

Инструкция

Разгибание ног сидя Protrain V8-510-200

Полезные ссылки:

[Разгибание ног сидя Protrain V8-510-200 - смотреть на сайте](#)

[Разгибание ног сидя Protrain V8-510-200 - читать отзывы](#)

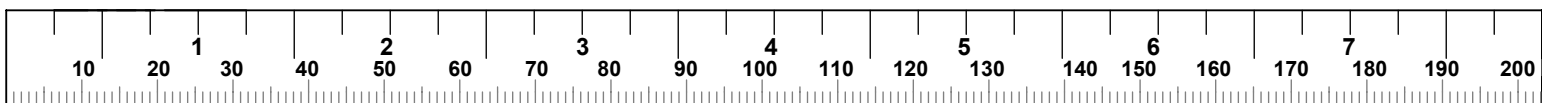


РАЗГИБАНИЕ НОГ

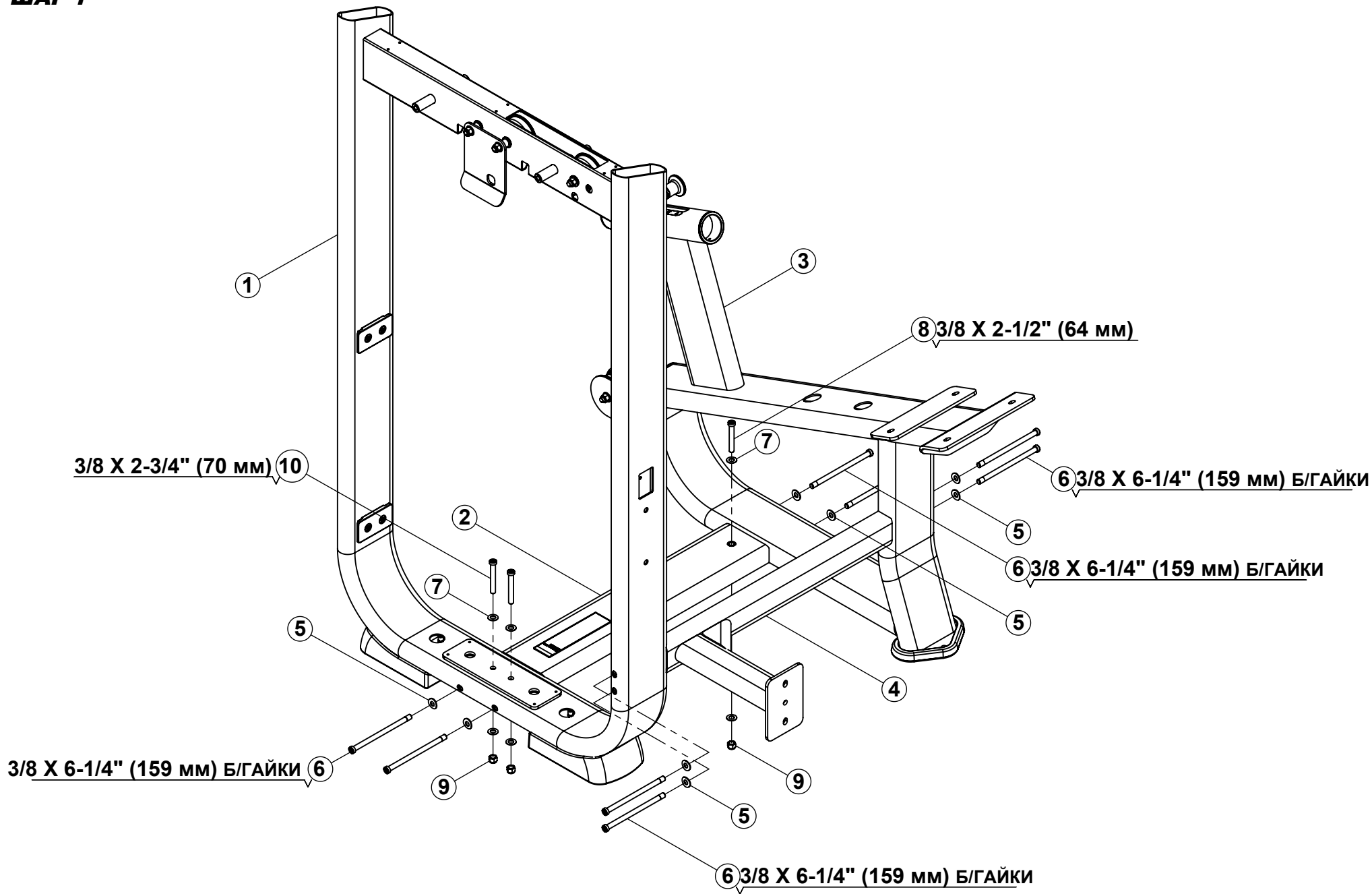
Руководство по сборке

ПАРТИЯ #: 5290701-Е

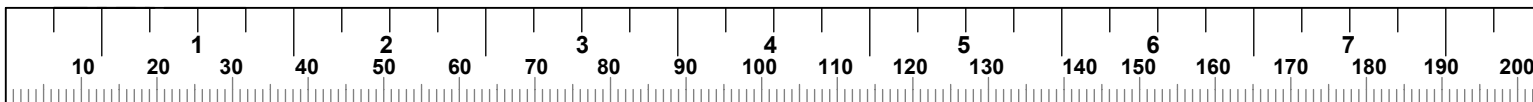
НОМЕР	КОЛ-ВО	КОД ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	НОМЕР	КОЛ-ВО	КОД ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ
1	1	52654РА-С	СТОЙКА ДЛЯ ГРУЗОБЛОКА	30	12	2004802	ВИНТ С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ 10-32 X 1/2" (12 ММ) БЕЗ ГАЙКИ
2	1	52520РА-А	НИЖНЯЯ СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА	31	2	5209701	НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ, диам. 19 X 1315
3	1	52656РА-С	ОСНОВНАЯ РАМА	32	15	52101РА	ПЛИТА 7 кг
4	1	5265801	ПЕРЕДНЯЯ СОЕДИНЯЮЩАЯ РАМА	33	1	5250201-С	ВЕРХНЯЯ ПЛИТА 7 кг
5	8	2003001	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА 3/8" SAE	34	1	5218201-D	ПЛИТА 3 кг ВЕС
6	8	2006424	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 6-1/4" (159 мм) БЕЗ ГАЙКИ	35	2	5209801	ВТУЛКА, ФИКСИРУЮЩАЯ НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ
7	34	2001101	ПЛОСКАЯ ШАЙБА 3/8, SAE СТ ЦИНК	36	2	5095301	КОЛЬЦО, УДЕРЖИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТЕРЖЕНЬ
8	3	2005409	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-1/2" (64 мм)	37	2	5098201	АМОРТИЗАТОР ПОД ГРУЗОБЛОК
9	6	2001201	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА 3/8-16 СТ ЦИНК	38	1	5267501-В	РЕМЕНЬ
10	2	2005410	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-3/4" (70 мм)	39	1	5209501-А	ПЛАНКА
11	1	53498РА	СТОЙКА ДЛЯ ПОВОРОТНОГО МЕХАНИЗМА	40	1	5208201-А	ПЛАНКА, ФИКСИРУЮЩАЯ РЕМЕНЬ
12	1	5221401-А	ПЛИТА 50 X 155 X 4 мм	41	6	2005405	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1-1/2" (38 мм)
13	2	2005408	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-1/4" (57 мм)	42	1	5248901-А	ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН
14	4	2004301	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА С ЛЕВОЙ РЕЗЬБОЙ 3/8-16 СТ ЦИНК	43	1	5212901-В	ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН, ЛЕВЫЙ
15	1	5356501	ЭЛЕМЕНТ МЕХАНИЗМА С УРОВНЯМИ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ	44	1	5297701	МАРКИРОВКА ГРУЗОБЛОКА, 15LBS (7 кг)
16	2	5349201	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА, внутр. диам. 35 X внеш. диам. 45 X 8	45	4	5213201	КРОНШТЕЙН, внутр. диам. 19 мм
17	1	5349101	ШПОНКА РАСПРЕДВАЛА 35 мм	46	1	5297001	ЗАДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН
18	1	5349701	КУЛАЧОК	47	1	5294601	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА
19	1	5215901	КРЫШКА КОРПУСА ПОДШИПНИКА 6205Z, АЛ	48	1	5295801-А	ЭКРАН С ПЛАКАТОМ
20	2	2006402	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 3/4" (19 мм) БЕЗ ГАЙКИ	49	2	5244001	ПОДСТАВКА, БОЛЬШАЯ
21	1	5357501	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА ПОВОРОТНОГО РЫЧАГА	50	1	5244101	ПОДСТАВКА, МАЛЕНЬКАЯ
22	1	53571РА	ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	51	1	52672РА-А	РУЧКИ
23	1	5356301	КРЫШКА ОСЕВОЙ ТОЧКИ, АЛ БОЛЬШАЯ	52	8	2006404	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1-1/4" (32 мм) БЕЗ ГАЙКИ
24	1	52557РА	ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	53	1	5223001-В	СПИНКА С ПЛАСТИКОВЫМ ПОКРЫТИЕМ
25	1	2005417	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 4-1/2" (114 мм)	54	2	2006410	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 2-3/4" (70 мм) БЕЗ ГАЙКИ
26	1	52567РА-А	ОПОРА ДЛЯ СПИНКИ, РЕГУЛИРУЕМАЯ	55	1	5248101-А	СИДЕНЬЕ, БОЛЬШОЕ
27	1	5234801	УДЕРЖИВАЮЩАЯ ВТУЛКА	56	1	5248201-В	ПОДУШКА ПОД КОЛЕНИ
28	2	2006403	БОЛТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ 3/8-16 X 1" (25 мм) БЕЗ ГАЙКИ	57	1	5246801-D	ВАЛИК
29	1	5212601	НИЖНЯЯ КРЫШКА	58	1	5222201-А	КРЫШКА ДЛЯ ВАЛИКОВ



