

Инструкция

Мультистанция Bowflex Xtreme 2 SE

Полезные ссылки:

[Мультистанция Bowflex Xtreme 2 SE - смотреть на сайте](#)

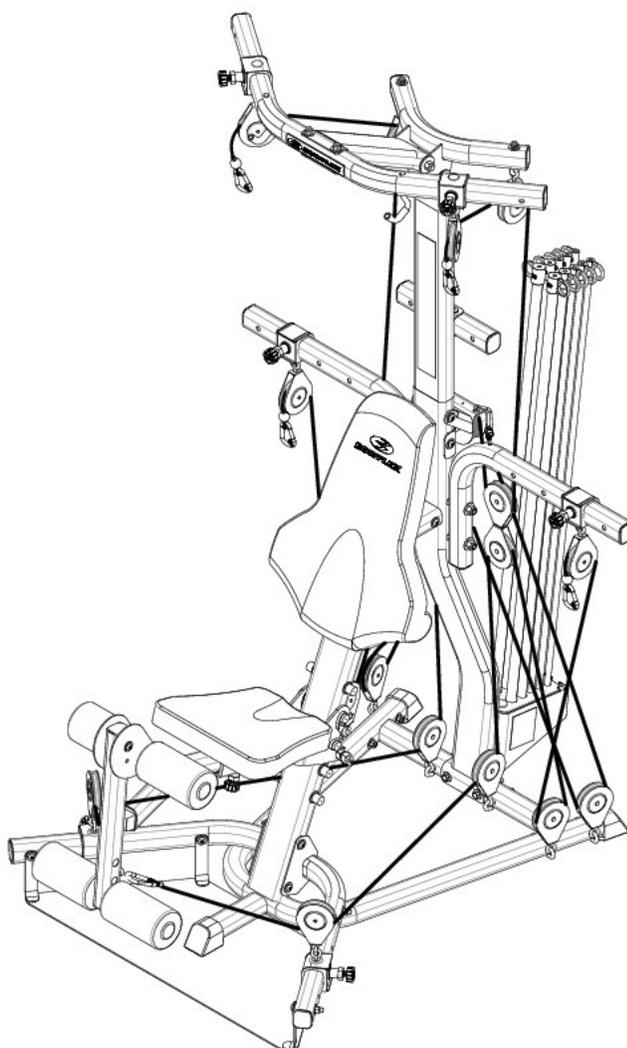
[Мультистанция Bowflex Xtreme 2 SE - читать отзывы](#)



Домашний тренажер Bowflex Xtreme® 2 SE



Руководство по сборке



Мы приветствуем ваше стремление заниматься фитнесом и поздравляем с приобретением домашнего тренажера Bowflex Xtreme® 2 SE. Перед сборкой домашнего тренажера Bowflex Xtreme® 2 SE прочитайте руководство по сборке и соблюдайте важные правила техники безопасности. Информация об использовании домашнего тренажера Bowflex Xtreme® 2 SE содержится в руководстве пользователя Bowflex Xtreme® 2 SE.

Оглавление

Важные правила техники безопасности	1
Перед сборкой	1
Детали	2
Металлические крепежные изделия	4
Руководство по сборке	5
Прокладка тросов и шкивов	15

Важные правила техники безопасности



Указывает на потенциально опасную ситуацию, способную привести к смерти или серьезной травме.

Перед использованием оборудования соблюдайте приведенные ниже предостережения:



Прочтите все предупреждения, находящиеся на тренажере, и вникните в их суть.

Внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством по сборке.

- Никогда не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к собираемому тренажеру.
- Не собирайте тренажер на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Убедитесь в том, что сборка осуществляется в надлежащем рабочем пространстве, на достаточном расстоянии от пешеходного потока и посторонних лиц.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с использованием таких деталей воспользуйтесь помощью второго человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Установите тренажер на твердой, ровной, горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональное назначение данного тренажера. Это может нарушить безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и металлические крепежные изделия, поставляемые компанией Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, вызвать неисправность тренажера и привести к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.
- Перед первым использованием внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством пользователя, поставляемым вместе с данным тренажером. Сохраните руководство по сборке и руководство пользователя на будущее.
- Выполните все этапы сборки в приведенном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильной работе.

Перед сборкой

Выберите участок, где вы собираетесь установить и использовать тренажер. Для безопасной эксплуатации тренажер должен располагаться на твердой ровной поверхности.

Выберите зону для тренировки таким образом, чтобы минимальный зазор за коробкой стержней составлял 0,5 фута (15 см), а общая ширина зоны была 6,5 фута (2,0 м). Оставьте перед передней частью тренажера минимум 3,0 фута (0,9 м) свободного места.

Основные рекомендации по осуществлению сборки

При сборке тренажера следуйте этим основным позициям:

1. Чтобы процесс сборки шел быстрее, соберите детали, нужные вам для каждого этапа, и внимательно прочтите инструкции по сборке для данного этапа перед тем, как начать его.
2. Для затягивания контргайки на болте используйте комбинированный гаечный ключ и убедитесь, что она надежно закреплена.
3. При соединении двух деталей осторожно поднимите их и посмотрите через отверстия для болта, чтобы облегчить его продевание через отверстия.
4. Как правило, все болты и гайки домашнего тренажера Bowflex Xtreme[®] 2 SE нужно поворачивать вправо (по часовой стрелке), чтобы затянуть, и влево (против часовой стрелки), чтобы ослабить.

Детали

Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
1	1	Рама основания	16	1	Стопорная ручка
2	1	Набор стержней Vfx 210#	17	1	Несущая конструкция сиденья
3	1	Нижняя часть стойки для широчайших	18	1	Подушка сиденья
4	1	Опорная стойка сиденья	19	1	Поперечина для скручивания пресса
5	1	Левая рама для приседаний	20	1	Скоба для скручивания пресса
6	1	Правая рама для приседаний	21	2	Шкив, парный подвижной
7	1	Платформа для приседаний	22	1	Поперечный двойной шкив/корпус
8	4	Ползунок шкива, 4 дюйма, без ярлыка	23	1	Несущая конструкция приспособления для разгибания ног
9	1	Задняя поперечина	24	1	Штифт приспособления для разгибания ног
10	1	Поперечная перекладина	25	2	Трубка, поролоновый валик
11	1	Верхняя часть трубной стойки для широчайших	26	4	Прокладка, поролоновый валик
12	1	Рукоять для шкива, правая	27	4	Заглушка 3/4 дюйма
13	1	Рукоять для шкива, левая	28	1	Тросы стержней, пара
14	2	Ползунок шкива, 4 дюйма, с ярлыком	29	1	Тросы для приседаний, пара
15	1	Спинка сиденья			

Инструменты

В комплекте



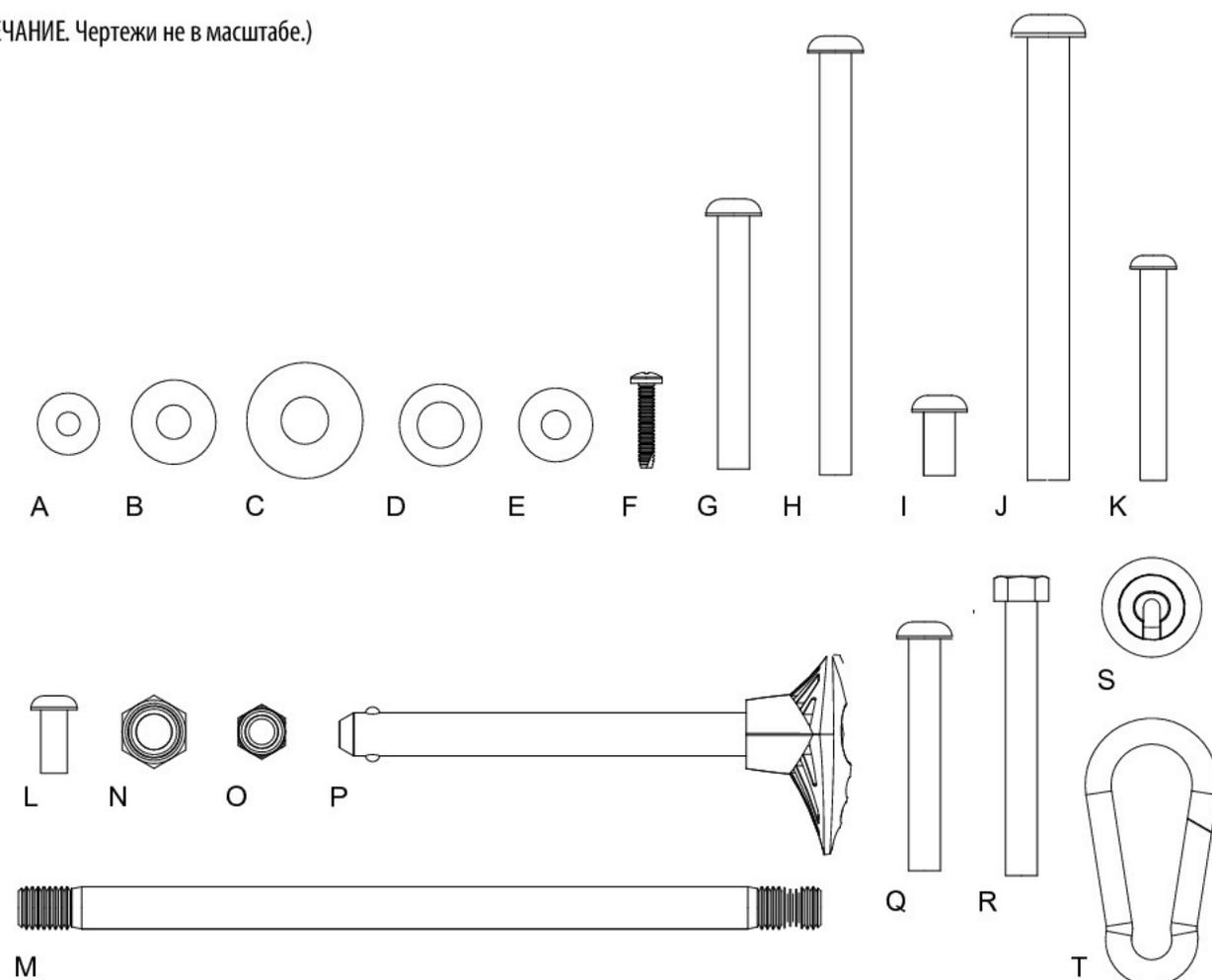
3/16"
7/32"
5/16"

Не входят в комплект (рекомендуемые)

- Комбинированный ключ 7/16"
- Комбинированный ключ 9/16"
- Разводной ключ
- Комплект торцовых ключей
- Крестообразная отвертка
- Отвертка с плоским жалом
- Резиновый молоток
- Универсальный нож
- Ножницы

Металлические крепежные изделия

(ПРИМЕЧАНИЕ. Чертежи не в масштабе.)



