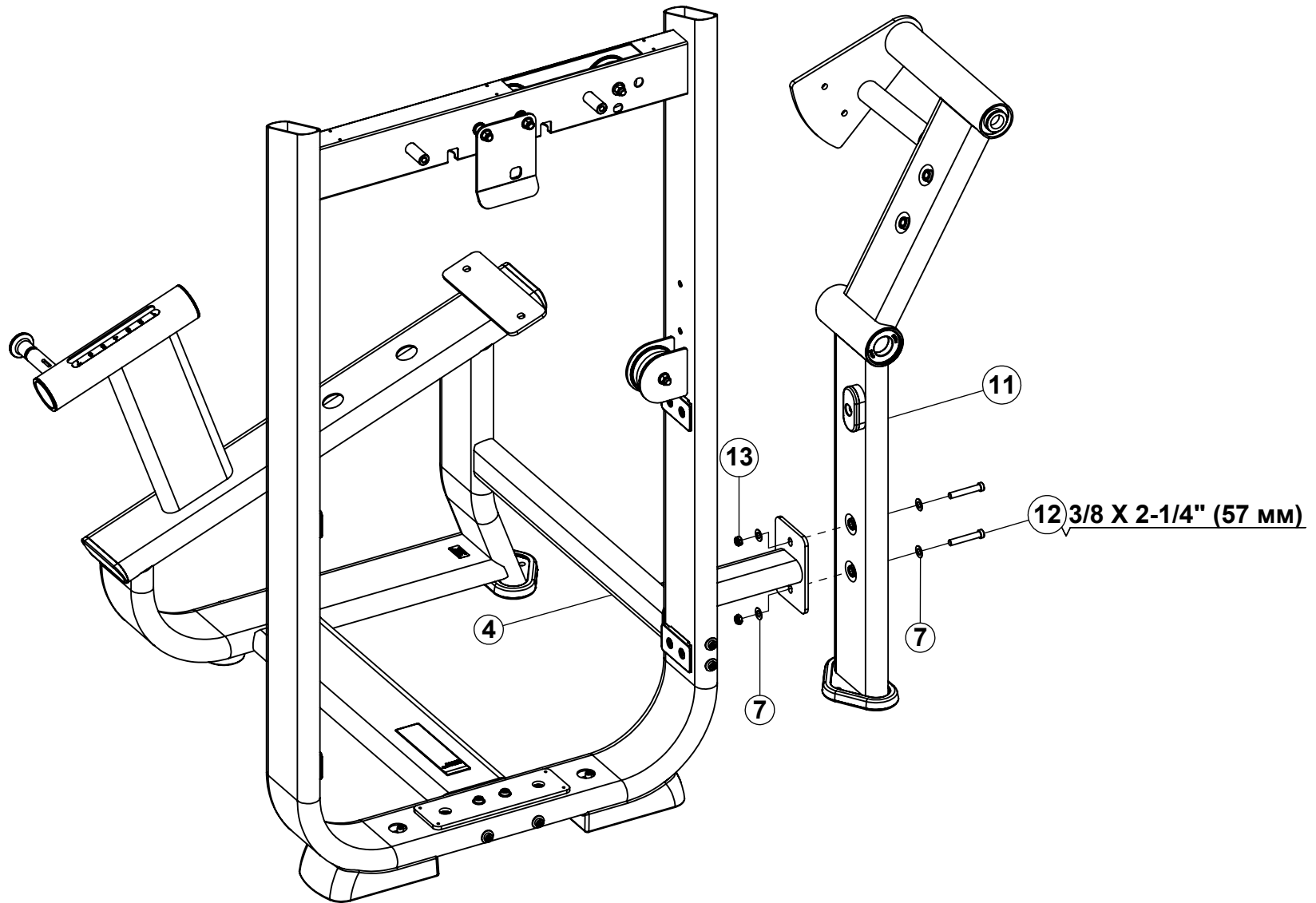


ШАГ 1

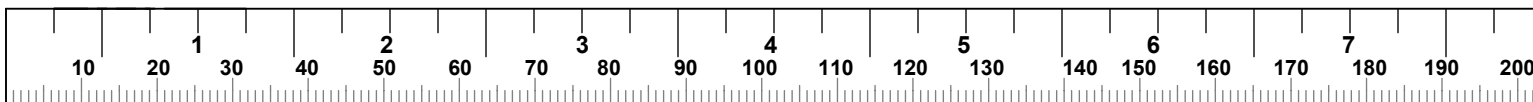


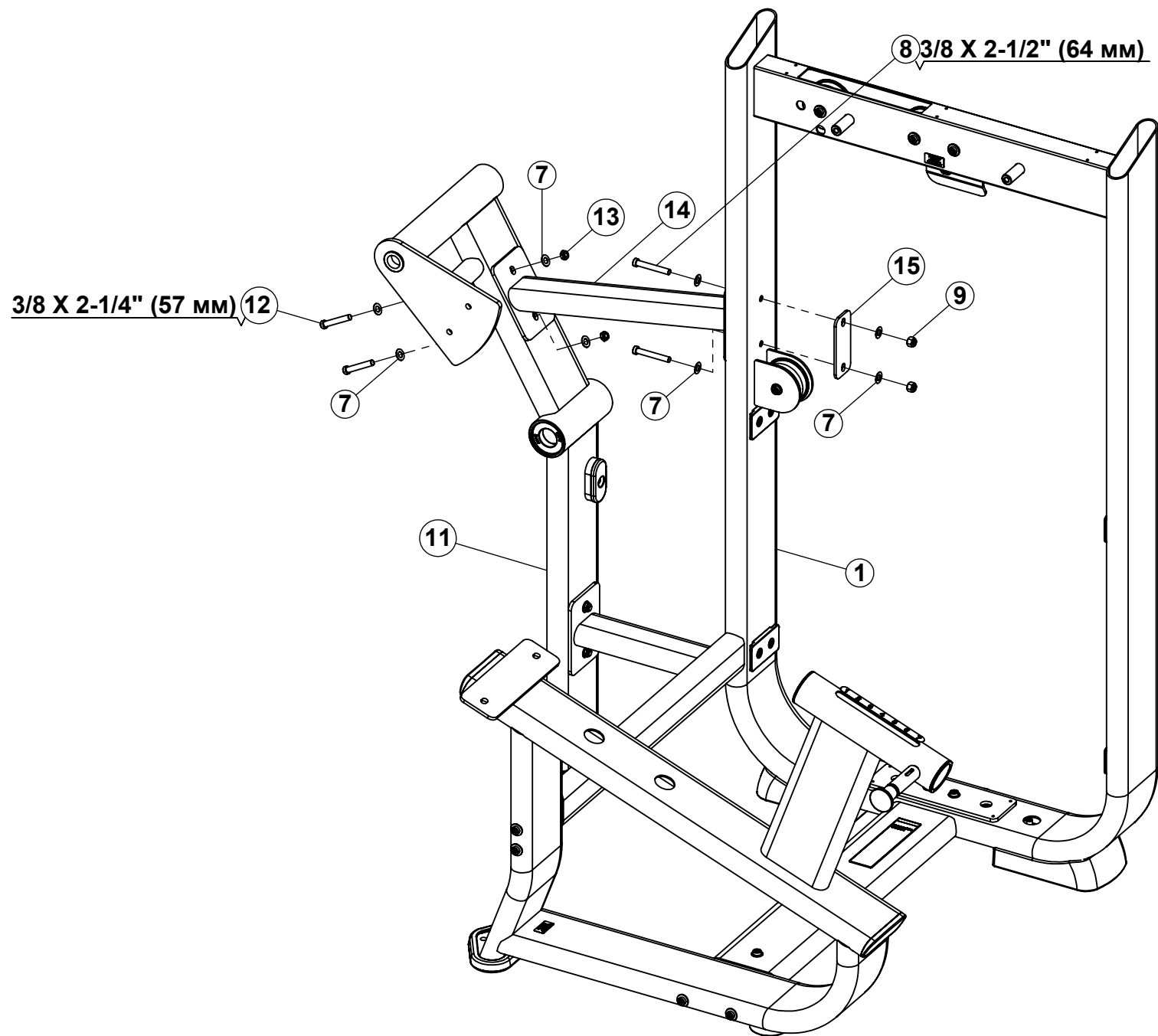
- Сначала болты на раме затягивайте **НЕ СИЛЬНО**, затем затяните плотно.



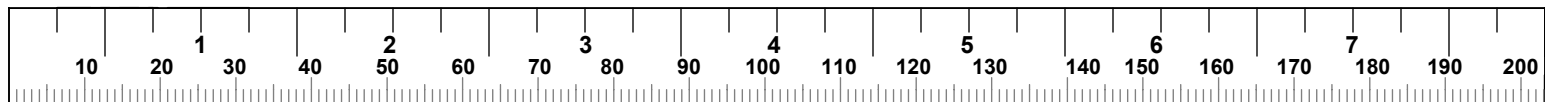


- **НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ болты плотно до следующего шага.**

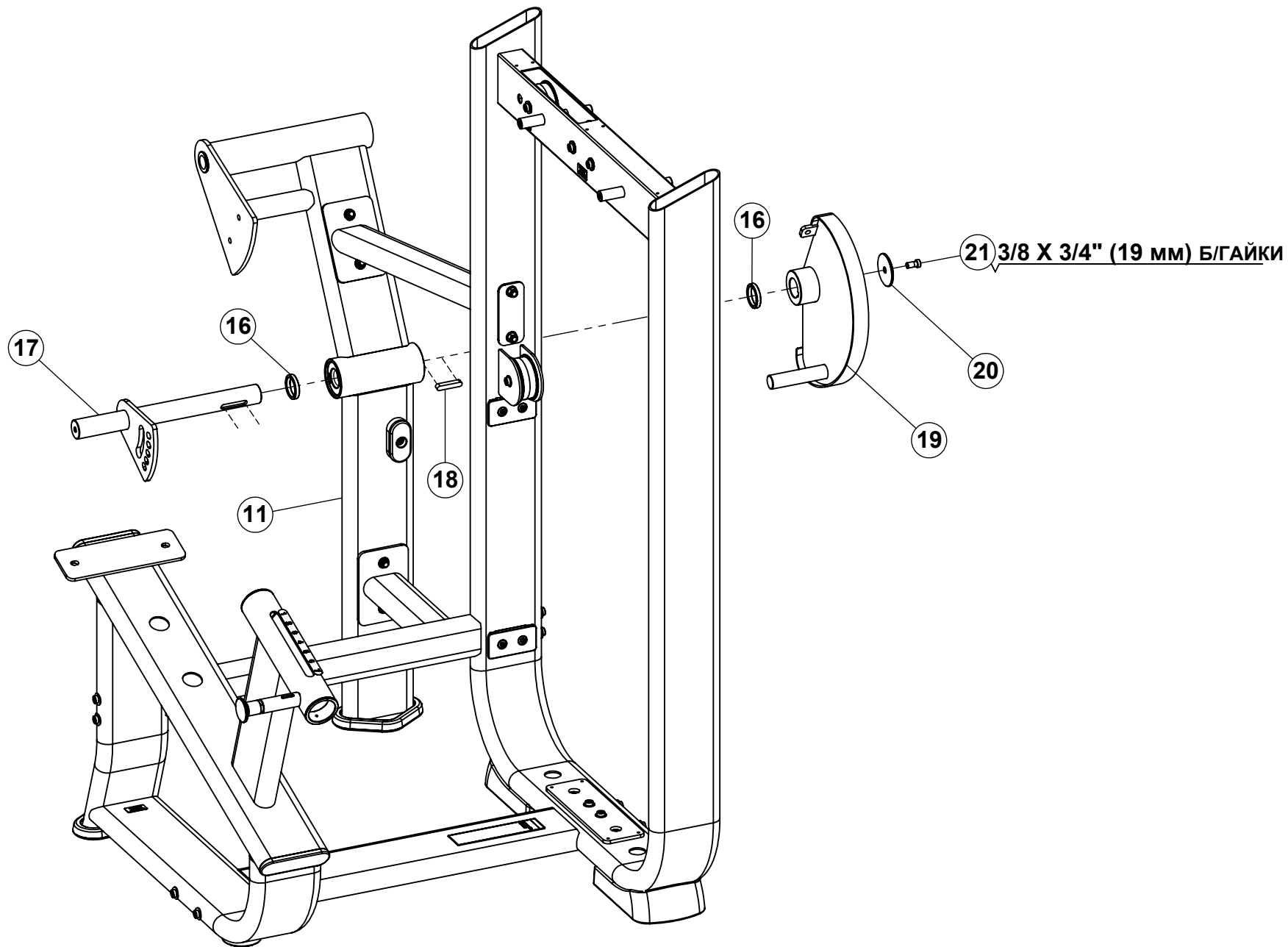




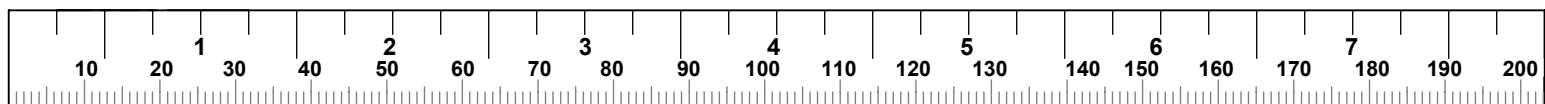
- Затяните плотно болты на этом шаге, а также с предыдущих шагов.