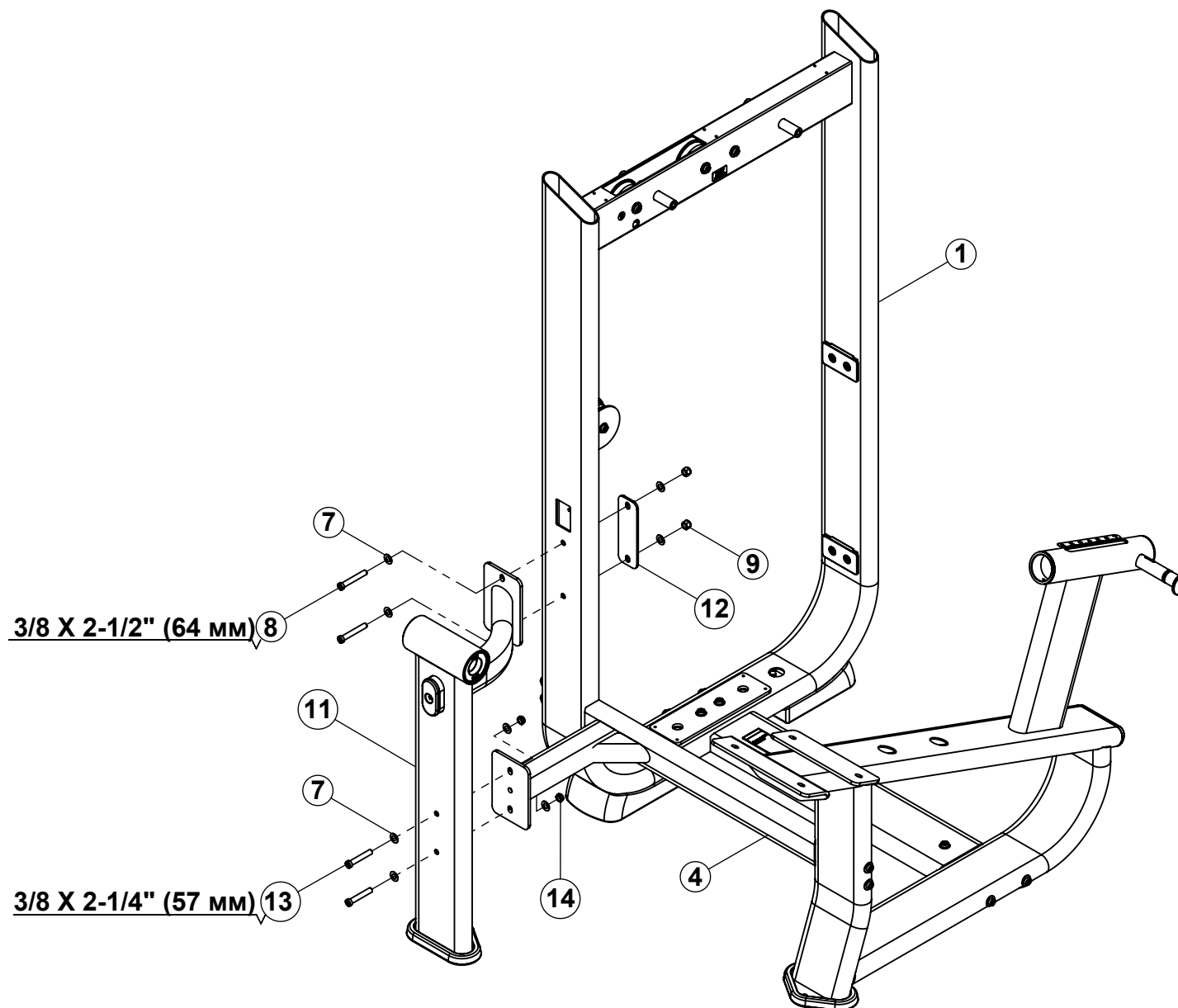
ШАГ 1



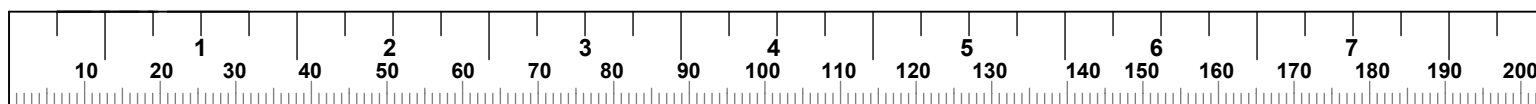
- Сначала болты на раме затягивайте **НЕ СИЛЬНО**, затем затяните плотно.

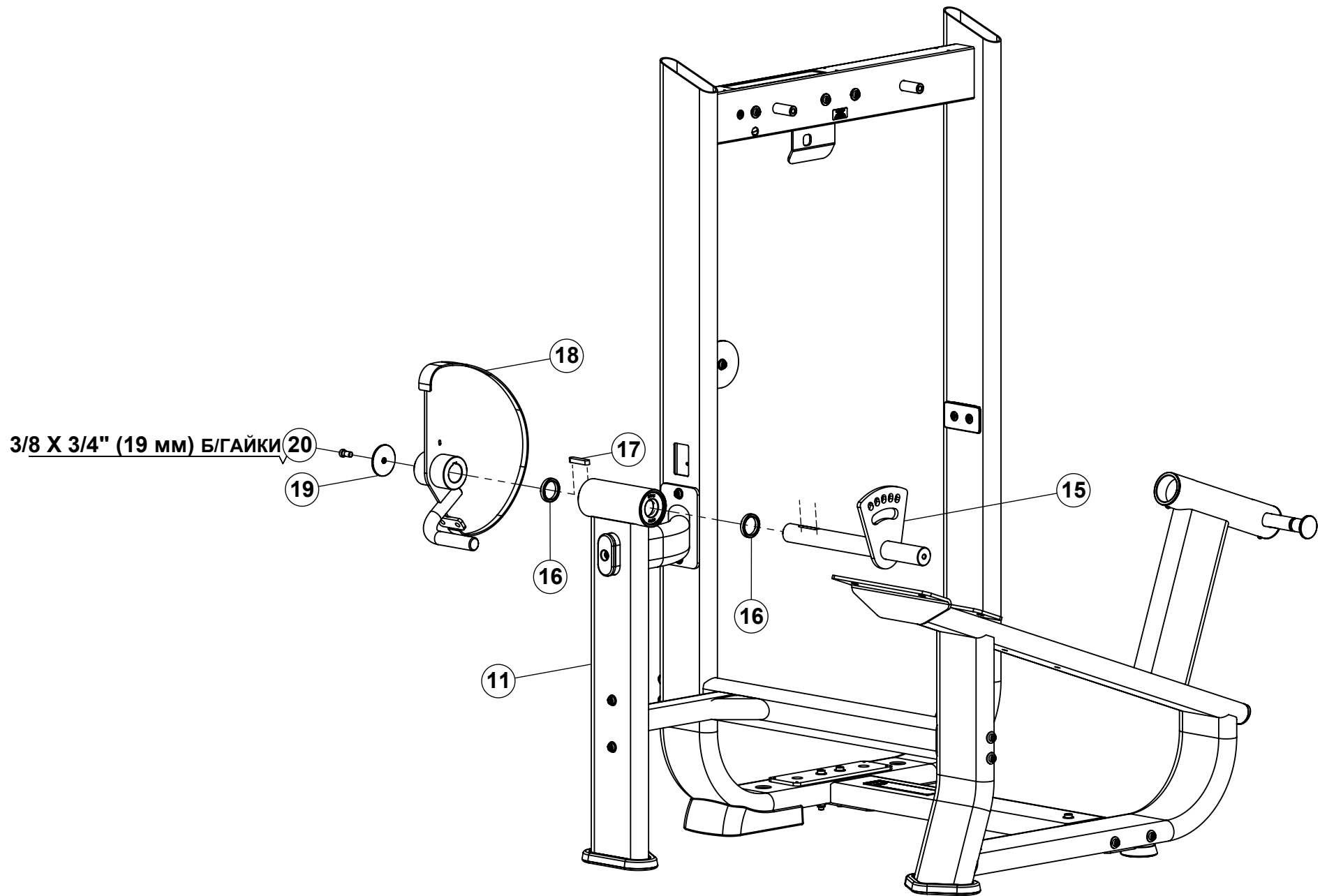


ШАГ 2



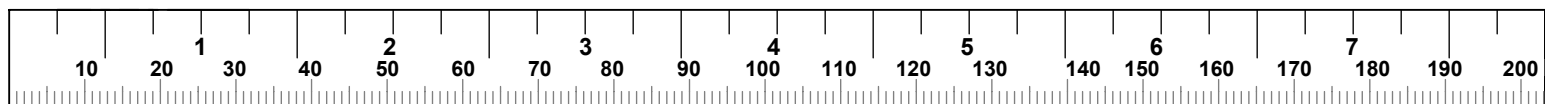
- Плотно затяните все болты.



