

Инструкция

Кинезотренажер Iron King KINEO 10

Полезные ссылки:

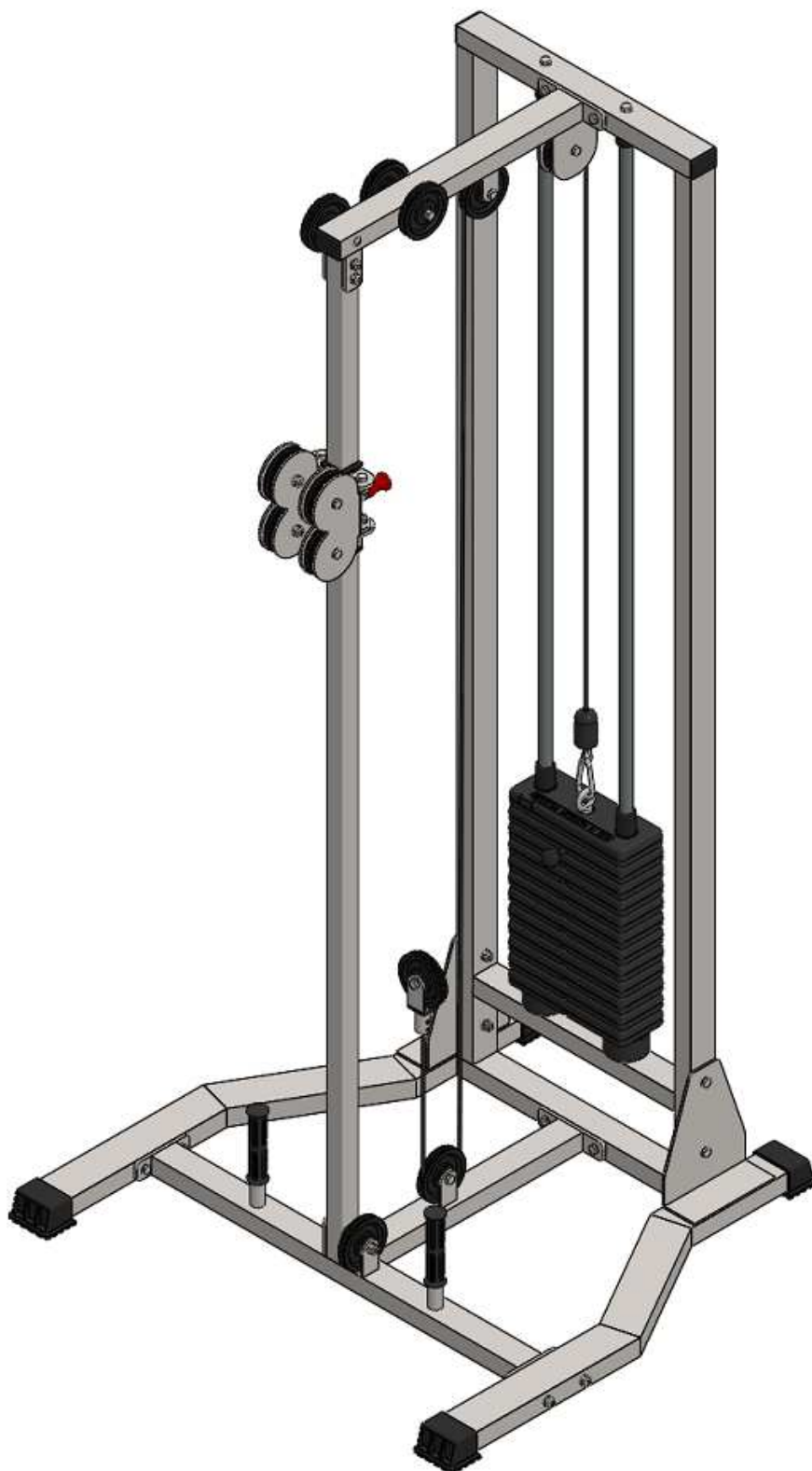
[Кинезотренажер Iron King KINEO 10 - смотреть на сайте](#)

[Кинезотренажер Iron King KINEO 10 - читать отзывы](#)

KINEO 10

Домашняя блочная рама

(инструкция по сборке)