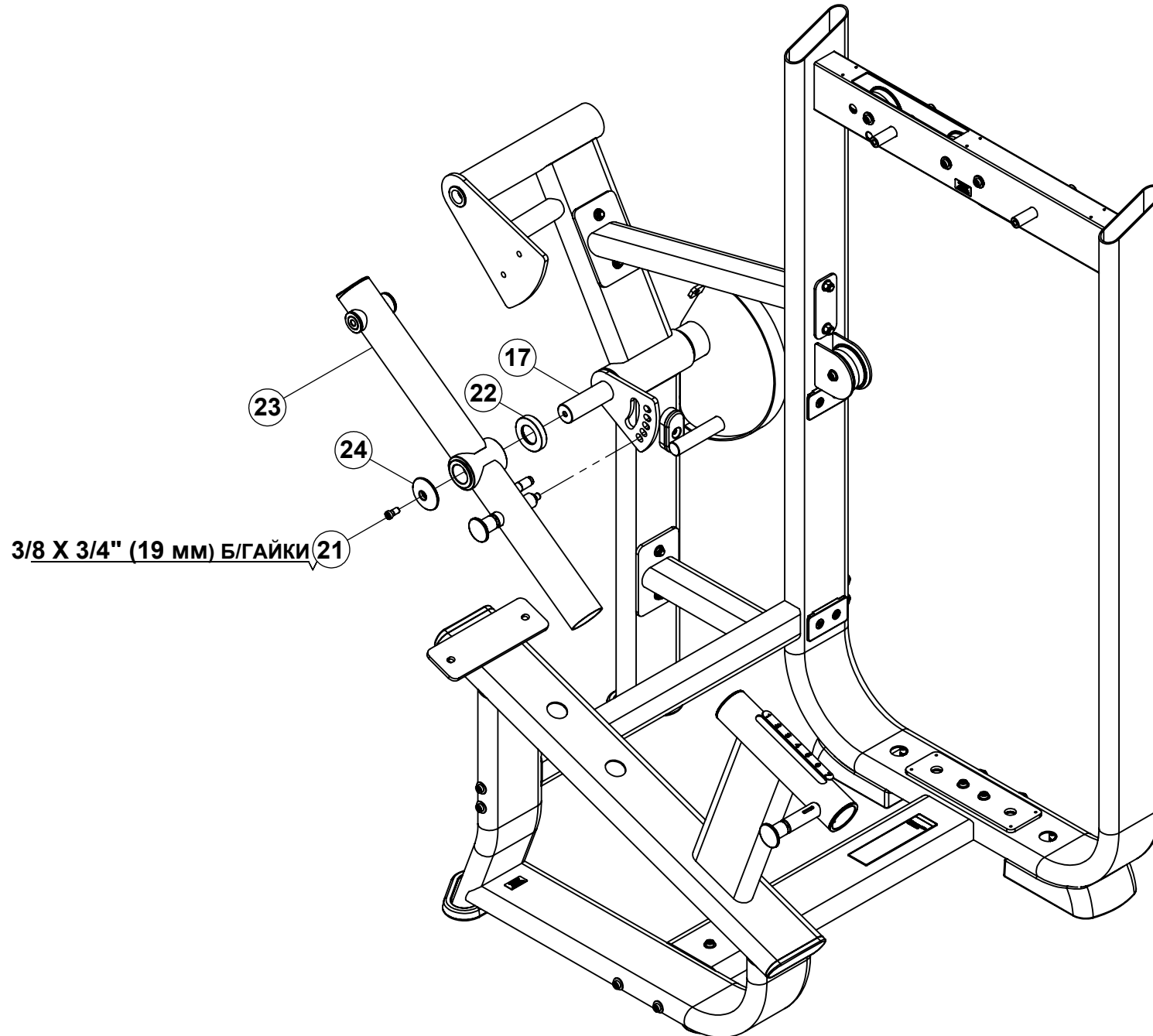
ШАГ 4



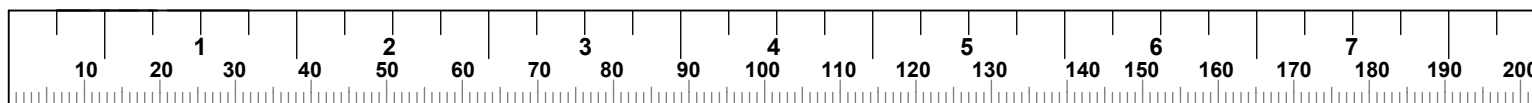
- **Плотно затяните все болты.**



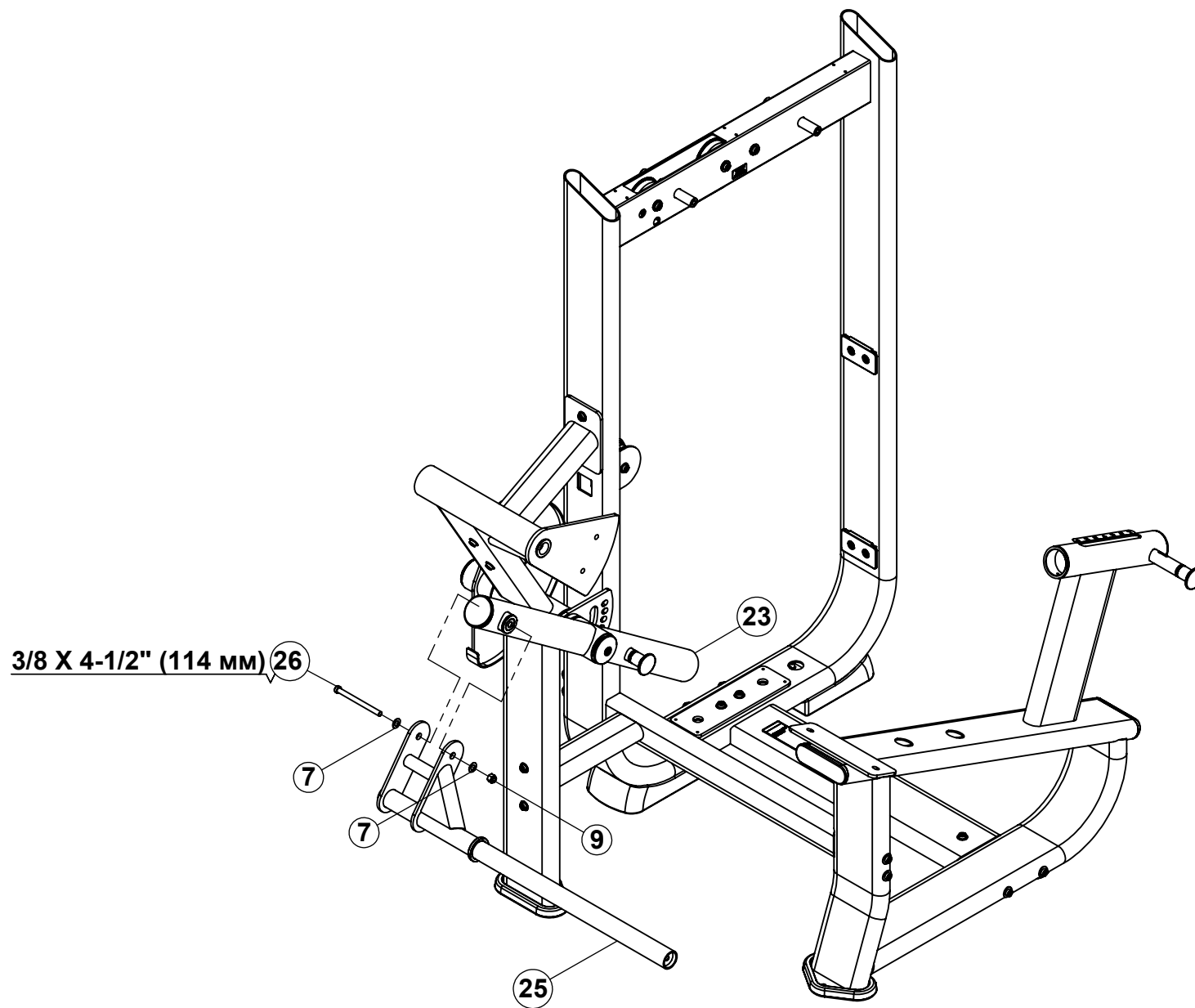
ШАГ 5



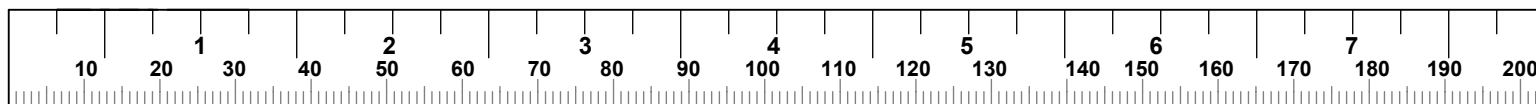
- **Плотно затяните все болты.**

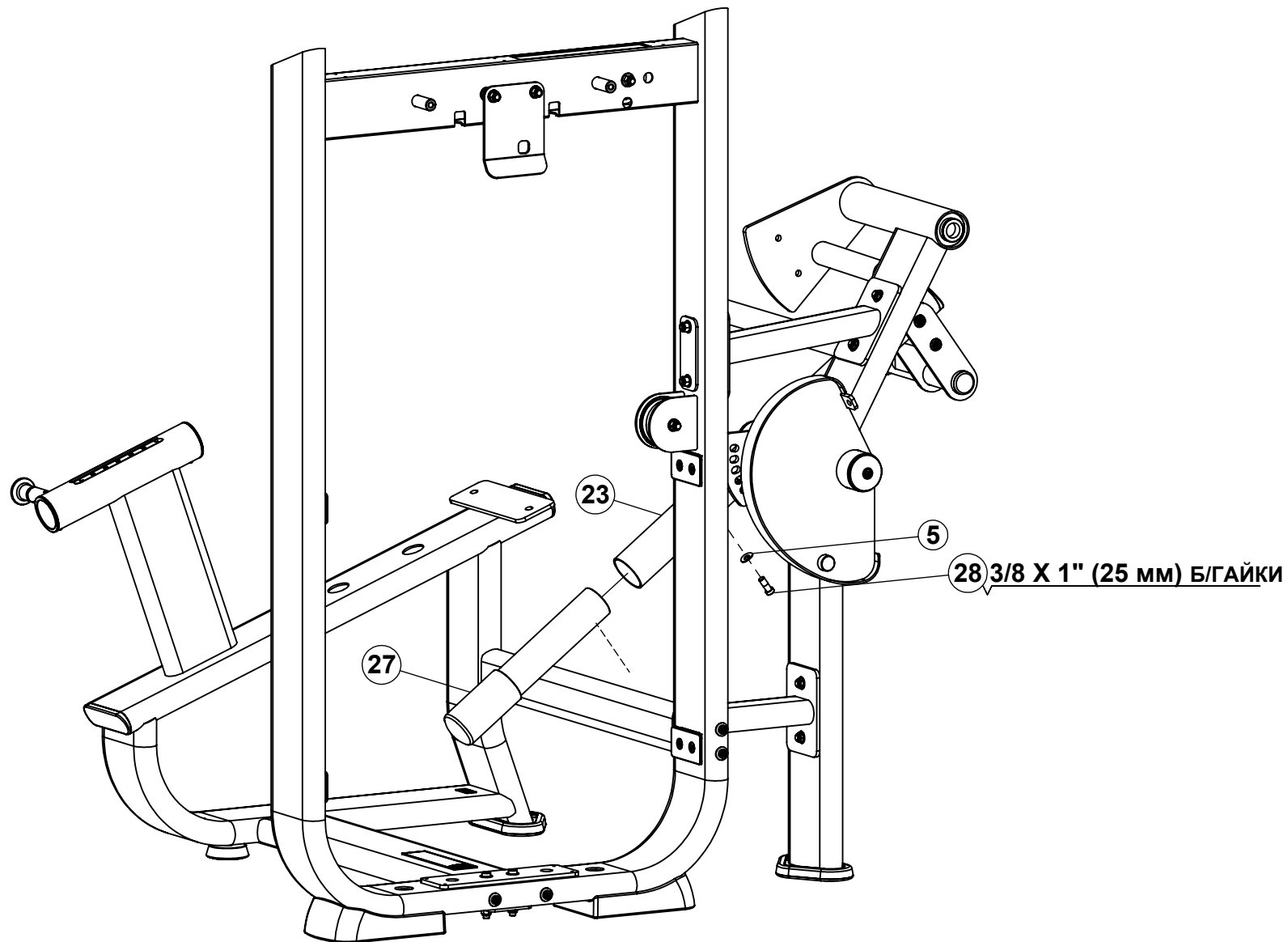


ШАГ 6

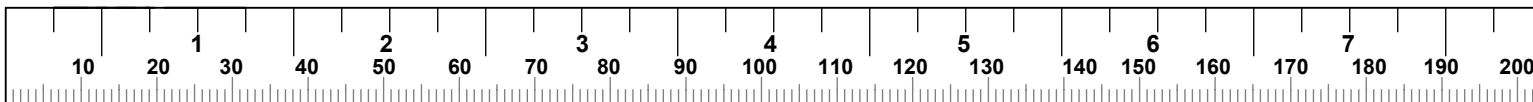


- **Плотно затяните все болты.**