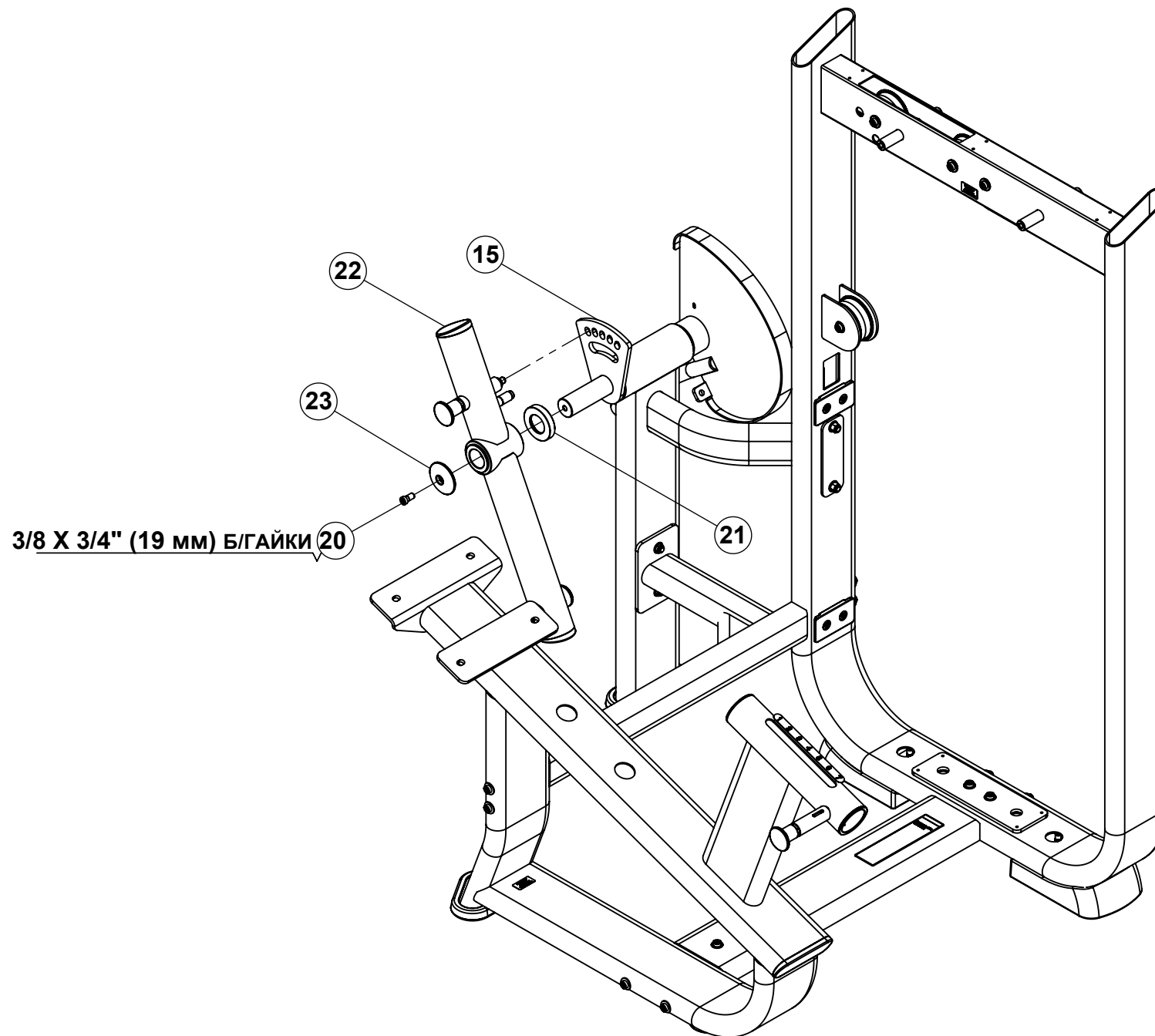


3/8 X 3/4" (19 мм) Б/ГАЙКИ (20)

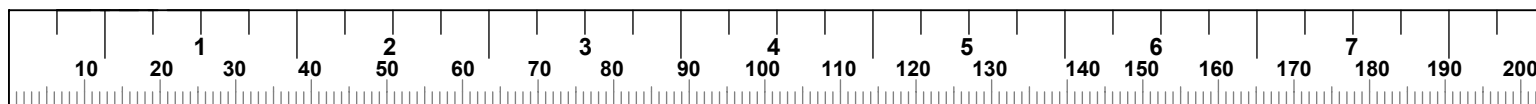
- **Плотно затяните все болты.**



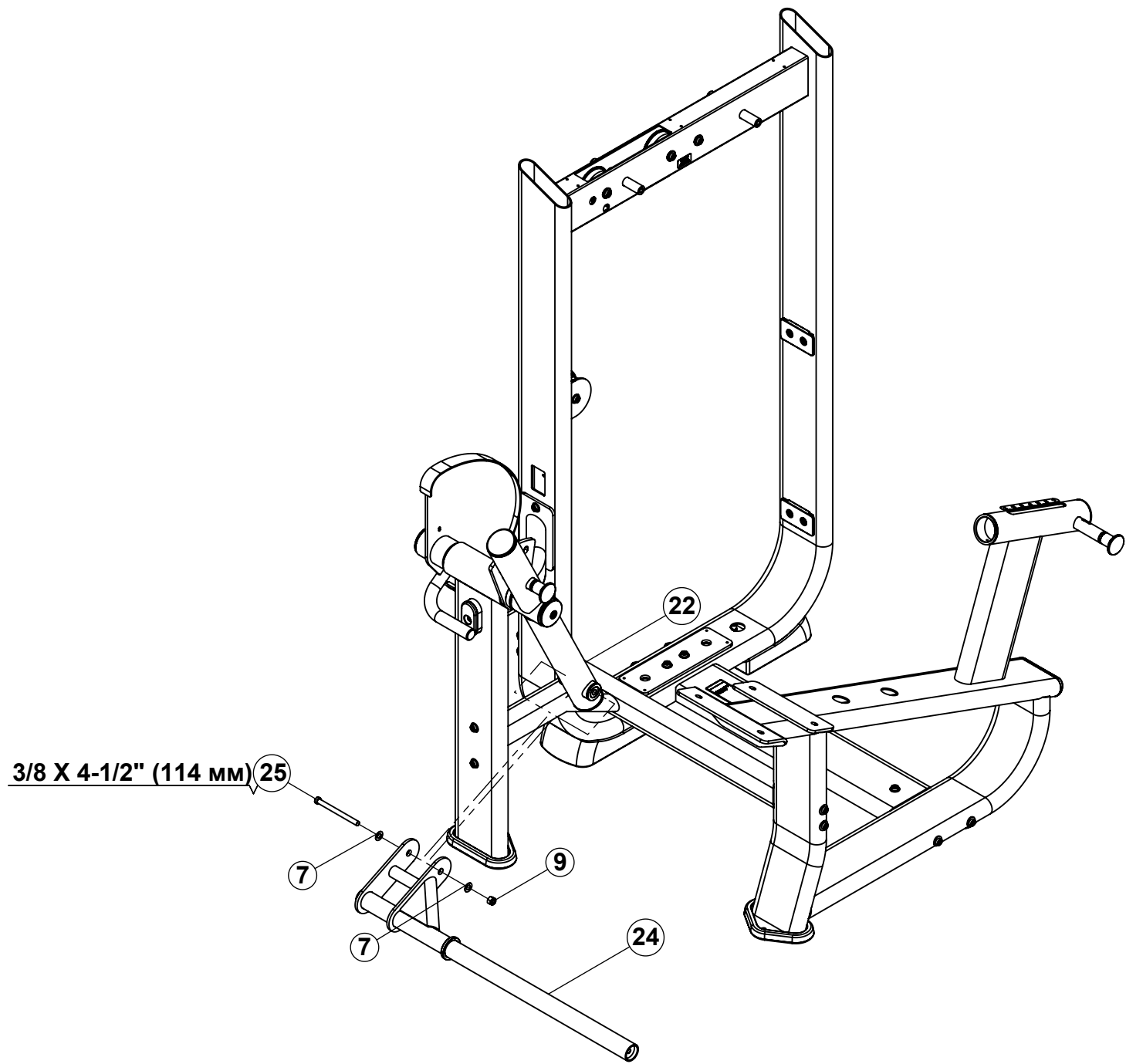
ШАГ 4



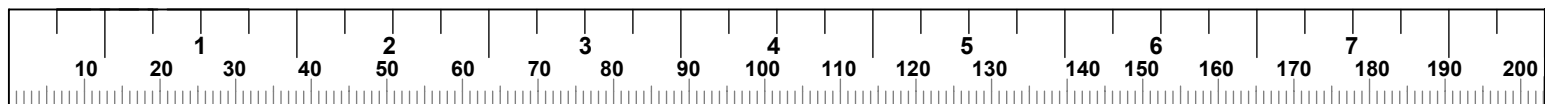
- Плотно затяните все болты.