Комплект поставки

ПОЗ.	ОБОЗНАЧЕНИЕ	К-ВО
1.	Стойка передняя	1 шт.
2.	Рама грузов	1 шт.
3.	Поперечина передняя	1 шт.
4.	Опора нижняя	1 шт.
5.	Труба выносная	1 шт.
6.	Ригель	1 шт.
7.	Подвижный блок	2 шт.
8.	Подвесной ролик	1 шт.
9.	Опора нижняя правая	1 шт.
10.	Шарообразная ручка	1 шт.
11.	Болт М10х30	4 шт.
12.	Болт М10х40	3 шт.
13.	Болт М10х50	12 шт.
14.	Болт М10х60	4 шт.
15.	Болт М10х70	3 шт.
16.	Болт М10х80	4 шт.
17.	Болт М10х100	4 шт.
18.	Болт М10х110	1 шт.
19.	Гайка М10 самостопорящаяся	28 шт.
20.	Шайба D10 плоская	45 шт.
21.	Шайба D20 плоская	1 шт.
22.	Карабин 8х80	3 шт.
23.	Коуш стальной для троса	3 шт.
24.	Стопор для троса	3 шт.
25.	Трос	1 шт.
26.	Винт уст. М10х12	2 шт.
27.	Труба системы Джокер	2 шт.
28.	Игла на флейту	1 шт.
29.	Флейта	1 шт.
30.	Рым - болт	1 шт.
31.	Грузоблок 5 кг - верхний груз	1 шт.
32.	Грузоблок 5 кг	11 шт.
33.	Втулка	2 шт.
34.	Демпфер с гайкой (d=25,5 мм)	2 шт.
35.	Зажим Duplex 4..6 мм	3 шт.
36.	Ролик	12 шт.
37.	Ручка тяги	2 шт.

1. К раме грузоблоков (2) прикручивается поперечина передняя (3) на комплект крепежа из двух болтов М10х80 (16), двух гаек М10 (19) через две шайбы D10 (19). Далее к собранно конструкции прикручиваются опоры (4 и 9): к раме грузоблоков (2) на болты М10х60 (14), гайки М10 (19) через шайбы D10 (20); к поперечине передней (3) на болты М10х100 (17), гайки М10 (19) через шайбы D10 (20). (Рис.1).