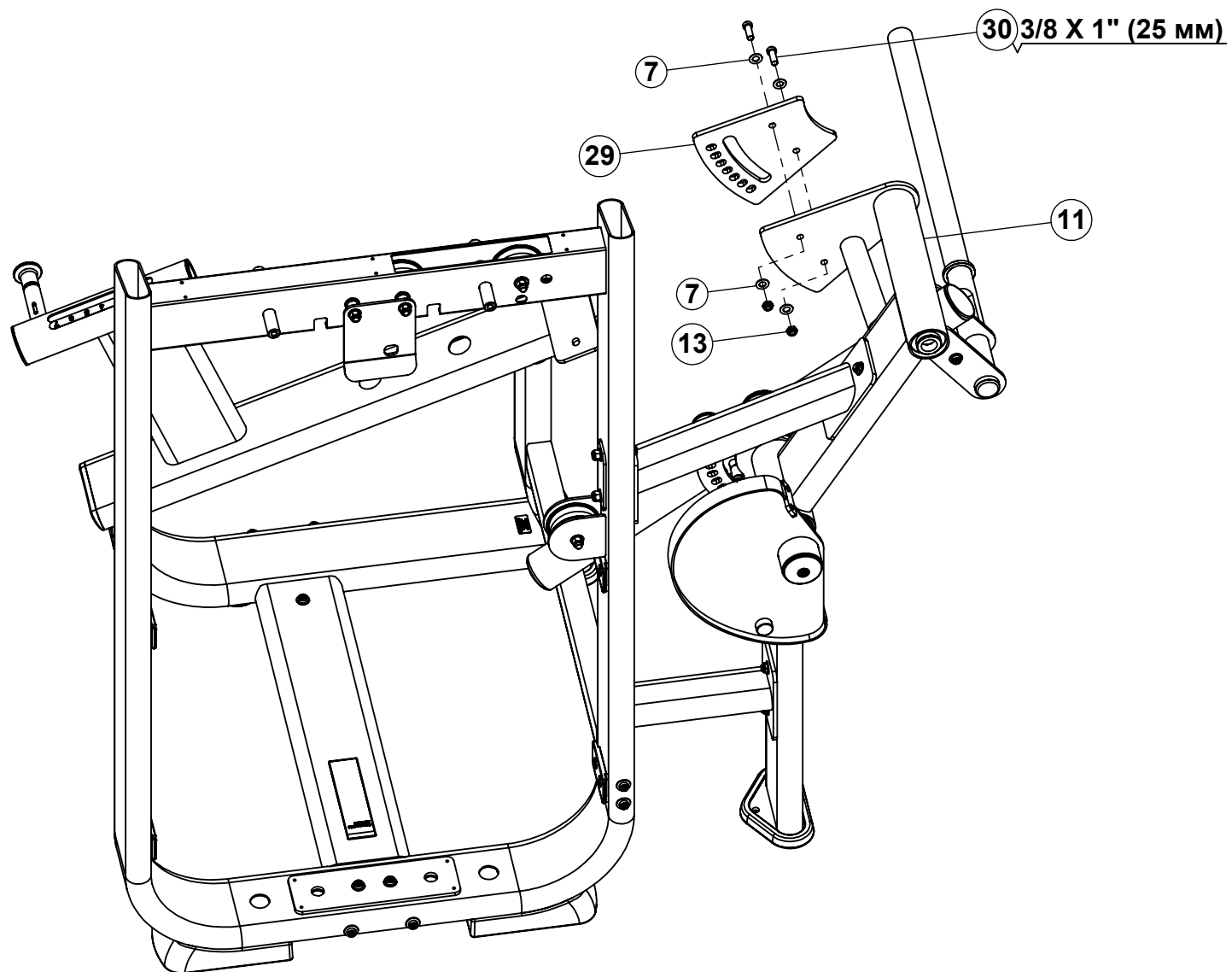




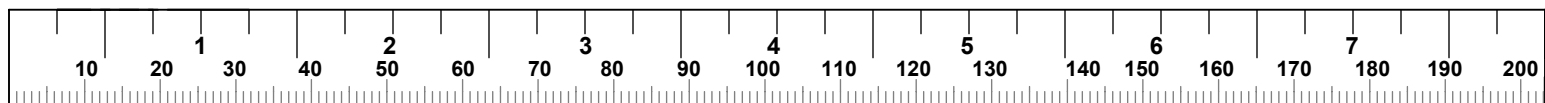
- **Плотно затяните все болты.**

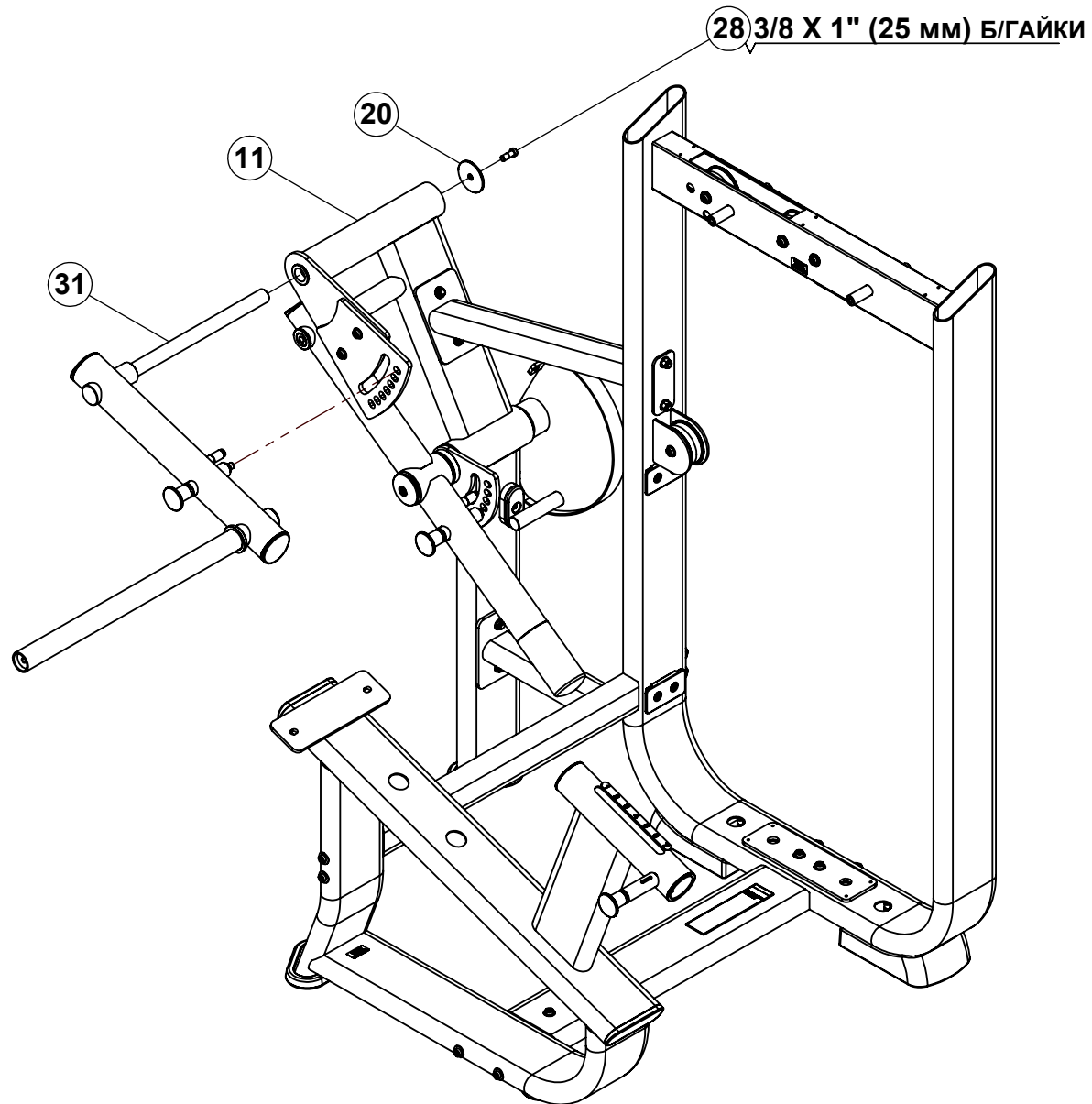


ШАГ 8

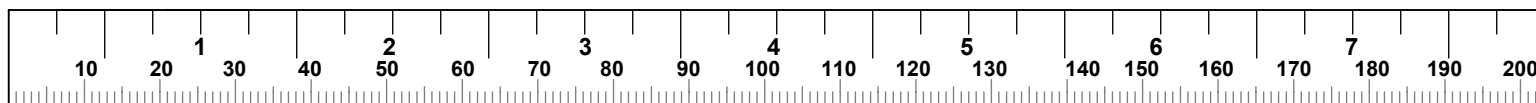


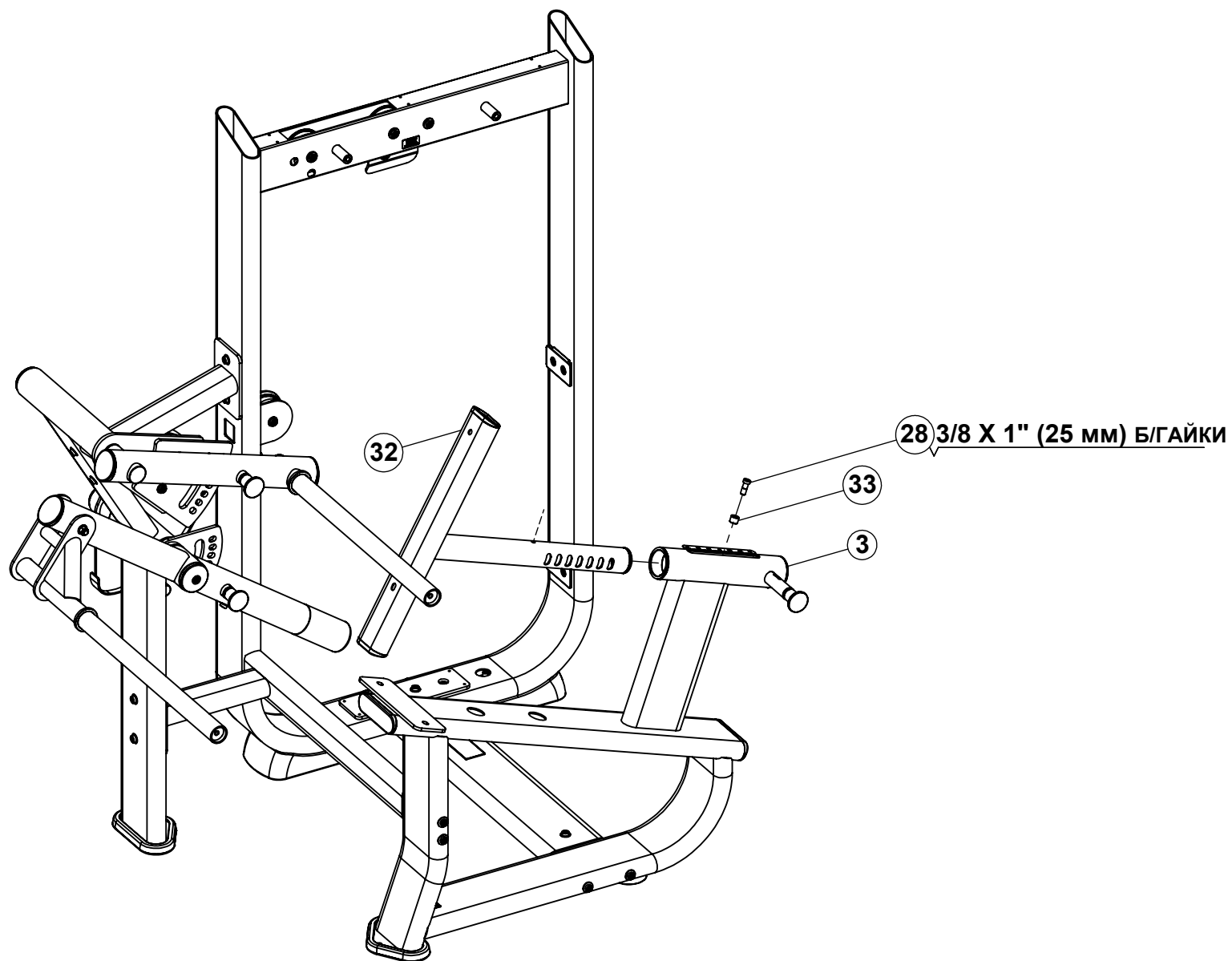
- Плотно затяните все болты.



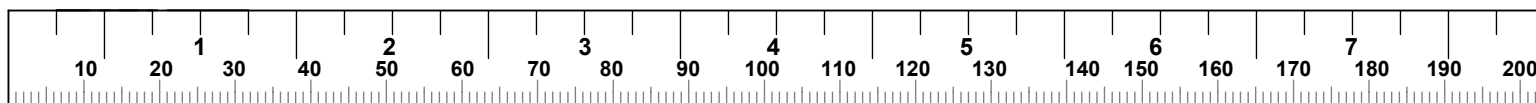


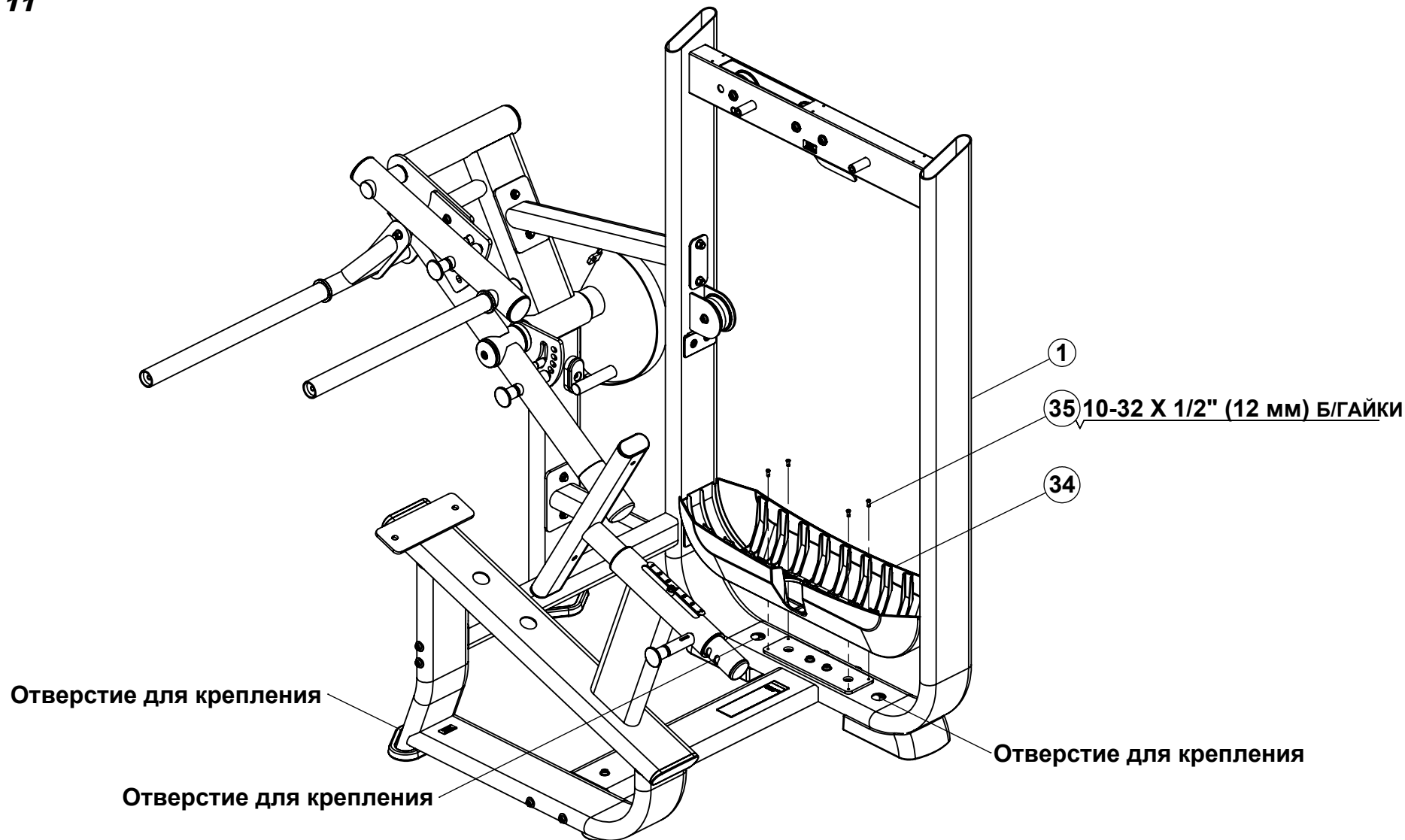
- **Плотно затяните все болты.**



