

Инструкция

Мультистанция Smith Strength F1 + Жим ногами F1LP

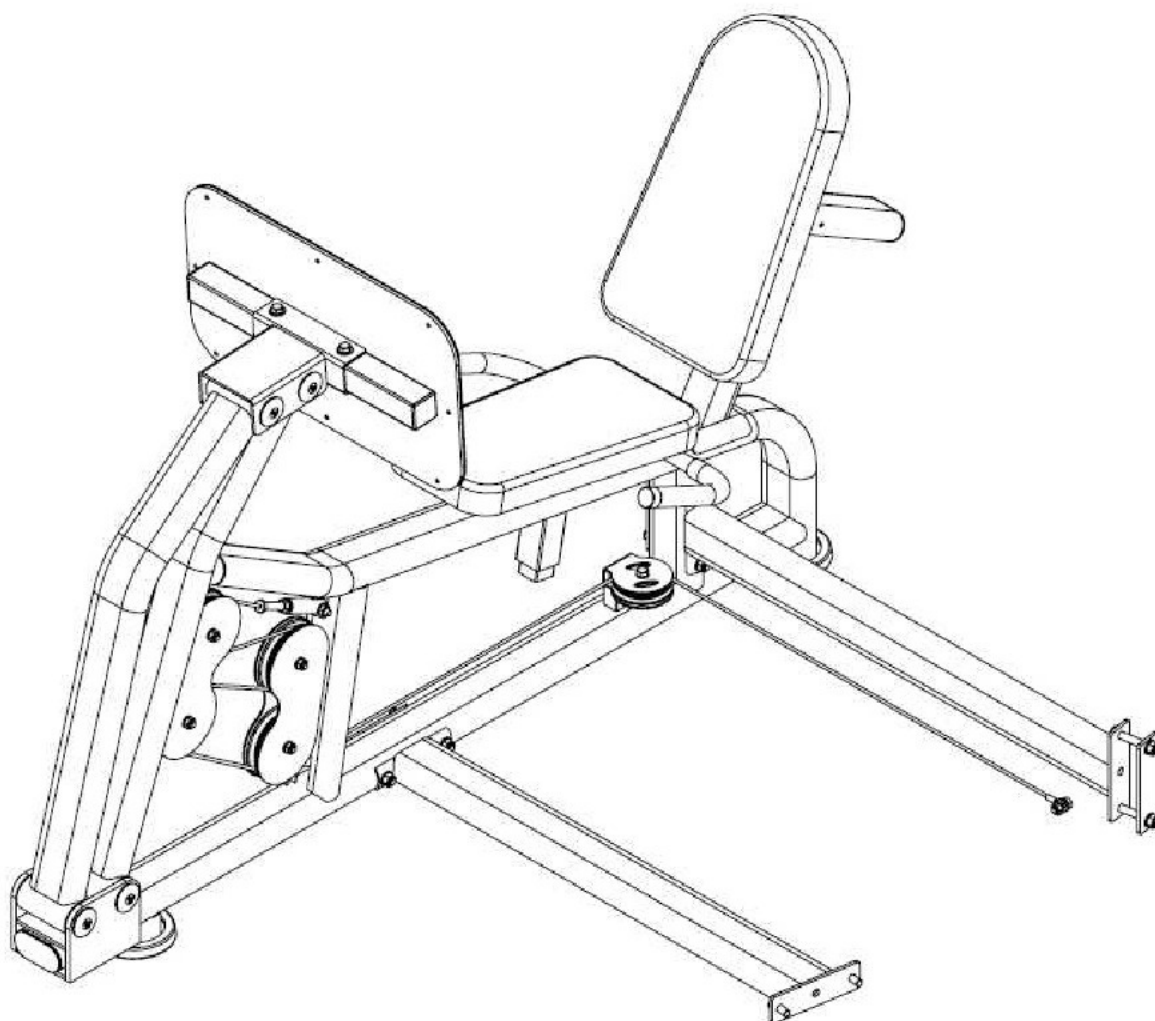
Полезные ссылки:

[Мультистанция Smith Strength F1 + Жим ногами F1LP - смотреть на сайте](#)

[Мультистанция Smith Strength F1 + Жим ногами F1LP - читать отзывы](#)



FILP
Тренажер для жима ногами
Руководство по сборке



Содержание

Список запасных частей.....	3
Список запасных частей.....	4
Изображение запасных частей.....	5
Изображение крепежей.....	6
Шаг сборки (1).....	7-8
Шаг сборки (2).....	9-10
Шаг сборки (3).....	11-12
Шаг сборки (4).....	13-14
Шаг сборки (5).....	16-17
Шаг сборки (6).....	18-19
Разнесенный вид.....	20
Разнесенный вид заводской сборки.....	21-23

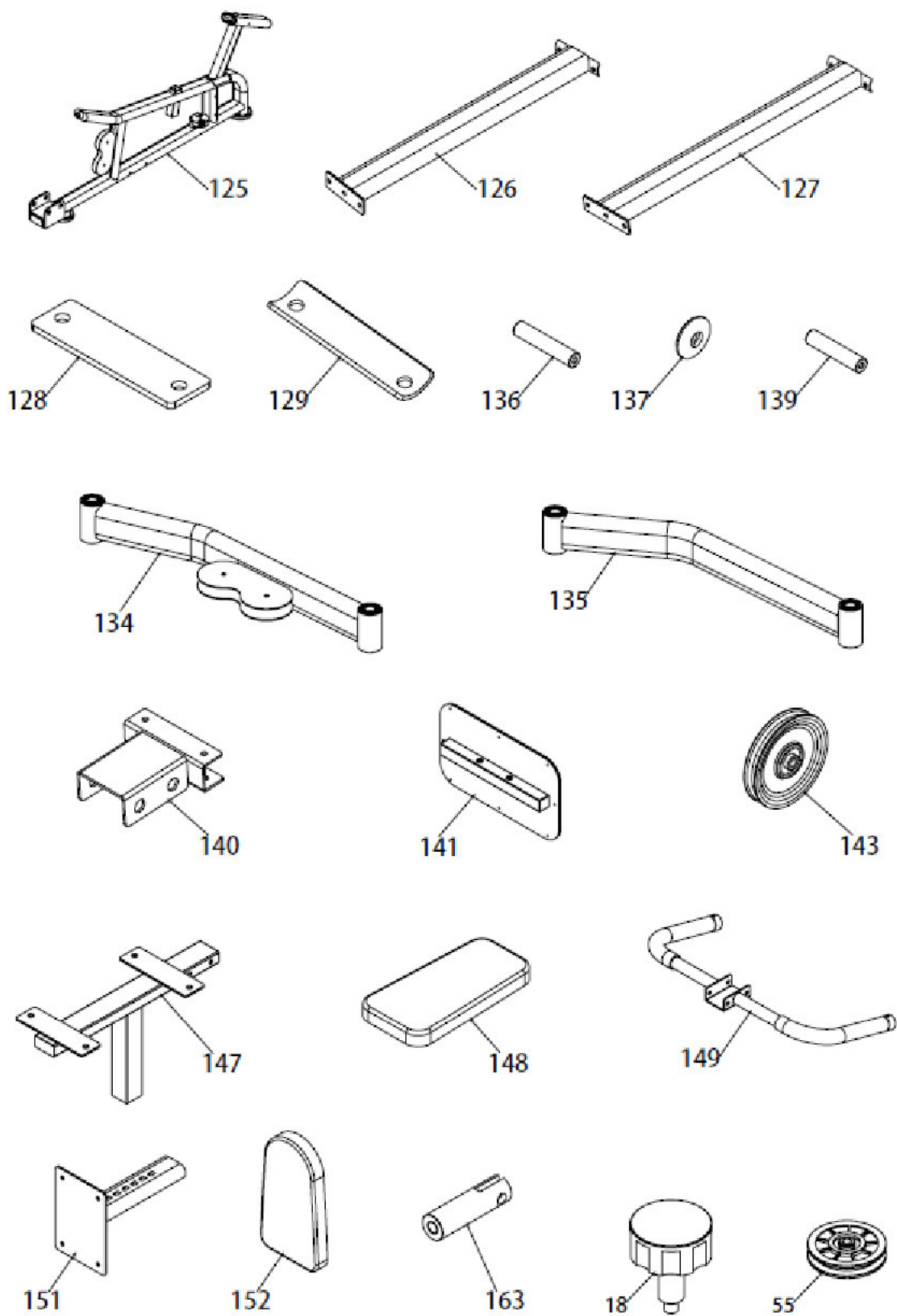
Список запасных частей

№	Описание	Примечание	Кол-во
5	Шайба	Ф10	19
11	Контргайка	M8	2
15	Шайба	Ф8	13
18	Ручка запорной пружины	Ф10	2
20	Шайба	Ф12	14
21	Контргайка	M12	6
23	Контргайка	M10	9
30	Болт с шестигранной головкой	M10*25	2
35	Большая шайба	Ф25*10*2.0	4
52	Болт с шестигранной головкой	M10*45	1
55	Шкив	Ф95*26	1
65	Болт с шестигранной головкой	M10*75	2
72	Пружинная шайба	Ф8	8
89	Кожух ножки	Ф120	2
92	Втулка овальной трубки	50-100	2
97	Переходная втулка	□50-40L	1
99	Болт со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением	M8*16	1
100	Внутренняя втулка	□25*50	2
125	Главная рама пресса для ног		1
126	Передняя соединительная трубка пресса для ног		1
127	Задняя соединительная трубка пресса для ног		1
128	Соединительная пластина		1
129	Арочная соединительная пластина		2
130	Пружинная шайба	Ф12	2
131	Болт с шестигранной головкой	M12*30	2
132	Болт с шестигранной головкой	M12*80	2
133	Болт с шестигранной головкой	M12*125	4
134	Опорная труба пресса для ног-1		1
135	Опорная труба пресса для ног-2		1
136	Штанга	Ф25*125	2
137	Втулка		8
138	Болт со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением	M10*25	8
139	Штанга	Ф25*125	2

