Инструкция

Мультистанция HouseFit HG-2006

Полезные ссылки:

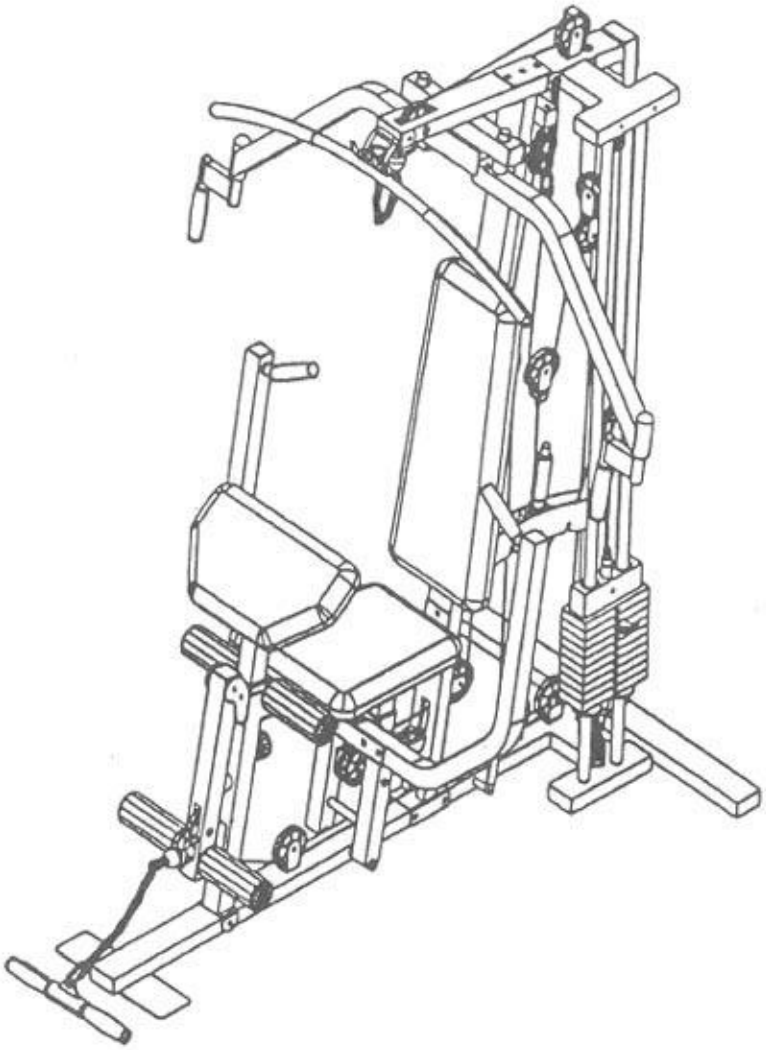
Мультистанция HouseFit HG-2006 - смотреть на сайте

Мультистанция HouseFit HG-2006 - читать отзывы

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР HG-2006

HOUSE FIT



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР HG-2006. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТЕРАНЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖАТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТЕРНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ОНА МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, ЕСЛИ ОН НЕИСПРАВЕН.

ВНИМАНИЕ:
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДЕНИЙ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

ОПИСАНИЕ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА:

№№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ПЕРЕДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ БАЛКА	1
4.	ЗАДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ БАЛКА	1
5.	ВЕРХНИЙ УЗЕЛ В СБОРЕ	1
6.	РУКОЯТКА ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА	2
7.	ОСНОВА РУКОЯТОК ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА	1
8.	ЛЕВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ	1
9.	ПРАВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ	1
10.	ВЕРХНЯЯ РАМА	1
11.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЯ	2
12.	ОПОРА ДЛЯ СИДЕНИЯ	1
13.	НОЖНАЯ ТЯГА	1
14.	ДЕРЖАТЕЛЬ ПОДУШКИ ДЛЯ СГИБАНИЯ РУК	1
15.	РАМА ДЛЯ БУСТЕРА	1
16.	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ	1
17.	LAT-ПОРУЧЕНЬ	1
18.	РУКОЯТКА ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК	1
19.	НАПРАВЛЯЮЩИЙ ПРУТ ДЛЯ ГРУЗОВ	2
20.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	1
21.	ДЕРЖАТЕЛЬ LAT-ПОРУЧНЯ	1
22.	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ДЛЯ БУСТЕРА	1
23.	ШИП	1
24.	РУКОЯТКА ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК	1
25.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКИХ НАКЛАДОК	2
26.	РЕГУЛИРОВОЧНАЯ СТОЙКА	1
27.	ГРУЗЫ	10
28.	СИДЕНЬЕ	1
29.	МЯГКАЯ СПИНКА СИДЕНЬЯ	1
30.	ВЕРХНИЙ ТРОС (110’’)	1
31.	НИЖНИЙ ТРОС (159’’)	1
32.	ТРОС РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯЯ (82’’)	1
33.	ТРОС ДЛЯ БУСТЕРА (72.5’’)	1
34.	ТРОС ДЛЯ СКАМЬИ ДЛЯ ПРЕССА (136’’)	1
35.	Ø 1 ½’’ ВТУЛКА	2
36.	Ø 1 ⅝’’ ВТУЛКА	24
37.	Ø ½’’ ОГРАНИЧИТЕЛЬ	2
38.	M10 X 9 5/8” ОСЬ	1
39.	ДЛИННАЯ ЦЕПЬ	1
40.	M30 ГАЙКА	1
41.	Ø 1 ¾’’ ШАЙБА	1
42.	M10 ЗАГЛУШКА	1
43.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	1
44.	НИЖНЯЯ ЧАСТЬ РУКОЯТКИ БУСТЕРА	1
45.	ВЕШАЛКА ДЛЯ ТРОСА БАТТЕРФЛЯЯ	1
46.	РУКОЯТКА ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЯ	2
47.	Ø 7/8’’ X 1’’ ВТУЛКА	2
48.	СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК	2
49.	ПРУЖИНА	1
50.	МЯГКАЯ ПОДУШКА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ РУК	1
51.	Ø 1 ½’’ ШАЙБА	2
52.	3 1/8’’ X 3’’ КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА	1
53.	5 5/8’’ X 1 ½’’ КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА	1

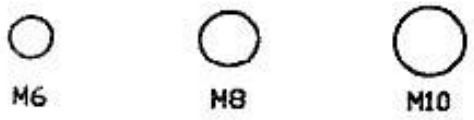
54.	4 5/8'' X 3'' КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА	2
55.	1 ½'' X 3'' ЗАГЛУШКА С ЛОГОТИПОМ “IMPEX”	8
56.	РУКОЯТКА ДЛЯ LAT-ПОРУЧНЯ	2
57.	РУКОЯТКА	6
58.	Ø 1 ½'' ШАЙБА	2
59.	M10 X 9 ¼'' ОСЬ	1
60.	2'' КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	1
61.	Ø 1 3/8'' АМОРТИЗАТОР	1
62.	2'' ЗАГЛУШКА С ЛОГОТИПОМ “IMPEX”	2
63.	1 ¾'' ЗАГЛУШКА С ЛОГОТИПОМ “IMPEX”	4
64.	1 ½'' ЗАГЛУШКА С ЛОГОТИПОМ “IMPEX”	2
65.	1 ½'' КОНУСООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА	2
66.	1” КОНУСООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА	6
67.	1” КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	1
68.	МУФТА	1
69.	ШТИФТ ДЛЯ ГРУЗОВ	1
70.	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР	2
71.	1 ¾” АМОРТИЗАТОР	1
72.	Ø 1” ВТУЛКА	2
73.	МЯГКИЕ ГРИФЫ	4
74.	МЯГКАЯ ОПЛЕТКА ДЛЯ РУКОЯТКИ БУСТЕРА	1
75.	Ø ¾” ВТУЛКА	2
76.	Ø ½” ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	1
77.	Ø 7/8'' X 5/8'' ВТУЛКА	2
78.	МАЛЕНЬКИЙ ВОРОТ	2
79.	БОЛЬШОЙ ВОРОТ	20
80.	БЛОКИРУЮЩИЙ РЕГУЛЯТОР	1
81.	СКОБА	3
82.	2 7/8” L – ОБРАЗНЫЙ КРОНШТЕЙН	3
83.	2 3/8” L – ОБРАЗНЫЙ КРОНШТЕЙН	1
84.	Ø 1 3/8” СТАЛЬНАЯ ЗАГЛУШКА	2
85.	ПРУЖИНА ДЛЯ МУФТЫ	1
86.	ПРУЖИНА	1
87.	U – ОБРАЗНЫЙ КРОНШТЕЙН	1
88.	M10 X 2 1/8” ОСЬ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ	1
89.	КОРОТКАЯ ЦЕПЬ	1
90.	M12 X 4 ¼” ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ	2
91.	M10 X 4 1/8” ДЛИННЫЙ БОЛТ	1
92.	M10 X 3 ¾'' ДЛИННЫЙ БОЛТ	7
93.	M10 X 2 ½” ДЛИННЫЙ БОЛТ	4
94.	M10 X 2 3/8” ДЛИННЫЙ БОЛТ	5
95.	M10 X 5 5/8” ПРОСТОЙ БОЛТ	1
96.	M10 X 3 ½” ПРОСТОЙ БОЛТ	1
97.	M10 X 2 ½'' ПРОСТОЙ БОЛТ	1
98.	M10 X 2” ПРОСТОЙ БОЛТ	6
99.	M10 X 1 ¾” ПРОСТОЙ БОЛТ	14
100.	M10 X 1 ½'' ПРОСТОЙ БОЛТ	1
101.	M10 X 1” ПРОСТОЙ БОЛТ	2
102.	M10 X 5/8” ПРОСТОЙ БОЛТ	8
103.	M8 X 2 ½” ПРОСТОЙ БОЛТ	2
104.	M8 X 2” ПРОСТОЙ БОЛТ	2
105.	M8 X 5/8” ПРОСТОЙ БОЛТ	2
106.	M6 X 1 ¼” ПРОСТОЙ БОЛТ	2
107.	M6 X 1 1/8” ШЛЯПКОВЫЙ ВИНТ	2
108.	M6 X 3/8” ШЛЯПКОВЫЙ ВИНТ	2
109.	M6 X 1 ½'' ПРОСТОЙ БОЛТ	2

110.	M6 X 1” ПРОСТОЙ БОЛТ	2
111.	M12 КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА	2
112.	M10 КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА	46
113.	M6 КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА	6
114.	Ø ¾” ШАЙБА	69
115.	Ø 5/8” ШАЙБА	6
116.	M10 X 7 7/8” ПРУТ	1
117.	Ø 1” ШАЙБА	2
118.	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ	1

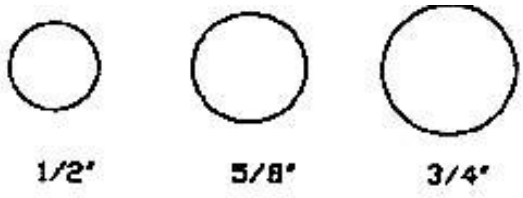
ИДЕНТИФИКАТОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ

УСТАНОВИТЕ ШАЙБУ, КОНЧИК БОЛТА ИЛИ ВИНТА НА КРУЖОК ДЛЯ ОПРЕДЕЛНИЯ ПРАВИЛЬНОГО РАЗМЕРА.