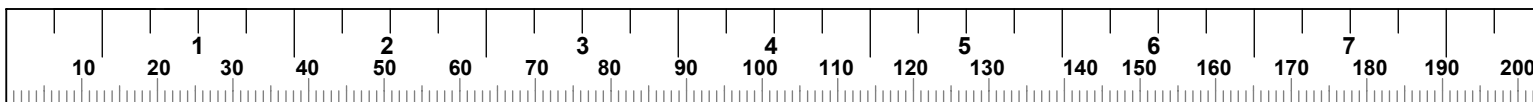


- **Плотно затяните все болты.**

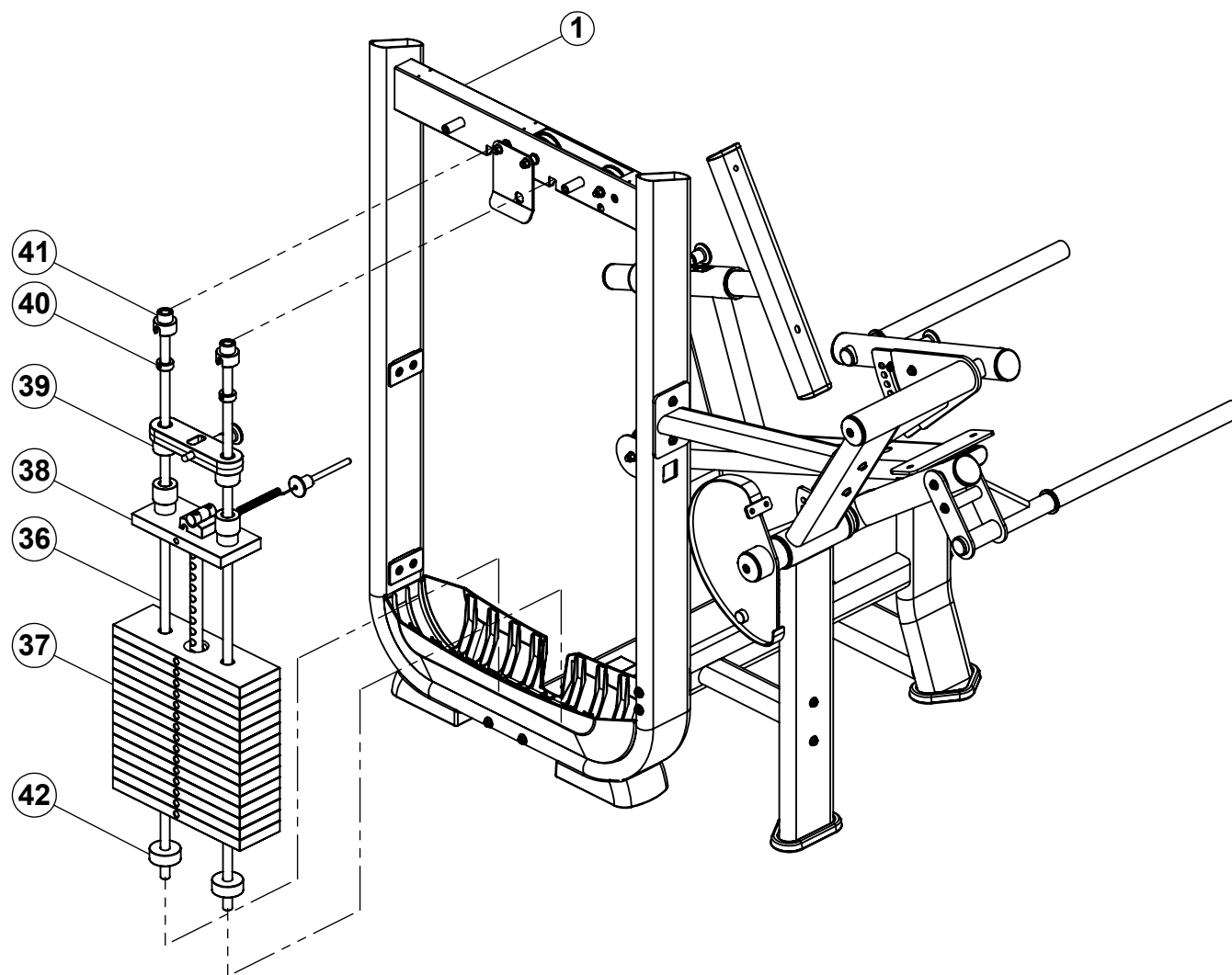




- **Плотно затяните все болты.**
- **Тренажер необходимо зафиксировать на полу до того, как будет собран грузоблок.**
- **Надежно зафиксируйте скамью на полу, используя отверстия для крепления.**
ПРИМЕЧАНИЕ: проконсультируйтесь со специалистом перед непосредственной установкой тренажера.