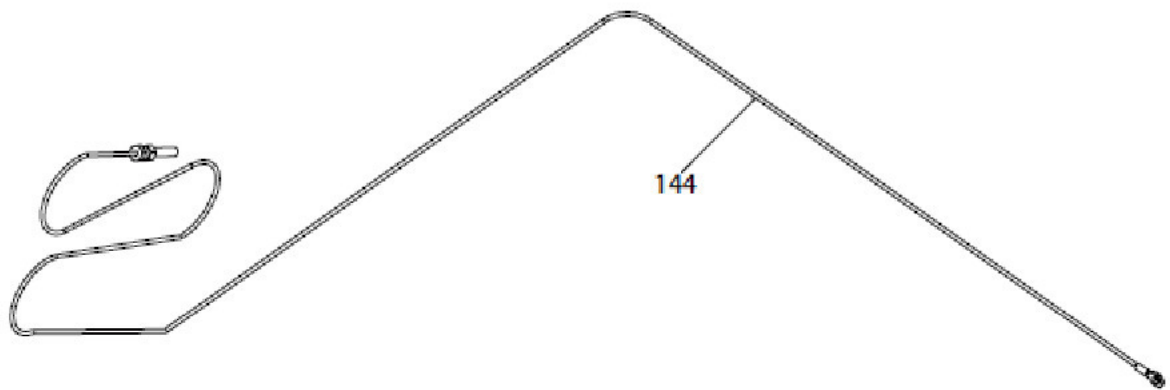
Список запасных частей

№	Описание	Примечание	Кол-во
140	Опорная труба		1
141	Труба пластины для ног		1
142	Болт с шестигранной головкой	M10*50	4
143	Большой шкив	Φ127*28	4
144	Трос пресса для ног	L:3255мм	1
145	Болт с шестигранной головкой	M8*20	8
146	Болт с шестигранной головкой	M8*70	2
147	Рама регулировки подушки сидения пресса для ног		1
148	Подушка сидения пресса для ног		1
149	Ручка пресса для ног		1
150	Болт с шестигранной головкой	M8*25	1
151	Рама регулировки подушки для спины пресса для ног		1
152	Подушка для спины пресса для ног		1
153	Овальная переходная трубка	50-100	1
154	Конусная резиновая прокладка	Φ42*Φ32*26	1
155	Квадратная втулка	□50*50*2.0	2
156	Болт с потайной головкой и выемкой «+»	M6*10	8
157	Подножка		1
158	Подшипник	6005	8
159	Рукоятка	Φ25	2
160	Ручка	Φ40*Φ25*29	2
161	Болт без головки с выемкой «-»	M4*5	2
162	Болт с шестигранной головкой	M10*40	1
163	Втулка регулировки троса		1

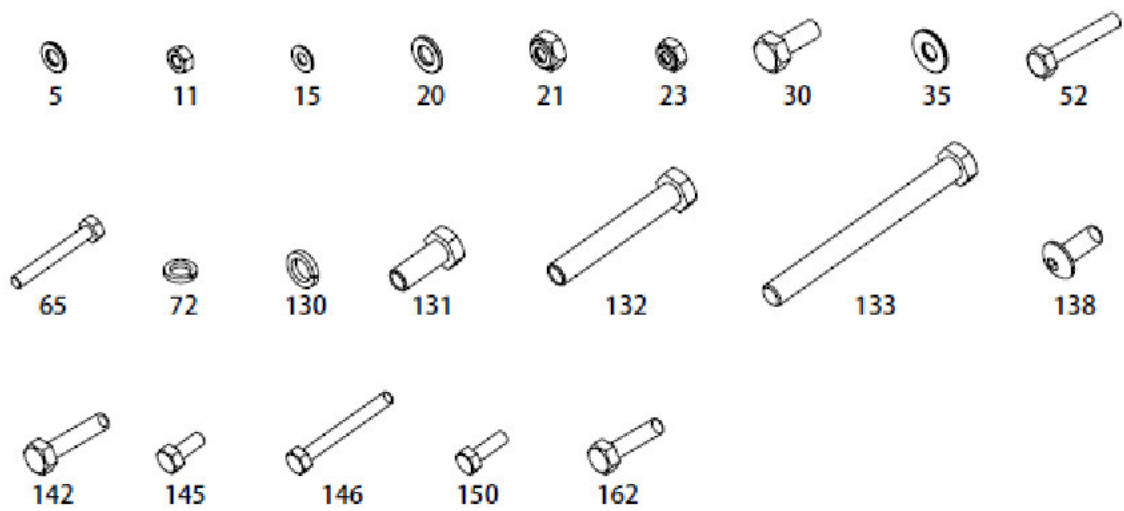
Изображение запасных частей



Изображение тросов



Изображение крепежей

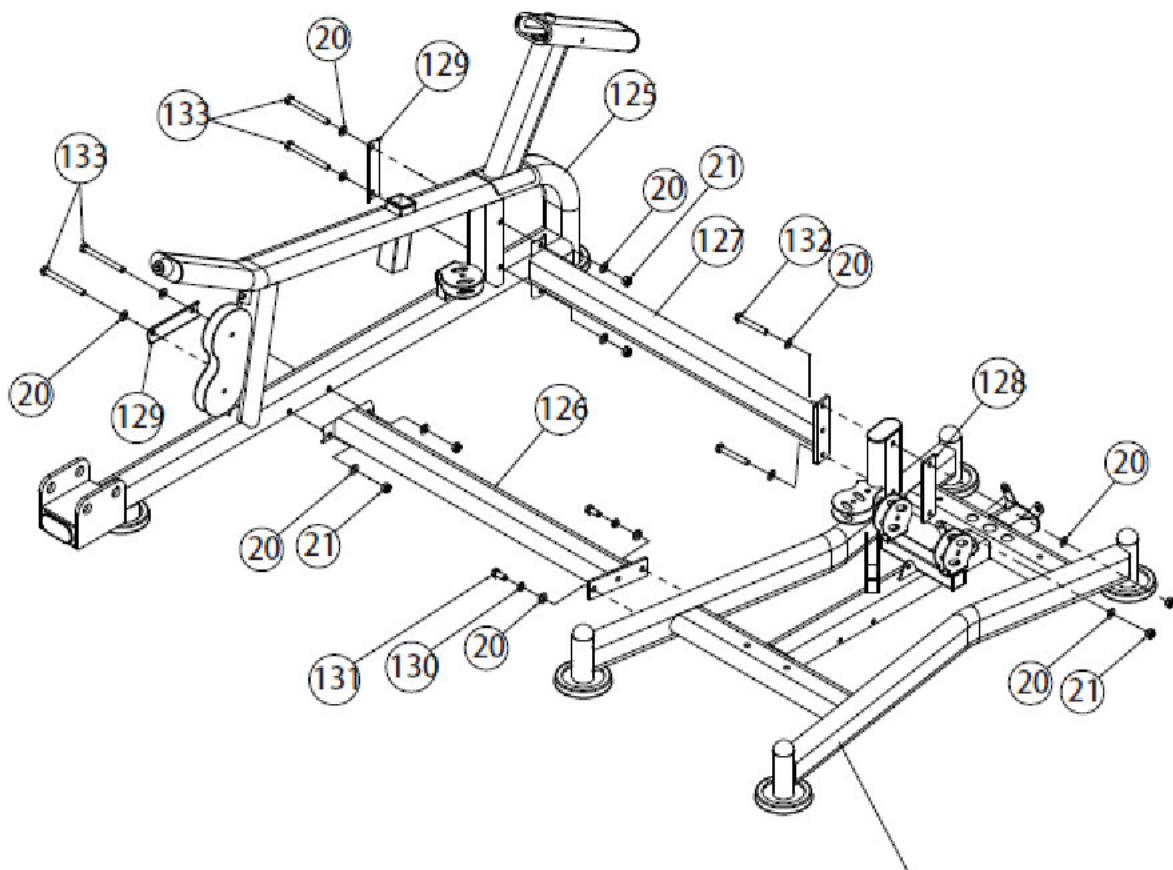


Линейка для измерения длины болтов



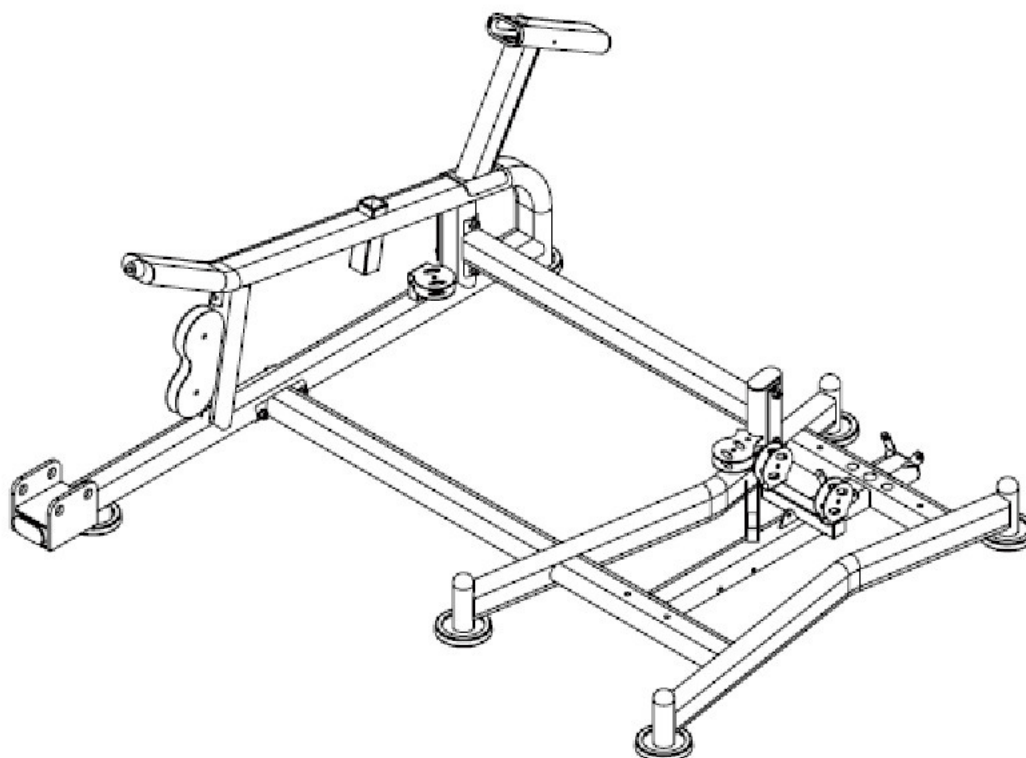
Шаг сборки (1) разнесенный вид

№	Описание	Примечание	Кол-во
20	Шайба	Ф12	6
21	Контргайка	M12	4
125	Главная рама пресса для ног		1
126	Передняя соединительная трубка пресса для ног		1
127	Задняя соединительная трубка пресса для ног		1
128	Соединительная пластина		1
129	Арочная соединительная пластина		2
130	Пружинная шайба	Ф12	2
131	Болт с шестигранной головкой	M12*30	2
132	Болт с шестигранной головкой	M12*80	2
133	Болт с шестигранной головкой	M12*125	4