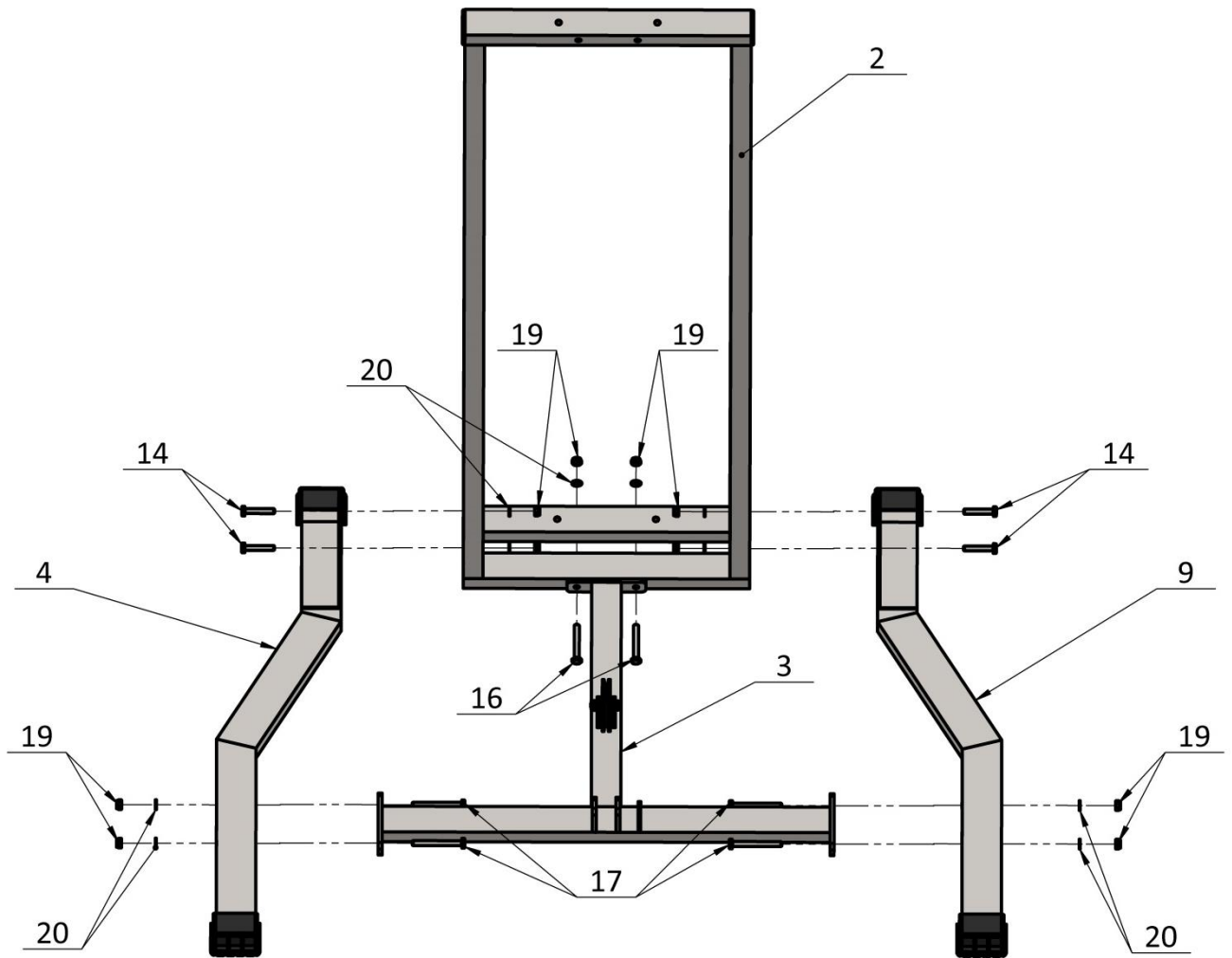


Рис.1

2. К раме грузоблоков (2) прикрутите демпфера (34) комплектом крепежа: болт М10х50 (13), шайба D10 (19); в демпфера (34) вставьте трубы (27), наклонив направляющие, поочередно наденьте груз 5 кг (32); следом наденьте верхний груз (31), предварительно собранный с флейтой (29) через шайбу (21) и рым болтом (30); сверху на трубы (27) наденьте центрирующие втулки (33). Затем через отверстия в раме (2) вкрутите во втулки (33) комплект крепежа: болт М10х50 (13); шайба D10 (20).

При помощи иглы флейты (28) с накрученной на неё шарообразной ручкой (10) можно регулировать необходимую Вам нагрузку. (Рис. 2).