ШАГ 12



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

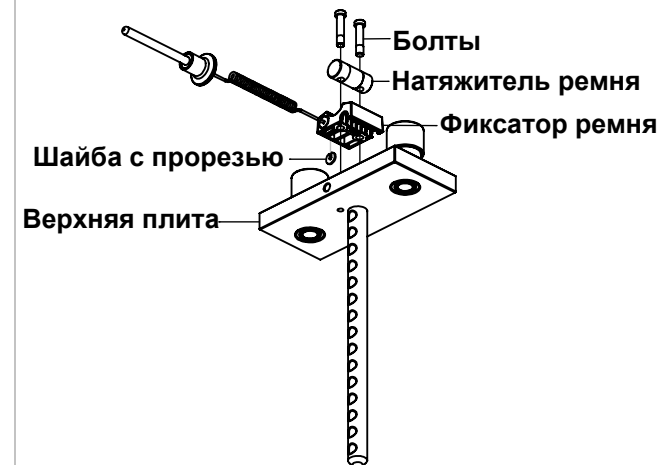
А) Ослабьте и снимите два болта и натяжитель ремня с фиксатора ремня

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.**

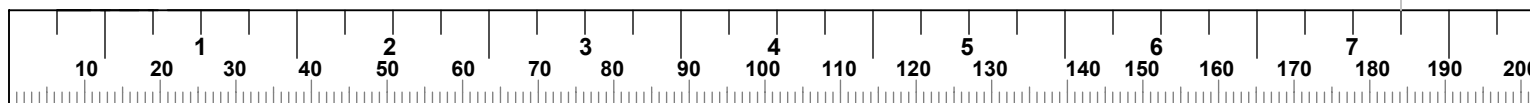
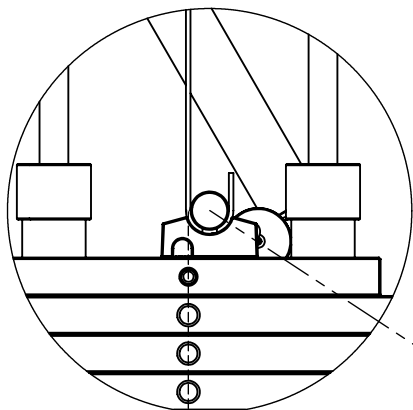
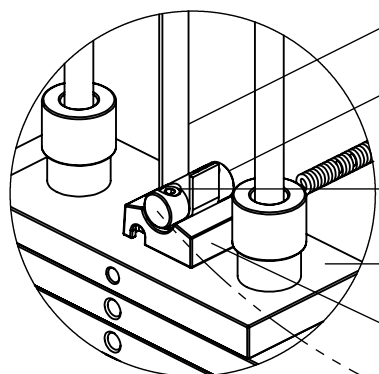


СХЕМА УКЛАДКИ РЕМНЯ



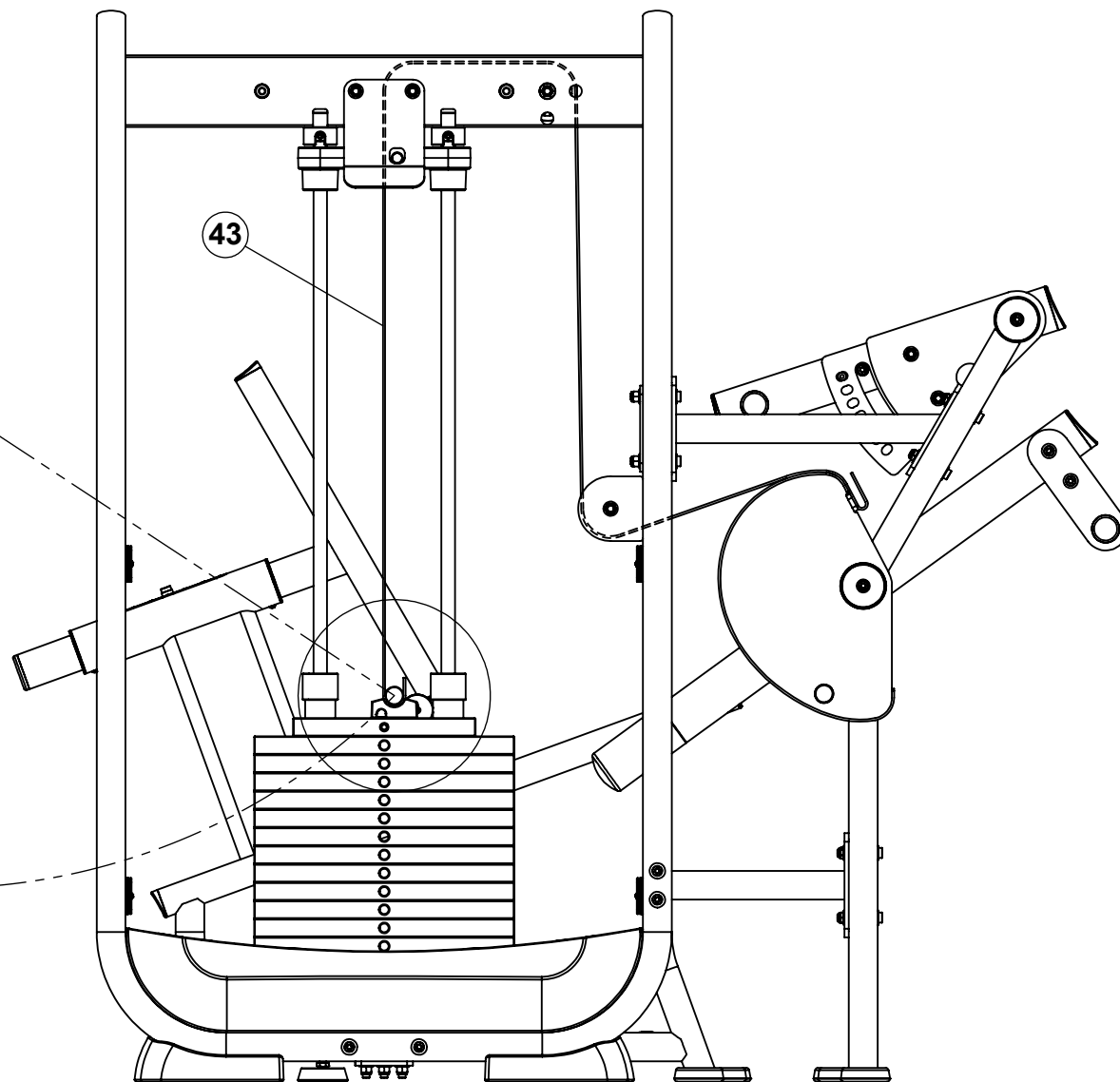
ПРИМЕЧАНИЕ: ремень должен быть проложен по центру верхней плиты, как показано на рисунке

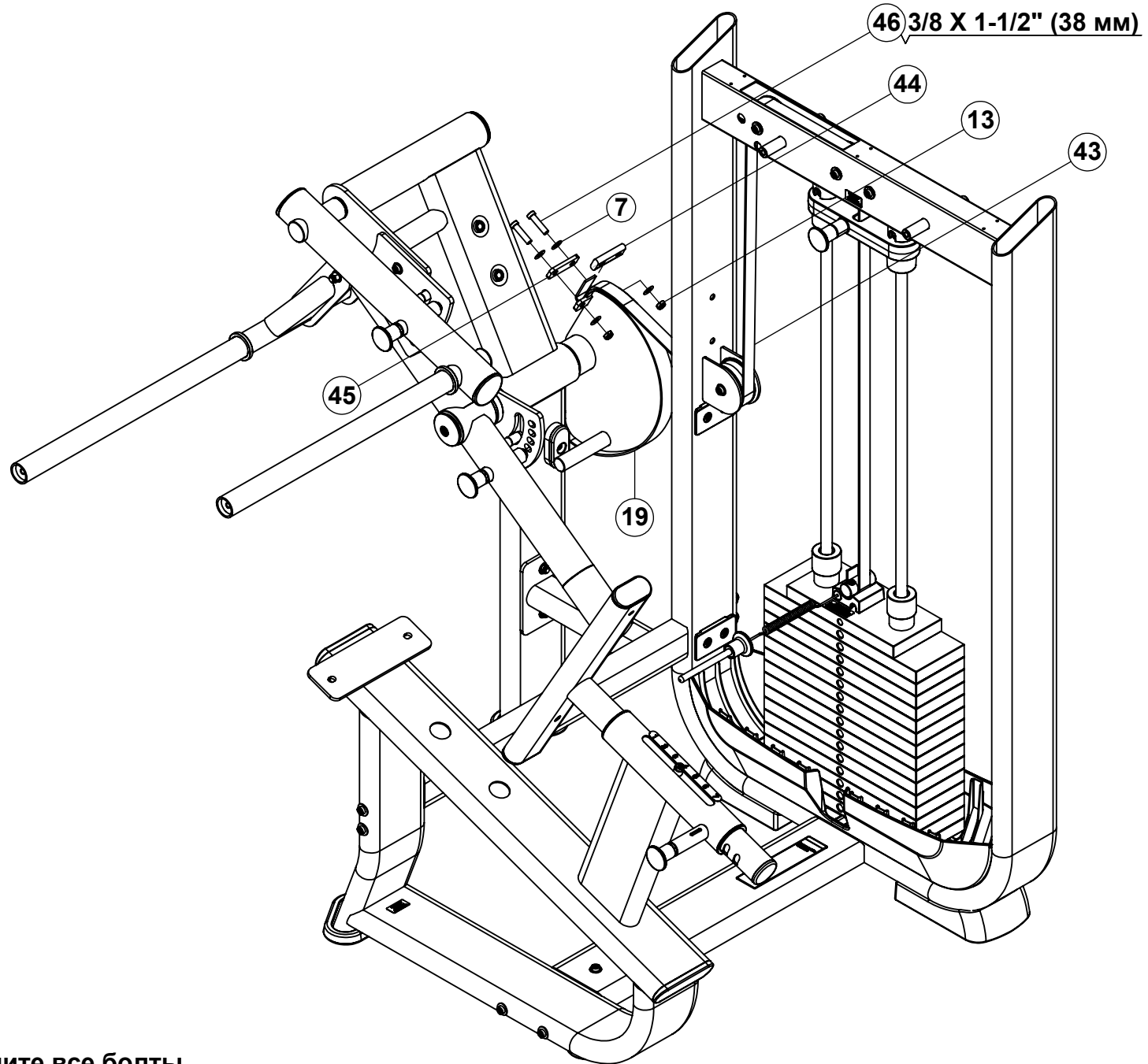


Ремень
Натяжитель ремня
Болты
Верхняя плита
Фиксатор ремня

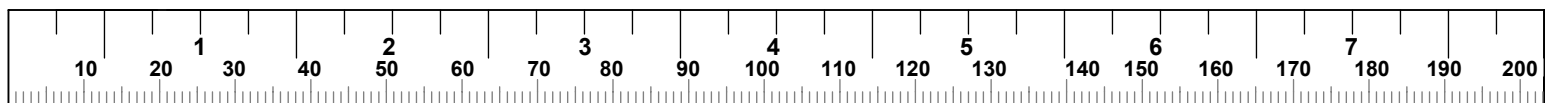
Выполните следующие действия, чтобы присоединить ремень к верхней плите:

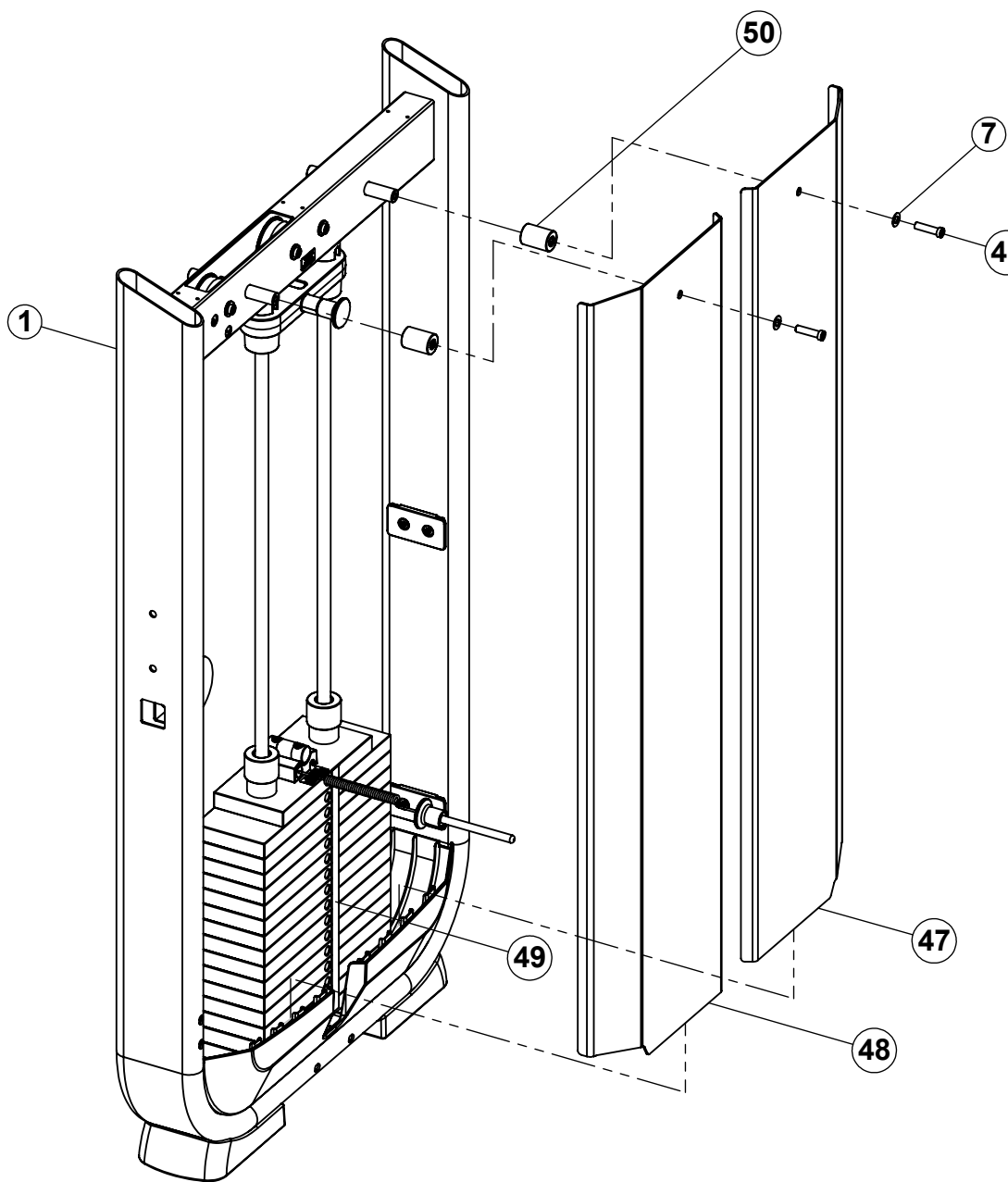
- Ослабьте болты, которые соединяют натяжитель ремня и фиксатор ремня
- Вставьте ремень под натяжитель, между болтами, оставив приблизительно 2.5 см ремня на другой стороне
- Плотно затяните болты, соединяющие натяжитель и фиксатор ремня





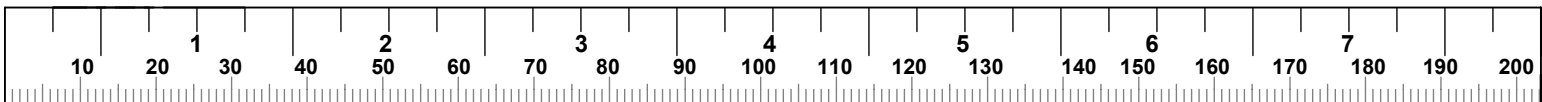
- **Плотно затяните все болты.**



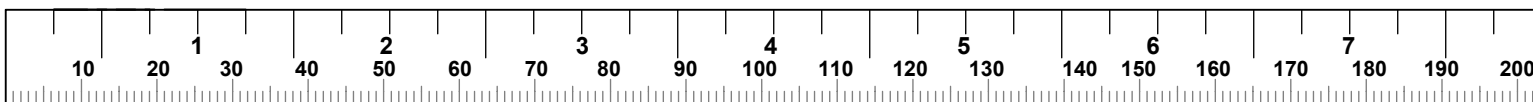
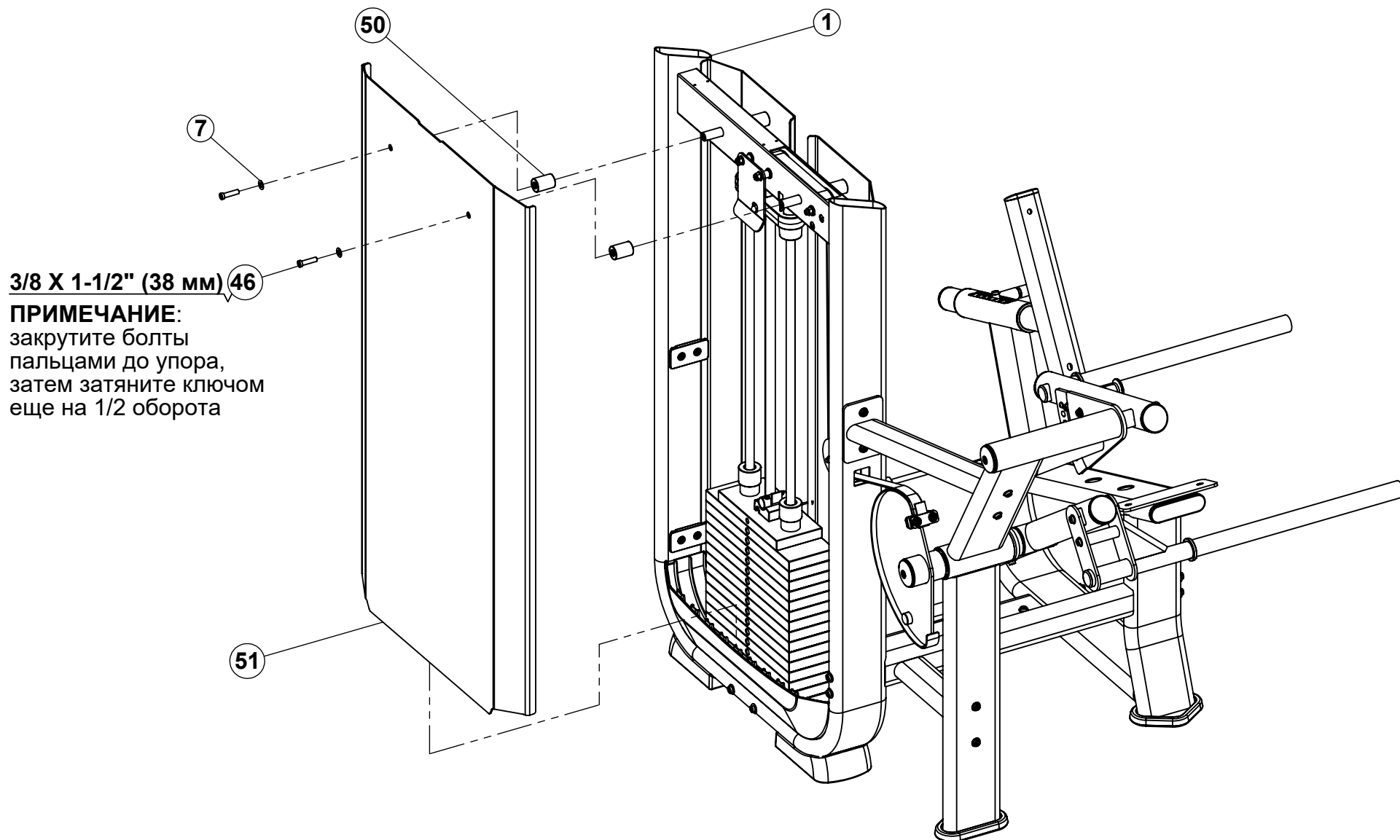


46 3/8 X 1-1/2" (38 мм)

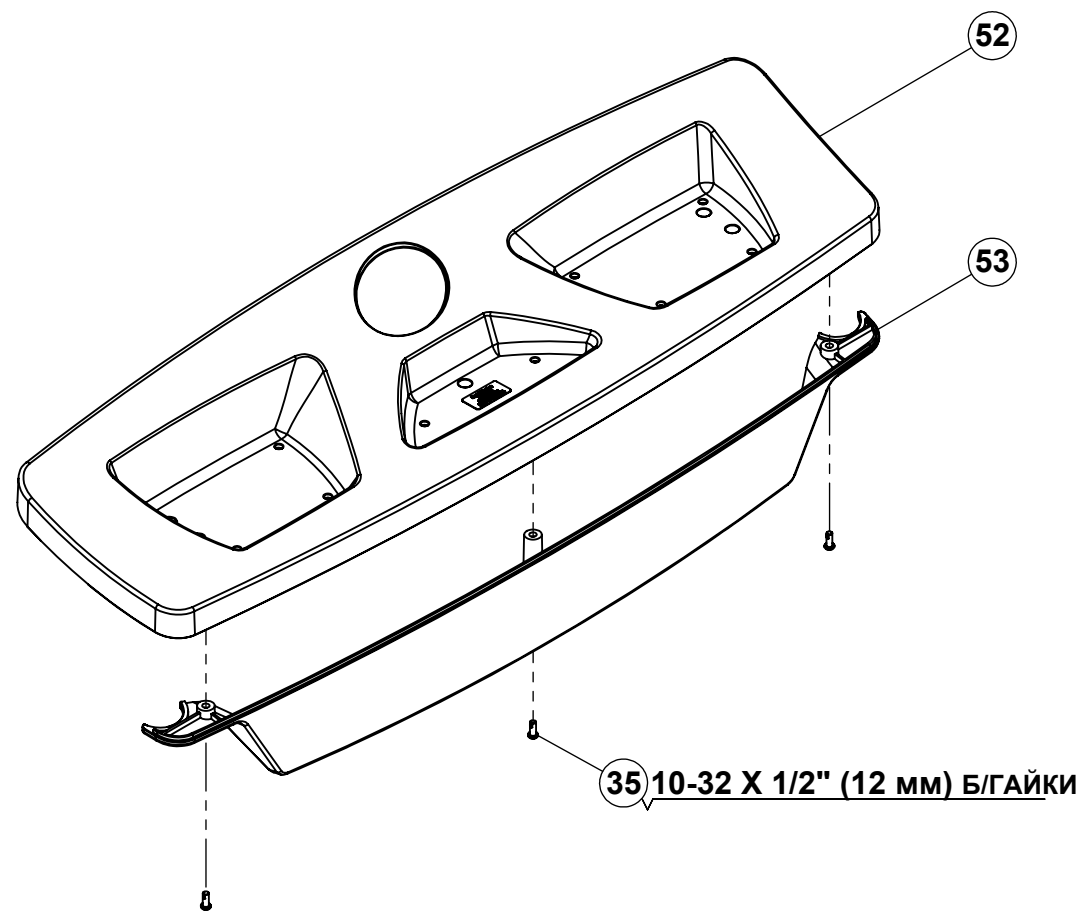
ПРИМЕЧАНИЕ: закрутите болты пальцами до упора, затем затяните ключом еще на 1/2 оборота