Основная рама

Шаг сборки (1) изображение



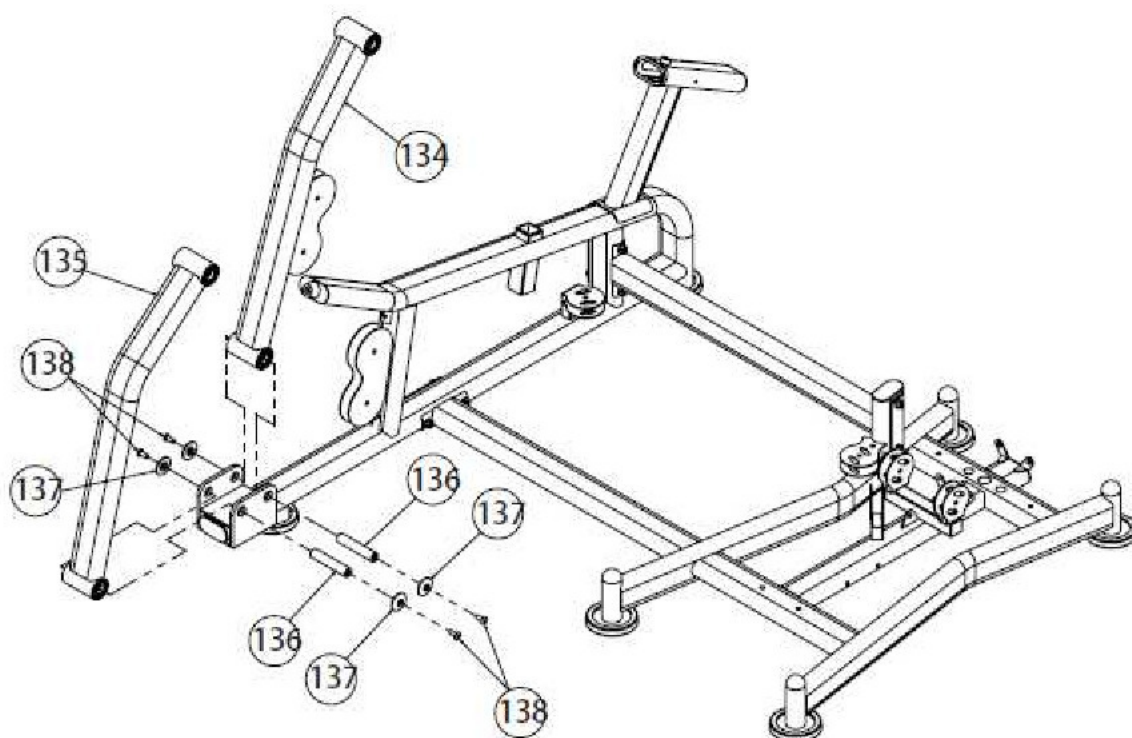
Шаг сборки (1) инструкция по сборке

1. Закрепите переднюю соединительную трубку пресса для ног (126) на основной раме с помощью: болта с шестигранной головкой M12*30 (131), пружинной шайбы Ф12 (130), шайбы Ф12 (20).
2. Закрепите заднюю соединительную трубку пресса для ног (127) на основной раме с помощью: болта с шестигранной головкой M12*80 (132), шайбы Ф12 (20), контргайки M12 (21), соединительной пластины (128).
3. Закрепите главную раму пресса для ног на передней соединительной трубке пресса для ног (126) с помощью: болта с шестигранной головкой M12*125 (133), шайбы Ф12 (20), контргайки M12 (21), арочной соединительной пластины (129).
4. Закрепите главную раму пресса для ног на задней соединительной трубке пресса для ног (127) с помощью: болта с шестигранной головкой M12*125 (133), шайбы Ф12 (20), контргайки M12 (21), арочной соединительной пластины (129).

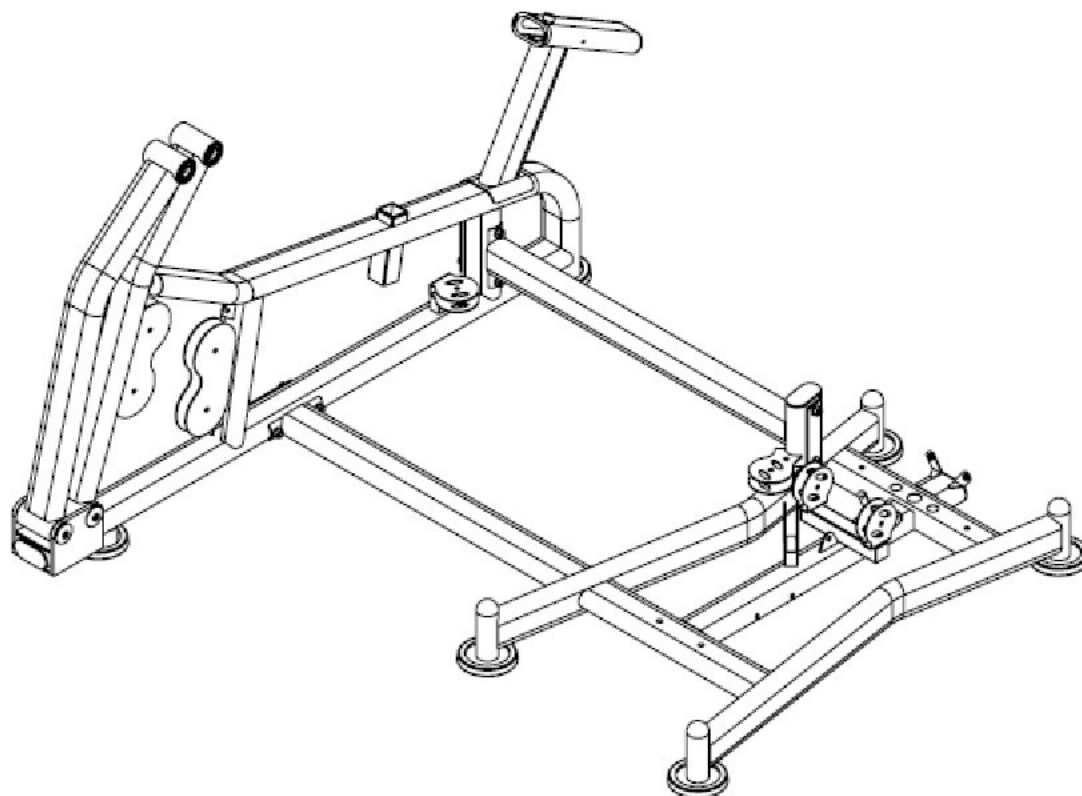
ВНИМАНИЕ: Необходимо затянуть все болты.

Шаг сборки (2) разнесенный вид

№	Описание	Примечание	Кол-во
134	Опорная труба пресса для ног-1		1
135	Опорная труба пресса для ног-2		1
136	Штанга	Φ25*125	2
137	Втулка		4
138	Болт со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением	M10*25	4