МИЛЛИМЕТРЫ



ДЮЙМЫ



ПРИМЕЧАНИЕ: ПРИ УСТАНОВКЕ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (ТАКЖЕ ИМЕНУЕМОЙ КАК НЕЙЛОНОВАЯ ИЛИ БЛОКИРУЮЩАЯ), ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДВА ГАЕЙЧНЫХ КЛЮЧА ДЛЯ ЕЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ. УДЕРЖИВАЙТЕ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ БОЛТА ОДНИМ КЛЮЧОМ, А ДРУГИМ В ЭТО ВРЕМЯ ПОВОРАЧИВАЙТЕ ГАЙКУ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ

ДЛИННЫЙ БОЛТ **ПРОСТОЙ БОЛТ**

КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА **ПЛОСКАЯ ШАЙБА**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ: 2 РАЗВОДНЫХ КЛЮЧА И ПРОСТЫЕ ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ.
ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВО ИЗБЕЖАНИИ ТРАВМ СОБИРАТЬ ТРЕНАЖЕР ДВУМ ИЛИ БОЛЕЕ ЛЮДЯМ.

ШАГ 1 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 1)

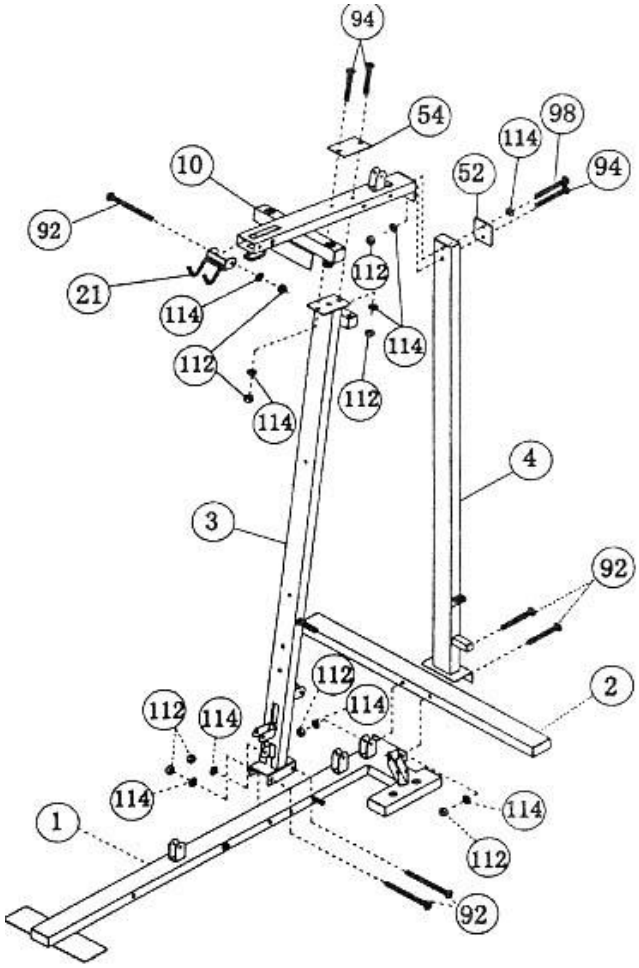
А) СОЕДИНИТЕ ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (2) С ЗАДНЕЙ ЧАСТЬЮ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). ЗАТЕМ СОЕДИНИТЕ ЗАДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (4) И ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (2) С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ. УСТАНОВИТЕ ВЫШЕУКАЗАННЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА ТАК, ЧТОБЫ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ БОЛТОВ СОВПАДАЛИ И СОЕДИНИТЕ ЭТИ ЧАСТИ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ М10 Х 3 ¾” ДЛИННЫХ БОЛТОВ (92), Ø ¾” ШАЙБ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК (112). ПОКА НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО.

Б) СОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (3) С ОСНОВНОЙ РАМОЙ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ДВУМЯ М10 Х 3 ¾” ДЛИННЫМИ БОЛТАМИ (92), Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (112).

В) СОЕДИНИТЕ ВЕРХНЮЮ РАМУ (10) С ВЕРХУШКОЙ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ И ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛОК (3 И 4). ЗАКРЕПИТЕ СПЕРЕДИ ДВУМЯ М10 Х 2 3/8” ДЛИННЫМИ БОЛТАМИ (94), ОДНОЙ 4 5/8” Х 3” КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКОЙ (54), ДВУМЯ Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (112). ТАКЖЕ ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ СЗАДИ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 2” ПРОСТОГО БОЛТА (98), Ø ¾” ШАЙБЫ (114) И 3 1/8” Х 3” КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ (52), ИСПОЛЬЗУЯ ВЕРХНЕЕ ОТВЕРСТИЕ. ПОСЛЕ ЭТОГО ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ М10 Х 2 3/8” ДЛИННЫМ БОЛТОМ (94), Ø ¾” ШАЙБОЙ (114) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112), ИСПОЛЬЗУЯ НИЖНЕЕ ОТВЕРСТИЕ.

Г) СОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ LAT-ПОРУЧНЯ (21) С ВЕРХНЕЙ РАМОЙ (10). ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ М10 Х 3 ¾” ДЛИННЫМ БОЛТОМ (92), Ø ¾” ШАЙБОЙ (114) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

ДИАГРАММА 1

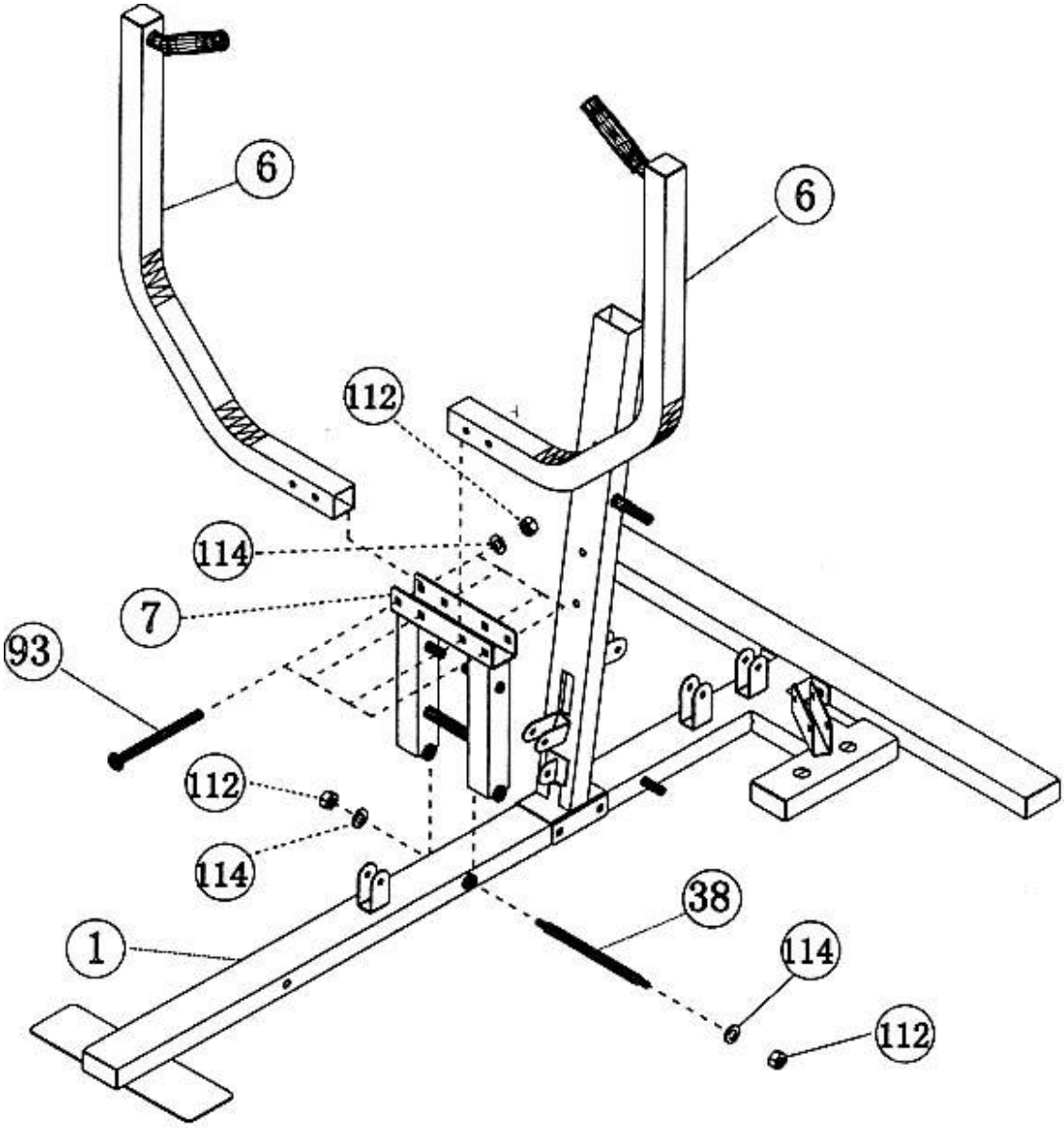


ШАГ 2 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2).

А) СОЕДИНИТЕ ОСНОВУ РУКОЯТОК ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (7) С ОСНОВНОЙ РАМОЙ (1). ЗАТЕМ УСТАНОВИТЕ ЭТИ ДЕТАЛИ ТАК, ЧТОБЫ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ БОЛТОВ СОВПАДАЛИ И СОЕДИНИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 9 5/8” ОСИ (38). ЗАКРЕПИТЕ ОСЬ С ДВУХ СТОРОН ДВУМЯ Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (112).

Б) СОЕДИНИТЕ РУКОЯТКИ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (6) С ОСНОВОЙ РУКОЯТОК ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (7). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ЧЕТЫРЬМЯ М10 Х 2 ½” ДЛИННЫМИ БОЛТАМИ (93), Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (112).

ДИАГРАММА 2



ШАГ 3 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 3).