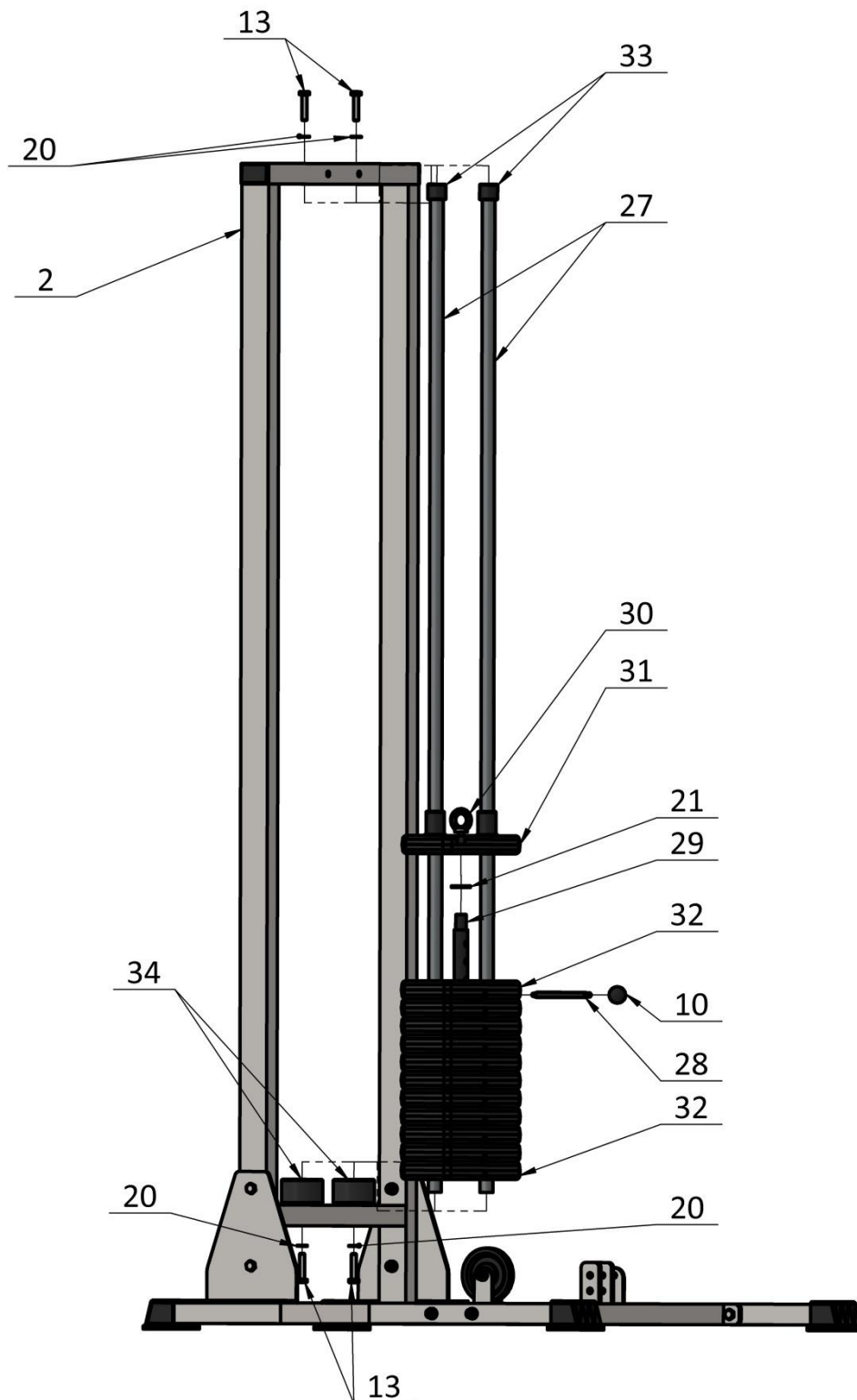


Рис.2

3. На третьем этапе сборки к раме грузоблоков (2) прикручивается труба выносная (5) при помощи комплекта крепежа: болты M10x80 (16); гайки M10 (19); шайбы D10 (20). (Рис. 3).