Поз.	Кол-во	Описание	Поз.	Кол-во	Описание
A	3	Плоская шайба 1/4 дюйма, стандартная	K	2	Винт с полукруглой головкой 5/16 X 2 1/2 дюйма
B	31	Плоская шайба 3/8 дюйма, стандартная	L	4	Винт с полукруглой головкой 5/16 X 3/4 дюйма
C	4	Плоская шайба 1/2 дюйма, широкая	M	2	Резьбовая шпилька 1/2 X 9 1/2 дюйма
D	4	Плоская шайба 1/2 дюйма, стандартная	N	6	Стопорная гайка с нейлоновой вставкой 1/2 дюйма
E	6	Плоская шайба 5/16 дюйма, стандартная	O	11	Стопорная гайка с нейлоновой вставкой 3/8 дюйма
F	3	Винт с крестообразным шлицем #10-16 X 1 дюйм	P	1	Стопорный штифт сиденья
G	2	Винт с полукруглой головкой 3/8 X 3 дюйма	Q	6	Винт с полукруглой головкой 3/8 X 2 3/4 дюйма
H	1	Винт с полукруглой головкой 3/8 X 5 дюймов	R	2	Болт с шестигранной головкой 3/8 X 3 1/4 дюйма
I	9	Винт с полукруглой головкой 3/8 X 3/4 дюйма	S	4	Шаровой стопор наконечника троса
J	2	Винт с полукруглой головкой 1/2 X 5 1/4 дюйма	T	6	Карабин

Руководство по сборке

Шаг 1 Установка набора стержней Power Rod® в нижнюю часть стойки для широчайших

Детали:

- Нижняя часть стойки для широчайших (3)
- Коробка стержней с набором стержней Power Rod® (2)

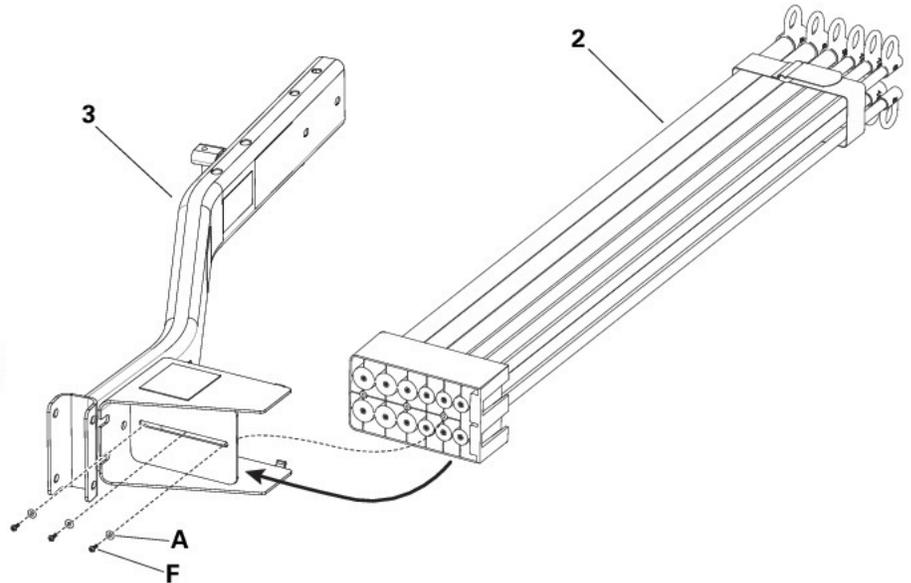
Металлические крепежные изделия:

- 3 винта с крестообразным шлицем #10 X 1 дюйм (F)
- 3 плоские шайбы 1/4 дюйма (A)

Инструмент: Крестообразная отвертка

1-1 Положите детали на пол, как показано на рисунке. Крепко вставьте коробку стержней в раму нижней части стойки для широчайших.

1-2 Прикрепите коробку стержней к раме нижней части стойки для широчайших, как показано на рисунке. Затяните винты до упора.



Шаг 2 Установка нижней части стойки для широчайших

Детали:

- Нижняя часть стойки для широчайших
- Рама основания (1)

Металлические крепежные изделия:

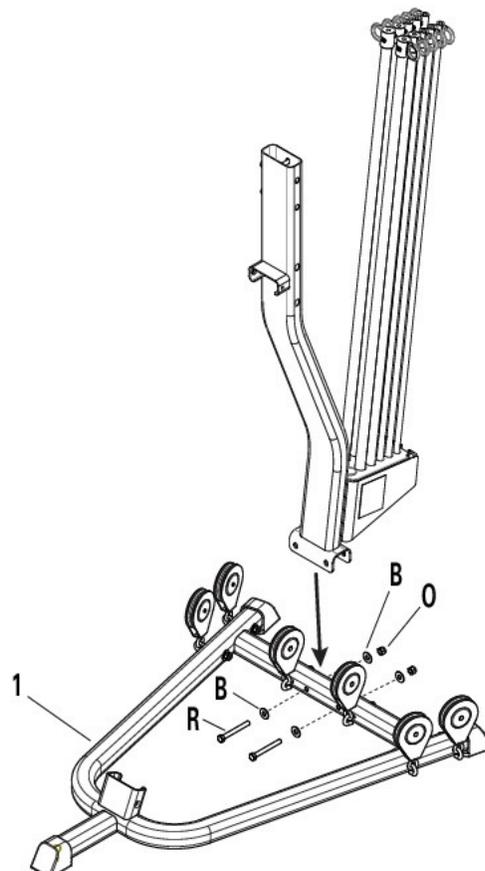
- 2 болта с шестигранной головкой 3/8" X 3 1/4 дюйма (R)
- 4 плоские шайбы 3/8 дюйма (B)
- 2 стопорные гайки с нейлоновой вставкой 3/8 дюйма (O)

Инструмент: Шестигранный ключ на 7/32 дюйма

2-1 Совместите нижнюю часть стойки для широчайших и раму основания.

2-2 Закрепите нижнюю часть стойки для широчайших винтами и шайбами, как показано на рисунке.

Временно затяните винты вручную.



Руководство по сборке

Шаг 3 Установка опорной стойки сиденья

Детали:

- Опорная стойка сиденья (4)
- Рама основания

Металлические крепежные изделия:

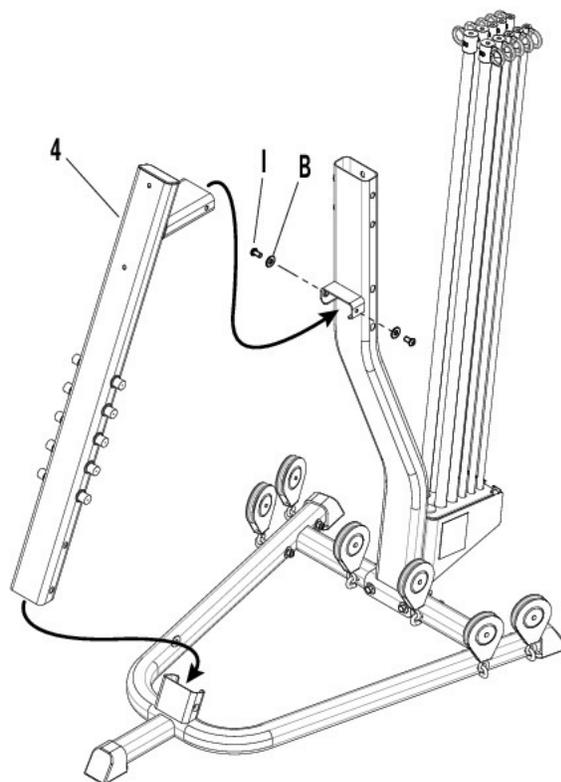
- 2 винта с полукруглой головкой 3/8" X 3/4 дюйма (I)
- 2 плоские шайбы 3/8 дюйма (B)

Инструмент: Шестигранный ключ на 7/32 дюйма"

3-1 Вставьте нижнюю часть опорной стойки сиденья в гнездо рамы основания, как показано на рисунке.

3-2 Вставьте верхнюю часть опорной стойки сиденья в гнездо нижней части стойки для широчайших, как показано на рисунке. Закрепите винтами и шайбами, как показано на рисунке.

Временно затяните винты вручную.



Руководство по сборке

Шаг 4 Установка рамы со шкивами для приседаний

Детали:

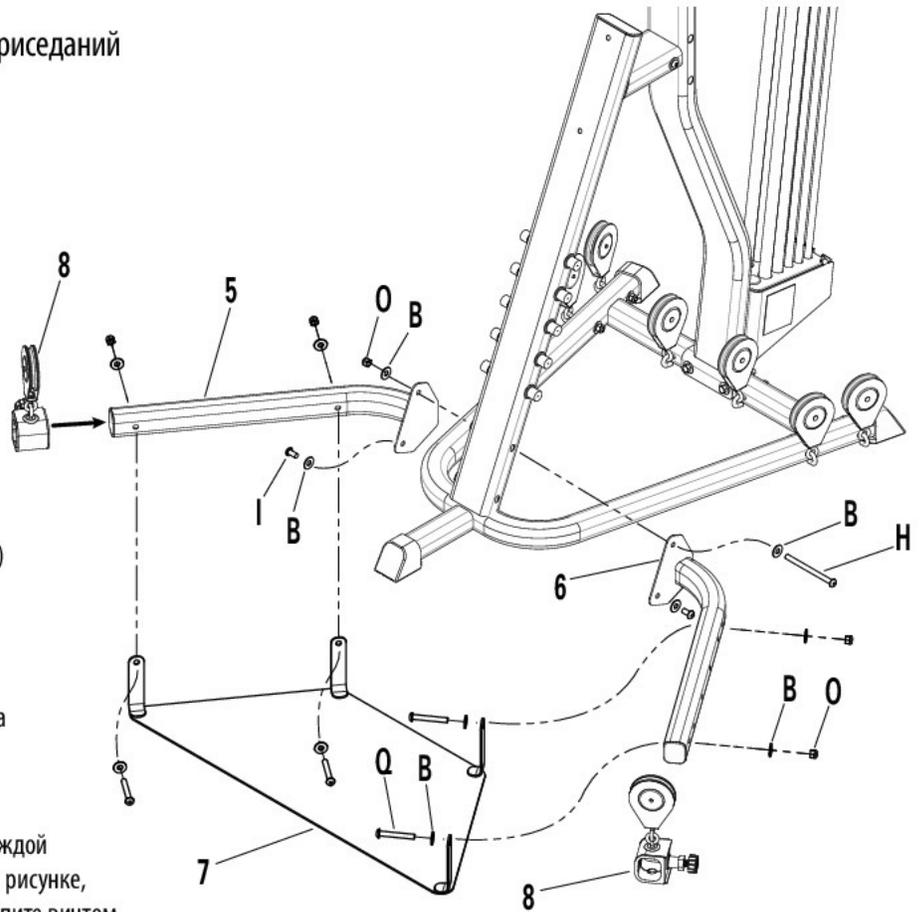
- Левая рама со шкивами для приседаний (5)
- Правая рама со шкивами для приседаний (6)
- Основной блок