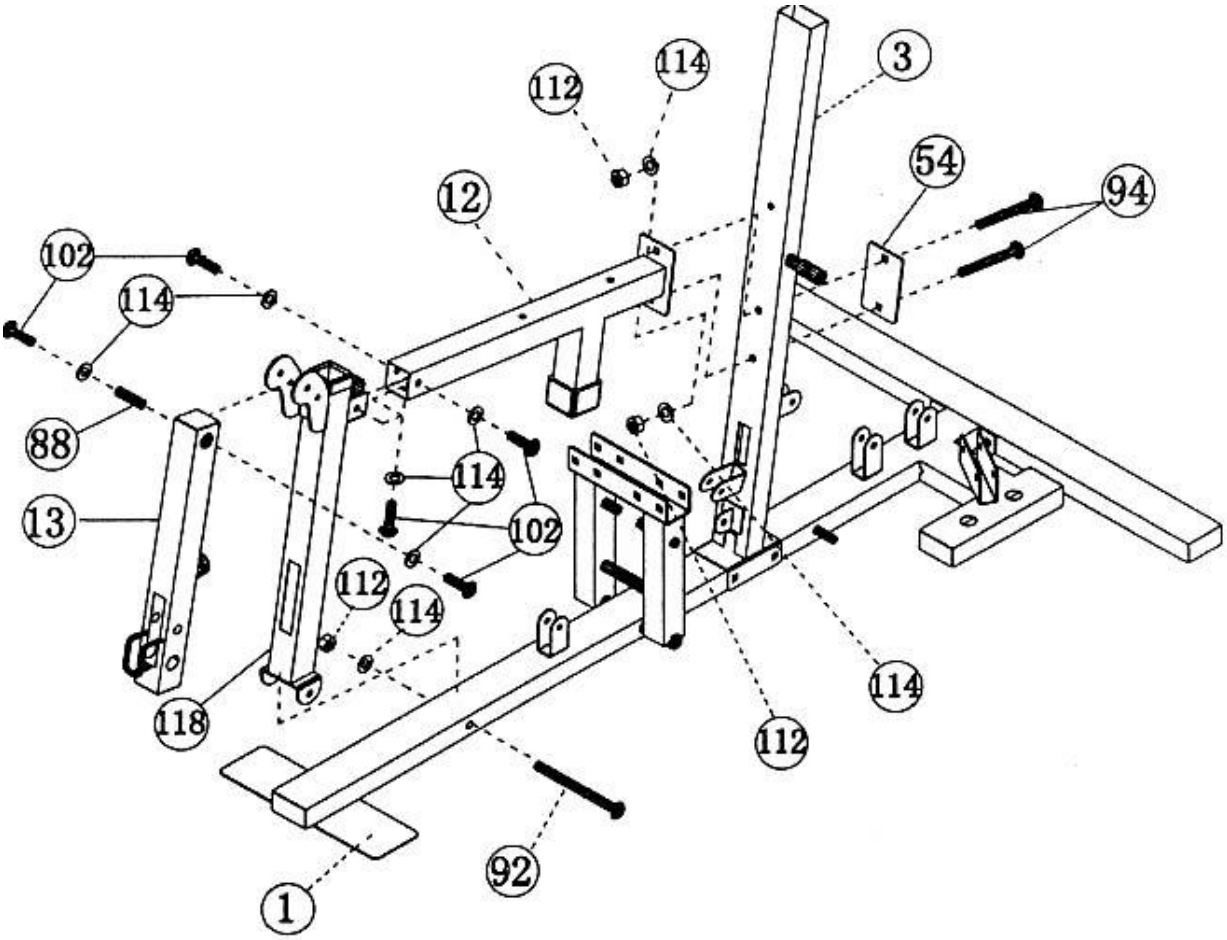
А) СОЕДИНИТЕ ОПОРУ ДЛЯ СИДЕНЬЯ (12) С ДЕРЖАТЕЛЕМ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (118). ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ ТРЕМЯ М10 Х 5/8” ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ И Ø ¾” ШАЙБАМИ (114).

Б) СОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (118) С ОСНОВНОЙ РАМОЙ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ М10 Х 3 ¾” ДЛИННЫМ БОЛТОМ (92), Ø ¾” ШАЙБОЙ (114) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112). ЗАТЕМ СОЕДИНИТЕ ДРУГОЙ КОНЕЦ ОПОРЫ ДЛЯ СИДЕНЬЯ (12) ПРИ ПОМОЩИ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ С ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКОЙ (3). ПРИКРЕПИТЕ 4 5/8” Х 3” КРЕПЕЖНУЮ ПЛАСТИНКУ (54) К ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (3) С ДРУГОЙ СТОРОНЫ. ЗАКРЕПИТЕ ВСЮ КОНСТРУКЦИЮ, ИСПОЛЬЗУЯ ДВА М10 Х 2 3/8” ДЛИННЫХ БОЛТА (94), Ø ¾” ШАЙБЫ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫЕ ГАЙКИ (112).

ПРИМЕЧАНИЕ: ПРОВЕРЬТЕ, ЧТОБЫ СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА НАХОДИЛАСЬ ПЕРЕД ПРОБКОЙ, РАСПОЛОЖЕННОЙ ПОД ОПОРОЙ ДЛЯ СИДЕНЬЯ.

В) СОЕДИНИТЕ НОЖНУЮ ТЯГУ (13) ПРИ ПОМОЩИ КРОНШТЕЙНА С ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (118). ВСТАВЬТЕ М10 Х 2 1/8” ОСЬ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (88). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ДВУМЯ М10 Х 5/8” ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ (102) И Ø ¾” ШАЙБАМИ (114). ХОРОШО ЗАКРЕПИТЕ ВСЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРЕЖДЕ.

ДИАГРАММА 3



ШАГ 4 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4).

А) НАТЯНИТЕ ДВА РЕЗИНОВЫХ АМОРТИЗАТОРА (70) НА ДВА НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТА ДЛЯ ГРУЗОВ (19). ВСТАВЬТЕ ДВА ПРУТА В ОТВЕРСТИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1).

Б) НАДЕНЬТЕ ДЕСЯТЬ ГРУЗОВ (27) СВЕРХУ НА НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПРУТЫ (19), ДОВЕДЯ ИХ ДО УРОВНЯ АМОРТИЗАТОРОВ. ВСТАВЬТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (16) В ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТВЕРСТИЕ ГРУЗОВ. ПРИКРЕПИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНУЮ СТОЙКУ (26) К НАПРАВЛЯЮЩИМ ПРУТАМ (26) СВЕРХУ. УСТАНОВИТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ ТАК, ЧТОБЫ ОТВЕРСТИЯ СОВПАДАЛИ И ЗАКРЕПИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНУЮ СТОЙКУ (26) И РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (16) ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 1 ½” ПРОСТОГО БОЛТА (100).

В) СОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ УЗЕЛ В СБОРКЕ (5) С ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТОВ ДЛЯ ГРУЗОВ (19). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ М6 Х 1 1/8” ШЛЯПКОВЫХ ВИНТОВ (107).

Г) ПРИСОЕДИНИТЕ 5 5/8” Х 1 ½” КРЕПЕЖНУЮ ПЛАСТИНКУ (53) К ВЕРХНЕЙ РАМЕ (10) С ДРУГОЙ СТОРОНЫ. ЗАКРЕПИТЕ ВЕРХНИЙ УЗЕЛ В СБОРКЕ (5) И ВЕРХНЮЮ РАМУ (10) М10 Х 3 ¾” ДЛИННЫМ БОЛТОМ (92), ИСПОЛЬЗУЯ ДАЛЬНЕЕ ОТВЕРСТИЕ. ЗАТЯНИТЕ С ПОМОЩЬЮ Ø ¾” ШАЙБЫ (114) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112). ВСАВЬТЕ М10 Х 4 1/8” ДЛИННЫЙ БОЛТ (91) В БЛИЖНЕЕ ОТВЕРСТИЕ. НАТЯНИТЕ ДЛИННУЮ ЦЕПЬ (39) НА БОЛТ СО СТОРОНЫ ВЕРХНЕГО УЗЛА В СБОРКЕ (5). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ Ø ¾” ШАЙБОЙ (114) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

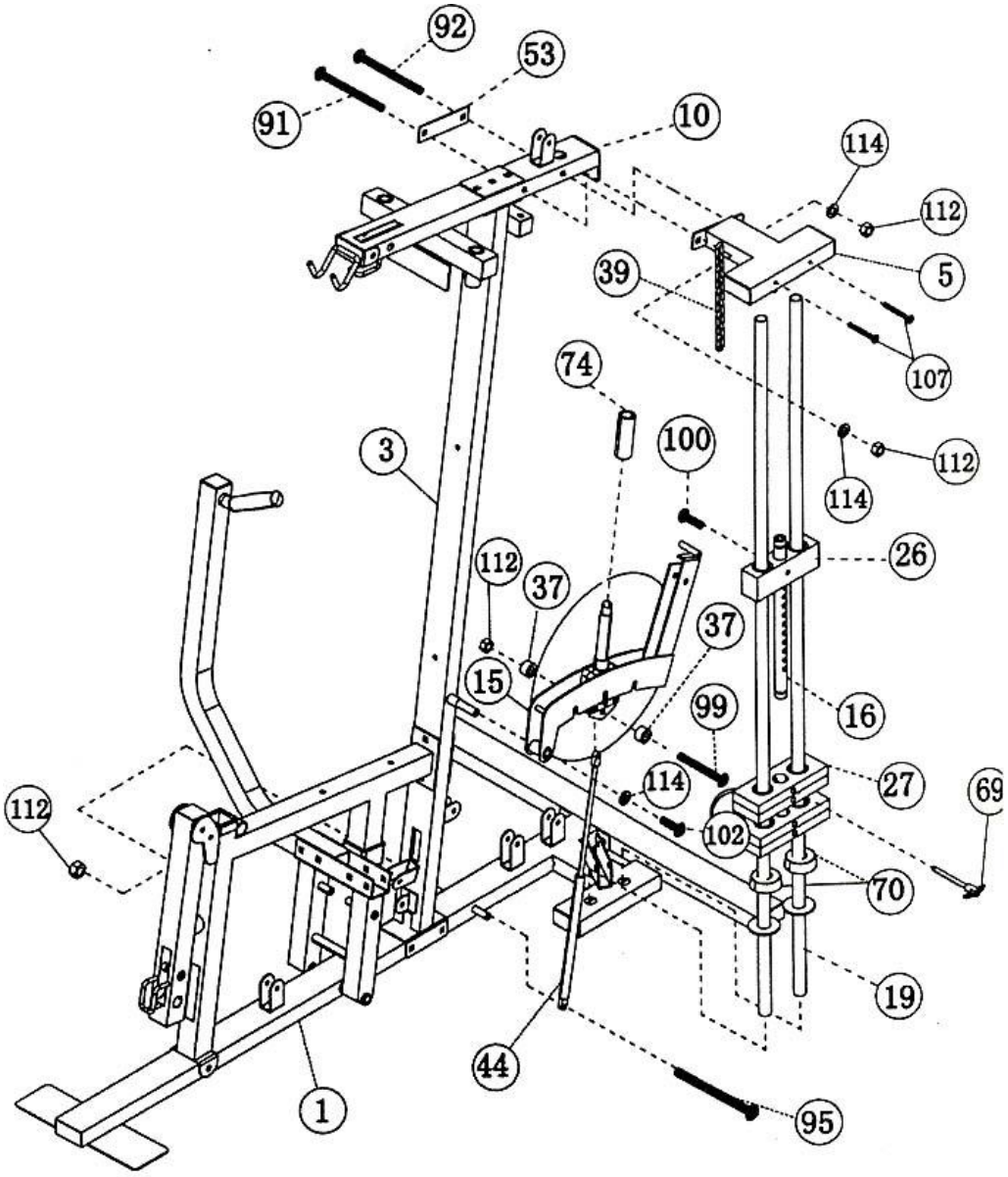
Д) СОЕДИНИТЕ РАМУ ДЛЯ БУСТЕРА (15) С ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКОЙ (3) ПРИ ПОМОЩИ ОСИ. ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ М10 Х 5/8” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (102) И Ø ¾” ШАЙБОЙ (114).