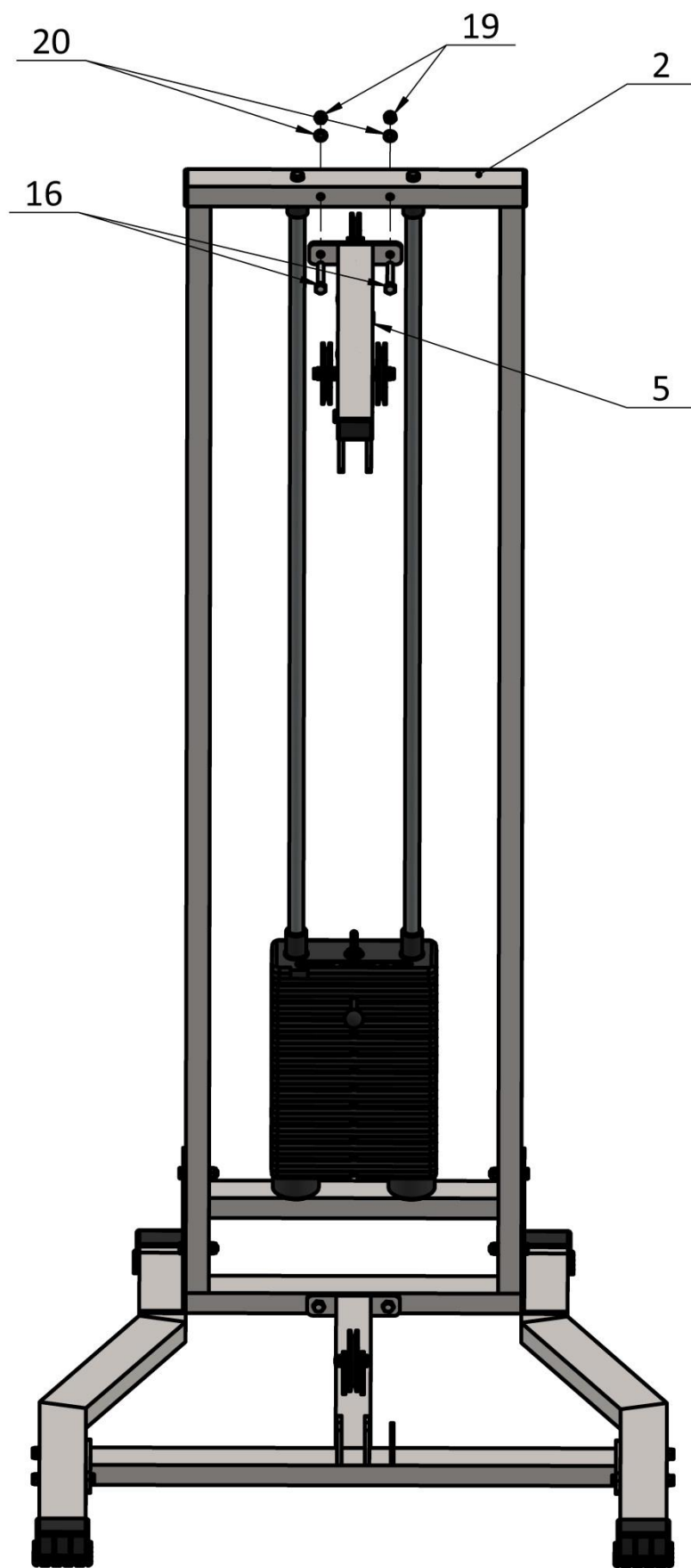


Рис. 3

4. На стойку переднюю (1) надевается ригель (6), после чего, стойка передняя (1) прикручивается одним концом к трубе выносной (5) на болты M10x70 (15), гайки M10 (19) и шайбы D10 (20). После этого к трубе выносной (5) прикручивается ролик (36) на болт M10x40 (12) через шайбу D10 (20). Нижней частью стойка передняя (1) крепится к поперечине передней (3) на болт M10x70 (15), гайку M10 (19) через шайбу D10 (19). Далее в поперечину переднюю (3) устанавливается ролик (36), с поставками: слева в одну шайбу D10 (20); справа на четыре шайбы D10 (20). Ролик фиксируется болтом M10x10, гайкой M10 (19) и шайбой D10 (20). (Рис. 4).