- 2 ползунка шкива без ярлыка (8)
- Платформа для приседаний (7)

Металлические крепежные изделия:

- 1 винт с полукруглой головкой 3/8" X 5 дюймов (H)
- 5 стопорных гаек с нейлоновой вставкой 3/8 дюйма (O)
- 2 винта с полукруглой головкой 3/8" X 3/4 дюйма (I)
- 12 шайб 3/8 дюйма (B)
- 4 винта с полукруглой головкой 3/8" X 2 3/4 дюйма (Q)

Инструменты: Шестигранный разводной ключ на 7/32 дюйма" или торцовый ключ



4-1 Установите раму со шкивами для приседаний с каждой стороны опорной стойки сиденья, как показано на рисунке, и совместите верхние отверстия под винты. Закрепите винтом 3/8" X 5" дюймов, шайбой и гайкой в верхнем отверстии, как показано на рисунке.

4-2 Установите винты и шайбы через нижние отверстия каждой рамы со шкивами для приседаний в опорную стойку, как показано на рисунке.

4-3 Установите платформу для приседаний в соответствующее положение под передней подставкой рамы основания. Совместите отверстия под винты в кронштейнах платформы для приседаний, так чтобы отверстия под винты находились на внутренней стороне каждой рамы со шкивами для приседаний.

4-4 Наденьте один ползунки шкива на свободный конец левой рамы со шкивами для приседаний, как показано на рисунке.

Примечание. Убедитесь, что ручка ползунка шкива направлена в сторону от платформы для приседаний.

Заблокируйте шкив в соответствующем положении возле опорной стойки сиденья.

4-5 Вставьте металлические крепежные изделия, чтобы прикрепить платформу для приседаний к левой раме со шкивами для приседаний.

4-6 Повторите шаги 4-3—4-5 для правой рамы со шкивами для приседаний.

Руководство по сборке

Шаг 5 Установка рукоятей для шкивов

Детали:

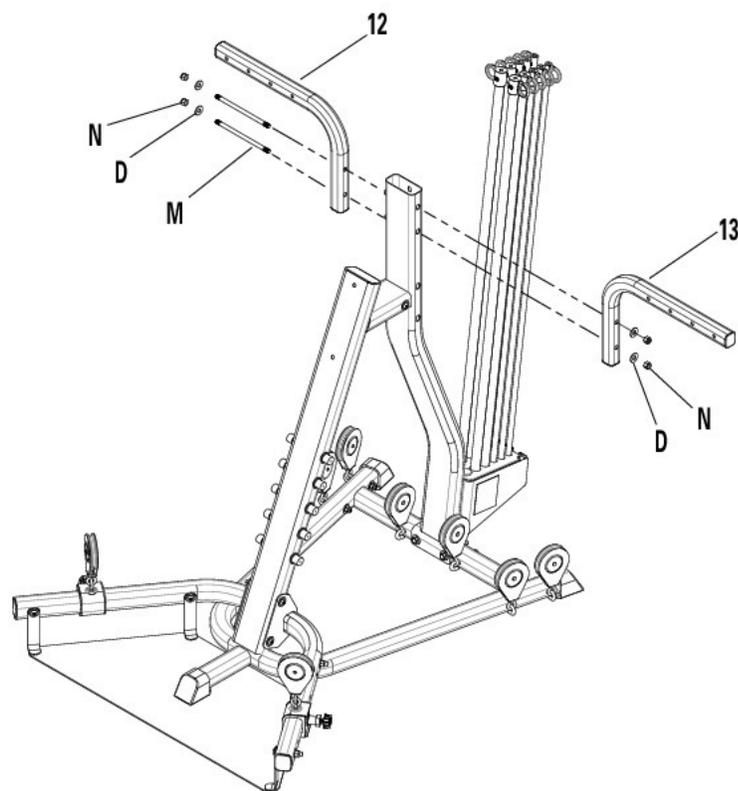
- Правая рукоять для шкива (12)
- Левая рукоять для шкива (13)
- Основной блок

Металлические крепежные изделия:

- 2 резьбовые шпильки 1/2" X 9 1/2 дюйма (M)
- 4 стопорные гайки с нейлоновой вставкой 1/2 дюйма (N)
- 4 шайбы 1/2 дюйма (D)

Инструменты: Шестигранный ключ на 7/32 дюйма",
резиновый молоток

5-1 Совместите два отверстия в рукоятках для шкивов с отверстиями в нижней части стойки для широчайших и закрепите резьбовыми шпильками, шайбами 1/2 дюйма и гайками, как показано на рисунке.



Шаг 6 Установка ползунков шкивов

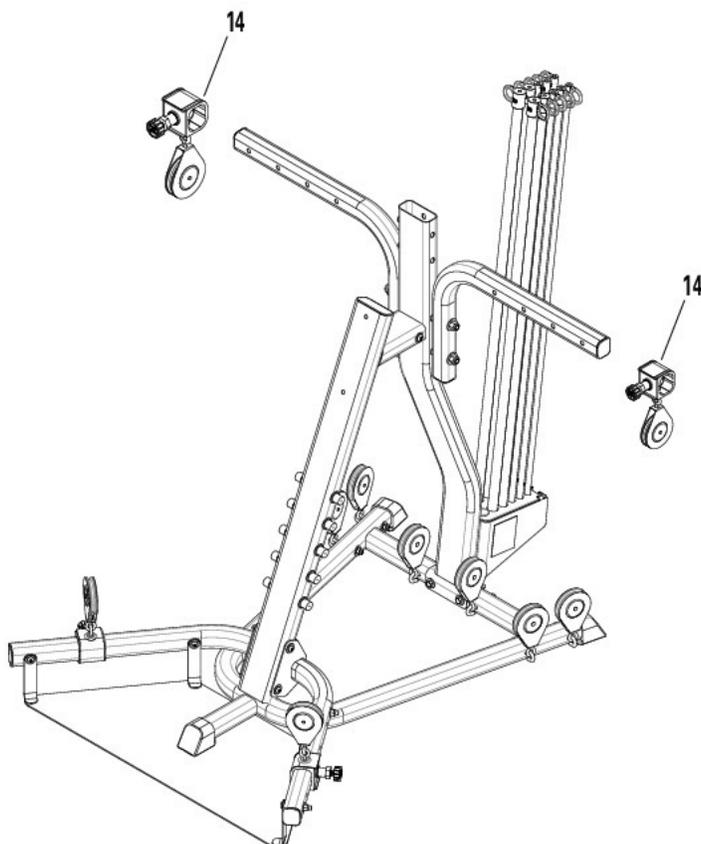
Детали:

- 2 ползунка шкива с ярлыком (14)
- Основной блок

Инструменты: Шестигранный ключ на 3/16 дюйма

6-1 Установите ползунки шкива на каждую рукоять для шкива, как показано на рисунке.

6-2 Выберите любое из четырех отверстий, чтобы закрепить его.



Руководство по сборке

Шаг 7 Сборка сиденья

Детали:

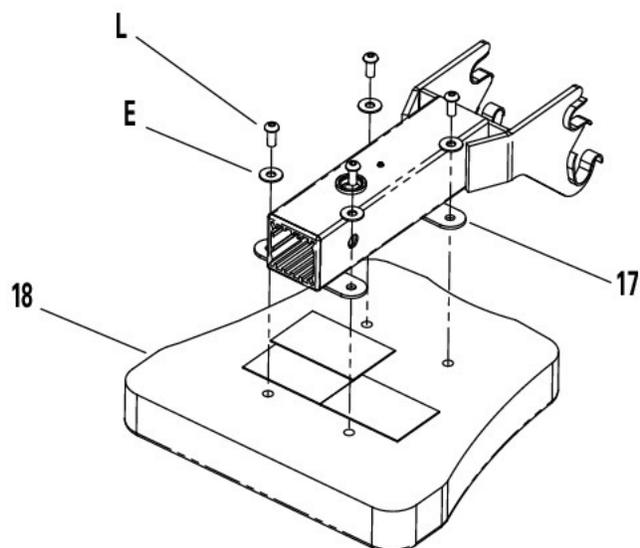
- Несущая конструкция сиденья (17)
- Подушка сиденья (18)

Металлические крепежные изделия:

- 4 винта с полукруглой головкой 5/16" X 3/4 дюйма (L)
- 4 шайбы 5/16 дюйма (E)

Инструмент: Шестигранный ключ на 3/16 дюйма"

7-1 Установите несущую конструкцию сиденья на нижнюю сторону подушки сиденья с помощью винтов и шайб, как показано на рисунке.



Шаг 8 Сборка приспособления для разгибания ног

Детали:

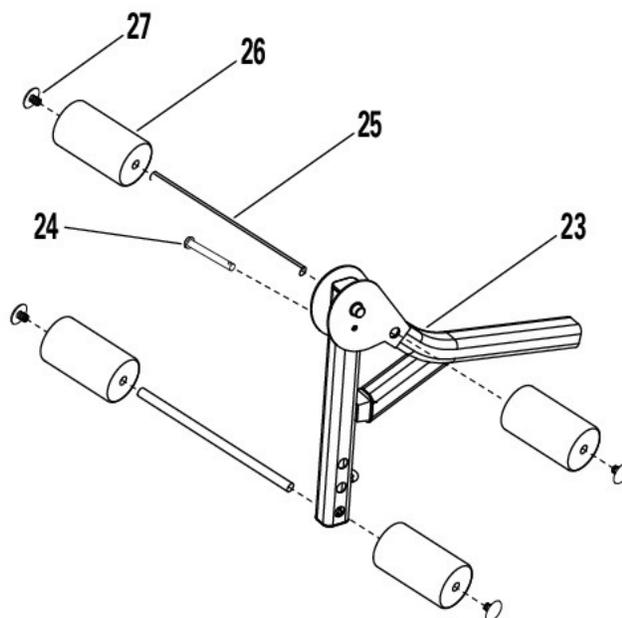
- Несущая конструкция приспособления для разгибания ног (23)
- 2 хромированные трубки (25)
- 4 поролоновых валики (26)
- 4 заглушки (27)

Инструмент: Резиновый молоток

8-1 Вставьте хромированные трубки в верхнее отверстие и одно из нижних отверстий приспособления для разгибания ног. (Выберите отверстие на удобном для вас уровне.)