Е) ПРИСОЕДИНИТЕ ОСНОВАНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ РУКОЯТКИ БУСТЕРА (44) К ДНИЩУ РАМЫ БУСТЕРА (15) ТАК, ЧТОБЫ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ БОЛТА СОВПАДАЛИ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ М10 Х 1 ¾” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (99), ДВУМЯ Ø ½” ОГРАНИЧИТЕЛЯМИ (37) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

Ж) СОЕДИНИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ КОНЕЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ РУКОЯТКИ БУСТЕРА (44) ПРИ ПОМОЩИ ОСИ С ОСНОВНОЙ РАМОЙ (1). ЗАКРЕПИТЕ М10 Х 5 5/8” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (95) И КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

З) НАМОЧИТЕ МЯГКУЮ ОПЛЕТКУ ДЛЯ БУСТЕРА (74) ВОДОЙ И НАТЯНИТЕ НА РУКОЯТКУ.

ДИАГРАММА 4


92
53
91
10
114
112
5
39
107
74
100
3
112
114
26
112
37
37
15
99
16
114
27
69
112
102
70
19
44
1
95

ШАГ 5 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 5).

А) СОЕДИНИТЕ ПРАВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ (9) С ВЕРХНЕЙ РАМОЙ (10) ПРИ ПОМОЩИ ОСИ, НАДЕНЬТЕ НА ОСЬ Ø 1 ½” ШАЙБУ (51) И Ø 1 3/8” СТАЛЬНУЮ ЗАГЛУШКУ (84). ЗАКРЕПИТЕ ЗАГЛУШКУ М6 Х 1 ¼” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (106) И М6 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (113). СОЕДИНИТЕ Ø 1 ½” ШАЙБУ (58) И РУКОЯТКУ БАТТЕРФЛЯЯ (46) С ПРАВЫМ БАТТЕРФЛЯЕМ (9). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 5/8” ПРОСТОГО БОЛТА И Ø ¾” ШАЙБЫ (114).

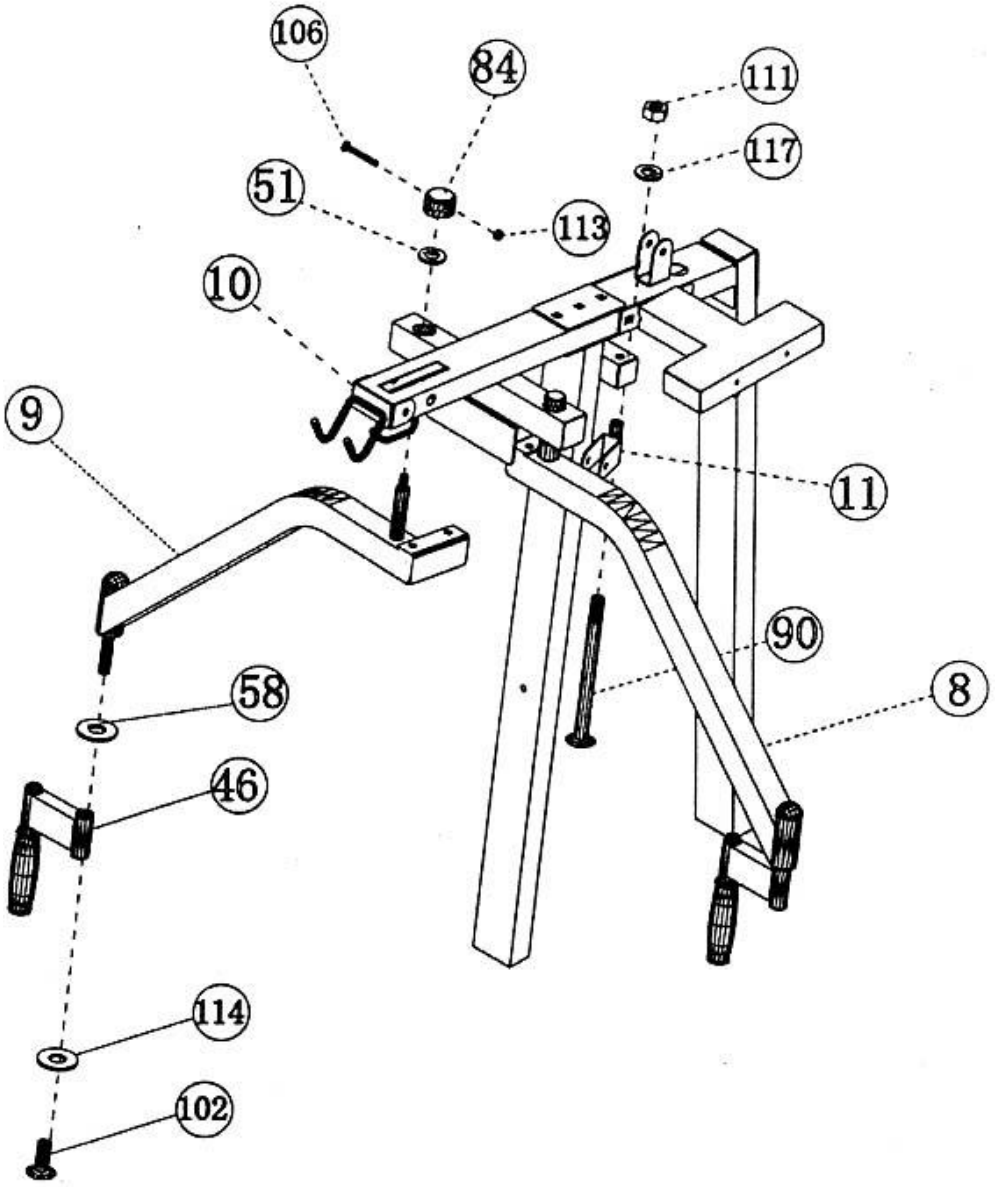
Б) ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ (КАК В А) ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЛЕВОГО БАТТЕРФЛЯЯ (8).

В) СОЕДИНИТЕ КРОНШТЕЙН ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЯ (11) С ВЕРХНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКОЙ (3) ТАК, ЧТОБЫ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ БОЛТА СОВПАДАЛИ, И ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ М12 Х 4 ¼” ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ (90), Ø 1” ШАЙБОЙ (117) И М12 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (111). НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ СЛИШКОМ СИЛЬНО.

ПРИМЕЧАНИЕ: КРОНШТЕЙН ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЯ ДОЛЖЕН ВРАЩАТЬСЯ, КАК ШАРНИР.

Г) ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ (КАК В «В»), ЧТОБЫ ЗАКРЕПИТЬ ЕЩЕ ОДИН КРОНШТЕЙН ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЯ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.

ДИАГРАММА 5



ШАГ 6 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 6 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

А) ПРОТЯНИТЕ 110” ВЕРХНИЙ ТОРС (30) СКВОЗЬ ОТВЕРСТИЕ В ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ВЕРХНЕЙ РАМЫ (10).
ПРИМЕЧАНИЕ: ШАРИК-ОГРАНИЧИТЕЛЬ НА ТРОСЕ ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ ПОД РАМОЙ.
ВСТАВЬТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) В ОТВЕРСТИЕ И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 3 ½” ПРОСТОГО БОЛТА (96), ДВУХ Ø 7/8 Х 1” ВТУЛОК (47) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112).

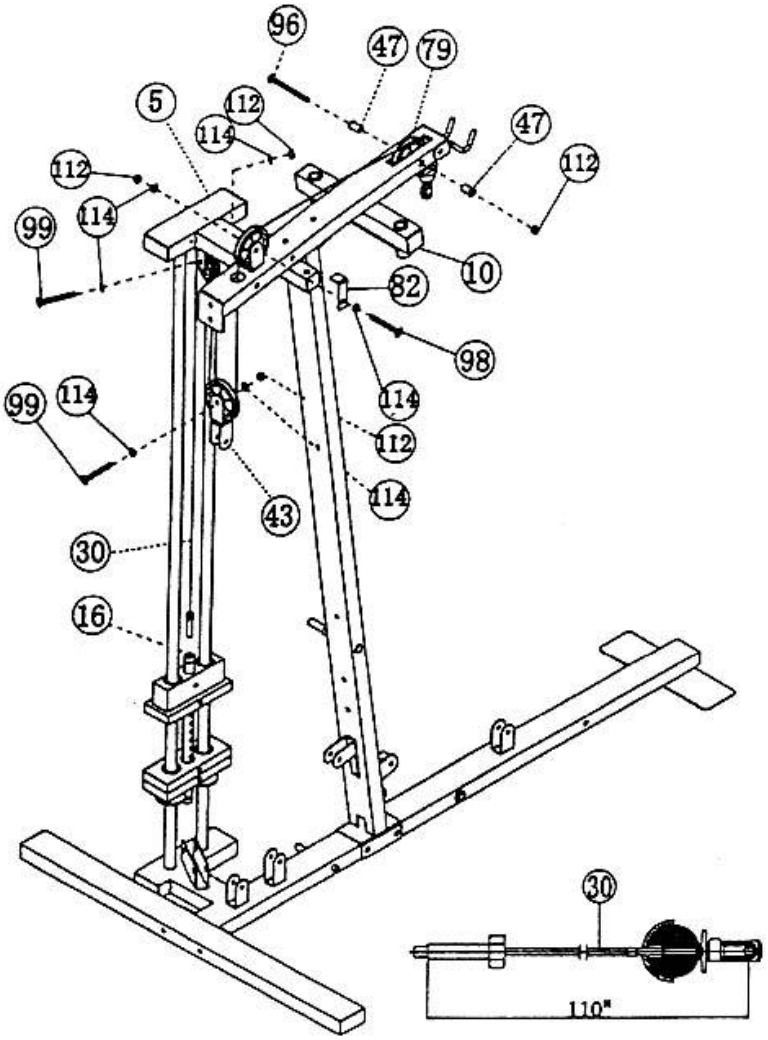
Б) ПРОТЯНИТЕ ВЕРХНИЙ ТРОС (30) К ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА И ПРОПУСТИТЕ ЕГО ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ВЕРХНЕЙ РАМЫ (10). СОЕДИНИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) С КРОНШТЕЙНОМ, РАСПОЛОЖЕННОМ ПЕРЕД ОТВЕРСТИЕМ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ, ИСПОЛЬЗУЯ ОДИН М10 Х 2” ПРОСТОЙ БОЛТ (98), ДВЕ Ø ¾” ШАЙБЫ (114), ОДИН 2 7/8” L – ОБРАЗНЫЙ КРОНШТЕЙН (82) И ОДНУ М10 КОЛПАЧКОВУЮ ГАЙКУ (112). КРОНШТЕЙН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ЭТОЙ КОНСТРУКЦИИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СОСКАЛЬЗОВАНИЕ ТОРОСА С ВОРОТА. РАСПОЛОЖИТЕ КРОНШТЕЙН ТАК, ЧТОБЫ ЕГО ИЗГИБ НАХОДИЛСЯ НАД ТРОСОМ, НО НЕ КАСАЛСЯ ЕГО.

В) СОЕДИНИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) И КРОНШЕТЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА С ТРОСОМ (43). ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО М10 Х 1 ¾” ПРОСТОГО БОЛТА (99), ДВУХ Ø ¾” ШАЙБ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112). КРОНШТЕЙН НЕОБХОДИМО ПРИКРЕПИТЬ ТАК, КАК УКАЗАНО В ДИАГРАММЕ. КРОНШТЕЙН ДОЛЖЕН СВОБОДНО ВИСЕТЬ.

Г) ПРОТЯНИТЕ ТОРОС (30) ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ВЕРХНЕГО УЗЛА В СБОРКЕ (5). СОЕДИНИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) С КРОНШТЕЙНОМ И ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ ОДНИМ М10 Х 1 ¾” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (99), ДВУМЯ Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

Д) ПРОТЯНИТЕ ТРОС (30) ВНИЗ К ГРУЗАМ, ПРИКРЕПИТЕ ЕГО К ВЕРХНЕМУ ОТВЕРСТИЮ РЕГУЛИРОВОЧНОГО ПРУТА (16).

ДИАГРАММА 6



ШАГ 7 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 7 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

А) ВСТАВЬТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) В КРОНШТЕЙН НА ПРАВОМ БАТТЕРФЛЯЕЕ (9). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ М10 Х 1 ¾” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (99), ДВУМЯ Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

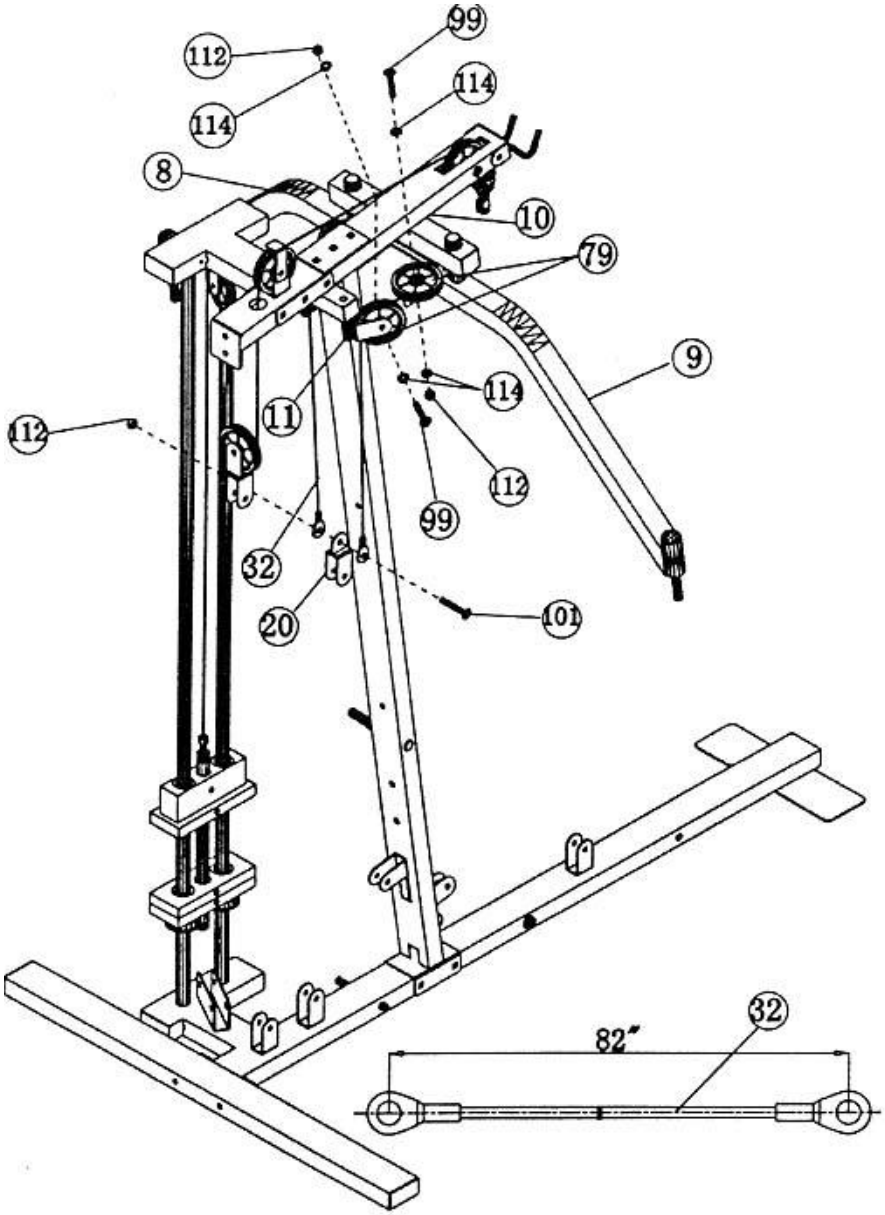
Б) ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ (КАК В А), ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ЕЩЕ ОДИН БОЛЬШОЙ ВОРОТ НА ЛЕВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ.

В) ПРИСОЕДИНИТЕ 82” ТРОС ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЯ (32) И КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЙ (11). УСТАНОВИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 1 ¾” ПРОСТОГО БОЛТА (99), ДВУХ Ø ¾” ШАЙБ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112).

Г) ПРОТЯНИТЕ ТРОС НАД ВОРОТОМ НА ПРАВОМ БАТТЕРФЛЯЕ (9) ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЛЕВОМУ БАТТЕРФЛЯЮ (8). ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ (КАК В «В») ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВСТАВИТЬ ЕЩЕ ОДИН БОЛЬШОЙ ВОРОТ В КРОНШТЕЙН ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЙ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ.

Д) ПОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ С ОБЕИХ СТОРОН ДО ТЕХ ПОР, ПОКА КОНЕЦЫ ТРОСА НЕ СОЕДИНЯТЬСЯ. УСТАНОВИТЕ КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (20) МЕЖДУ ДВУХ КОНЦОВ ТРОСА. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 1’’ ПРОСТОГО БОЛТА (101) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112). КРОНШТЕЙН ДОЛЖЕН ВИСЕТЬ СВОБОДНО.

ДИАГРАММА 7



ШАГ 8 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 8 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

А) ПРОТЯНИТЕ 159'' НИЖНИЙ ТРОС (31) ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ НОЖНОЙ ТЯГИ (13).
ПРИМЕЧАНИЕ: ШАРИК-ОГРАНИЧИТЕЛЬ НА ТРОСЕ ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ СПЕРЕДИ НОЖНОЙ ТЯГИ.
ВСТАВЬТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) В ОТВЕРСТИЕ И ЗАКРЕПИТЕ ОДНИМ М10 Х 2 ½" ПРОСТЫМ БОЛТОМ (97), ДВУМЯ Ø 7/8'' Х 5/8'' ВТУЛКАМИ (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ М10 (112).

Б) ПРОТЯНИТЕ ТРОС К КРОНШТЕЙНУ, ПРИКРЕПЛЕННОМУ К ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). СОЕДИНИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) С КРОНШТЕЙНОМ И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО М10 Х 1 ¾" ПРОСТОГО БОЛТА (99), ДВУХ Ø ¾" ШАЙБ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112).

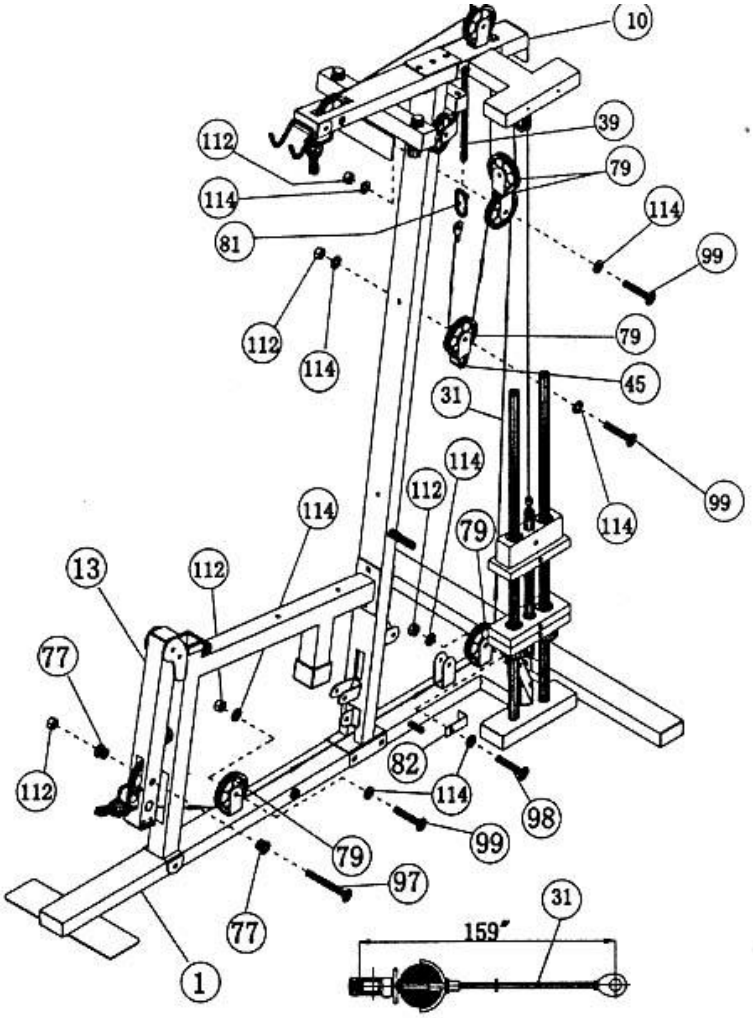
В) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (3) ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ЗАТЕМ ТЯНИТЕ ТРОС ПО ОСНОВНОЙ РАМЕ (1) К ЕЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОМУ КОНЦУ КО ВТОРОМУ КРОНШЕТЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ. ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ (КАК В «Б») ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО БОЛЬШОГО ВОРОТА.