Шаг сборки (2) изображение



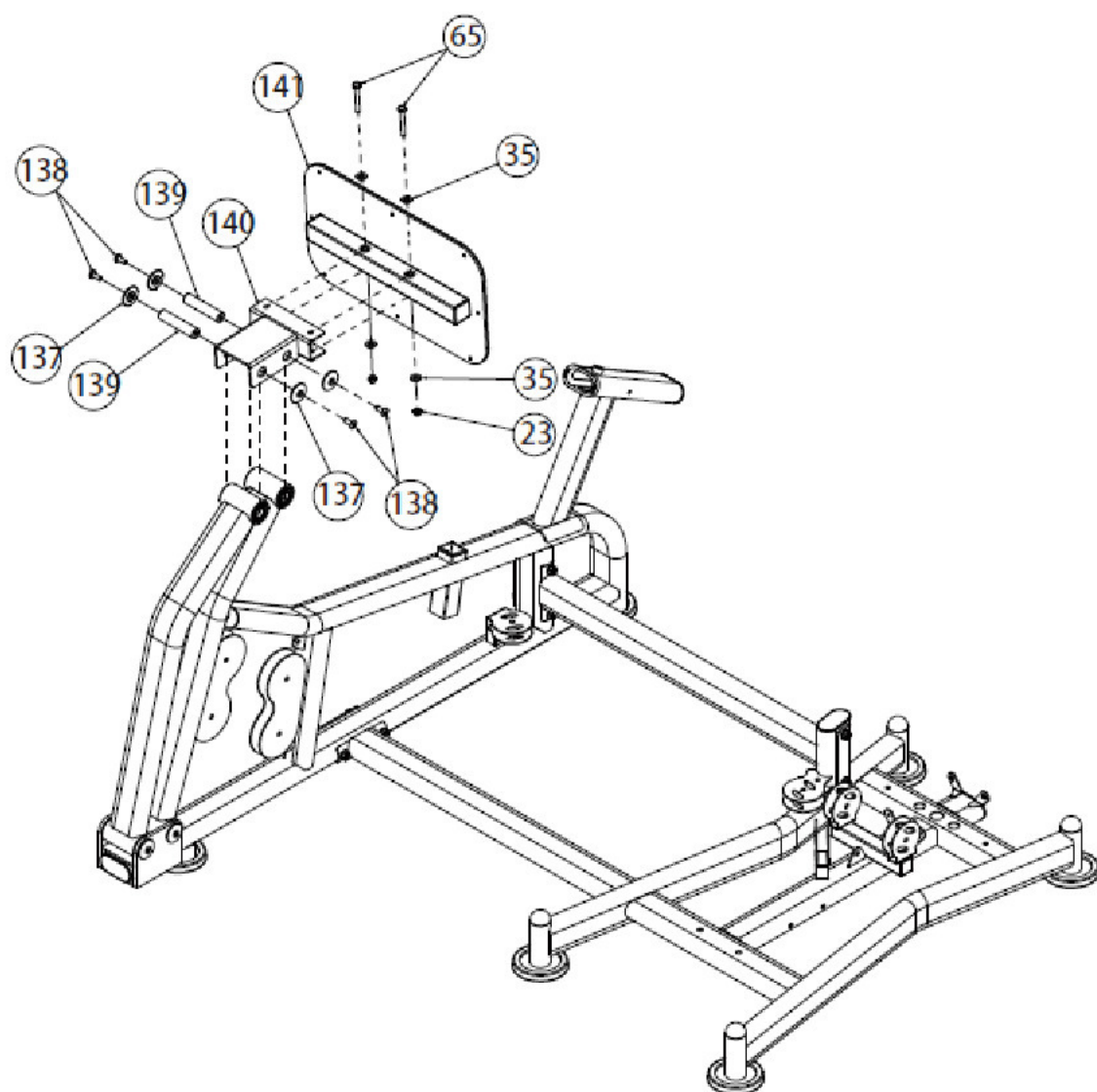
Шаг сборки (2) инструкция по сборке

1. Закрепите опорную трубу пресса для ног-1 (134) на главной раме пресса для ног с помощью: штанги $\Phi 25*125$ (136), втулки (137), болта со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением (138).
2. Закрепите опорную трубу пресса для ног-2 (135) на главной раме пресса для ног с помощью: штанги $\Phi 25*125$ (136), втулки (137), болта со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением (138).

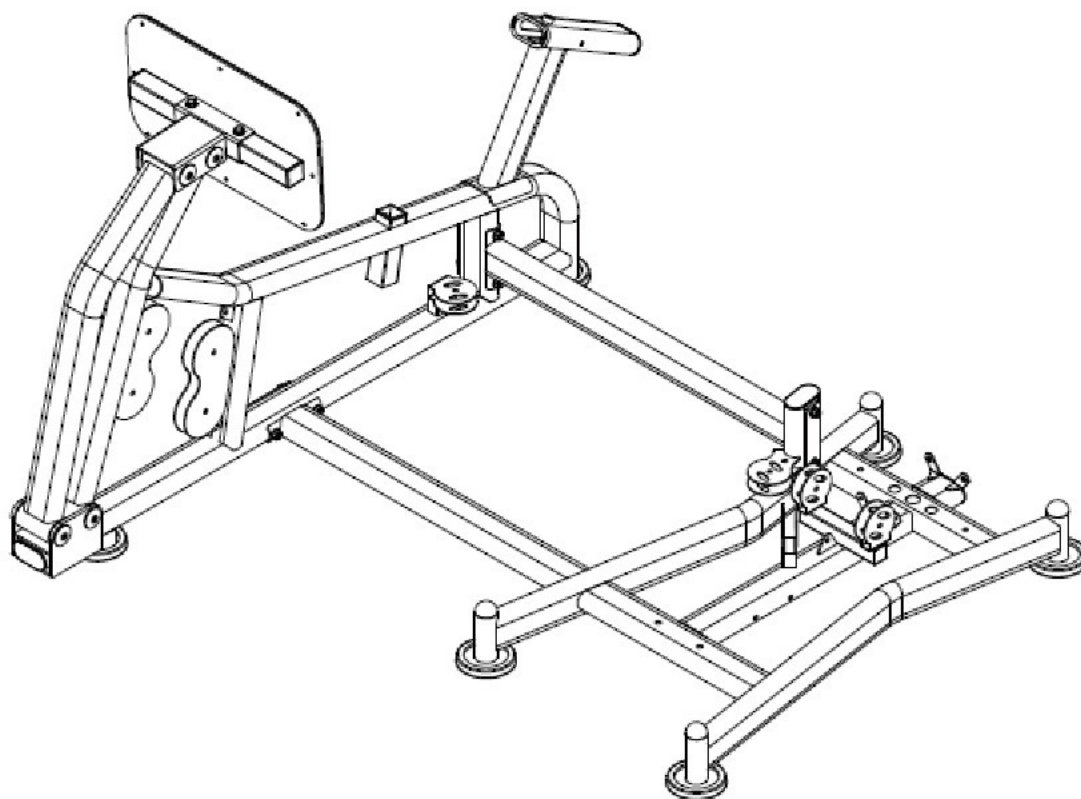
ВНИМАНИЕ: Необходимо затянуть все болты.

Шаг сборки (3) разнесенный вид

№	Описание	Примечание	Кол-во
23	Контргайка	M10	2
35	Большая шайба	Ф25*10*2.0	4
65	Болт с шестигранной головкой	M10*75	2
137	Втулка		4
138	Болт со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением	M10*25	4
139	Штанга	Ф25*125	2
140	Опорная труба		1
141	Труба пластины для ног		1



Шаг сборки (3) изображение

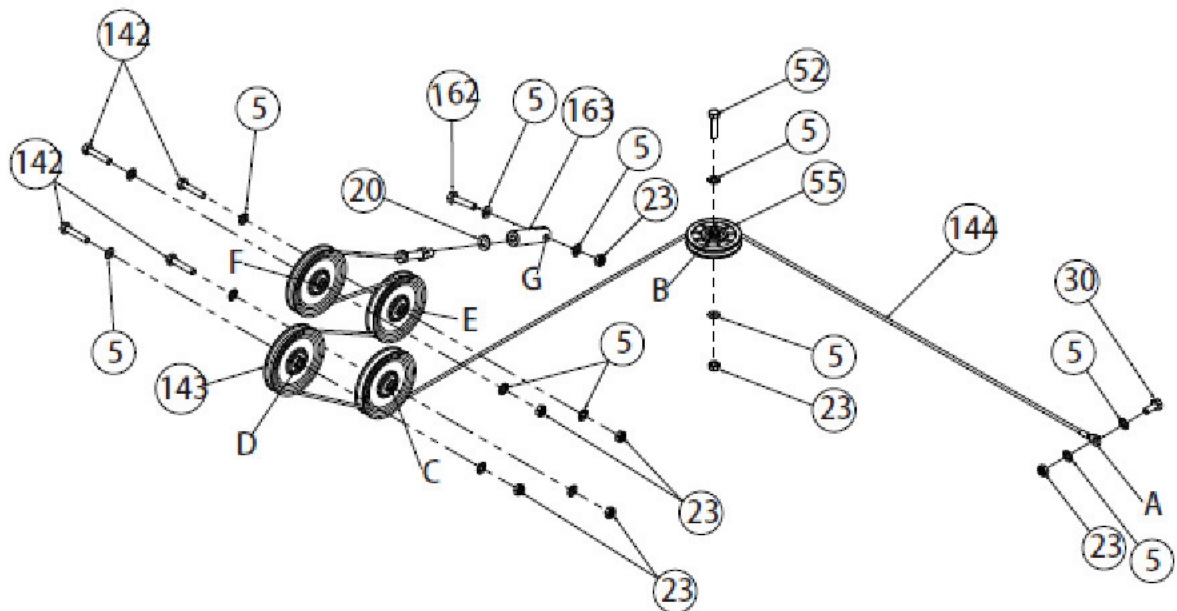
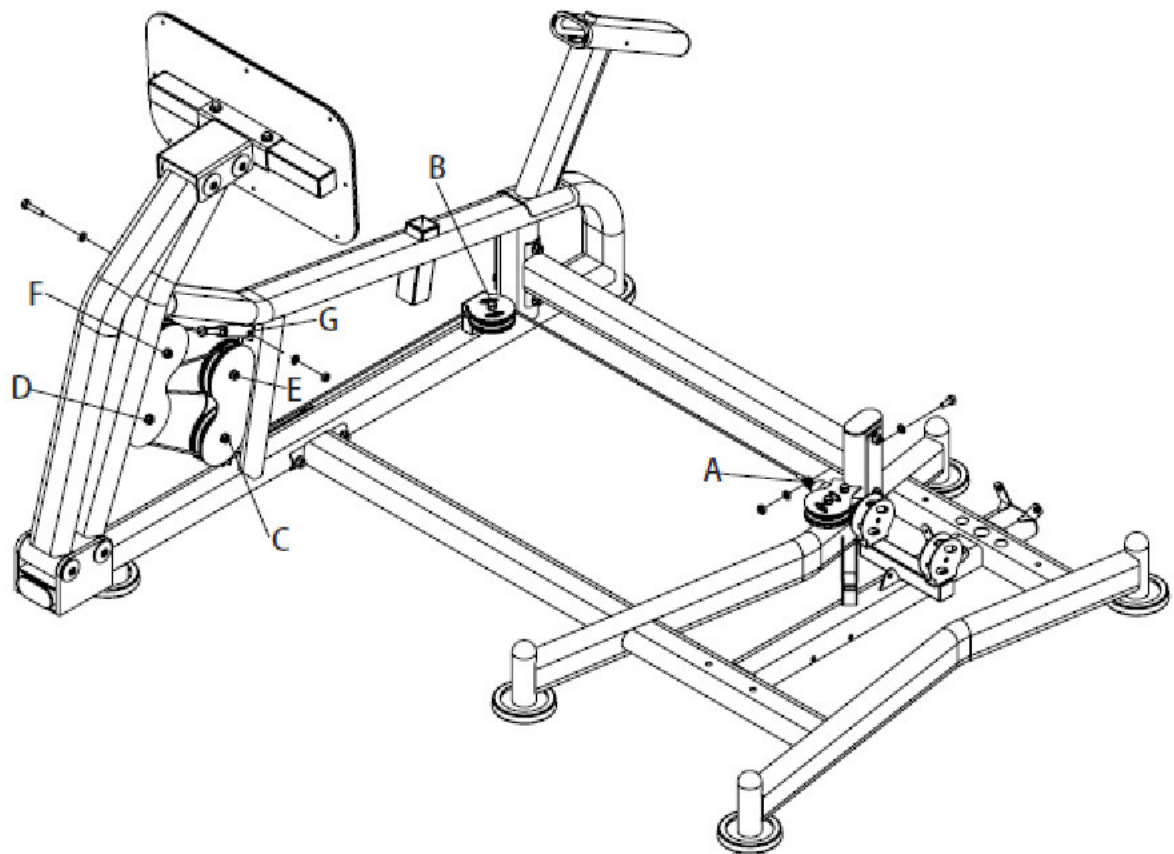


Шаг сборки (3) инструкция по сборке

1. Закрепите опорную трубу пресса для ног-1 на опорной трубе (140) с помощью: штанги $\Phi 25 \times 115$ (139), втулки (137), болта со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением $M10 \times 25$ (138).
2. Закрепите опорную трубу пресса для ног-2 на опорной трубе (140) с помощью: штанги $\Phi 25 \times 115$ (139), втулки (137), болта со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением $M10 \times 25$ (138).
3. Закрепите трубу пластины для ног на опорной трубе (140) с помощью: болта с шестигранной головкой $M10 \times 75$ (65), большой шайбы $\Phi 10$ (35), контргайки $M10$ (23).