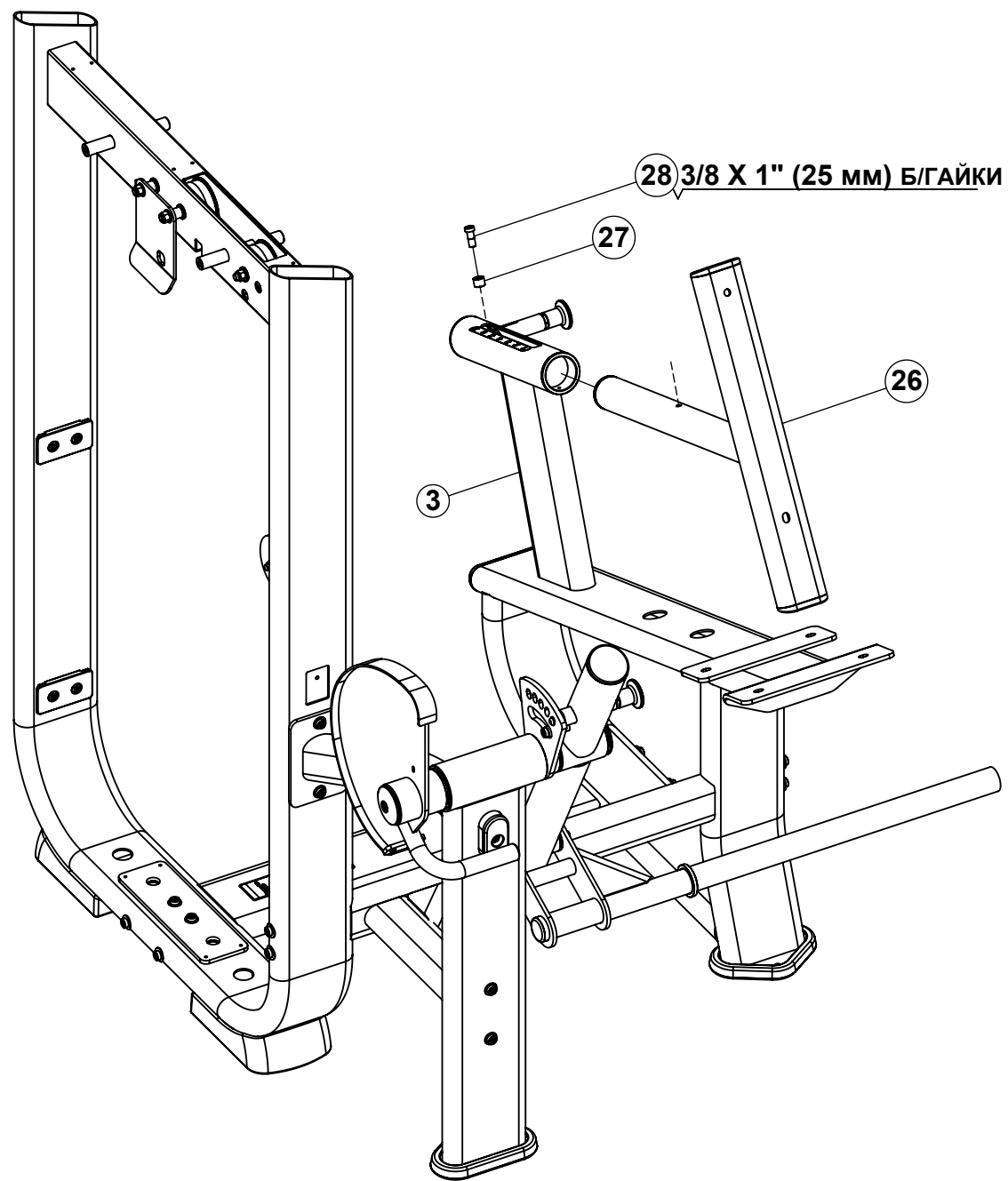
ШАГ 5



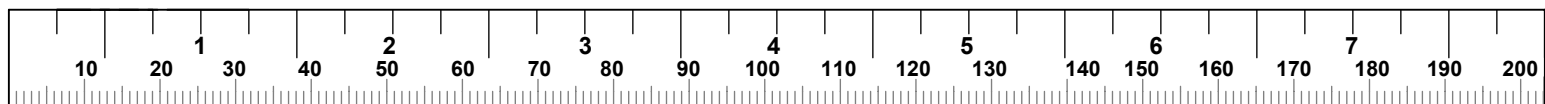
- Плотно затяните все болты.