8-2 Наденьте поролоновые валики на хромированные трубки и закрепите их заглушками. Для закрепления заглушек может понадобиться резиновый молоток.

Примечание. Приспособление для разгибания ног можно регулировать во время тренировки, чтобы лучше соответствовать вашему росту и личным предпочтениям.



Руководство по сборке

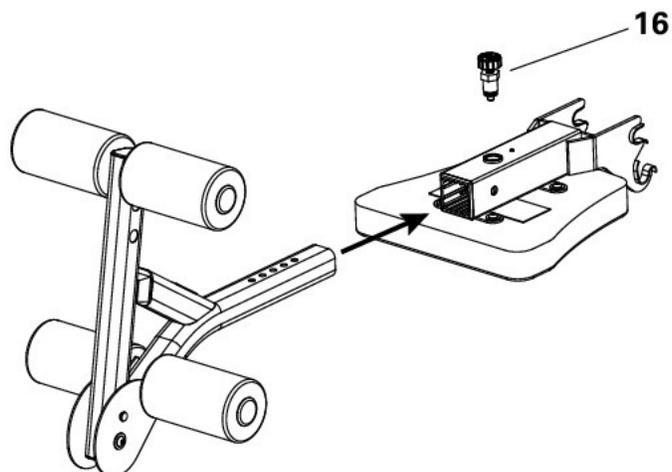
Шаг 9 Установка приспособления для разгибания ног

Детали:

- Приспособление в сборе для разгибания ног
- Стопорная ручка (16)
- Сиденье в сборе

9-1 Вставьте несущую конструкцию приспособления для разгибания ног в открытый конец несущей конструкции сиденья, как показано на рисунке.

9-2 Совместите одно отверстие в приспособлении для разгибания ног с отверстием в несущей конструкции сиденья, чтобы оно соответствовало вашему росту, и закрепите стопорной ручкой, как показано на рисунке.



Шаг 10 Установка спинки сиденья

Детали:

- Спинка сиденья (15)
- Основной блок

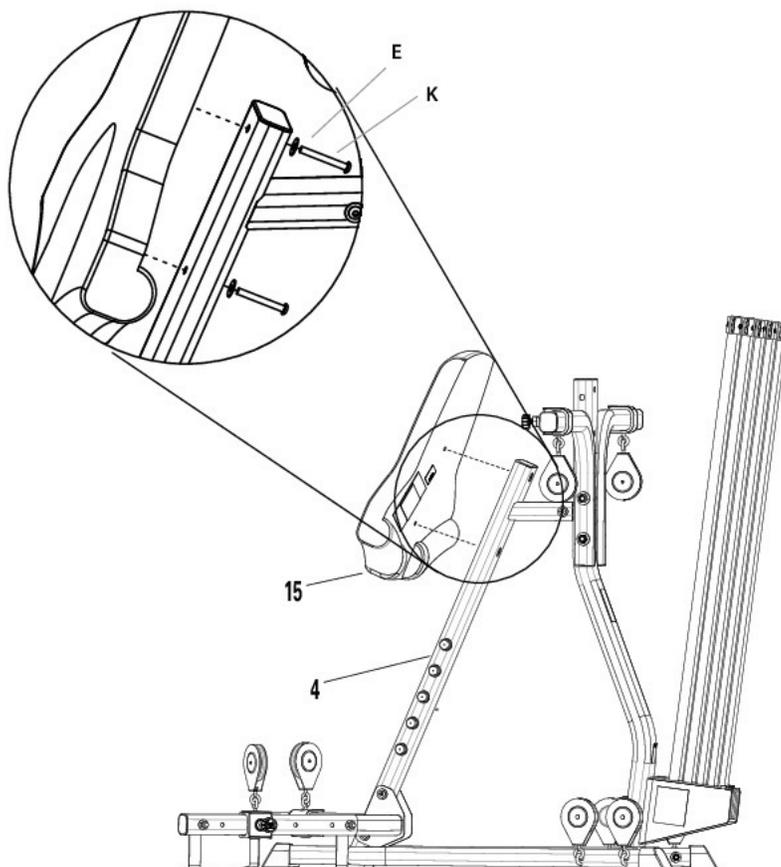
Металлические крепежные изделия:

- 2 винта с полукруглой головкой 5/16" X 2 1/2 дюйма (K)
- 2 шайбы 5/16 дюйма (E)

Инструмент: Шестигранный ключ на 3/16 дюйма"

10-1 Совместите отверстия под винты на спинке сиденья с отверстиями под винты на опорной стойке сиденья.

10-2 Установите спинку сиденья на опорной стойке сиденья с помощью винтов и шайб, как показано на рисунке.



Руководство по сборке

Шаг 11 Установка сиденья

Детали:

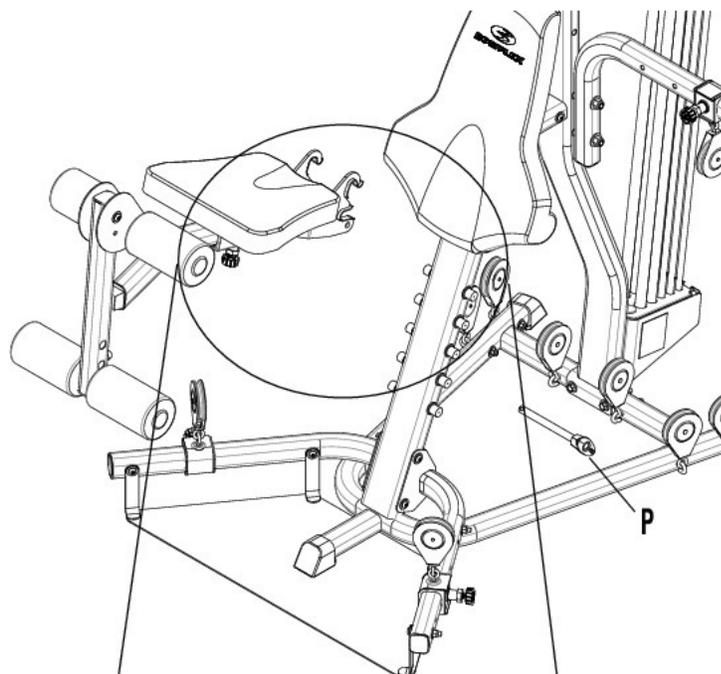
- Сиденье в сборе
- Стопорный штифт сиденья (P)
- Основной блок

11-1 Совместите два верхних крючка на несущей конструкции сиденья (17) с одной из пар штифтов на опорной стойке сиденья (4), как показано на **Детали 11а**.

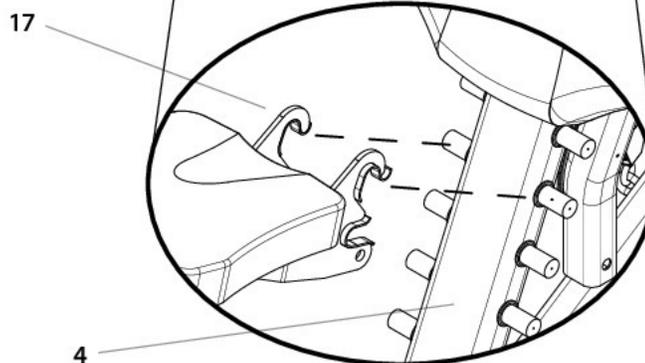
11-2 Поверните сиденье передней стороной вверх и наденьте крючки на штифты. Поверните сиденье вниз и назад, чтобы использовать.

11-3 Проденьте стопорный штифт сиденья через отверстия в крючках несущей конструкции сиденья, чтобы закрепить сиденье в сборе на опорной стойке сиденья, как показано на **Рисунке 11b**.

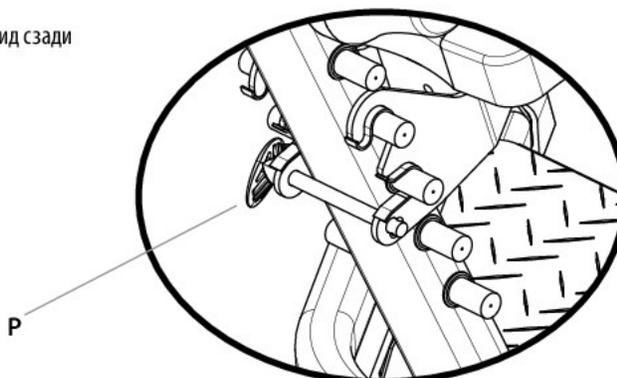
Примечание. Чтобы снять сиденье, выполните процедуру в обратном порядке.



Деталь 11а



Деталь 11b - вид сзади



Руководство по сборке

Шаг 12 Сборка верхней части стойки для широчайших

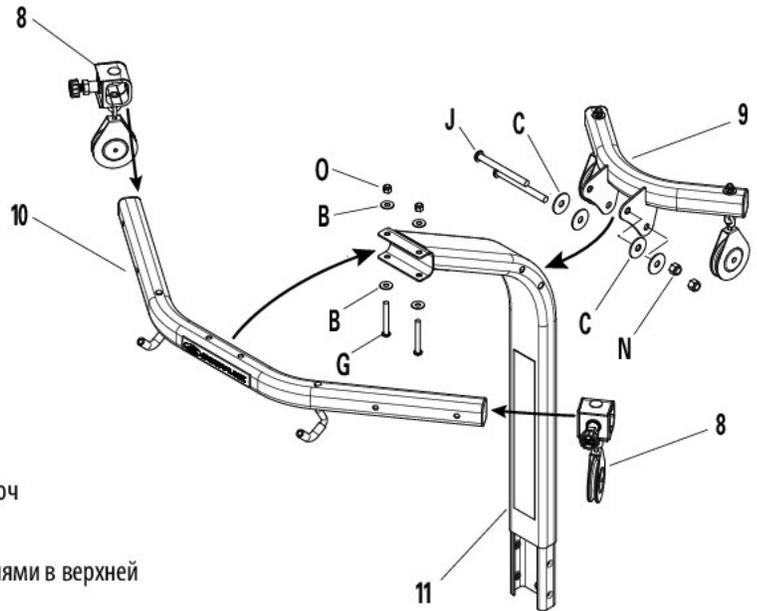
Детали:

- Верхняя часть стойки для широчайших (11)
- Поперечная перекладина (10)
- Задняя поперечина (9)

Металлические крепежные изделия:

- 2 винта с полукруглой головкой 3/8 X 3 дюйма (G)
- 4 шайбы 3/8 дюйма (B)
- 2 стопорные гайки с нейлоновой вставкой 3/8 дюйма (O)
- 2 винта с полукруглой головкой 1/2 X 5 1/4 дюйма (J)
- 4 широкие шайбы 1/2 дюйма (C)
- 2 стопорные гайки с нейлоновой вставкой 1/2 дюйма (N)

Инструмент: Шестигранный ключ на 7/32 дюйма и разводной ключ



12-1 Совместите два отверстия в поперечной перекладине с отверстиями в верхней части стойки для широчайших, как показано на рисунке.