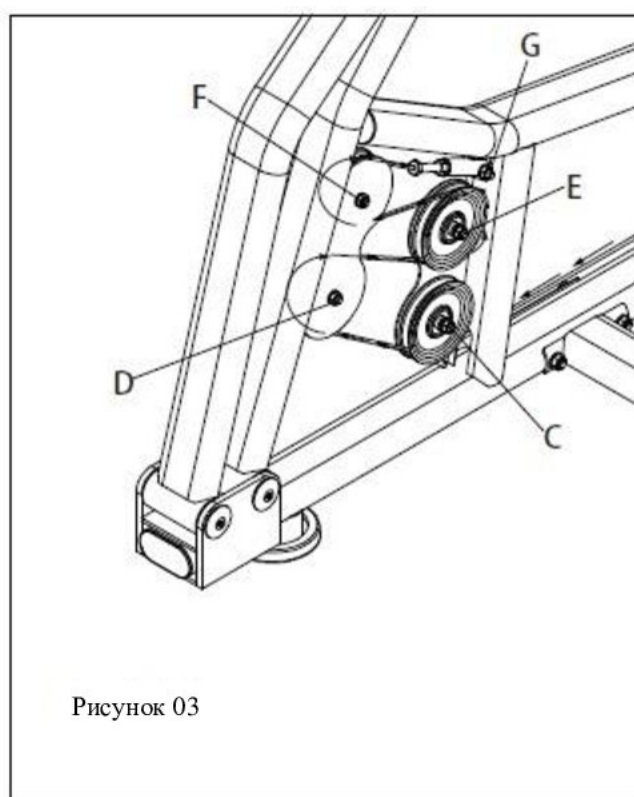
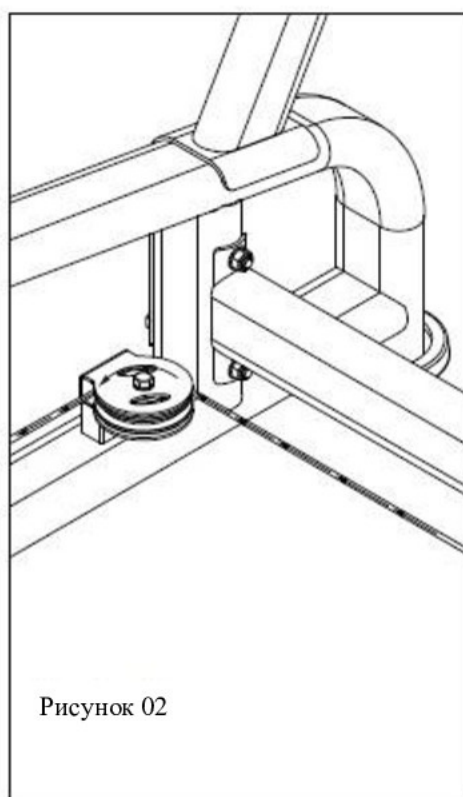
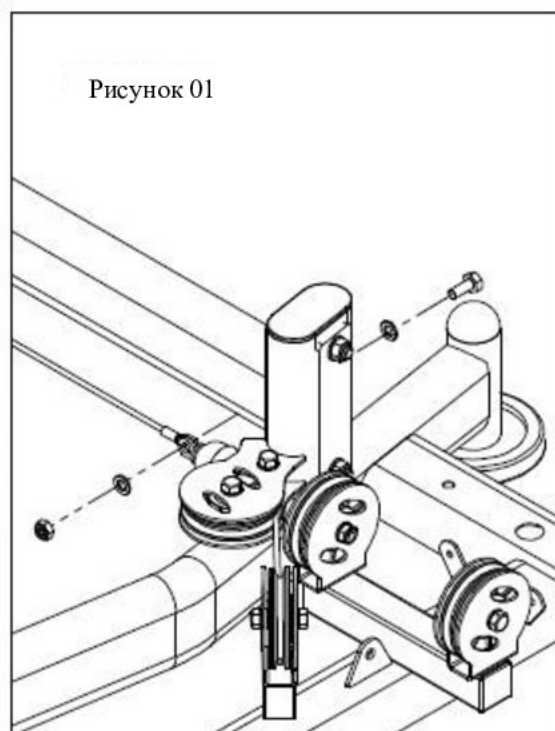
ВНИМАНИЕ: Необходимо затянуть все болты.

Шаг сборки (4) разнесенный вид

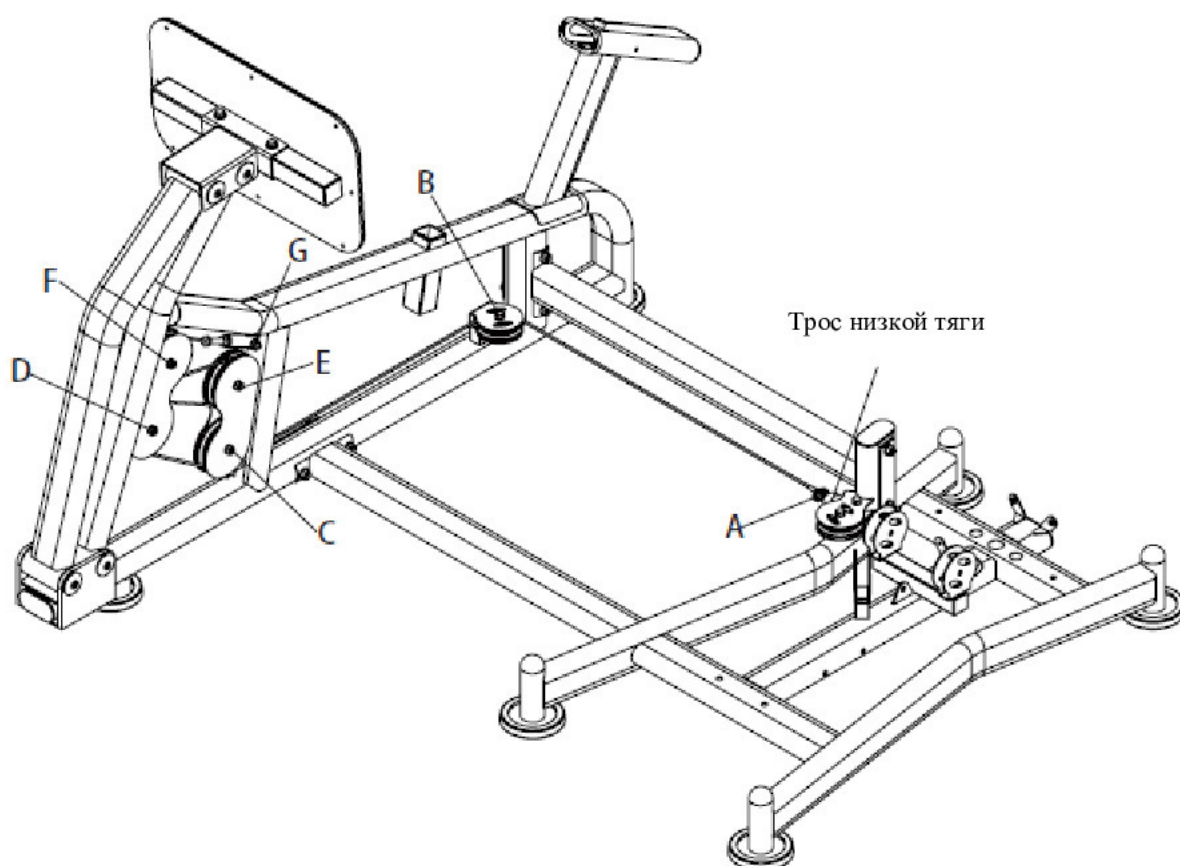


Шаг сборки (4) изображение тросов

№	Описание	Примечание	Кол-во
5	Шайба	Φ10	14
20	Шайба	Φ12	6
23	Контргайка	M10	7
30	Болт с шестигранной головкой	M10*25	1
52	Болт с шестигранной головкой	M10*45	1
55	Шкив	Φ95*26	1
142	Болт с шестигранной головкой	M10*50	4
143	Большой шкив	Φ127*28	4
144	Трос пресса для ног	L:3255мм	1
162	Болт с шестигранной головкой	M10*40	1
163	Втулка регулировки троса		1