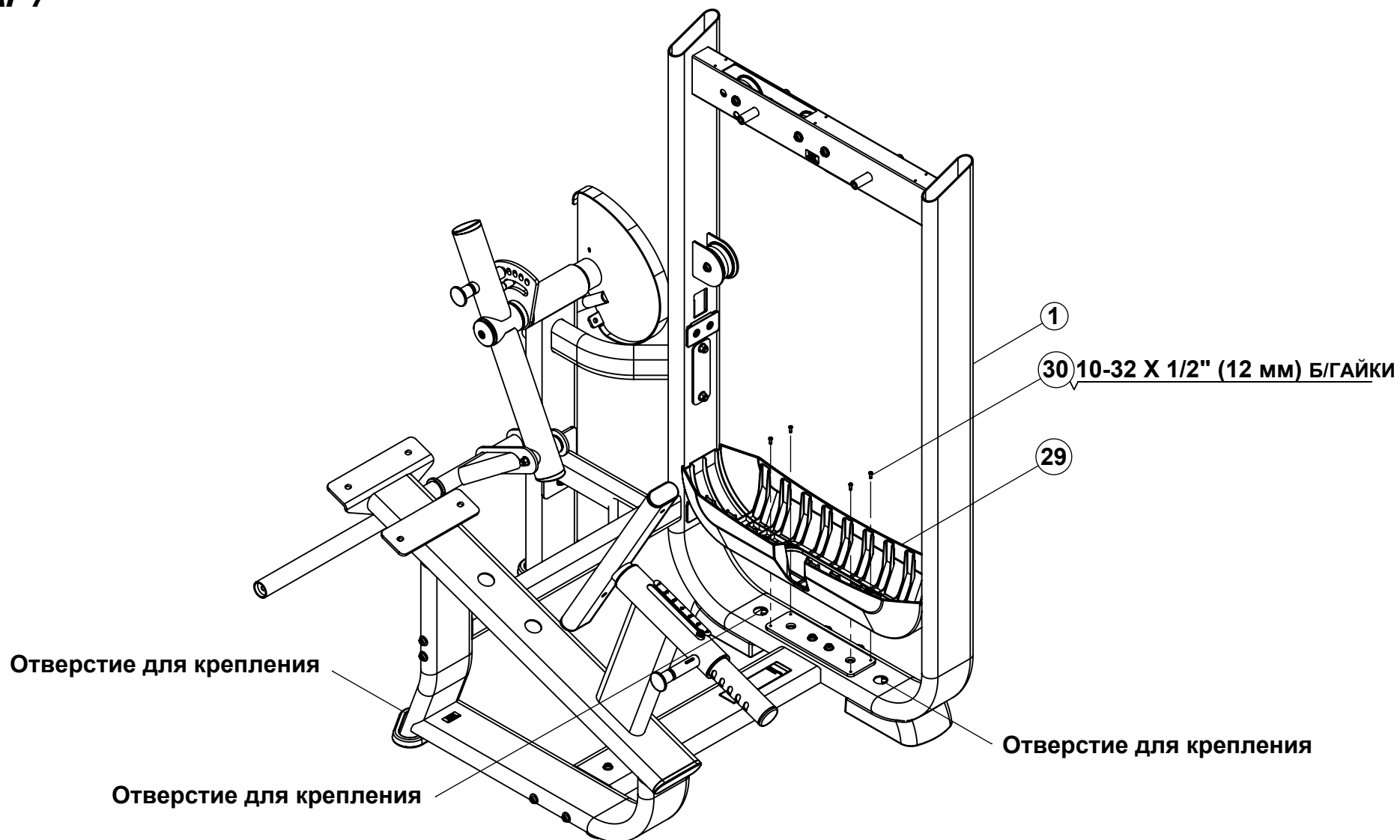
ШАГ 6



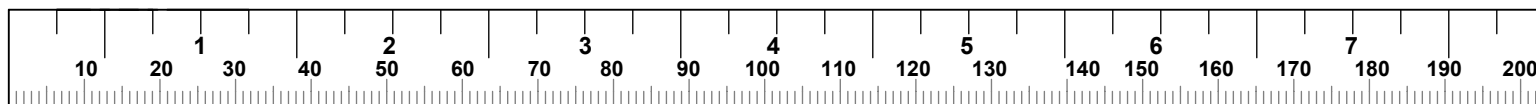
- **Плотно затяните все болты.**



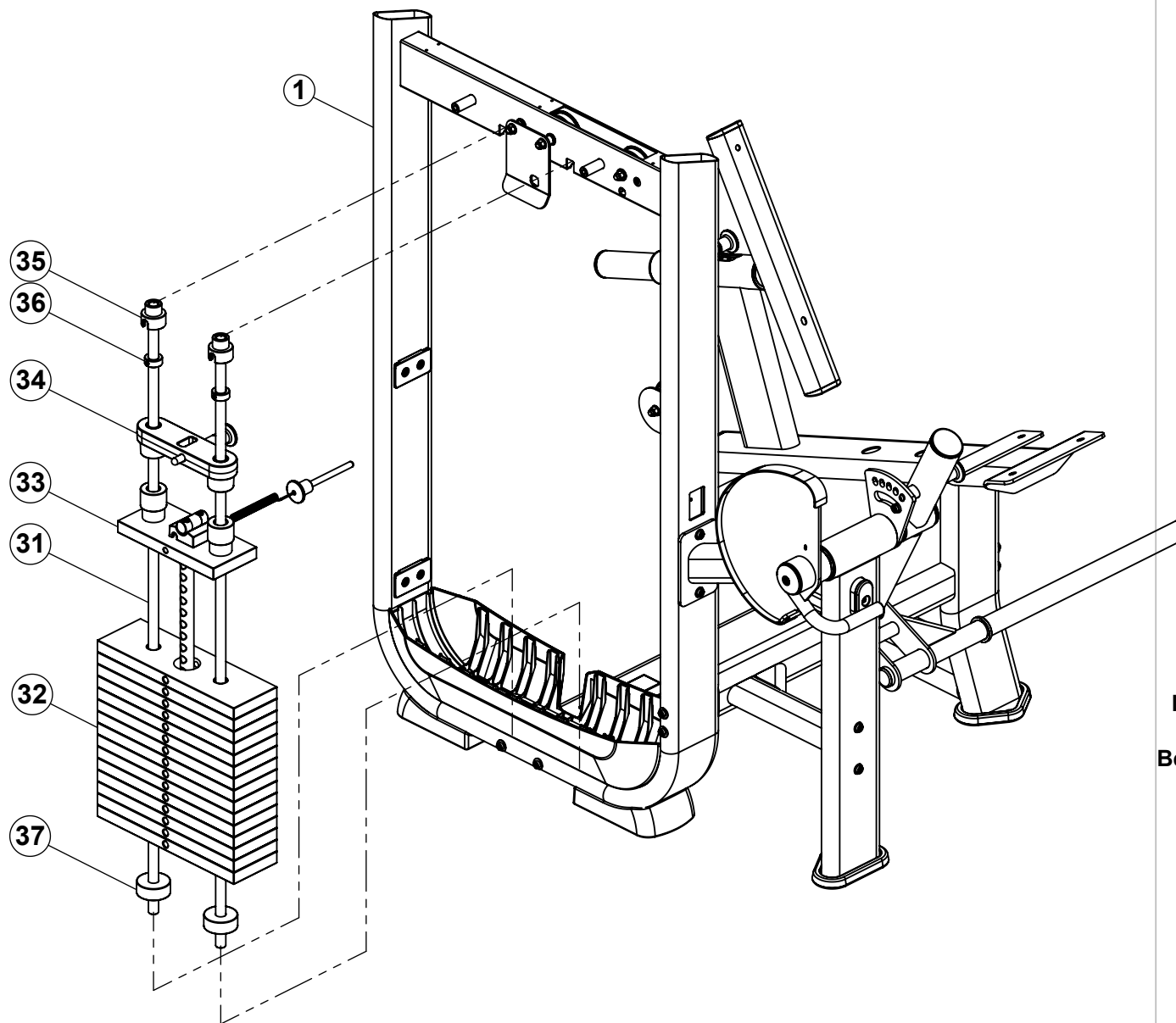
ШАГ 7



- 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 8



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

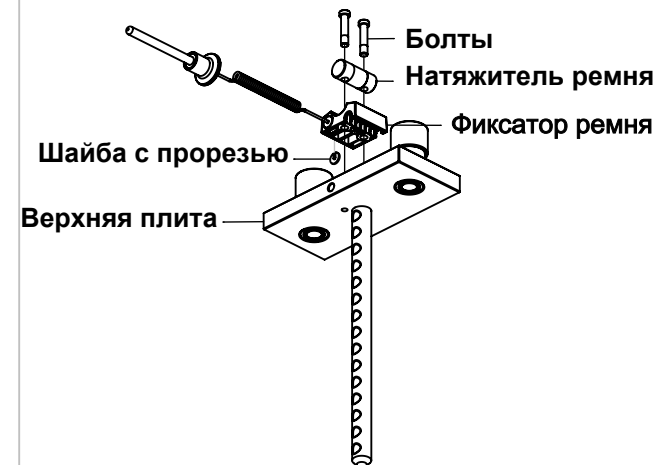
А) Ослабьте и снимите два болта и натяжитель ремня с фиксатора ремня

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.**

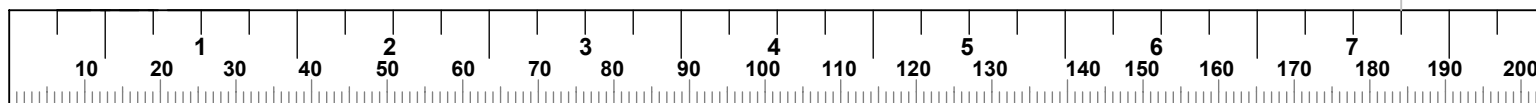
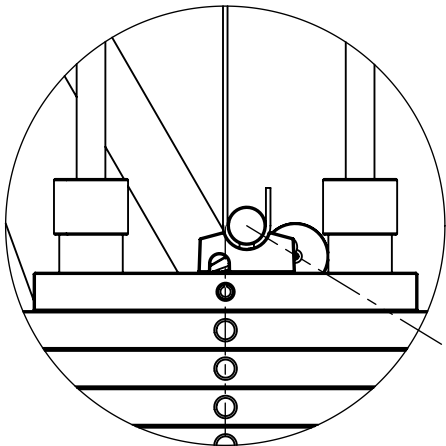
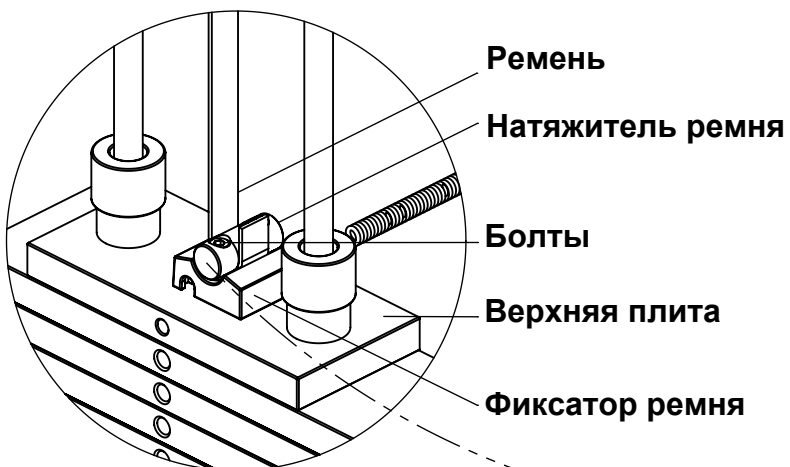