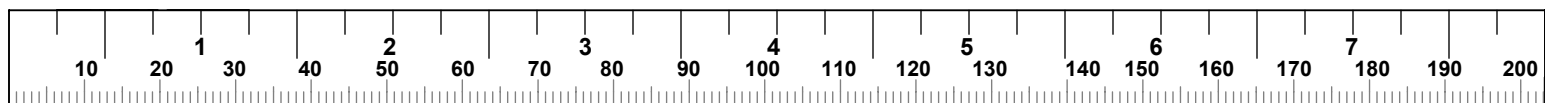
ШАГ 15



ШАГ 16

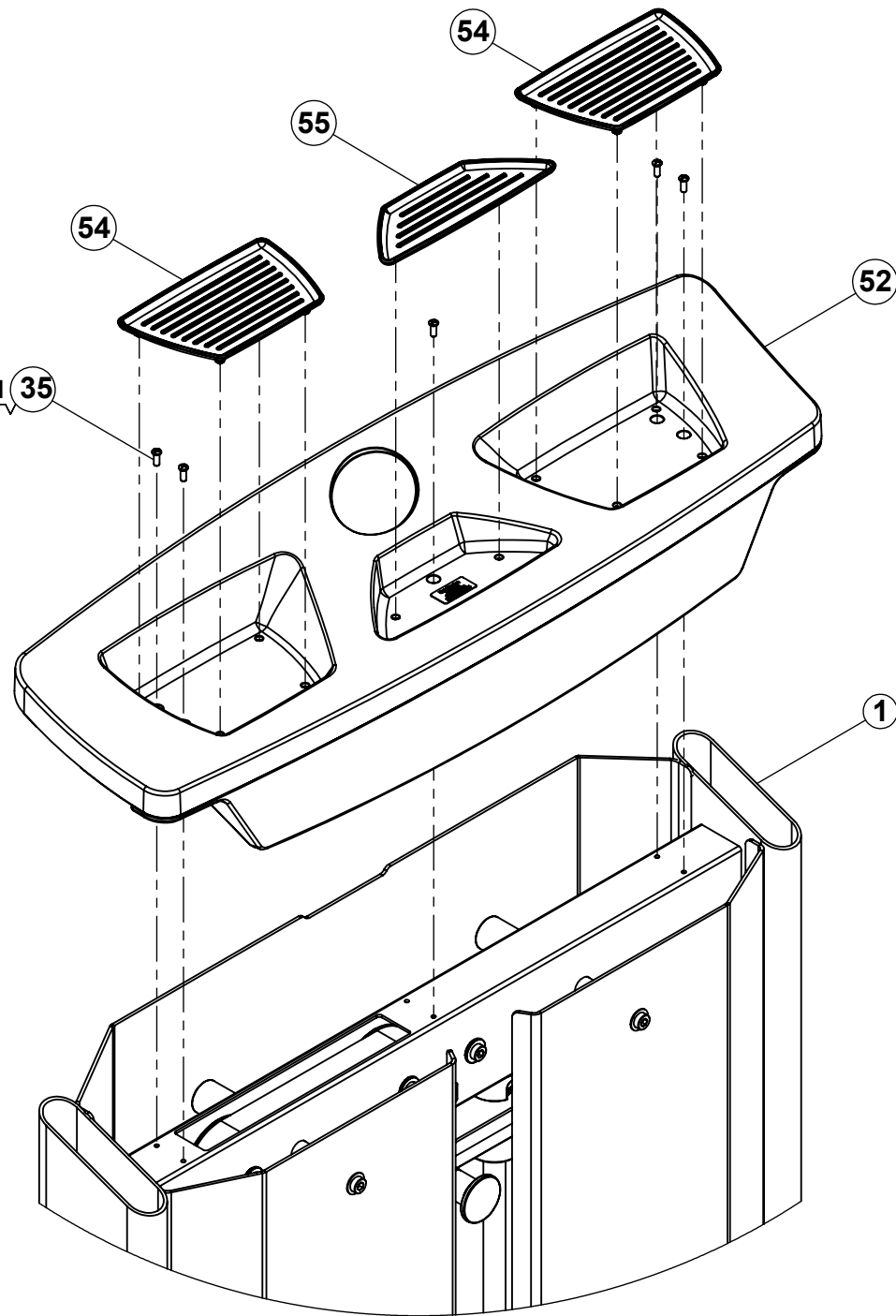


- **Плотно затяните все болты.**

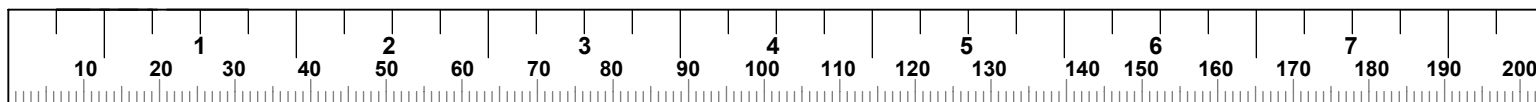


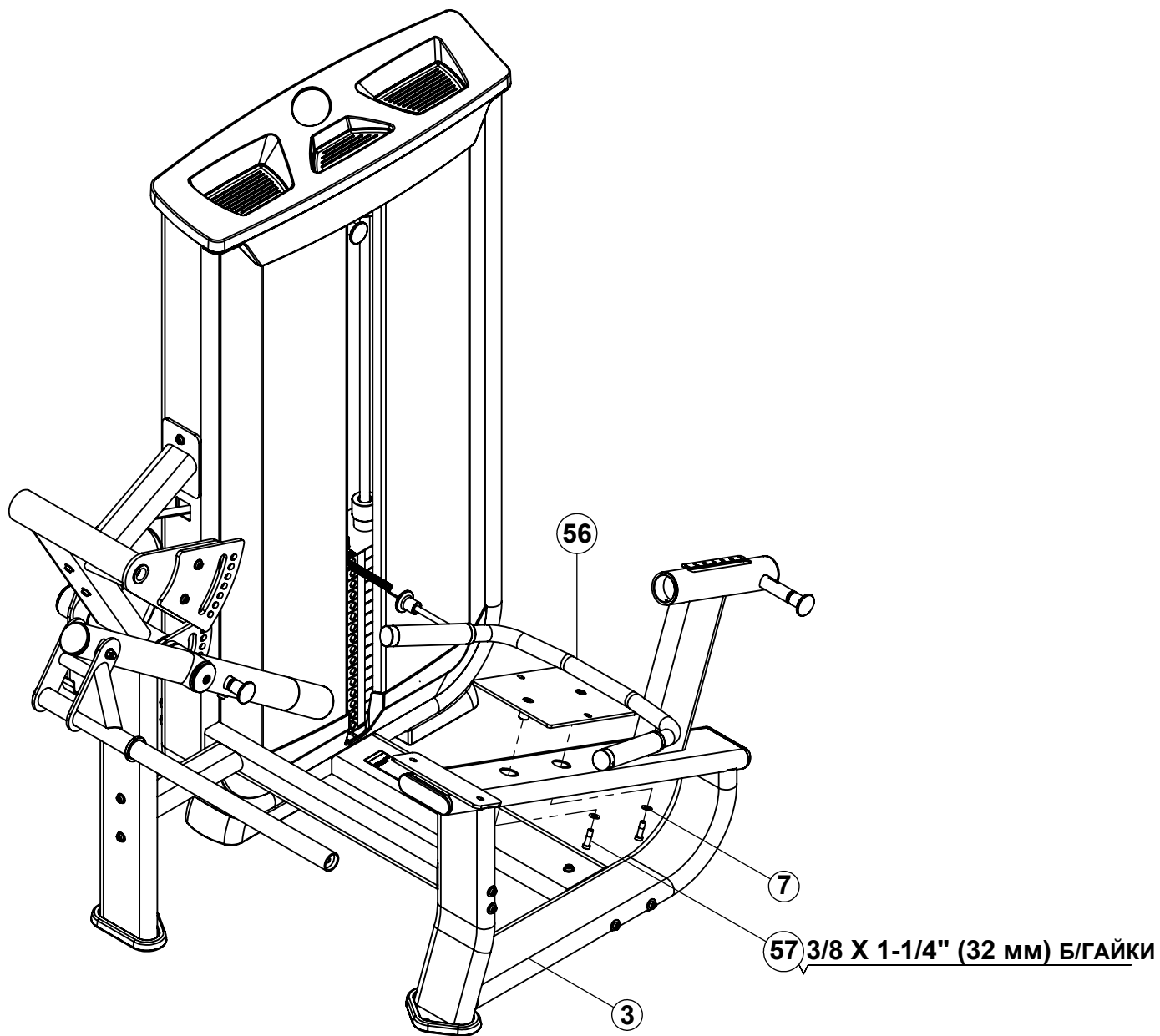
ШАГ 17

10-32 X 1/2" (12 мм) Б/ГАЙКИ 35

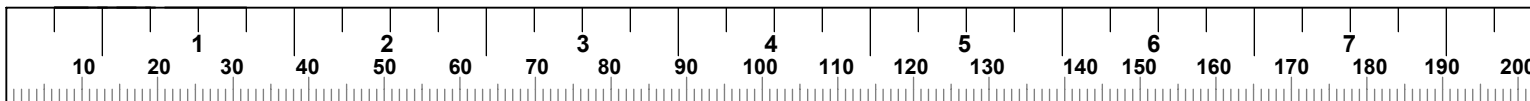


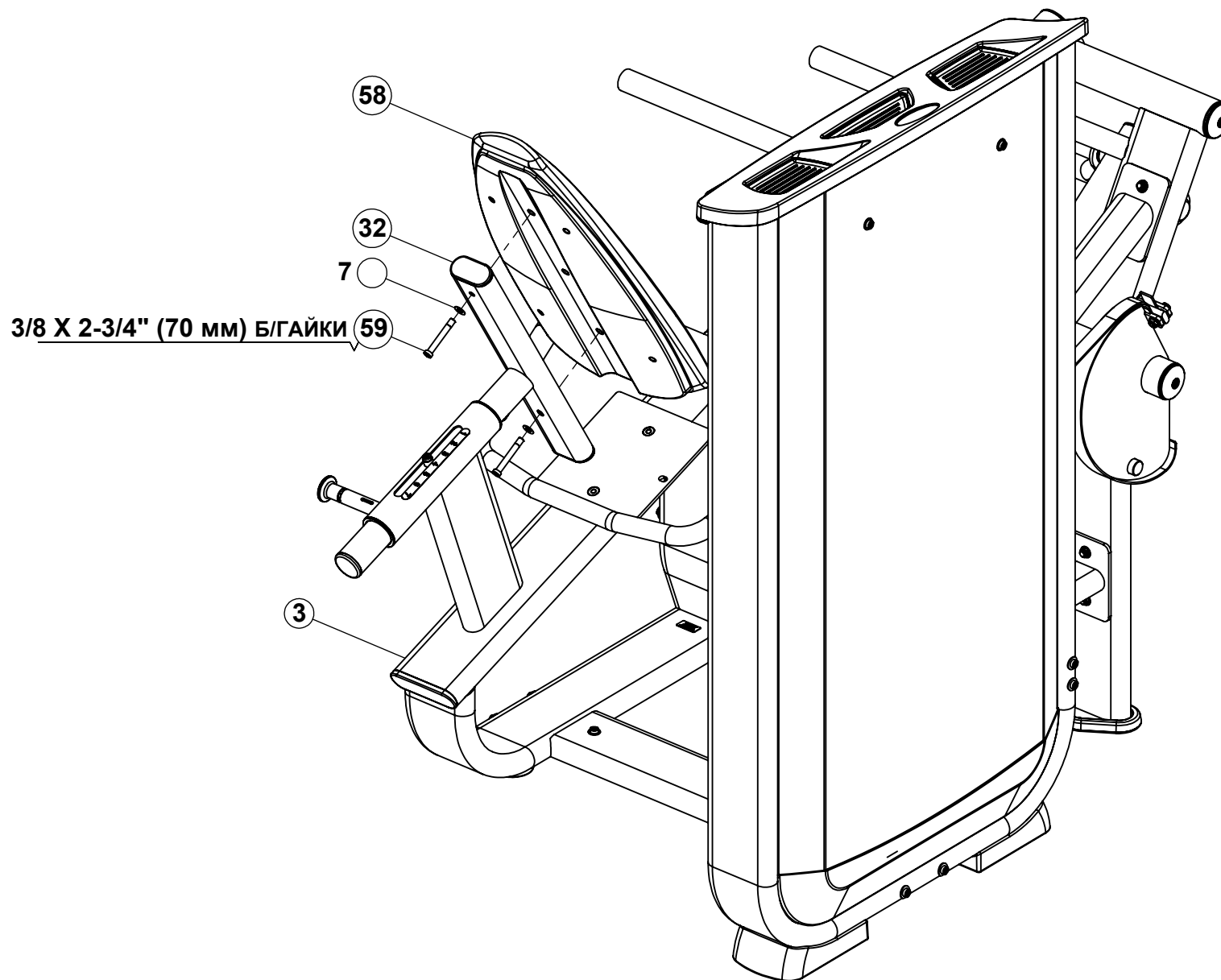