Шаг сборки (4) изображение



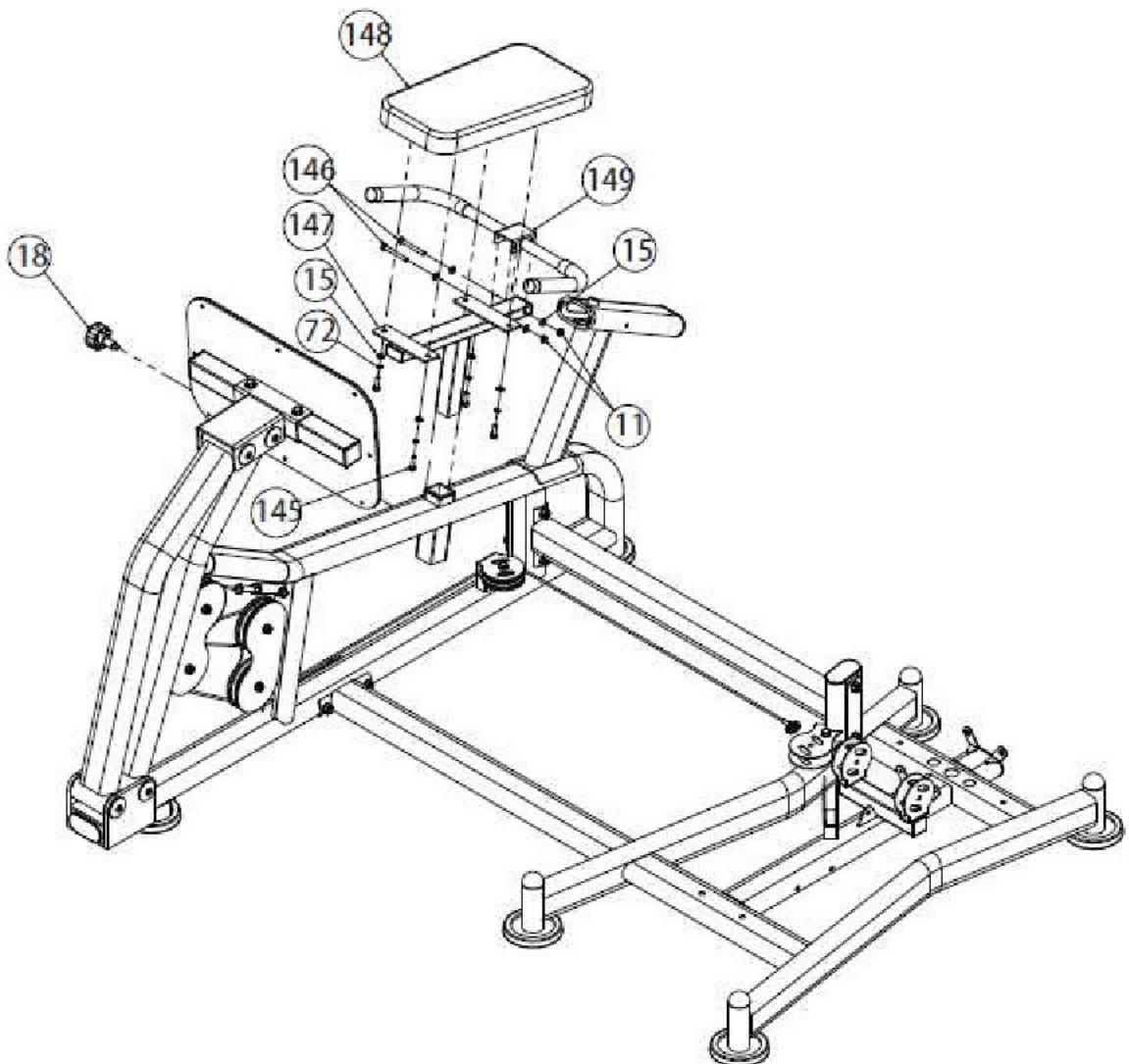
Шаг сборки (4) инструкция по сборке

1. Прикрепите плоский конец крепления троса пресса для ног к тросу низкой тяги с помощью: болта с шестигранной головкой M10*25 (30), шайбы Ф10 (5), контргайки M10 (23), как показано на рисунке 01.
2. Протяните трос пресса для ног (144) от точки А через точки В,С,Д,Е,Ф.
3. Закрепите шкив (55) на точке В с помощью: болта с шестигранной головкой M10*45 (52), шайбы Ф10 (5), контргайки M10 (23), как показано на рисунке 02.
4. Закрепите большой шкив (143) на точках С,Д,Е,Ф с помощью: болта с шестигранной головкой M10*50 (142), шайбы Ф10 (5), контргайки M10 (23), как показано на рисунке 03.
5. Соедините плоский конец троса пресса для ног (144) через шайбу Ф12 (20) с втулкой регулировки троса (163).
6. Закрепите втулку регулировки троса (163) на главной раме пресса для ног с помощью: болта с шестигранной головкой M10*40 (162), шайбы Ф10 (5), контргайки M10 (23).

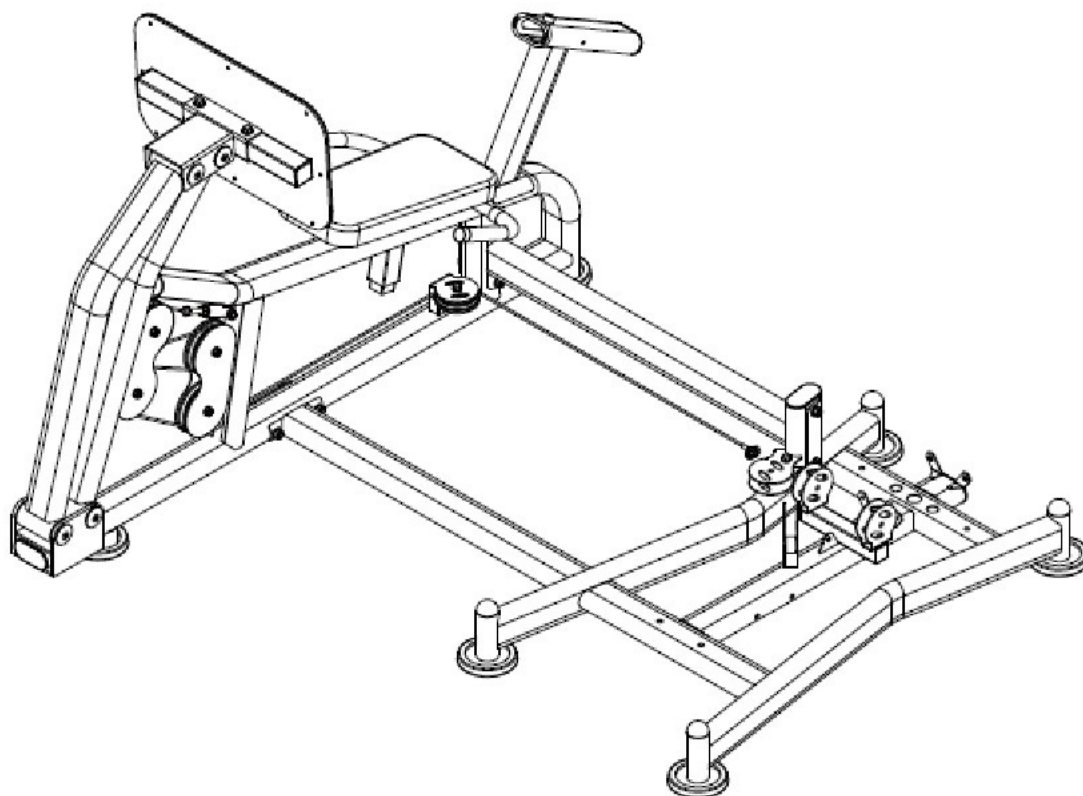
ВНИМАНИЕ: Необходимо затянуть все болты.

Шаг сборки (5) разнесенный вид

№	Описание	Примечание	Кол-во
11	Контргайка	M8	2
15	Шайба	Ф8	8
18	Ручка запорной пружины	Ф10	1
72	Пружинная шайба	Ф8	4
145	Болт с шестигранной головкой	M8*20	4
146	Болт с шестигранной головкой	M8*70	2
147	Рама регулировки подушки сидения пресса для ног		1
148	Подушка сидения пресса для ног		1
149	Ручка пресса для ног		1