СХЕМА УКЛАДКИ РЕМНЯ



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



Ремень

Натяжитель ремня

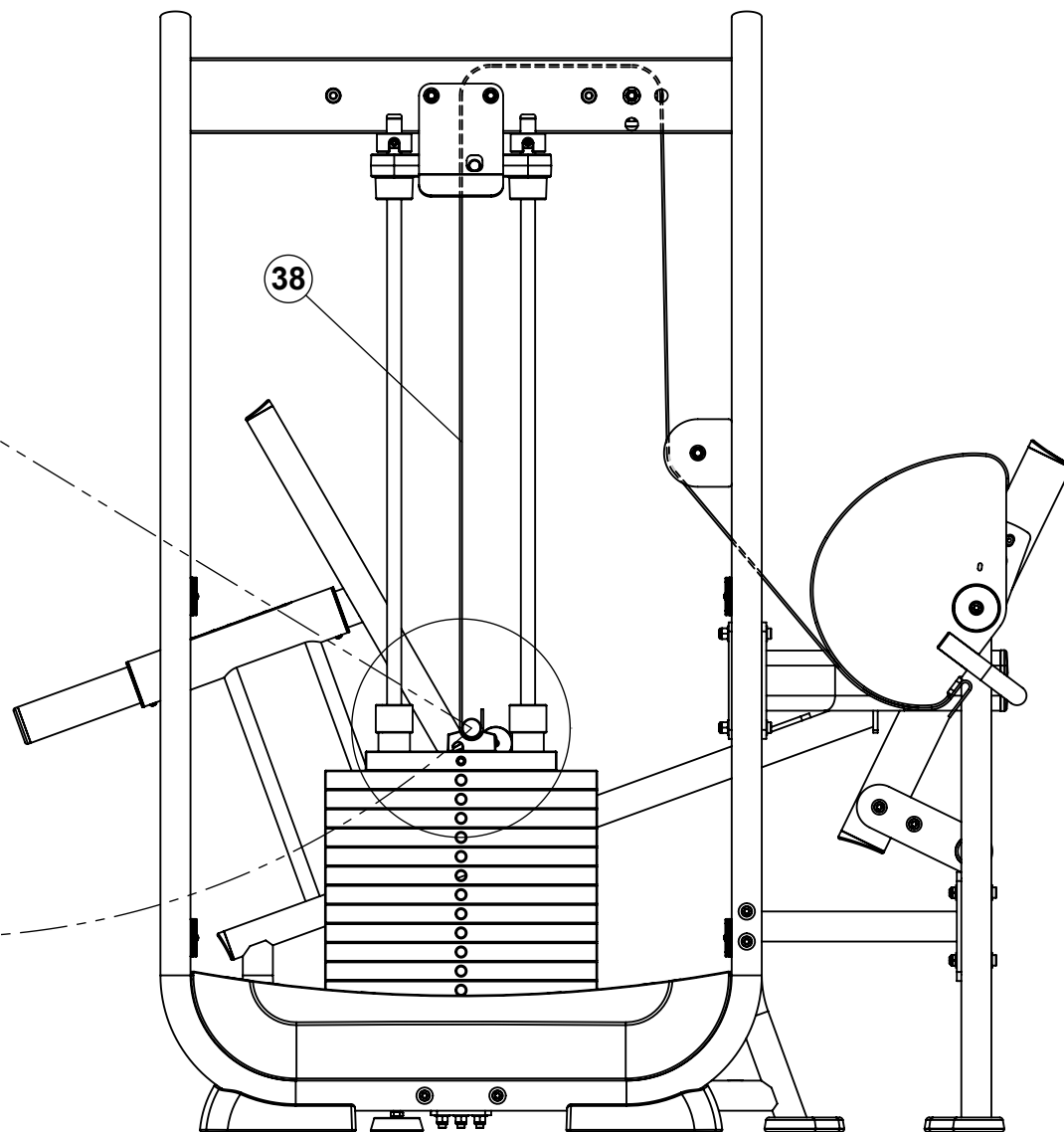
Болты

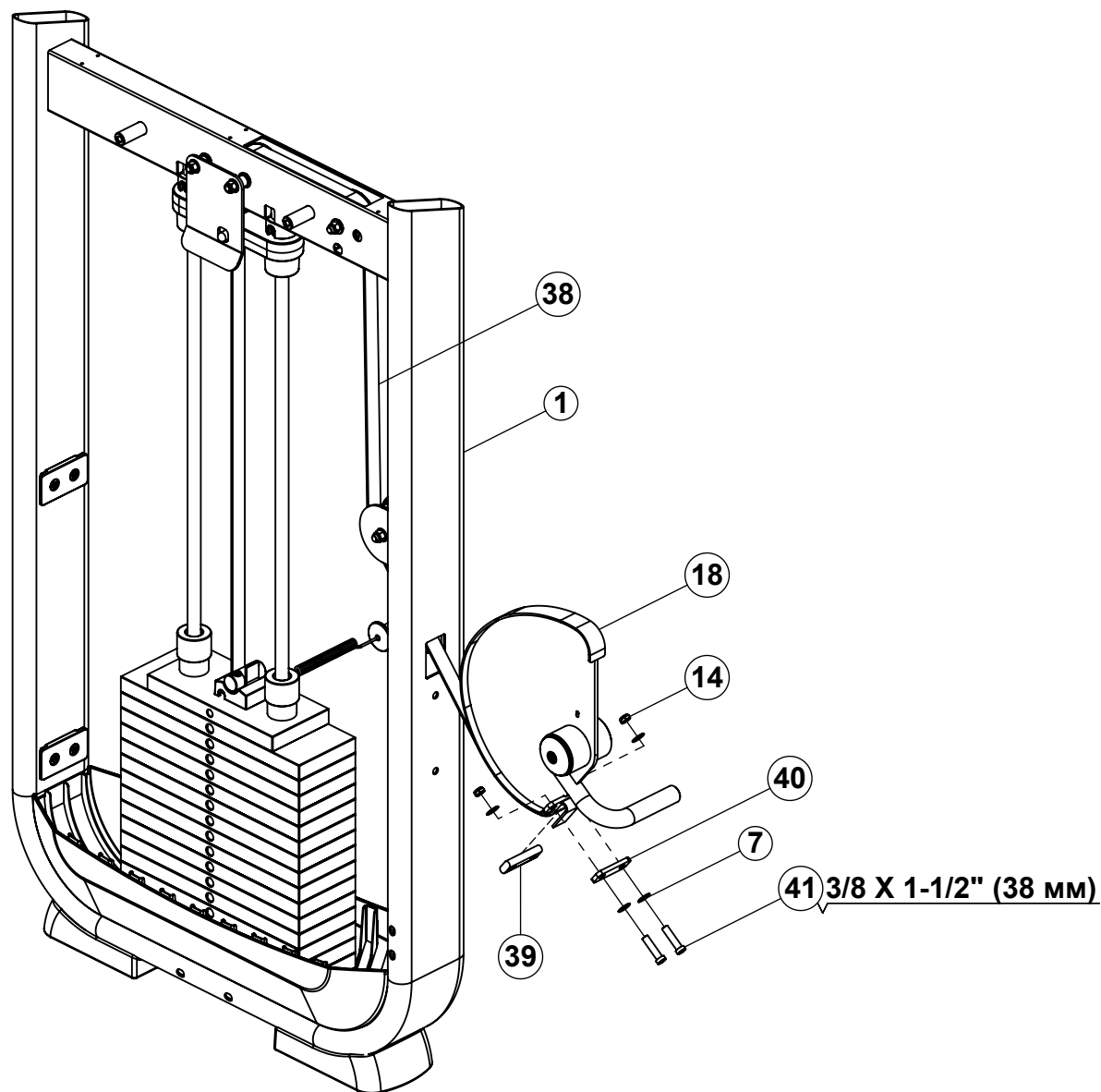
Верхняя плита

Фиксатор ремня

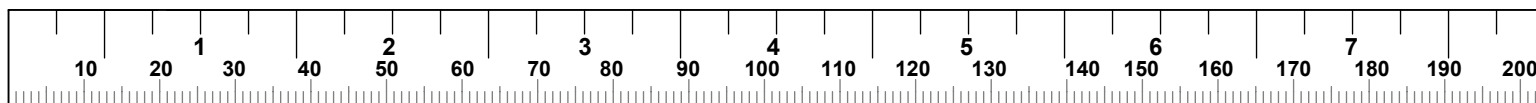
Выполните следующие действия, чтобы присоединить ремень к верхней плите:

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

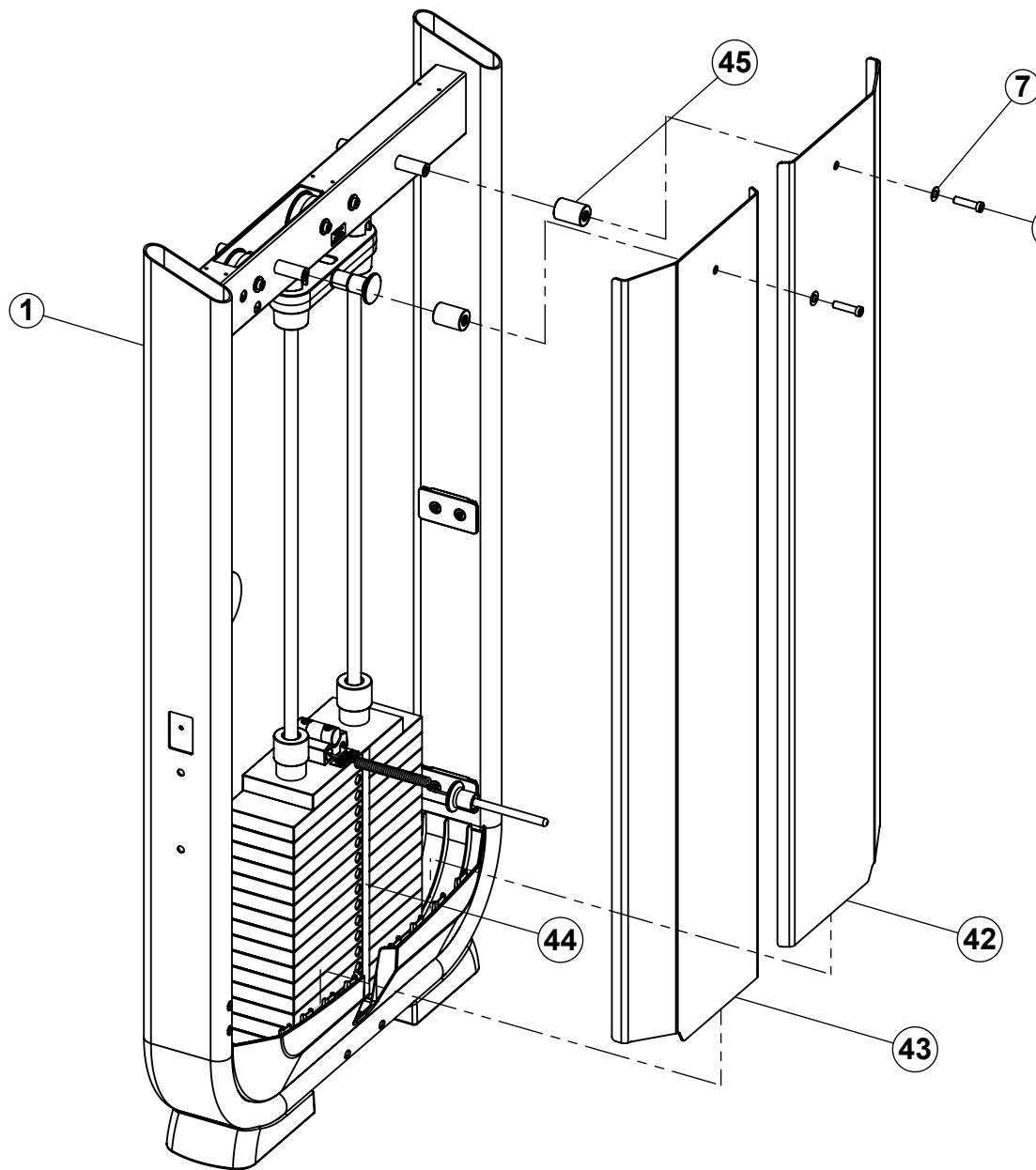




- **Плотно затяните все болты.**

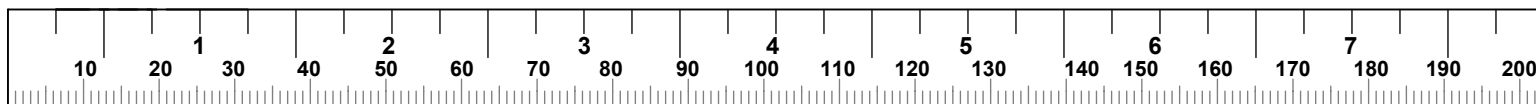


ШАГ 10



41 3/8 X 1-1/2" (38 мм)

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

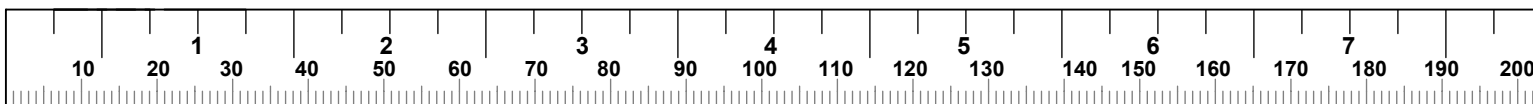
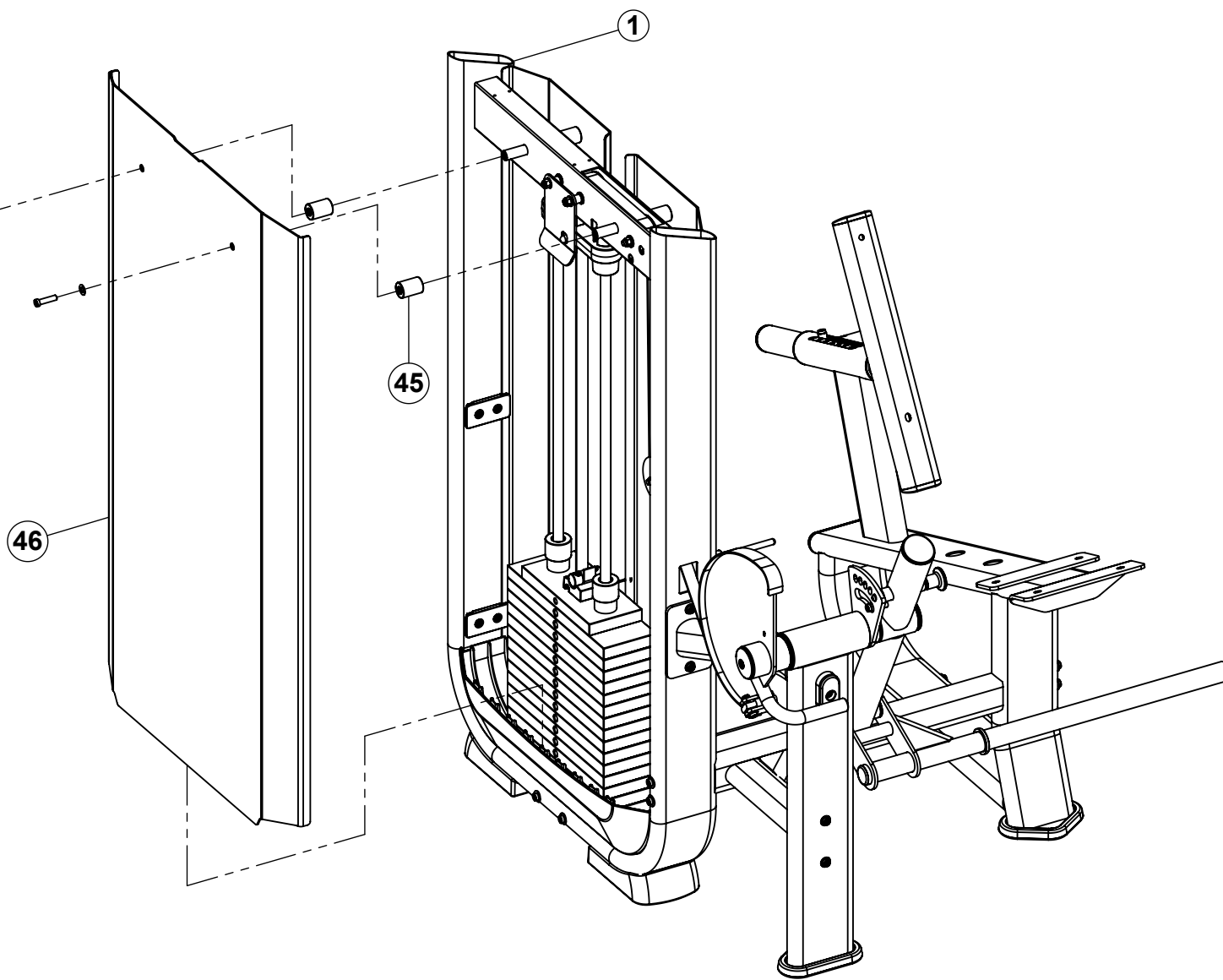


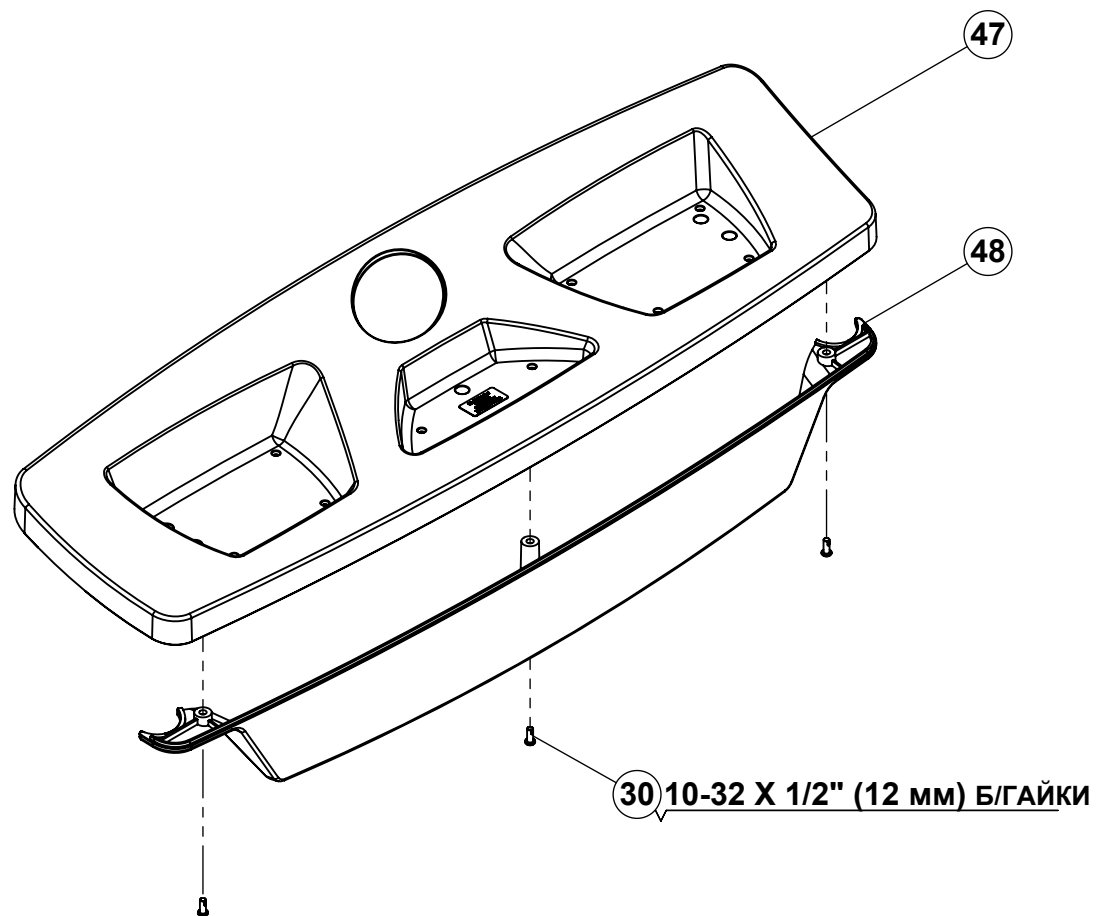
ШАГ 11

3/8 X 1-1/2" (38 мм) (41)