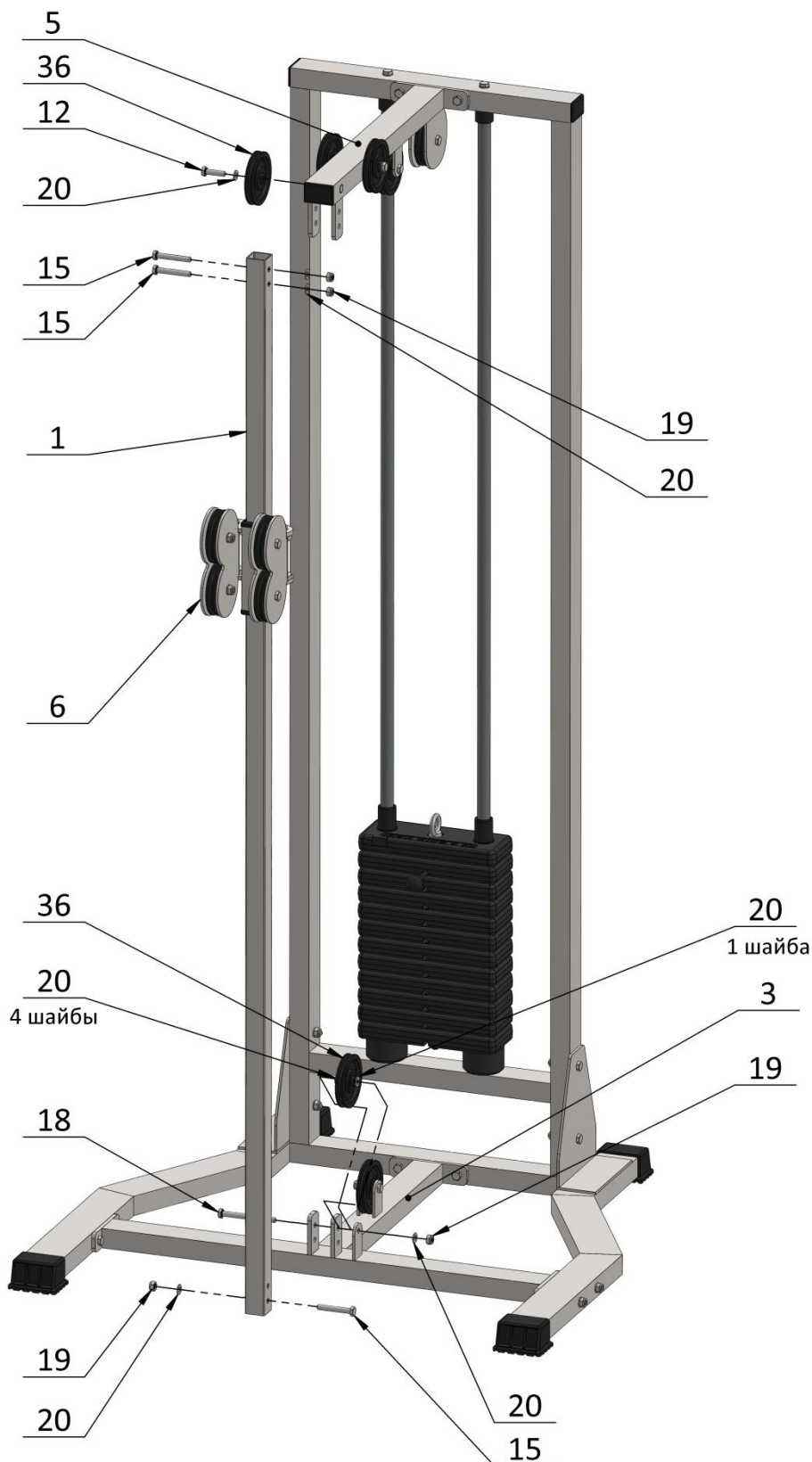


Рис. 4

5. Установите трос (26) согласно схеме:

а) свободный конец троса (25), проденьте в отверстие стопора троса (24); затем вложите трос в зажим Duplex (35), обогнув два болта с одной стороны; далее оберните трос вокруг коуша (23) и вернитесь в зажим (35), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима (35). Зафиксированный конец троса в коуше (23) соедините карабином (22) с рым болтом (30). (Рис.5).

б) трос (25) вторым свободным концом протягивается через два ролика в верхней части рамы, далее вертикально через нижний ролик.

в) трос отрезается на необходимую длину и фиксируется в подвесном ролике (8). (Рис. 5).