12-2 Закрепите винтами 3/8 дюйма, шайбами и гайками, как показано на рисунке.

Примечание. На этом этапе не затягивайте металлические крепежные изделия.

12-3 Совместите кронштейн на задней поперечине с болтом на верхней части стойки для широчайших, как показано на рисунке.

12-4 Закрепите винтами 1/2 дюйма, шайбами и гайками, как показано на рисунке.

12-5 Затяните все металлические крепежные изделия, установленные в этом шаге.

Шаг 13 Сборка секции для скручивания пресса

Детали:

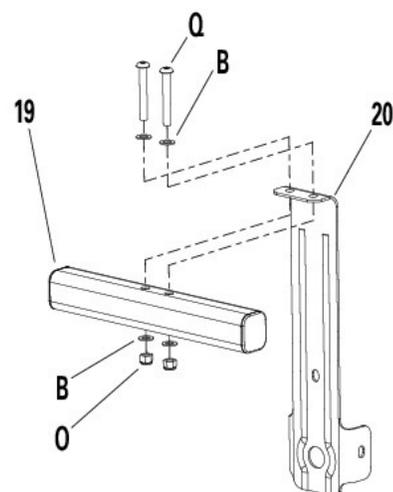
- Скоба для скручивания пресса (20)
- Поперечина для скручивания пресса (19)

Металлические крепежные изделия:

- 2 винта с полукруглой головкой 3/8" X 2 3/4 дюйма (Q)
- 4 шайбы 3/8 дюйма (B)
- 2 стопорные гайки с нейлоновой вставкой 3/8 дюйма (O)

Инструмент: Шестигранный ключ на 7/32 дюйма"

13-1 Прикрепите поперечину для скручивания пресса к скобе для скручивания пресса, как показано на рисунке. Затяните все металлические крепежные изделия, установленные в этом шаге.



Руководство по сборке

Шаг 14 Установка верхней части стойки для широчайших, секции для скручивания пресса и поперечного шкива

Детали:

- Верхняя часть стойки для широчайших в сборе
- Секция для скручивания пресса
- Корпус поперечного шкива (22)
- Основной блок

Металлические крепежные изделия:

- 5 винтов с полукруглой головкой 3/8" X 3/4 дюйма (I)
- 5 плоских шайб 3/8 дюйма (B)

Инструмент: Шестигранный ключ на 7/32 дюйма"

- 14-1** Наденьте верхнюю часть стойки для широчайших на нижнюю часть стойки для широчайших, как показано на рисунке.
- 14-2** Поместите скобу для скручивания пресса на заднюю часть стойки для широчайших в сборе. Совместите отверстия для болта на боковых створках скобы для скручивания пресса с нижними отверстиями для болта по бокам стойки для широчайших.
- 14-3** Чтобы прикрепить секцию для скручивания пресса к стойке для широчайших, вставьте винт 3/4 дюйма и шайбу через верхнее отверстие для болта на секции для скручивания пресса в заднюю часть стойки для широчайших, как показано на **Детали 14а**. Прикрепите секцию для скручивания пресса к бокам стойки для широчайших с помощью 2 винтов и шайб, как показано на **Детали 14а**.
- 14-4** Снимите пластмассовый колпачок с конца длинного болта (*), уже вставленного в заднюю часть поперечного шкива/корпуса. Затяните болт вручную — он будет удален и повторно установлен в шагах 16 и 17.
- 14-5** Поместите скобу корпуса поперечного шкива на стойку для широчайших, над секцией для скручивания пресса. Совместите отверстия для болта, как показано на **Рисунке 14b**.
- 14-6** Установите одну шайбу на конец каждого винта. Прикрепите корпус поперечного шкива к стойке для широчайших, свободно вставив винты в совмещенные отверстия, как показано на **Рисунке 14b**.

На этом этапе не затягивайте металлические крепежные изделия.

Рисунок 14а

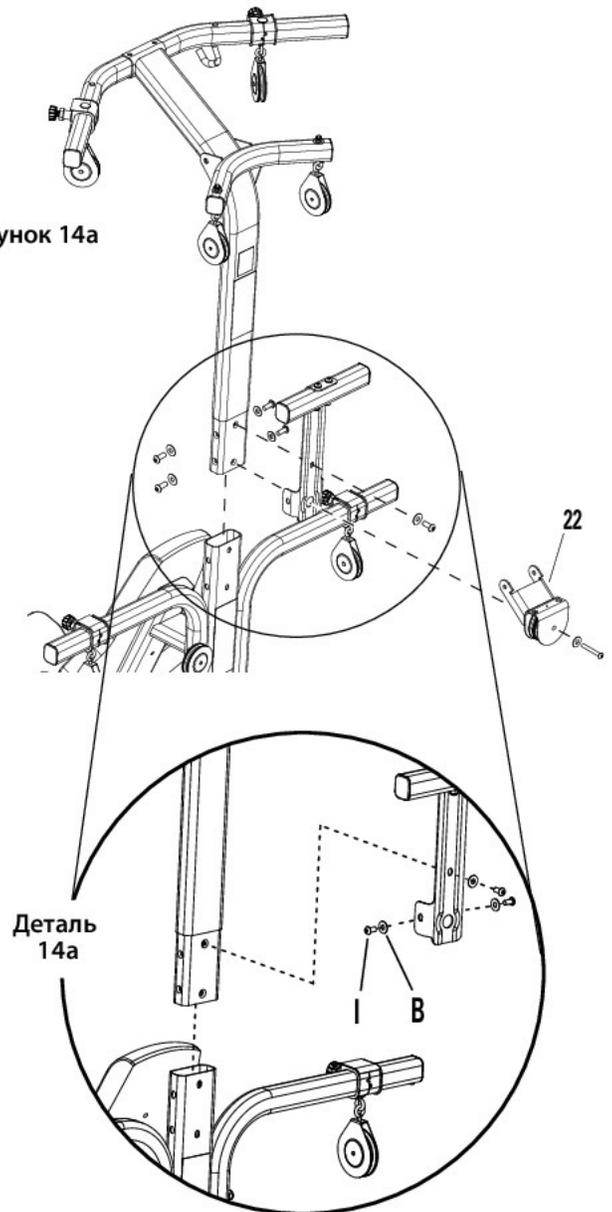
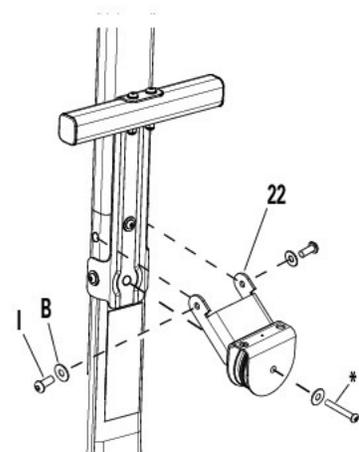