Г) ПОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (43), КОТОРЫЙ БЫЛ ИСПОЛЬЗОВАН В ШАГЕ 7. УСТАНОВИТЕ ЕЩЕ ОДИН БОЛЬШОЙ ВОРОТ.

Д) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ И ПРИКРЕПИТЕ ЕЩЕ ОДИН БОЛЬШОЙ ВОРОТ К ВЕШАЛКЕ-КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ТРОСА (45) ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 1 ¾" ПРОСТОГО БОЛТА (99), ДВУХ Ø ¾" ШАЙБ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112). КРОНШТЕЙН И ВОРОТ ДОЛЖНЫ ВИСЕТЬ СВОБОДНО.

Е) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К ДЛИННОЙ ЦЕПИ (39), ПРИКРЕПЛЕННОЙ К ВЕРХНЕЙ РАМЕ (10). СОЕДИНИТЕ КОНЕЦ ТРОСА ПРИ ПОМОЩИ СКОБЫ (81) С ЦЕПЬЮ.
ПРИМЕЧАНИЕ: ЦЕПЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕГУЛИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ ПЕТЛИ ТРОСА. ЕСЛИ ПОСЛЕ УСТАНОВКИ ТРОСОВ, ОНИ НАТЯНУТЫ НЕ ПРОЧНО, УКОРОТИТЕ ЦЕПЬ, ЧТОБЫ ПОДТЯНУТЬ ПЕТЛЮ.

ДИАГРАММА 8



ШАГ 9 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 9 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

А) СОЕДИНИТЕ 136'' ТРОС ДЛЯ СКАМЬИ ДЛЯ ПРЕССА (34) С ОТВЕРСТИЕМ В ВЕШАЛКЕ-КРОНШТЕЙНЕ ДЛЯ ТРОСА (45), КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ РАНЕЕ В ШАГЕ 8.

Б) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ОСНОВАНИИ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). УСТАНОВИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ (79) И ЗАКРЕПИТЕ ВСЕ ОДНИМ М10 Х 2'' ПРОСТЫМ БОЛТОМ (98), ДВУМЯ Ø ¾" ШАЙБАМИ (114), ОДНИМ U - ОБРАЗНЫМ КРОНШТЕЙНОМ (87) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

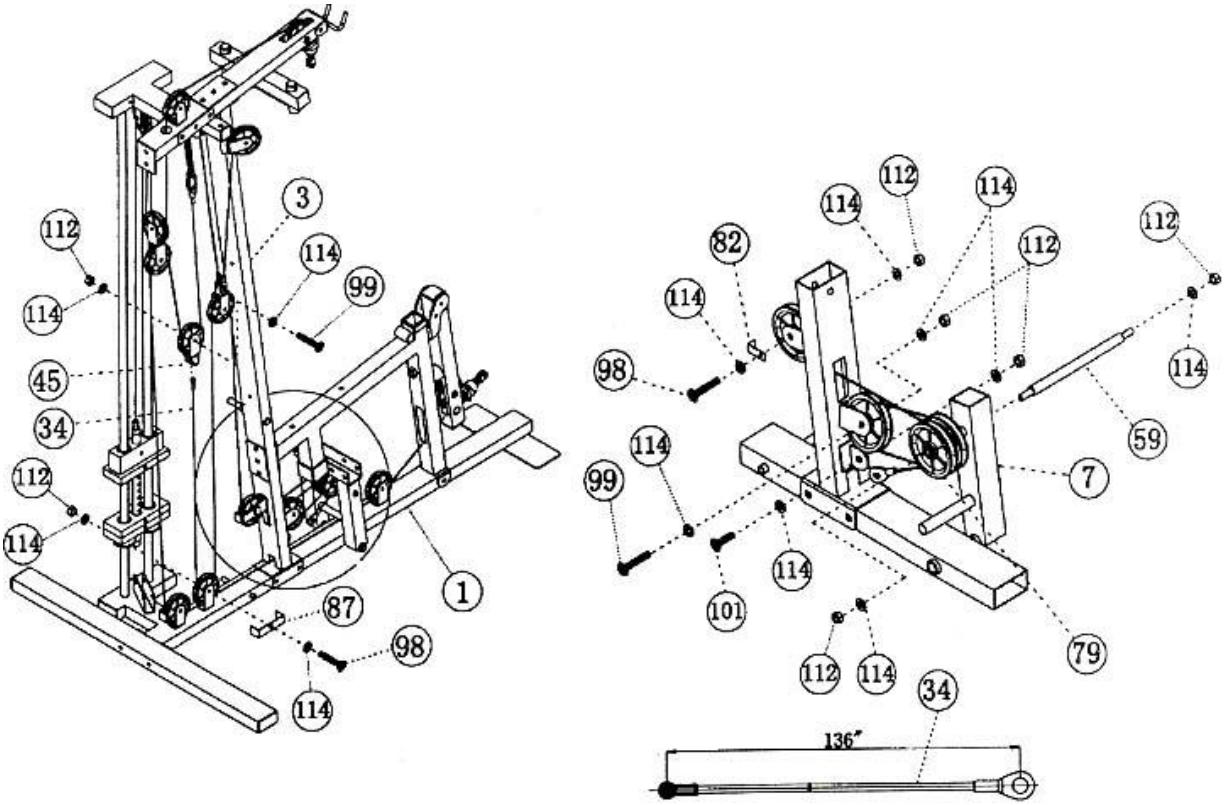
В) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (20) , КОТОРЫЙ РАНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ В ШАГЕ 7Д. УСТАНОВИТЕ ЕЩЕ ОДИН БОЛЬШОЙ ВОРОТ.

Г) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (3). УСТАНОВИТЕ БОЛЬШОЙ ВОРОТ. ЗАТЕМ ПРОПУСТИТЕ ТРОС ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В ОСНОВЕ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (7). УСТАНОВИТЕ ДВА ВОРОТА РЯДОМ ДРУГ С ДРУГОМ И ВСТАВЬТЕ М10 Х 9 ¼" ОСЬ (59) В ОТВЕРСТИЯ. ЗАКРЕПИТЕ ОСЬ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ Ø ¾" ШАЙБАМИ (114) И М10 КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК (112).

Д) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ПЕРВОГО ВОРОТА, ЗАТЕМ ОБРАТНО К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ПРЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ. УСТАНОВИТЕ ЕЩЕ ОДИН ВОРОТ. ПРОТЯНИТЕ ТРОС НАЗАД К ОСНОВЕ (7) И ВТОРОМУ ВОРОТУ.

Е) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВТОРОГО ВОРОТА, ЗАТЕМ ОБРАТНО К НИЖНЕМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ. ПРИКРЕПИТЕ КОНЕЦ ТРОСА К КРОНШТЕЙНУ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО М10 Х 1'' ПРОСТОГО БОЛТА (101), ДВУХ Ø ¾" ШАЙБ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (112).

ДИАГРАММА 9



ШАГ 10. (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 10 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

А) ЗАПЕЧАТАЙТЕ ОТВЕРСТИЕ С БОКОВОЙ СТОРОНЫ ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (4) Ø ½” ПЛАСТИКОВОЙ ВТУЛКОЙ (76) СНИЗУ. ВСТАВЬТЕ ДЛИННЫЙ БОЛТООБРАЗНЫЙ КОНЕЦ 72 ½” ТРОСА ДЛЯ БУСТЕРА (33) В ОТВЕРСТИЕ. НАТЯНИТЕ ПРУЖИНУ (86) И ПРУЖИНУ ДЛЯ МУФТЫ (85) НА КОНЕЦ ТРОСА. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ Ø ¾” ШАЙБОЙ (114) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

Б) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К РАМЕ ДЛЯ БУСТЕРА (15). УСТАНОВИТЕ ВОРОТ (79). ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ М10 Х 1 ¾” ПРОСТОГО БОЛТА (99), ДВУХ Ø ¾” ШАЙБ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ.

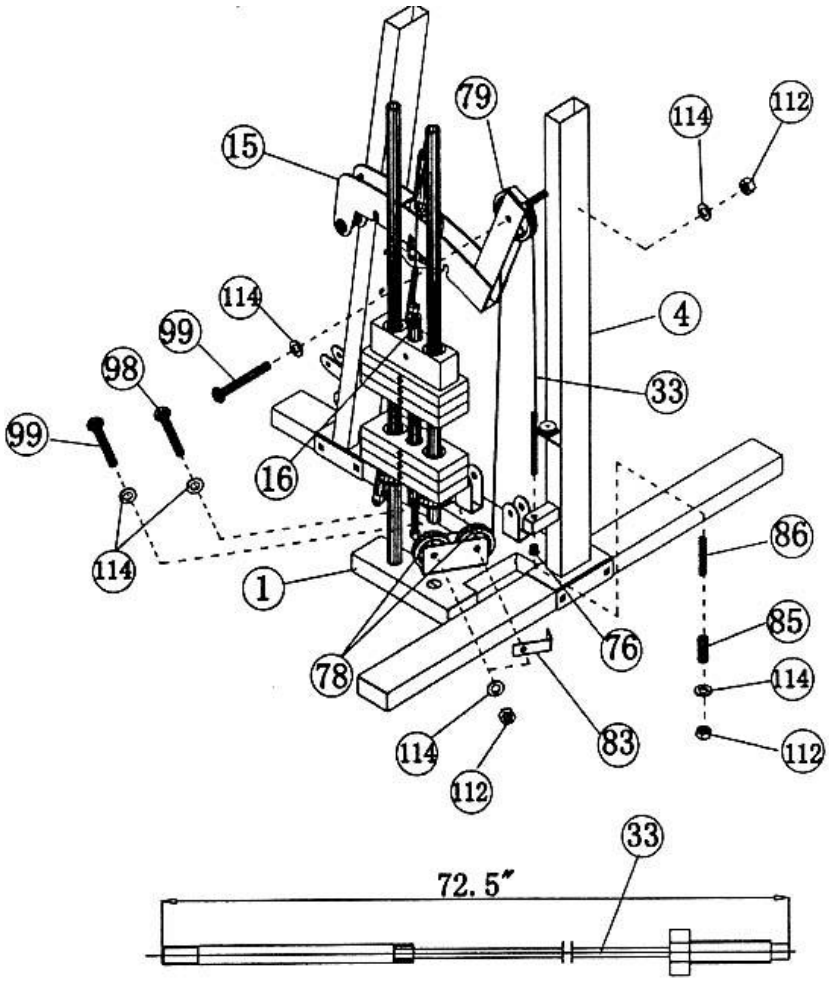
В) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА ВНИЗ К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ВСТАВЬТЕ МАЛЕНЬКИЙ ВОРОТ (78). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ М10 Х 2’’ ПРОСТЫМ БОЛТОМ (98), ДВУМЯ Ø ¾” ШАЙБАМИ (114), ОДНИМ 2 3/8” L - ОБРАЗНЫМ КРОНШТЕЙНОМ (83) И М10 ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

Г) ПРОДОЛЖАЙТЕ НАТЯГИВАТЬ ТРОС В ЛЕВУЮ СТОРОНУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ГРУЗАМ. УСТАНОВИТЕ ЕЩЕ ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ВОРОТ (78). ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ ОДНИМ М10 Х 1 ¾” ПРОСТЫМ БОЛТОМ (99), ДВУМЯ Ø ¾” ШАЙБАМИ (114) И ОДНОЙ М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (112).