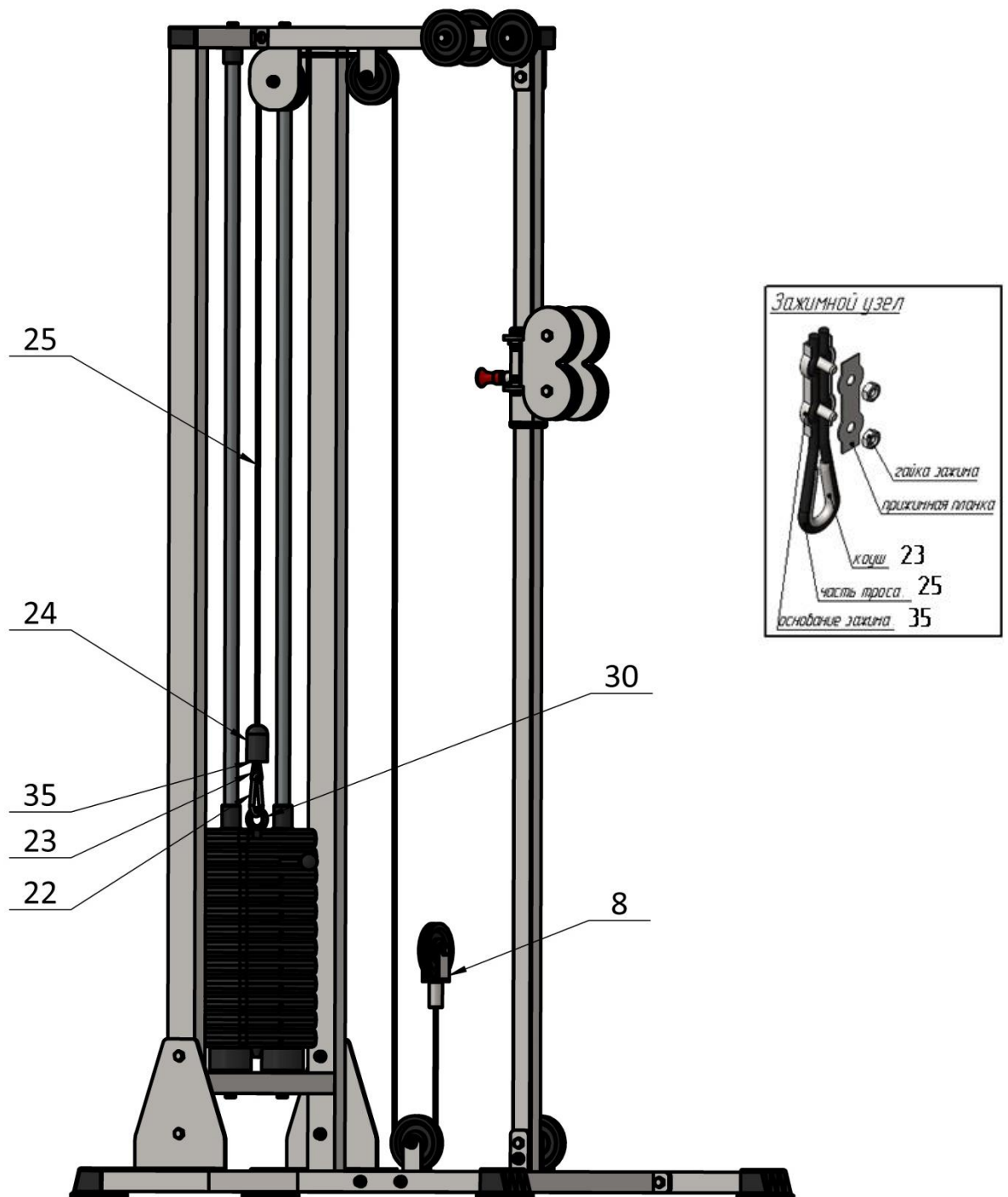


Рис. 5

6. Далее оставшаяся часть троса продевается через подвесной ролик (8) и свободными концами протягивается через ролики и ригель (6) как указано на схеме. (Рис. 6).