Рисунок 14b

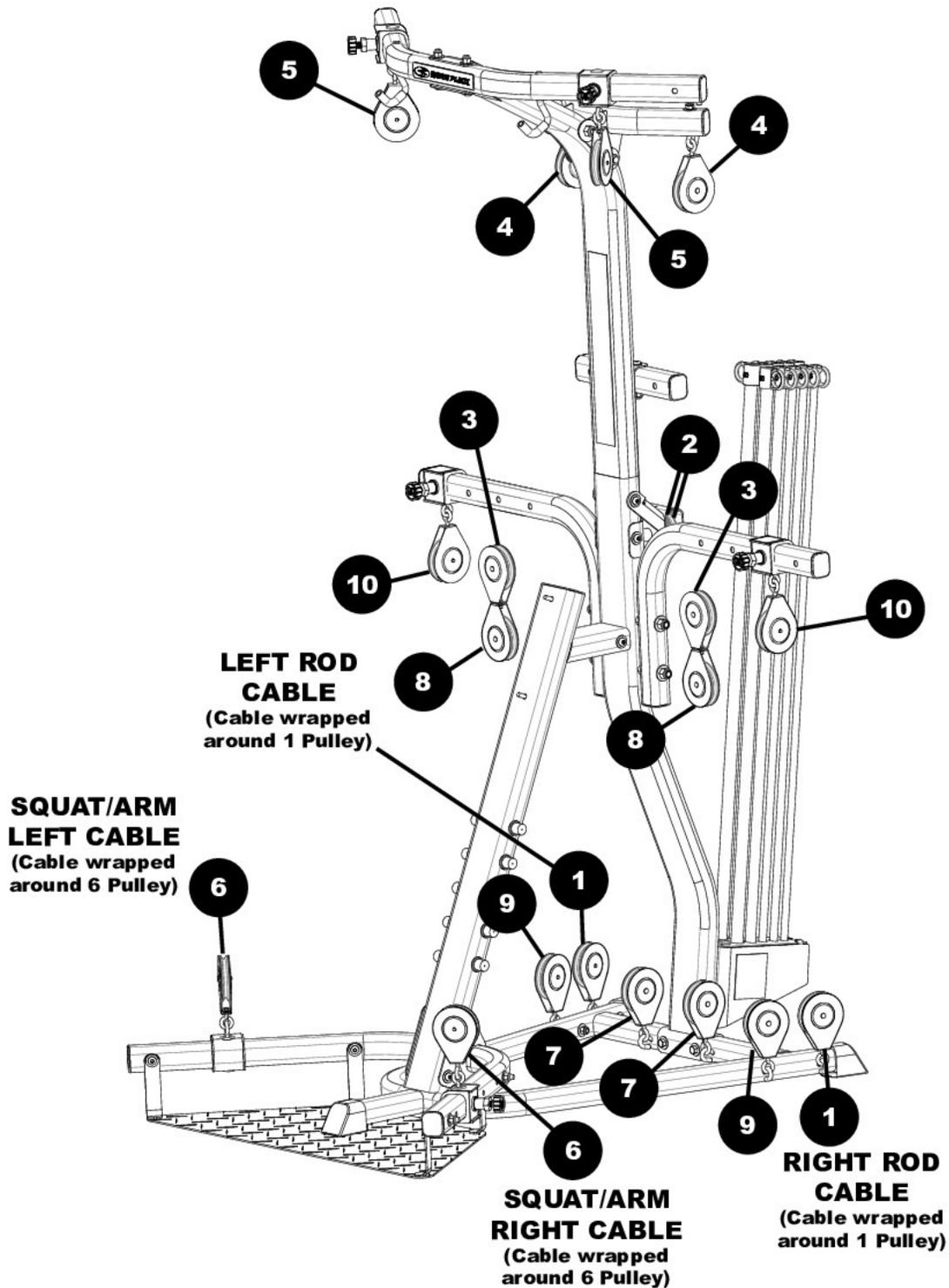


Руководство по сборке

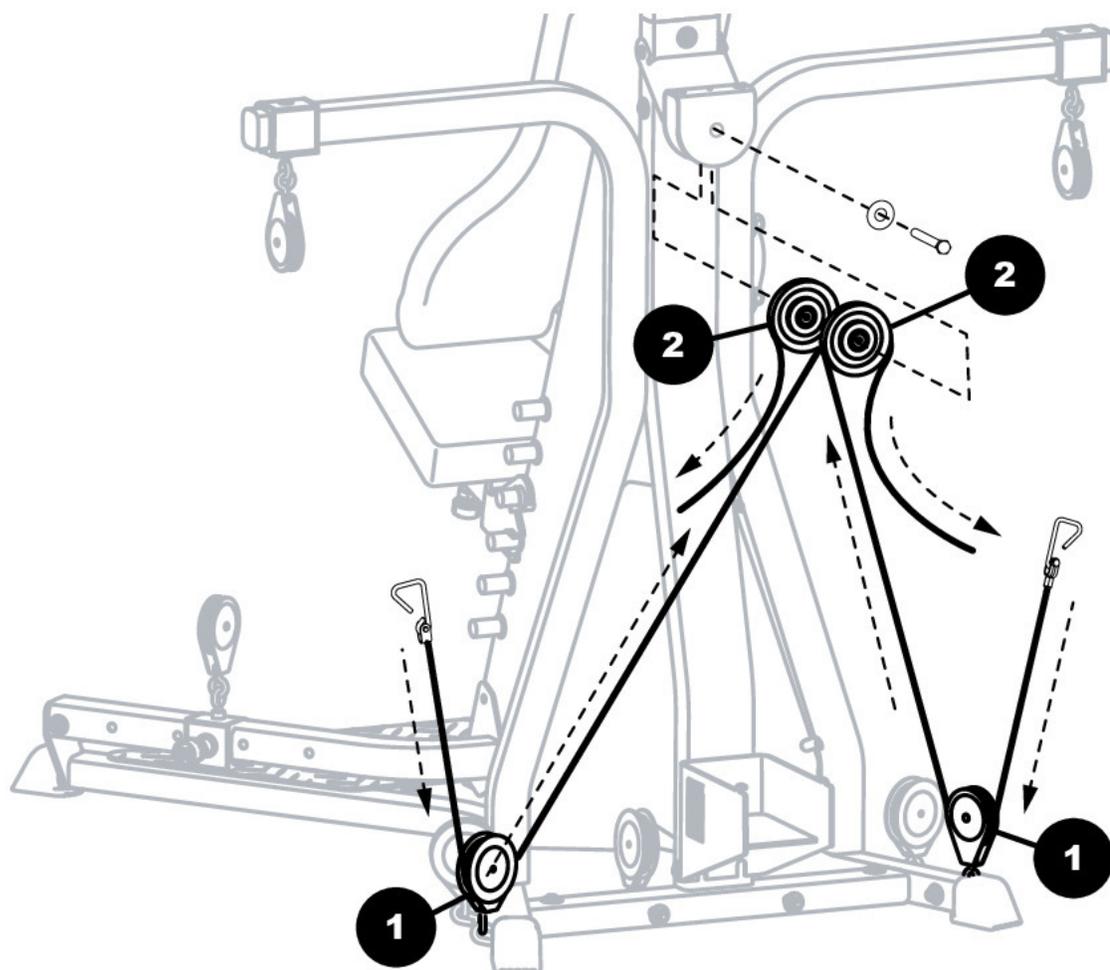
Шаг 15 Прокладка тросов и шкивов — обзор

На рисунке ниже показаны все шкивы на домашнем тренажере Bowflex Xtreme 2 SE. На последующих изображениях показан способ подсоединения и прокладки всех тросов через шкивы. (Секция для скручивания пресса не показана для удобства обзора.) Подсоединение тросов выполняется гораздо легче с помощью второго человека.

Примечание. Все ссылки на правую или левую сторону тренажера приведены с точки зрения человека, стоящего спереди тренажера и напротив сиденья. Вид вашего тренажера может отличаться от указанного на изображении. Изображение приведено только в качестве справочной информации.



Руководство по сборке



Шаг 16 Прокладка тросов и шкивов — подготовка тросов к установке на корпус поперечного шкива

Найдите следующие компоненты на корпусе поперечного шкива в сборе:

- (2) Шкивы — уже установлены и отмечены как поз. 2 на рисунке
- Болт с шестигранной головкой 3/8 X 4 1/2 дюйма — установлен
- Шайба 3/8 дюйма — уже установлена

Примечание. Подсоединение тросов выполняется гораздо легче с помощью второго человека.

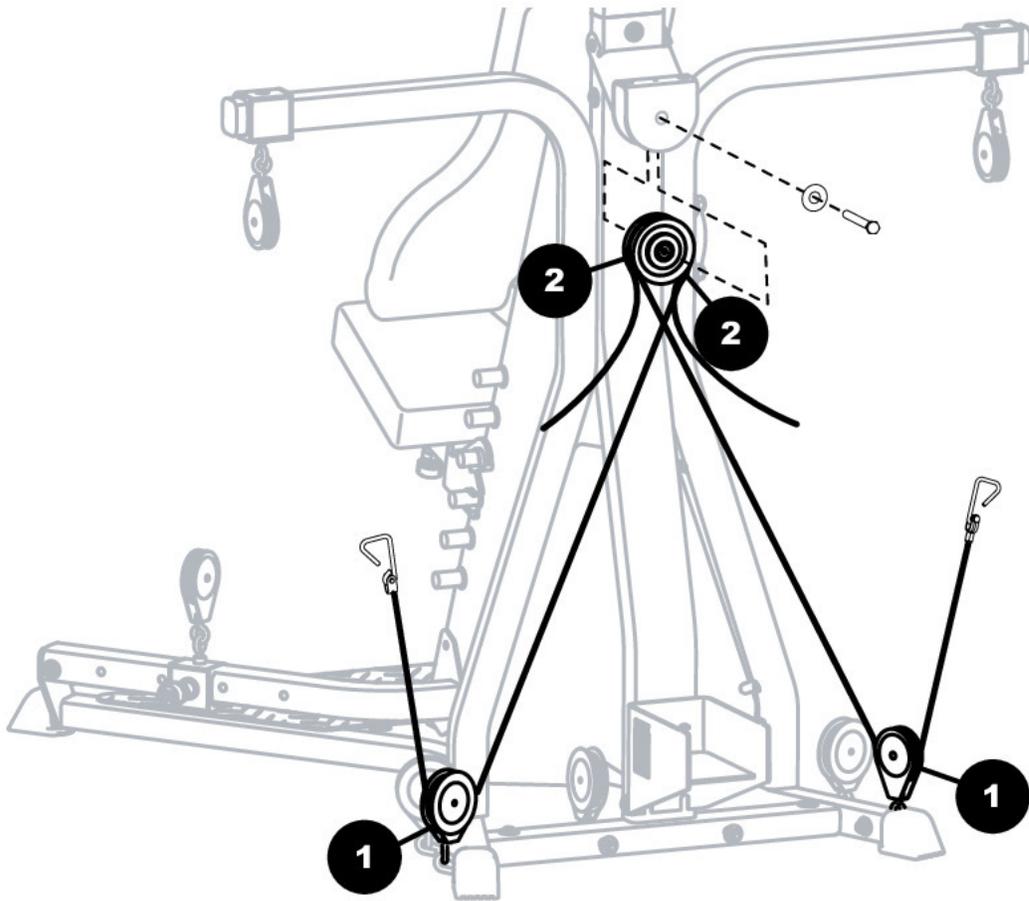
16-1 Извлеките болт 4 1/2 дюйма и шайбу из задней части корпуса поперечного шкива и отложите их в безопасное место для использования в шаге 18.

16-2 2 шкива выскользнут из корпуса, если их не будет удерживать болт с шестигранной головкой.

Разверните правый трос шкива на правой направляющей рамы. Проденьте трос под и затем над одним поперечным шкивом (2) согласно стрелкам, показанным на **Рисунке 16**, крепко удерживая трос в указанных местах.

16-3 Повторите процедуру для левого троса шкива (на левой направляющей рамы), не ослабляя захвата правого троса шкива.

Руководство по сборке



Шаг 17 Прокладка тросов и шкивов — подключение шкивов и тросов к корпусу поперечного шкива

Найдите следующие компоненты для корпуса поперечного шкива в сборе:

- (2) Шкивы из шага 16
- Болт с шестигранной головкой 3/8 X 4 1/2 дюйма — снятый в шаге 16
- Шайба 3/8 дюйма — снятая в шаге 16

Примечание. Подсоединение тросов выполняется гораздо легче с помощью второго человека.

17-1 Удерживая на месте оба троса из шага 16, совместите 2 поперечных шкива, как показано на **Рисунке 17**. Вставьте шкивы обратно в корпус поперечного шкива, совместив отверстия для болта в шкивах и корпусе поперечного шкива.

17-2 Наденьте шайбу на болт 4 1/2 дюйма из шага 16. Проденьте болт через совмещенные отверстия в корпусе поперечного шкива и поперечных шкивах, как показано на **Рисунке 17**.

Затяните все металлические крепежные изделия.

Примечание. Для выполнения этого шага, возможно, потребуется отодвинуть в сторону блок стержней Power Rod®. Блок стержней Power Rod® не показан на рисунке для удобства обзора.