Д) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ И ОБЕРНИТЕ ЕГО ВОКРУГ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РЕГУЛИРОВОЧНОГО ПРУТА (16).

ПРИМЕЧАНИЕ: ВЫСОТА ПЕТЛИ НА РЕГУЛИРОВОЧНОМ ПРУТЕ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЕЕ ½”. ТРОС МОЖЕТ СО ВРЕМЕНЕМ ОСЛАБНУТЬ. КОГДА ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ, ПРОСТО ЕЩЕ РАЗ ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ РУГУЛИРОВОЧНОГО ПРУТА.

ДИАГРАММА 10



ШАГ 11 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 11).

А) СОЕДИНИТЕ СИДЕНЬЕ (28) С ОПОРОЙ ДЛЯ СИДЕНЬЯ (12). ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ ДВУМЯ М8 Х 2 ½” ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ (103) И Ø 5/8” ШАЙБАМИ (115).

Б) СОЕДИНИТЕ МЯГКУЮ СПИНКУ (29) С ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКОЙ (3). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ДВУМЯ М8 Х 2’’ ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ (104) И Ø 5/8” ШАЙБАМИ (115).

В) ПРИСОЕДИНИТЕ МЯГКУЮ ПОДУШКУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ РУК (50) К ПОДСТАВКЕ ДЛЯ ПОДУШКИ (14). ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ М8 Х 5/8” ПРОСТЫХ БОЛТОВ (105) И Ø 5/8” ШАЙБ (115). ВСТАВЬТЕ ПОДСТАВКУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ РУК (14) В ОТВЕРСТИЕ, НАХОДЯЩИЕСЯ ПЕРЕД СИДЕНЬЕМ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ БЛОКУРУЮЩИМ РЕГУЛЯТОРОМ (80), РАСПОЛОЖЕННЫМ ПОД СИДЕНЬЕМ.

Г) ВСТАВЬТЕ ТРУБКИ ДЛЯ МЯГКИХ НАКЛАДОК (25) НАПОЛОВИНУ В ОТВЕРСТИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА НОЖНОЙ ТЯГЕ (13) И ДЕРЖАТЕЛЕ ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (118). НАТЯНИТЕ МЯГКИЕ ГРИФЫ (73) НА ТРУБКИ С ОБЕИХ СТОРОН.

Д) СОЕДИНИТЕ КРУГЛУЮ РУКОЯТКУ (18) И ДЛИННУЮ ЦЕПЬ (39) ПРИ ПОМОЩИ СКОБЫ (81). ЗАТЕМ СОЕДИНИТЕ ЦЕПЬ С НИЖНИМ ТРОСОМ (31). ПЕРЕДВИГАЙТЕ ЦЕПЬ, КОГДА БУДИТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОЖНУЮ ТЯГУ.

Е) СОЕДИНИТЕ LAT - ПОРУЧЕНЬ (17) И КОРОТКУЮ ЦЕПЬ (89) ПРИ ПОМОЩИ СКОБЫ (81). ЗАТЕМ СОЕДИНИТЕ ЦЕПЬ С ВЕРХНИМ ТРОСОМ (30).

ДИАГРАММА 11

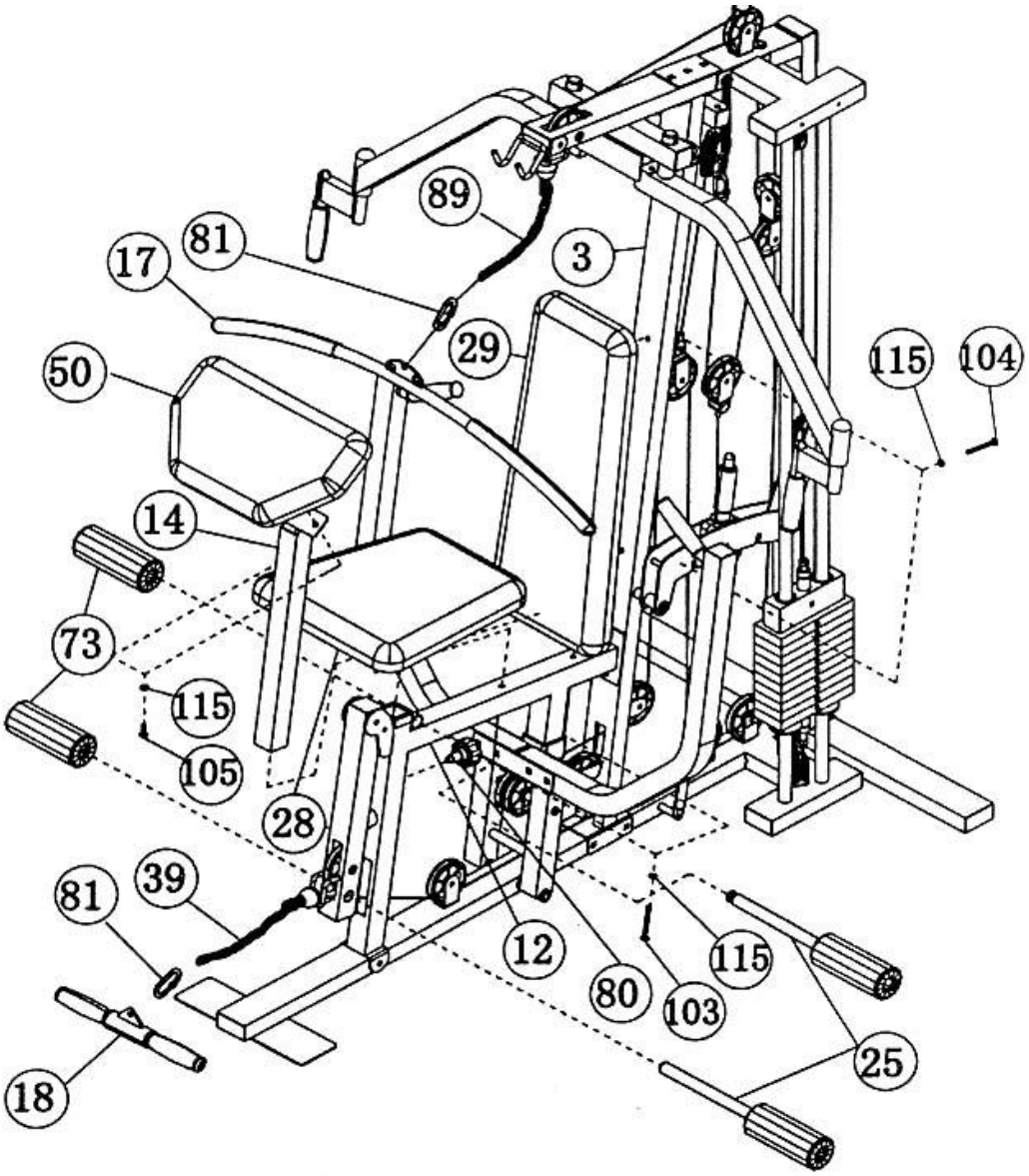
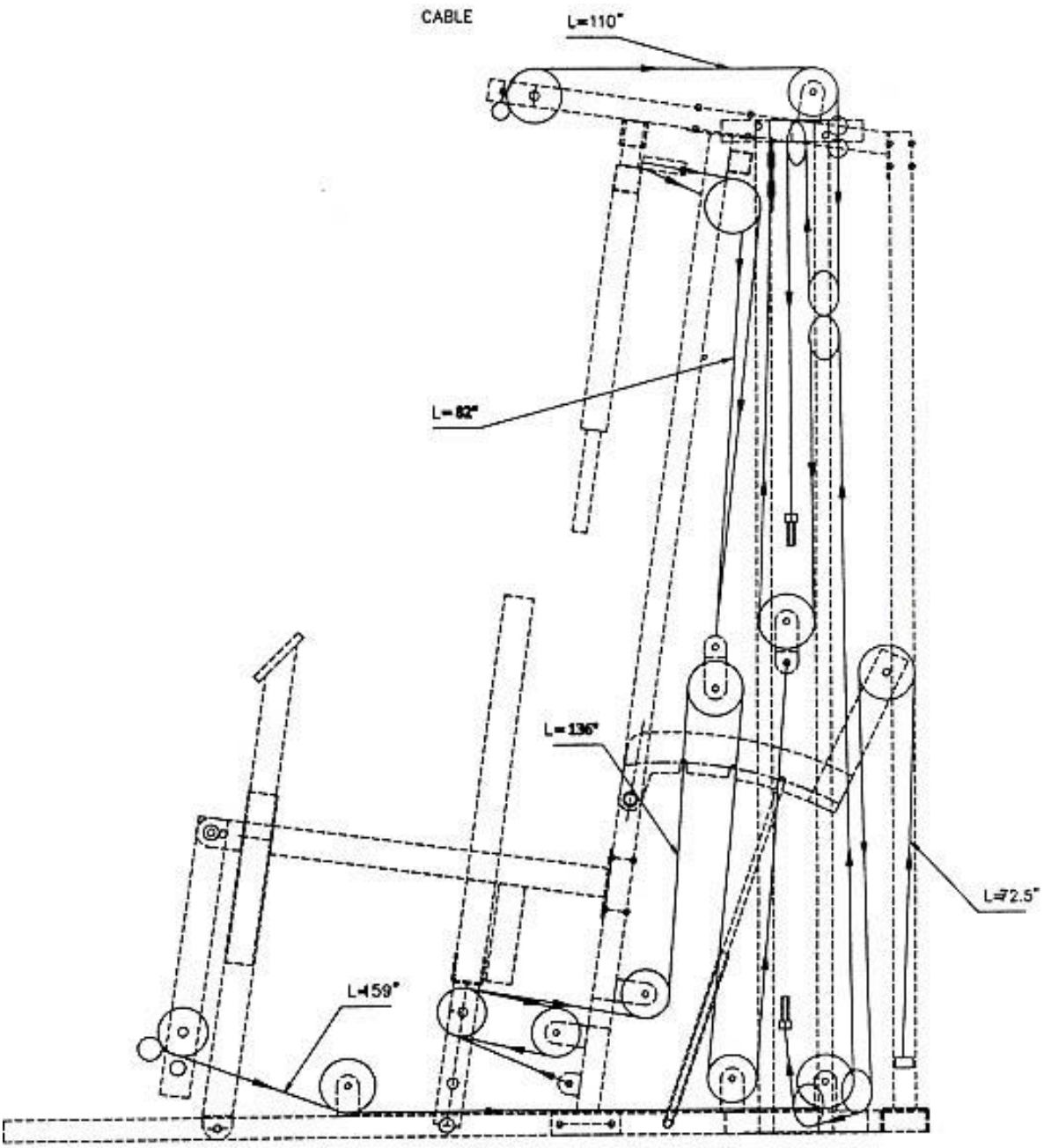
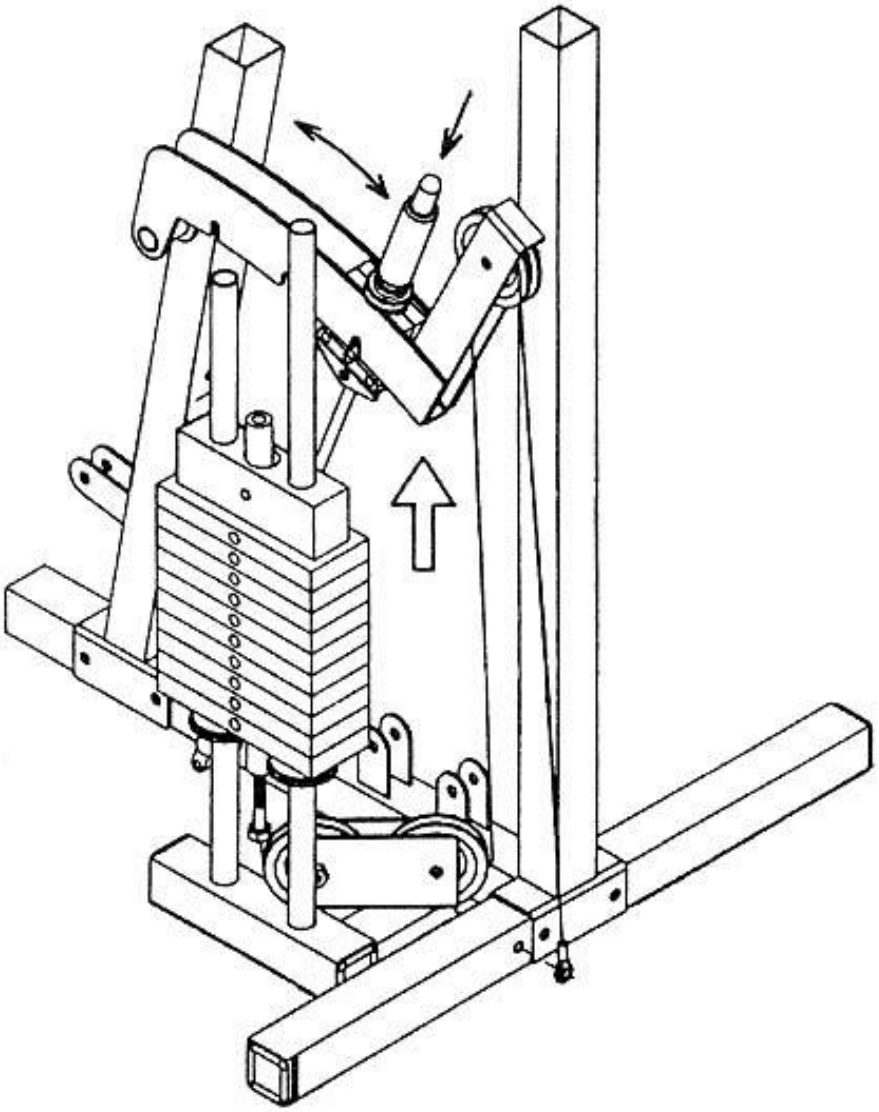