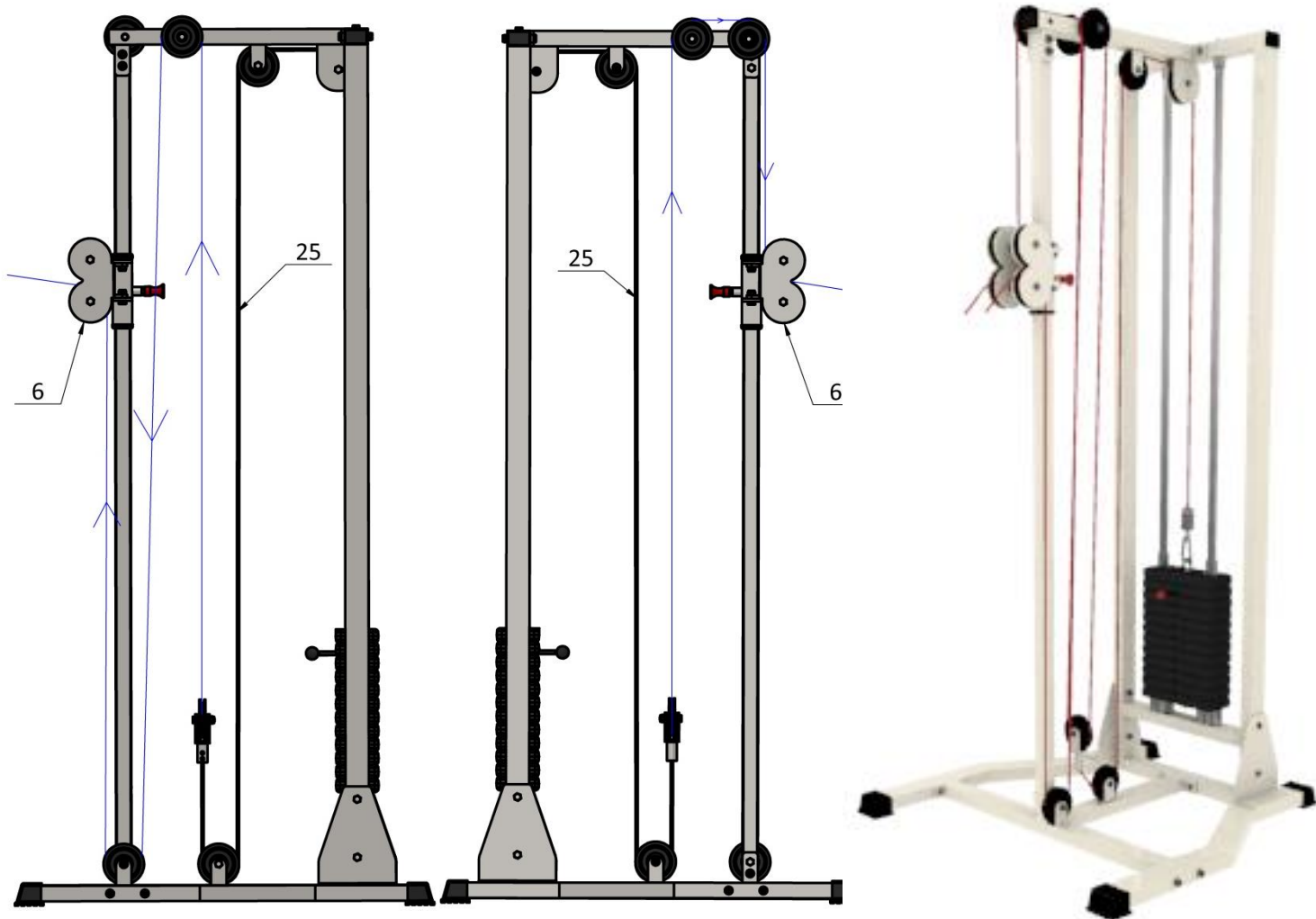


Рис. 6

7. Далее один свободный конец троса (25) продевается через отверстие в стопоре (24), затем трос (25) вкладывается в зажим Duplex (35), обогнув два болта с одной стороны; далее оберните трос вокруг коуша (23) и вернитесь в зажим (35), снова обогнув болты, но с другой стороны. Затяните как можно сильнее планку зажима (35). Зафиксированный конец троса в коуше (23) соедините карабином (22) с ручкой тяги (37). (Рис. 7). Второй конец троса крепится к ручке тяги (37) аналогичным способом. (Рис. 7).

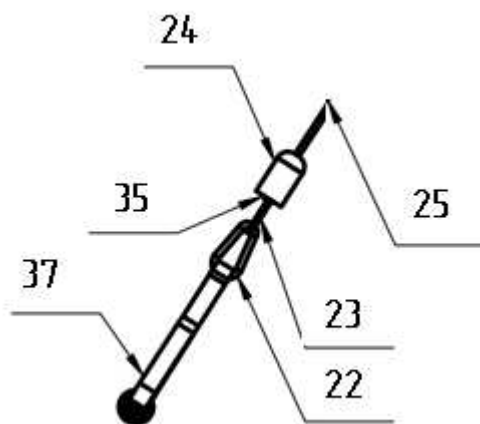
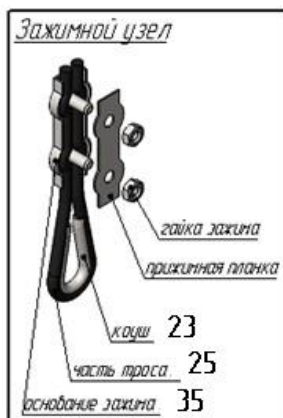


Рис. 7