Руководство по сборке

Шаг 18 Прокладка тросов и шкивов — продевание тросов стержня через правые подвижные шкивы и шкивы стойки для широчайших

Найдите следующие компоненты для корпуса поперечного шкива в сборе:

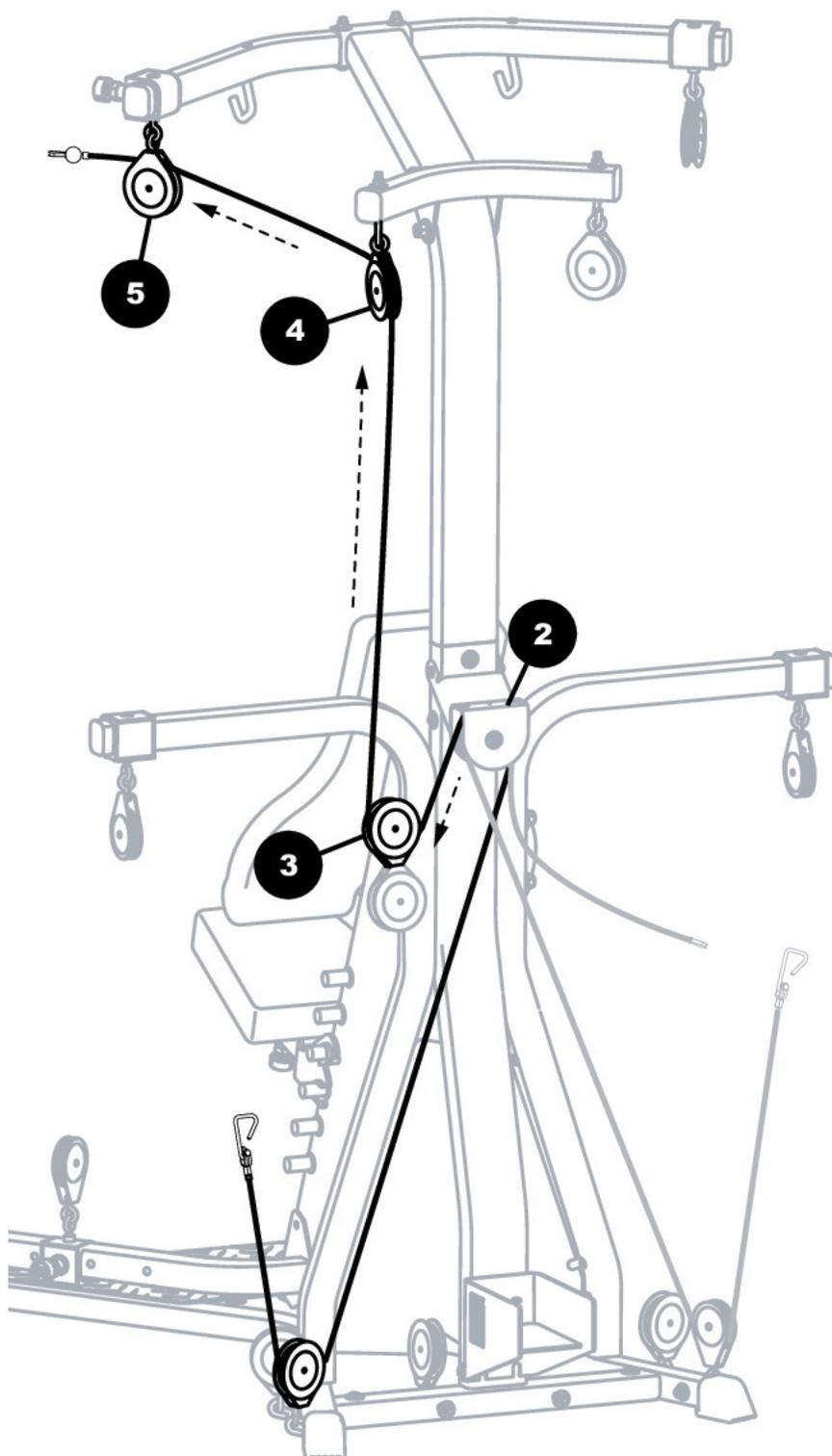
- Подвижные шкивы 3 и 8 (подсоединенный блок)
- (2) Шаровые стопоры наконечника троса со стержнем (см. Деталь)

18-1 Найдите правый трос стержня, продетый через корпус поперечного шкива. Проденьте трос через подвижной шкив (3), как показано на рисунке.

18-2 Далее проденьте трос через шкив (4) на задней поперечной перекладине, а затем — через шкив (5) на передней поперечной перекладине, как показано на рисунке.

18-3 Вставьте наконечник троса в шаровой стопор наконечника троса и прикрепите стержень троса, чтобы трос не выскользнул обратно через тросы. См. **Рисунок 18b**.

Примечание. После правильной установки стержень шарового стопора наконечника троса должен быть пригнан к металлическому наконечнику. Вращайте стержень, чтобы совместить его с проточкой в шаровом стопоре.



Руководство по сборке

Шаг 18b Прокладка тросов и шкивов —
подсоединение шаровой стопор наконечника троса со
стержнем

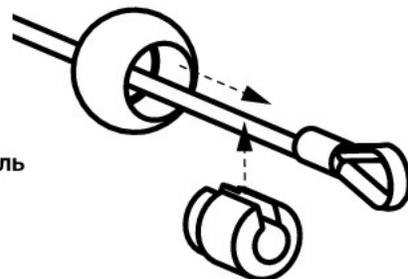


Рисунок 18b — деталь

Шаг 18c Прокладка тросов и шкивов — продевание
тросов стержня через левые (3) подвижные шкивы и
шкивы стойки для широчайших

18-4 Повторите процедуру с левым тросом стержня и подвижными
шкивами (3) и (8), как показано на **Рисунке 18c**.

Примечание. Сразу после прикрепления шаровых стопоров
наконечника троса прицепите каждый крючок
стержней к корпусу поперечного шкива, как
показано на **Рисунке 18d**.

Рисунок 18c

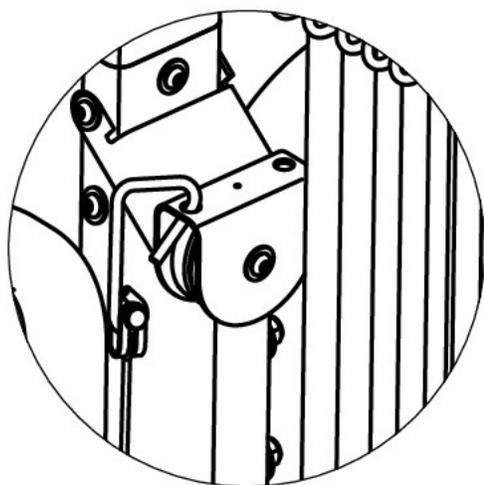
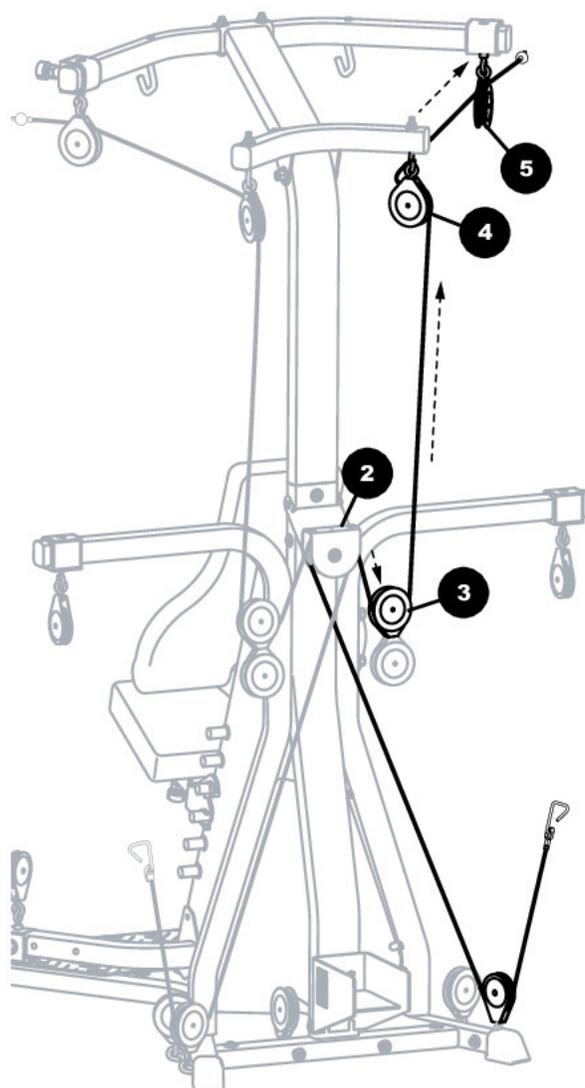
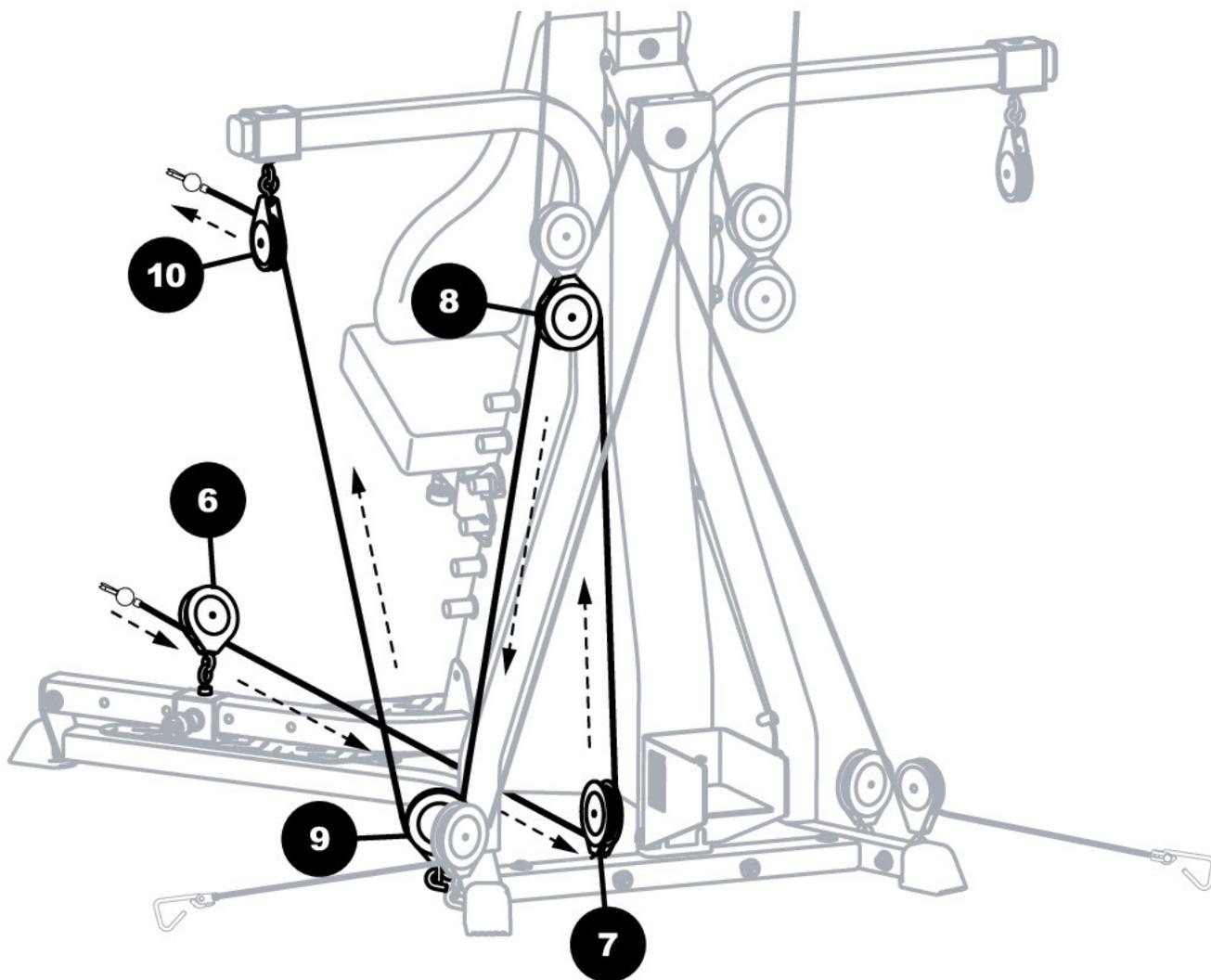