Шаг сборки (5) изображение



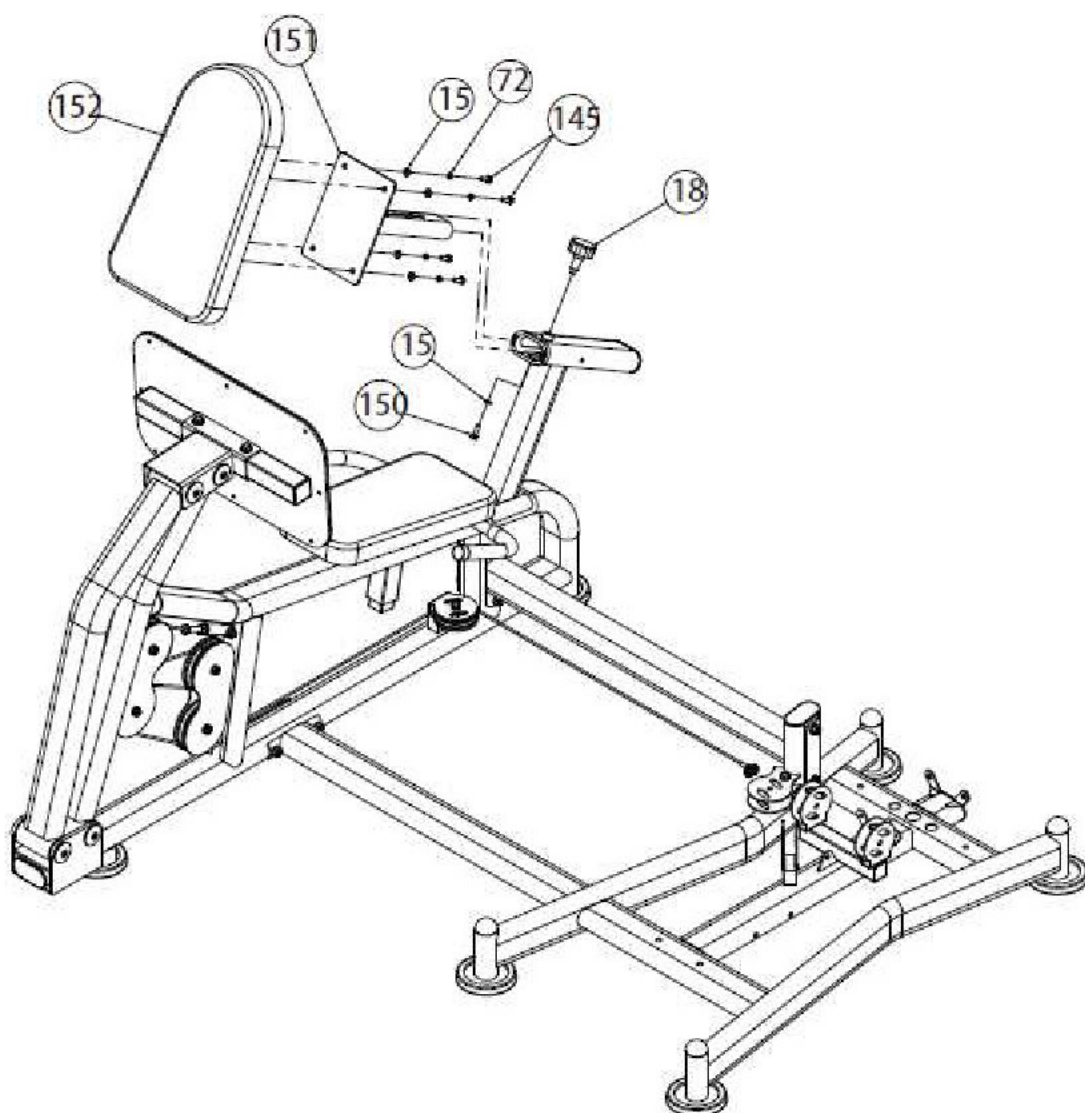
Шаг сборки (5) инструкция по сборке

1. Закрепите ручку пресса для ног (149) на раме регулировки подушки сидения пресса для ног (147) с помощью: болта с шестигранной головкой М8*70 (146), шайбы Ф8 (15), контргайки М8 (11).
2. Закрепите подушку сидения пресса для ног (148) на раме регулировки подушки сидения пресса для ног (147) с помощью: болта с шестигранной головкой М8*20 (145), пружинной шайбы Ф8 (72), шайбы Ф8 (15).
3. Наденьте раму регулировки подушки сидения пресса для ног (147) на главную раму пресса для ног с помощью ручки запорной пружины (18).

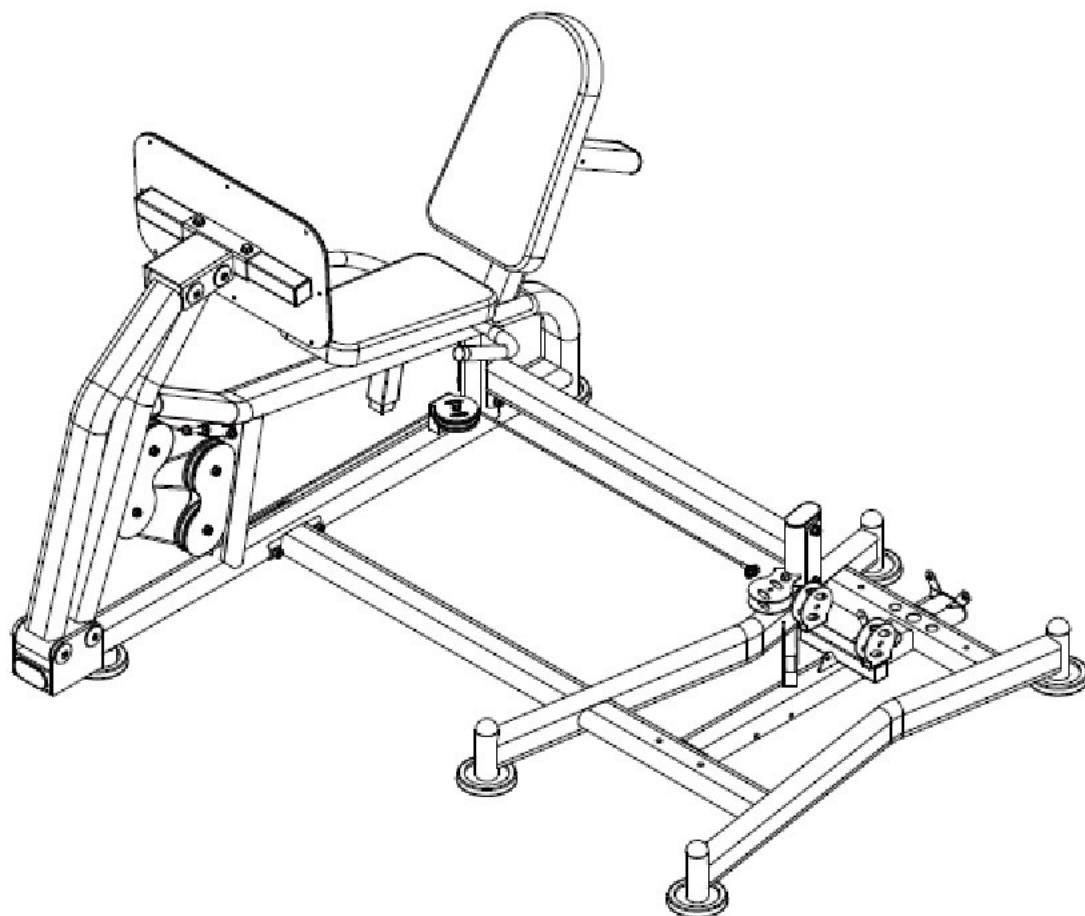
ВНИМАНИЕ: Необходимо затянуть все болты.

Шаг сборки (6) разнесенный вид

№	Описание	Примечание	Кол-во
15	Шайба	Ф8	5
18	Ручка запорной пружины	Ф10	1
72	Пружинная шайба	Ф8	4
145	Болт с шестигранной головкой	M8*20	4
150	Болт с шестигранной головкой	M8*25	1
151	Рама регулировки подушки для спины пресса для ног		1
152	Подушка для спины пресса для ног		1



Шаг сборки (6) изображение

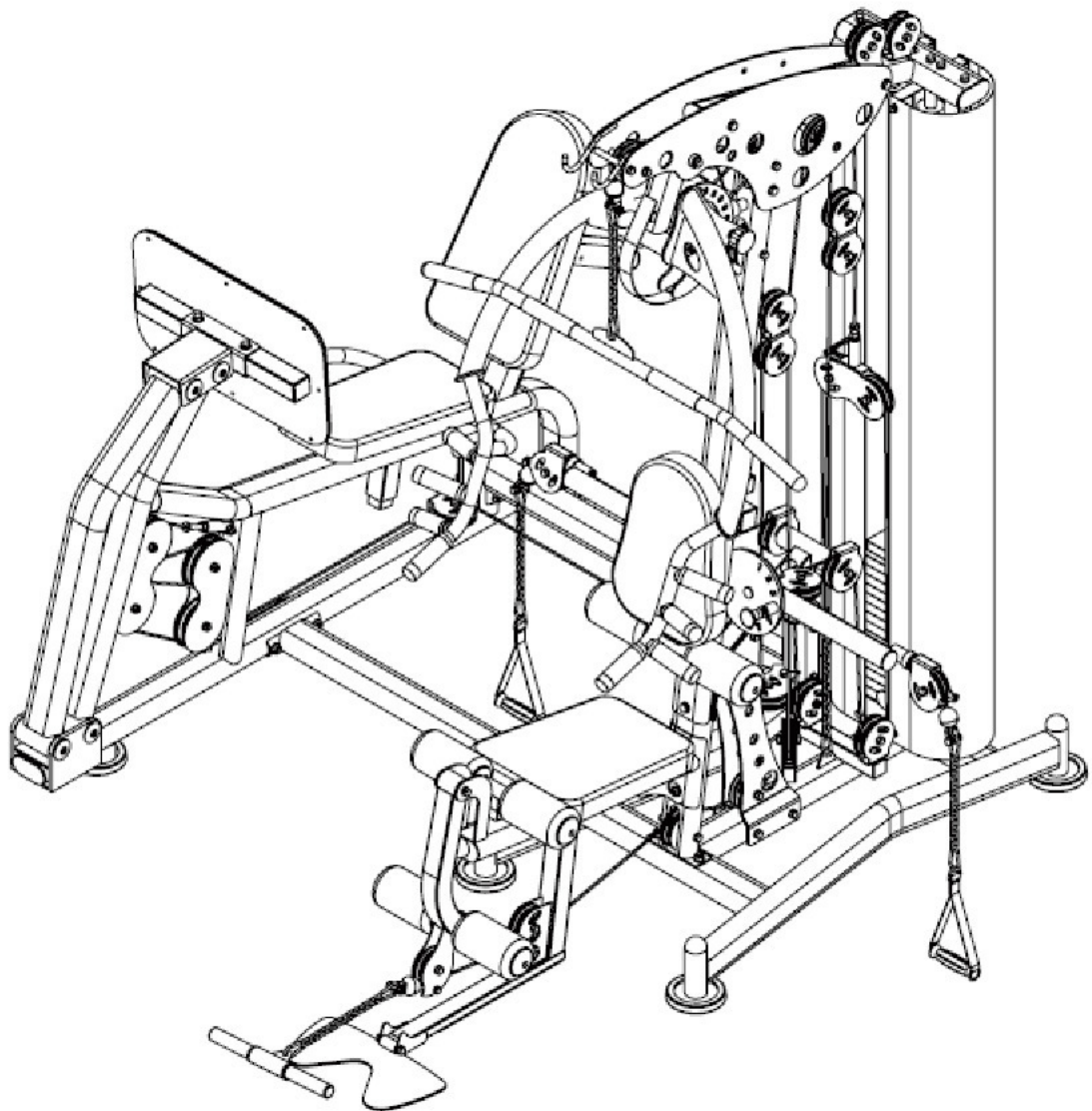


Шаг сборки (6) инструкция по сборке

1. Закрепите подушку для спины пресса для ног (152) на раме регулировки подушки для спины пресса для ног (151) с помощью: болта с шестигранной головкой М8*20 (145), пружинной шайбы Ф8 (72), шайбы Ф8 (15).
2. Наденьте раму регулировки подушки для спины пресса для ног (151) на главную раму пресса для ног с помощью ручки запорной пружины (18).
3. Закрепите болт с шестигранной головкой М8*25 (150), шайбу Ф8 (15) на главной раме пресса для ног.