- **Плотно затяните все болты.**



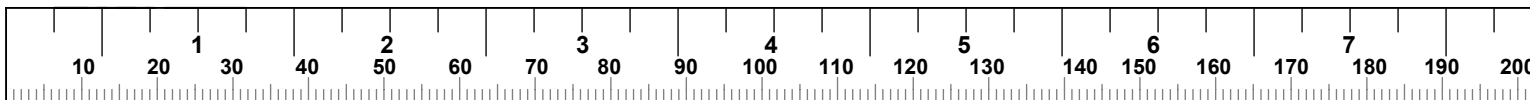


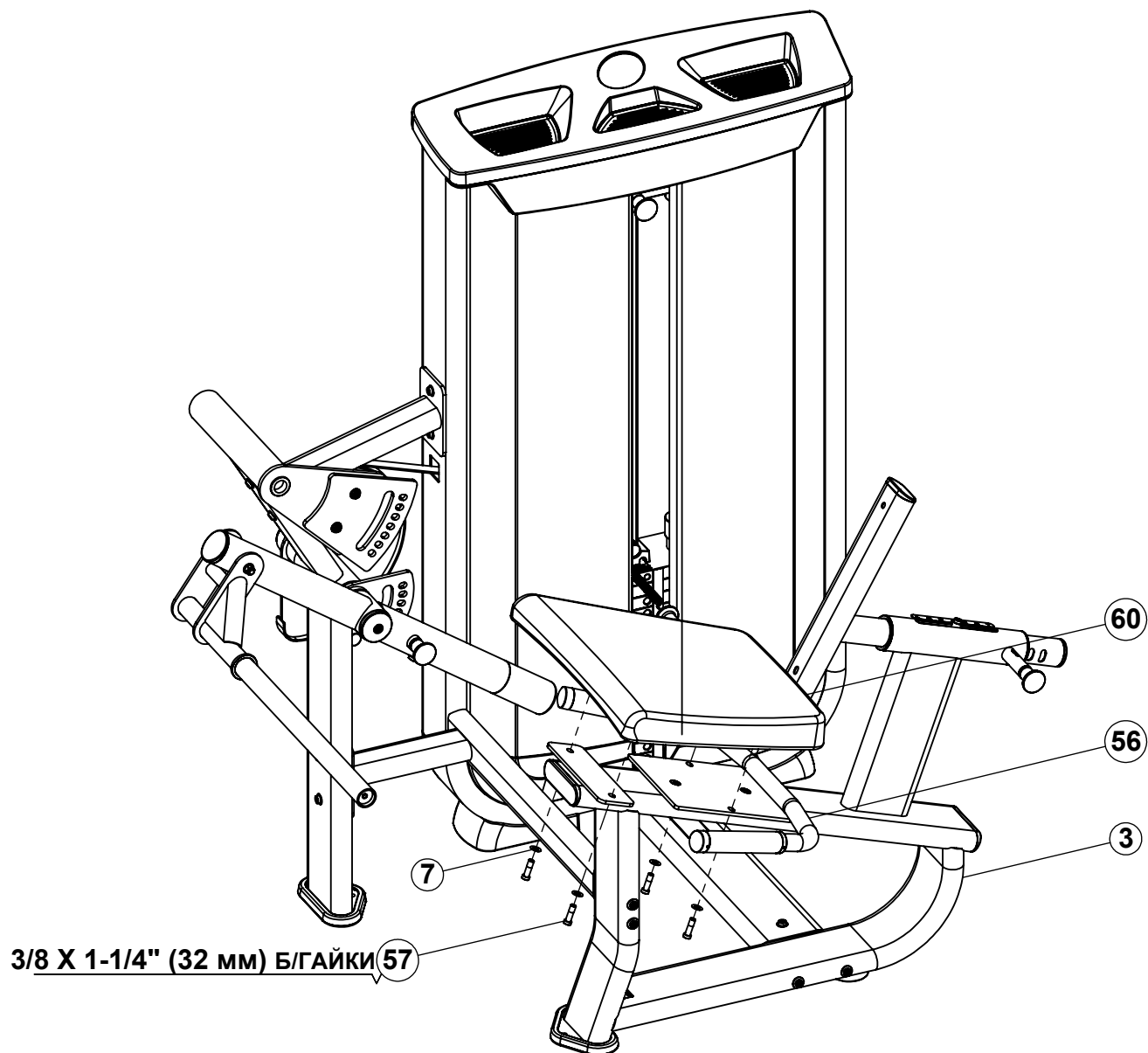
- **Плотно затяните все болты.**



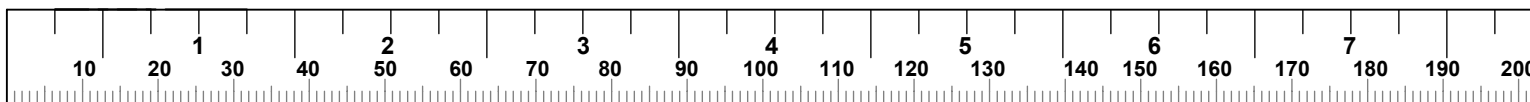


- **Плотно затяните все болты.**

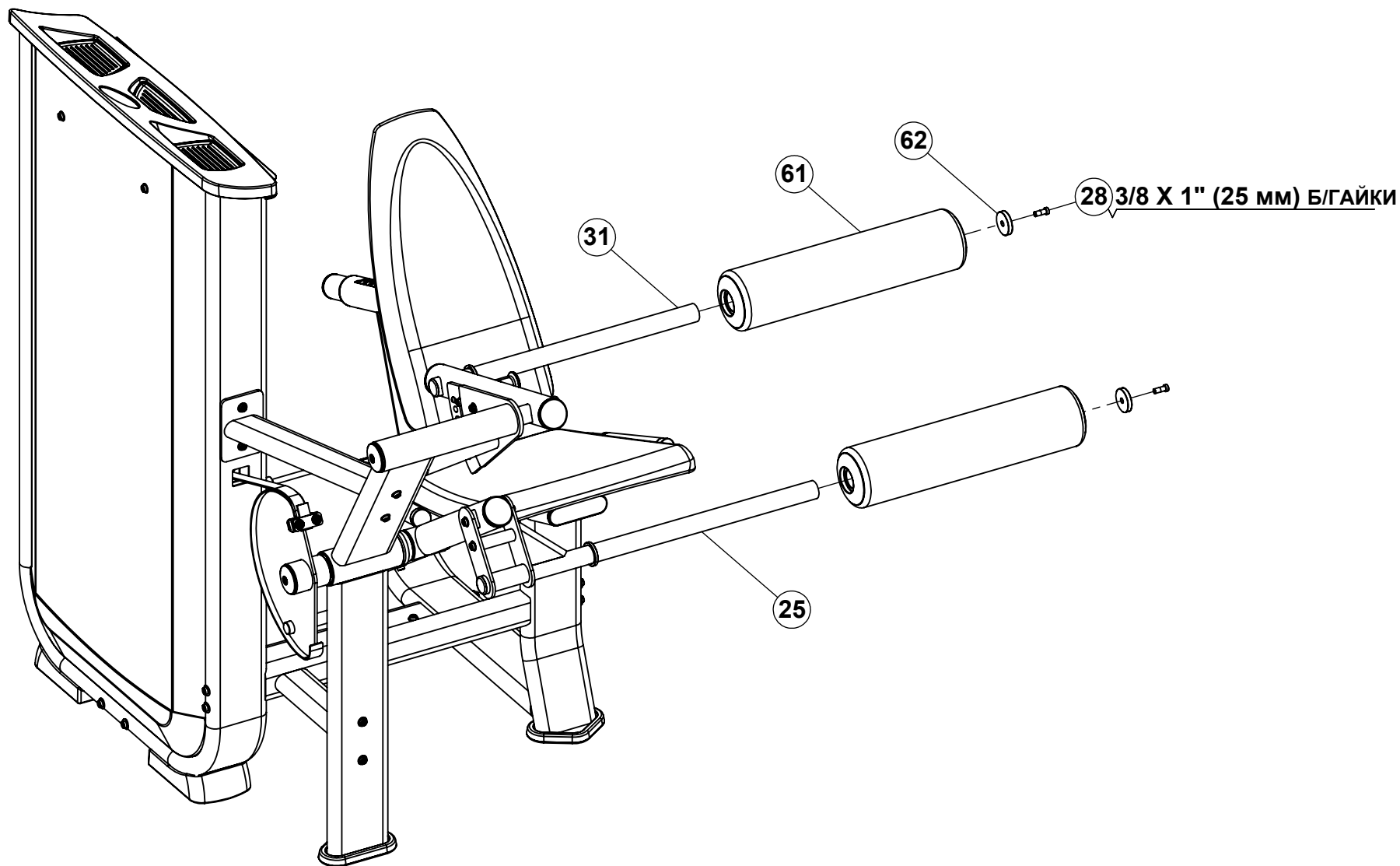




- **Плотно затяните все болты.**



ШАГ 21



- **Плотно затяните все болты.**