ДИАГРАММА УСТАНОВКИ ТРОСОВ

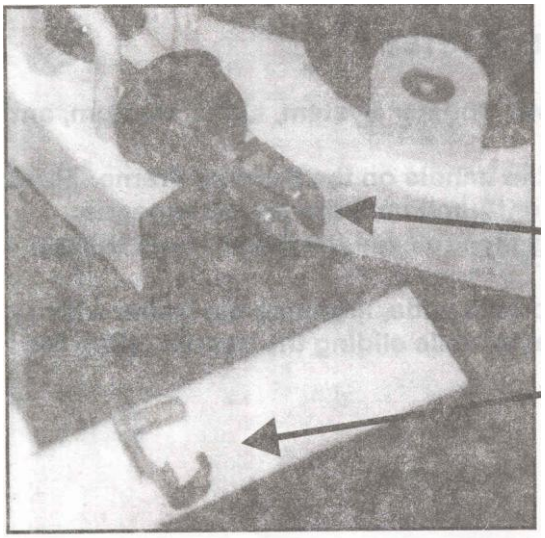


КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМУ БУСТЕРА.

СУЩЕСТВУЕТ ТРИ УРОВНЯ В СИСТЕМЕ БУСТЕРА: ЛЕГКИЙ, СРЕДНИЙ, ТЯЖЕЛЫЙ.
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДРУГОЙ УРОВЕНЬ, НЕОБХОДИМО ПОМЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТКИ НА РАМЕ БУСТЕРА. ДЛЯ ЭТОГО НАДАВИТЕ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ НА КНОПКУ НА ВЕРХУШКЕ РУКОЯТКИ, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЙТЕ, ЧТО ЕЕ МОЖНО СДВИНУТЬ. ПЕРЕМЕСТИТЕ РУКОЯТКУ К СЛЕДУЮЩЕМУ ОТВЕРСТИЮ, ЗАТЕМ ОТПУСТИТЕ КНОПКУ. РУКОЯТКА ДОЛЖНА ЗАФИКСИРОВАТЬСЯ. (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ НИЖЕ).
ПРИМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ РУКОЯТКУ БУДЕТ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ С ТРУДОМ, СМАЖЬТЕ РАМУ ВД40. ТАКЖЕ МОЖНО ПРИПОДНЯТЬ РАМУ ДЛЯ БУСТЕРА ПРИ СМЕЩЕНИИ РУКОЯТКИ. (КАК УКАЗЫВАЕТ БОЛЬШАЯ СТРЕЛКА НА ДИАГРАММЕ).



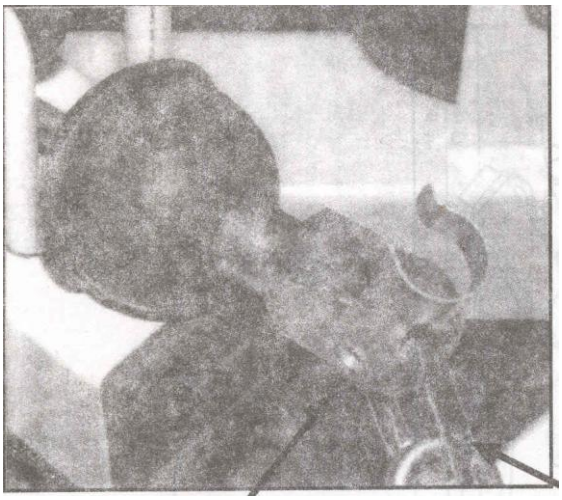
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЫСТРЫЙ СОЕДИНИТЕЛЬ



ЗАЖИМ УДАЛЕН ИЗ СОЕДИНИТЕЛЯ

СОЕДИНИТЕЛЬ

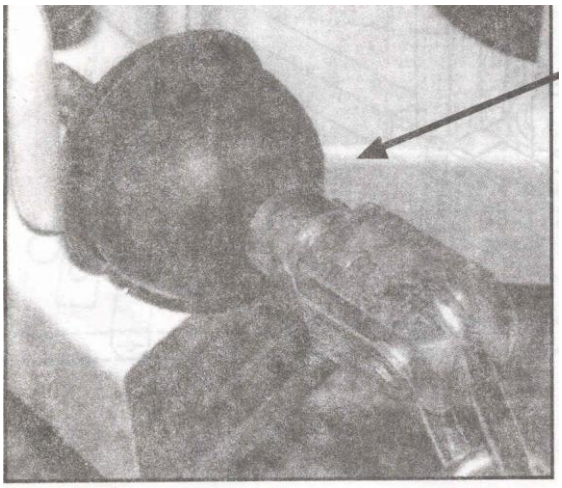
ЗАЖИМ



СОВМЕСТИТЕ ЦЕПЬ И СОЕДИНИТЕЛЬ И ВСТАВЬТЕ СКОБУ В ОТВЕРСТИЯ

ЦЕПЬ

ВСТАВЬТЕ



ПЛОТНО ЗАКРЕПИТЕ СКОБУ В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ.

HouseFit HG-2001

Таблица соотношения веса с уровнем нагрузки

		Номер груза										
	Уровень нагрузки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Верхняя тяга	Легкий	14,5кг	18,2	23,6	29,5	35,4	40,8	45,4	49,0	52,2	55,8	59.0
	Средний	38,6	43,1	47,7	52,2	59,0	63,6	67,2	70,4	73,5	77,2	80,8
	Тяжелый	59,0	62,7	65,8	69,0	72,6	77,2	80,8	84,0	87,2	93,1	95,3
Баттерфляй	Легкий	6,8	8,2	9,1	10,0	11,8	13,6	15,0	17,3	18,2	19,0	20.4
	Средний	10,0	11,8	13,6	15,9	19,0	22,7	24,0	25,4	26,8	28,1	29,5
	Тяжелый	21,8	23,2	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	30,0	31,3	32,7
Нижняя тяга	Легкий	6,8	7,7	9,0	11,3	13,6	15,9	18,2	25,4	22,7	25,0	27,2
	Средний	16,3	18,2	21,8	24,0	26,3	28,1	29,0	30,9	32,7	34,5	36.3
	Тяжелый	22,7	25,0	27,2	29,5	31,8	34,0	36,3	38,6	40,9	43,1	45,4
Бабочка для ног	Легкий	6,8	9,1	11,3	13,6	15,9	18,2	20,4	22,7	24,5	26,3	27,2
	Средний	18,2	20,0	21,8	24,0	25,4	27,2	29,0	30,9	32,7	34,0	35,4
	Тяжелый	24,5	27,2	29,5	31,8	34,0	36,3	38,6	40,9	42,7	44,0	45,4

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ HG-2006

УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС	УПРАЖНЕНИЕ НА СПИНУ	УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПС
УПРАЖНЕНИЕ НА ВНУТРЕНЕЕ БЕДРО	УПРАЖНЕНИЕ НА ЗАДНЮЮ МЫШЦУ БЕДРА	УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРЕДНЮЮ МЫШЦУ БЕДРА
УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ ГРУДИ	УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПС	УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧИ

УПРАЖНЕНИЕ НА ТРИЦЕПСЫ	УПРАЖНЕНИЕ НА СПИНУ И ПЛЕЧИ