ВНИМАНИЕ: Необходимо затянуть все болты.

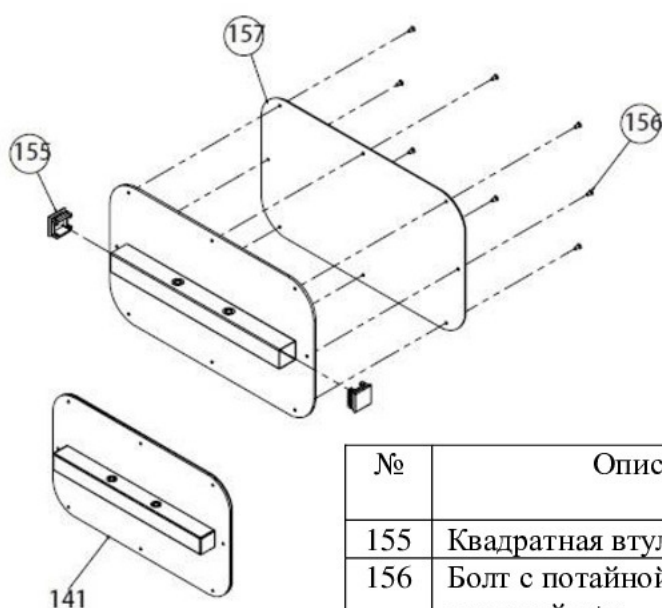
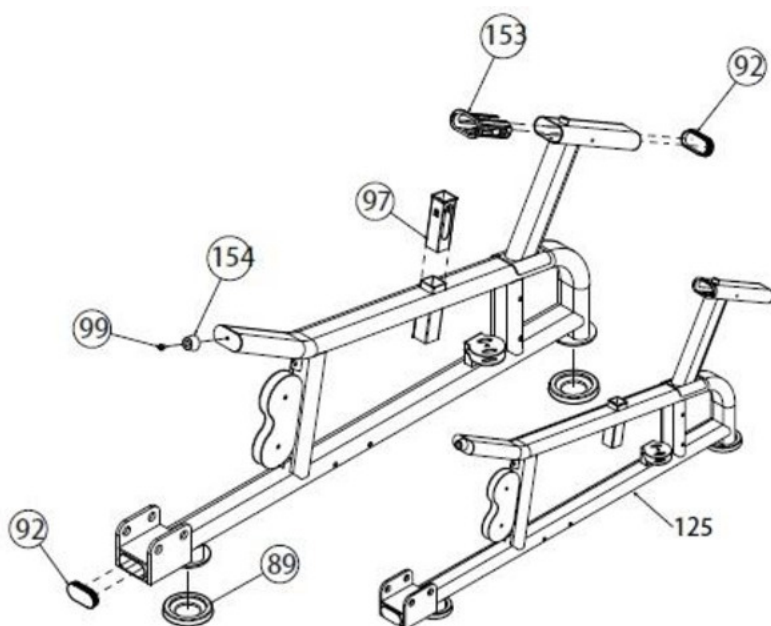
Разнесенный вид



ВНИМАНИЕ: Проверьте, чтобы все болты, контргайки, вытяжные стержни были затянуты, после чего тренажер можно использовать.

Изображение заводской сборки

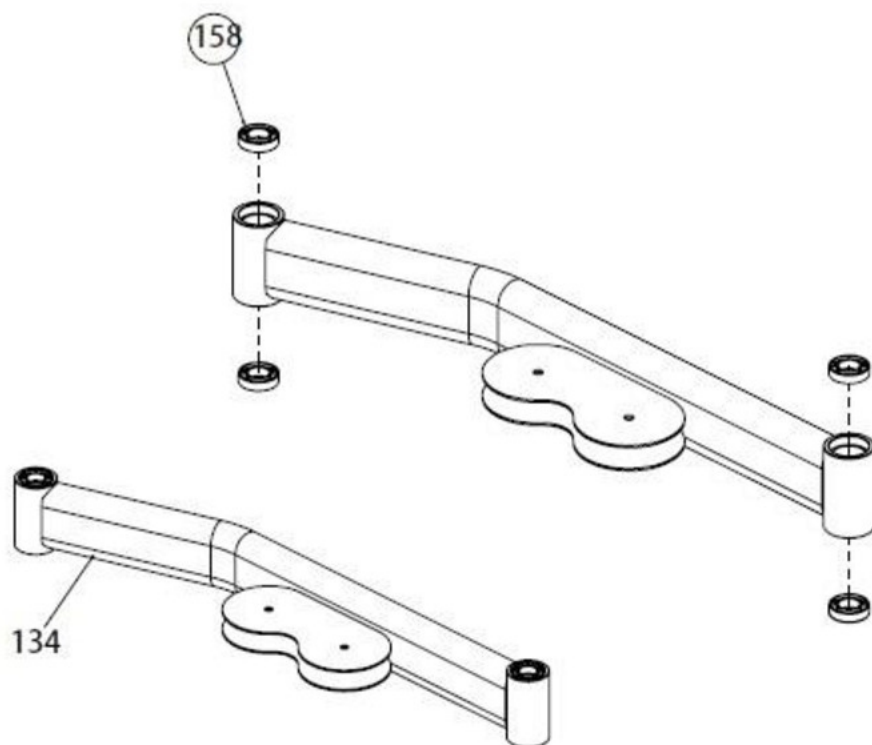
№	Описание	Примечание	Кол-во
89	Кожух ножки	Φ120	2
92	Втулка овальной трубки	50-100	2
97	Переходная втулка	□50-40L	1
99	Болт со сферической головкой и внутренним шестигранным углублением	M8*16	1
153	Овальная переходная трубка	50-100	1
154	Конусная резиновая прокладка	Φ42*Φ32*26	1



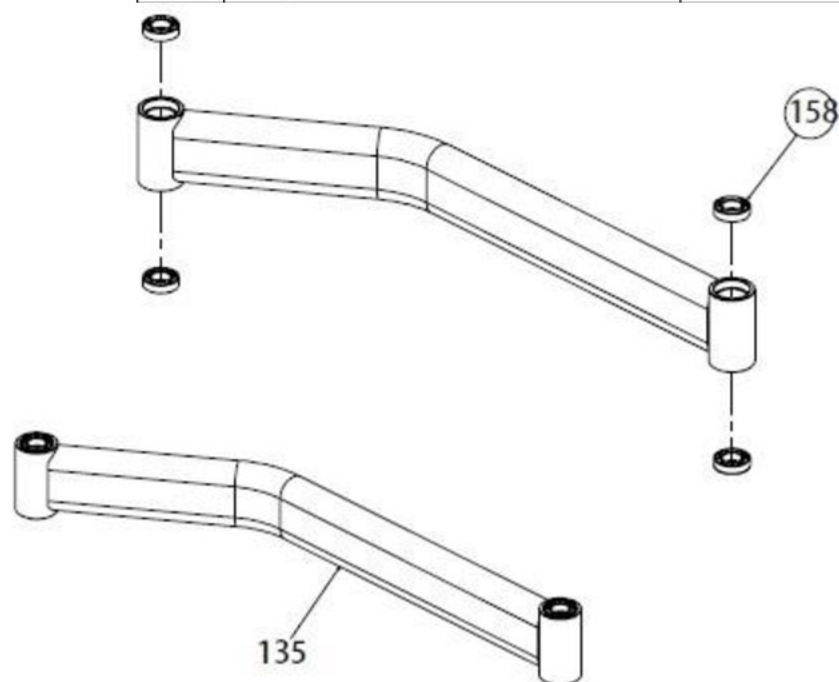
№	Описание	Примечание	Кол-во
155	Квадратная втулка	□50*50*2.0	2
156	Болт с потайной головкой и выемкой «+»	M6*10	8
157	Подножка		1

Изображение заводской сборки

№	Описание	Примечание	Кол-во
158	Подшипник	6005	4

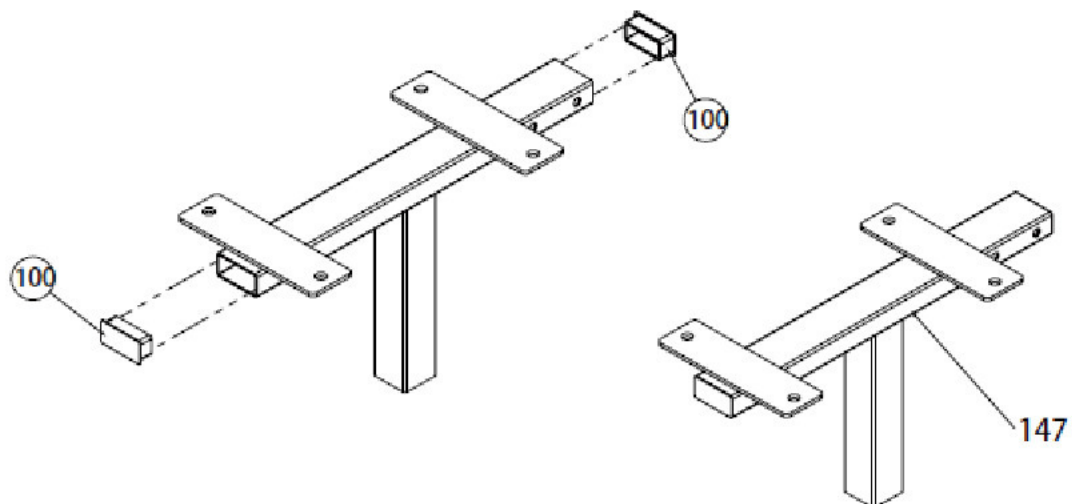


№	Описание	Примечание	Кол-во
158	Подшипник	6005	4



Изображение заводской сборки

№	Описание	Примечание	Кол-во
100	Внутренняя втулка	□25*50	2



№	Описание	Примечание	Кол-во
159	Рукоятка	Φ25	2
160	Ручка	Φ40*Φ25*29	2
161	Болт без головки с выемкой «-»	M4*5	2