Рисунок 18d — место хранения крючков стержней
на корпусе поперечного шкива



Шаг 19 Прокладка тросов и шкивов — продевание правого троса для приседаний через подвижные шкивы и шкивы основного блока

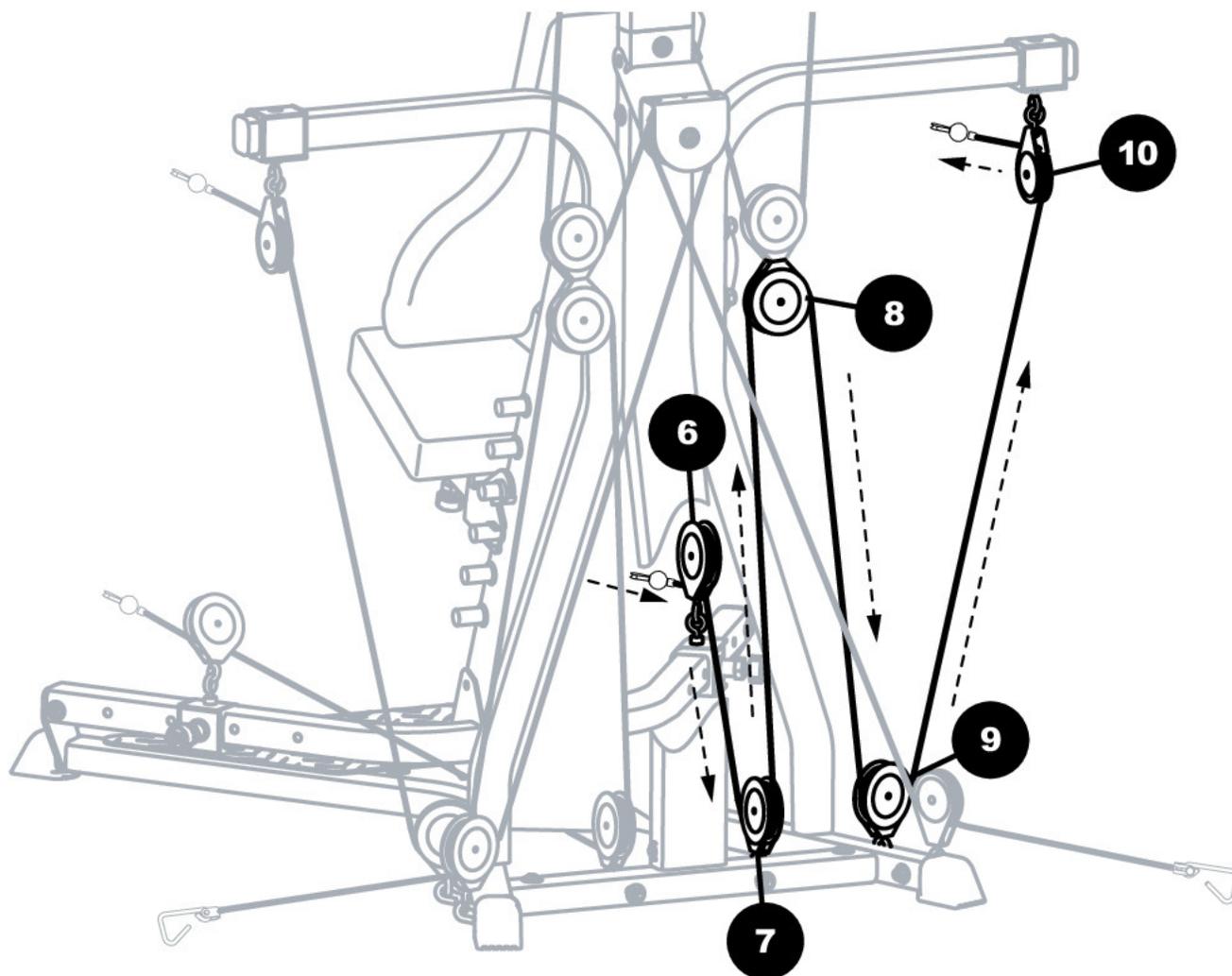
Переместите шкив правой рамы для приседаний (6) к дальнему заднему отверстию, как показано на **Рисунке 19**.

Разверните правый трос для приседаний со (6) шкива и проденьте его снизу через шкив задней перекладины (7) и далее вверх через подвижной шкив (8). Руководствуйтесь стрелками, показанными на **Рисунке 19**.

Далее проведите трос вниз через внутренний шкив правой направляющей рамы (9), затем — через шкив правой рукояти для шкива (10), как показано на **Рисунке 19**.

Наконец вставьте наконечник троса в шаровой стопор наконечника троса и прикрепите стержень троса, как указано в шаге 18.

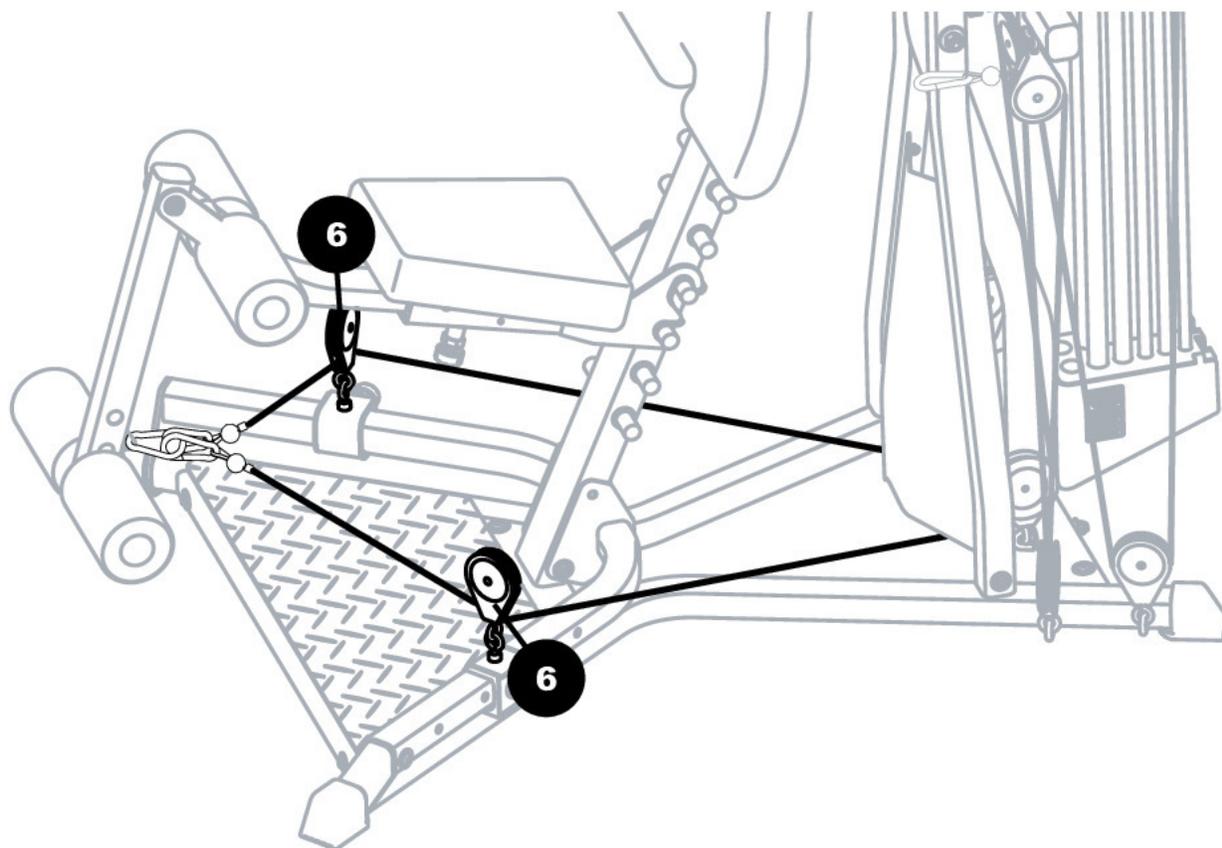
Руководство по сборке



Шаг 19b Прокладка тросов и шкивов —
продевание левого троса для приседаний через подвижные шкивы и шкивы основного блока

Повторите процедуру, выполненную в шаге 19, для левого троса для приседаний.

Руководство по сборке



Шаг 20 Прокладка тросов и шкивов

Прицепите крючки на концах левого и правого тросов для приседаний к крючку, установленному на приспособлении для разгибания ног, как показано на **Рисунке 20**.

Шаг 21 Заключительная проверка

Проверьте тренажер, чтобы убедиться в том, что все крепления плотно затянуты, а все компоненты надлежащим образом собраны. Еще раз ознакомьтесь со всеми предупреждающими этикетками, наклеенными на тренажер.

Обязательно запишите серийный номер в поле, находящемся в начале руководства пользователя. Обратитесь к разделу «Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер» руководства пользователя.



Невыполнение визуальной проверки и испытания сборки перед использованием может привести к повреждению оборудования. Это также может вызвать серьезные травмы пользователей и посторонних лиц.



Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®