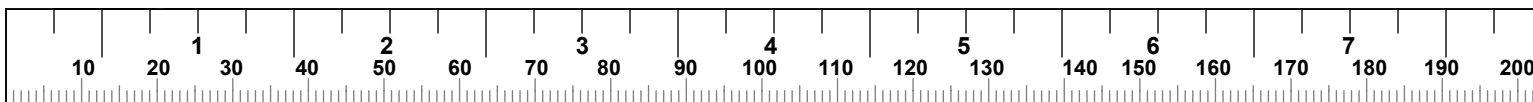
ПРИМЕЧАНИЕ:

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

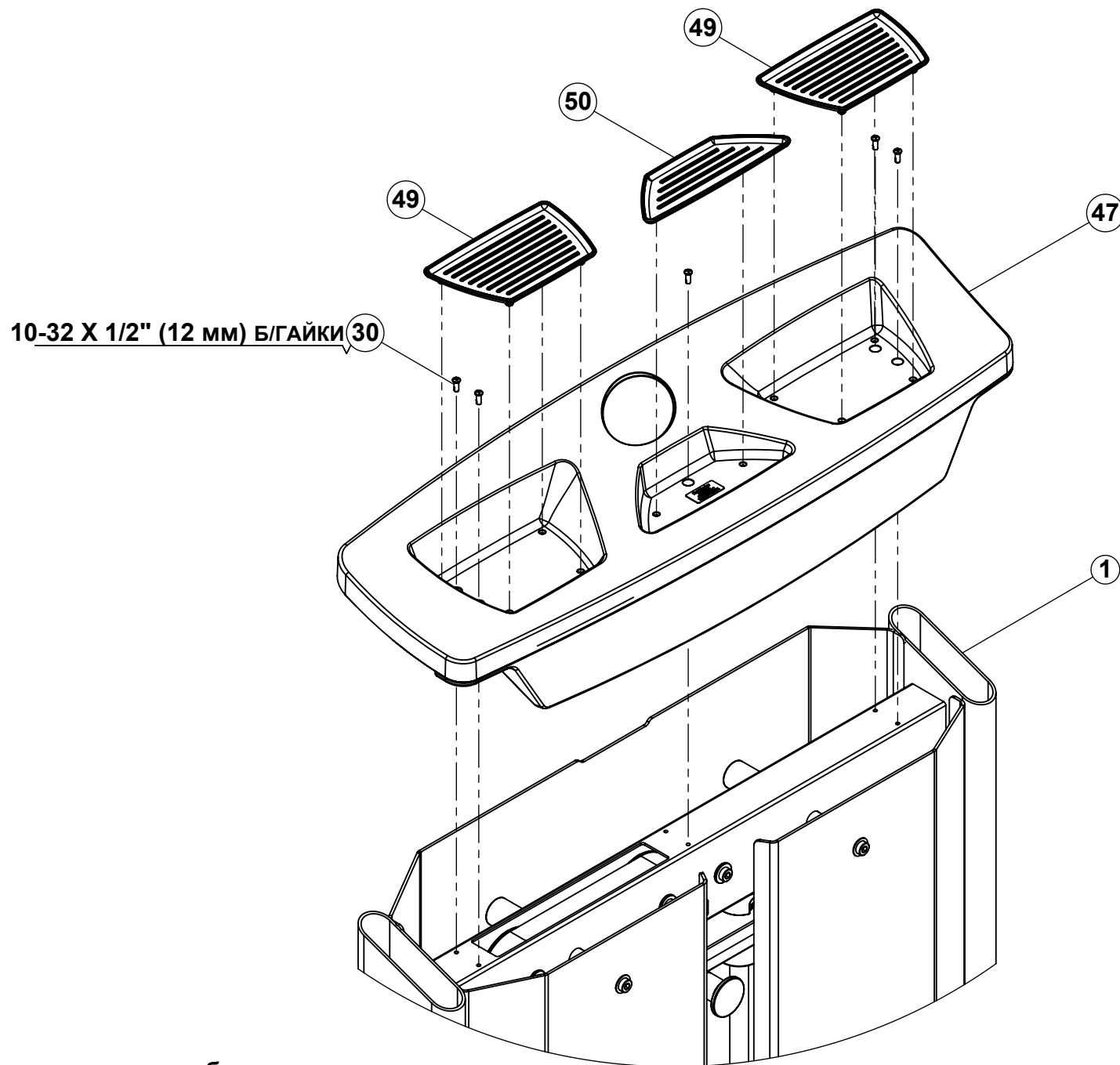




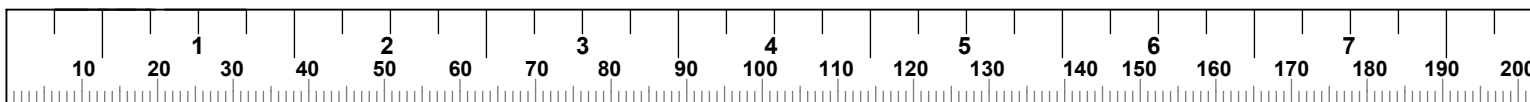
- **Плотно затяните все болты.**

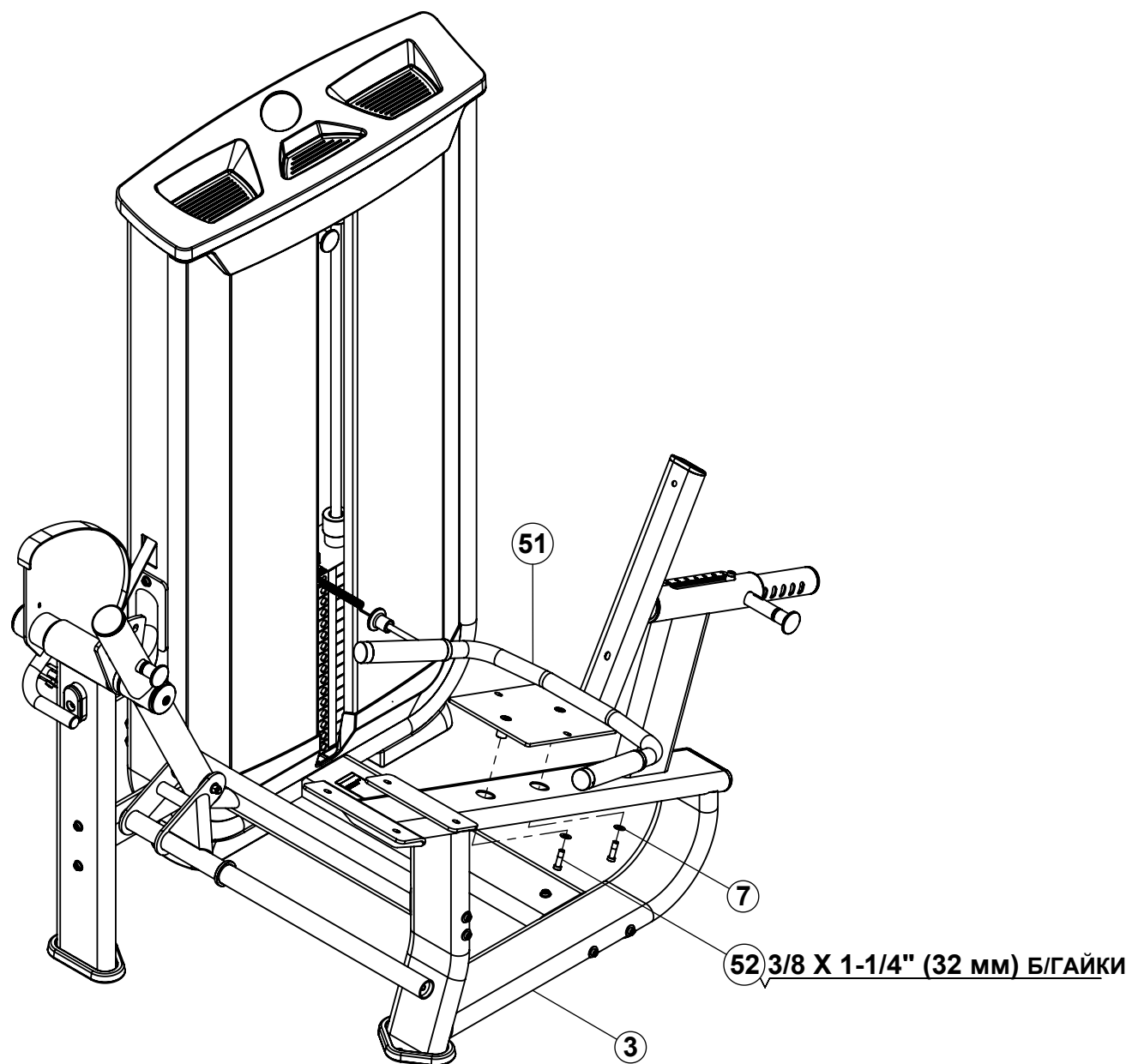


ШАГ 13

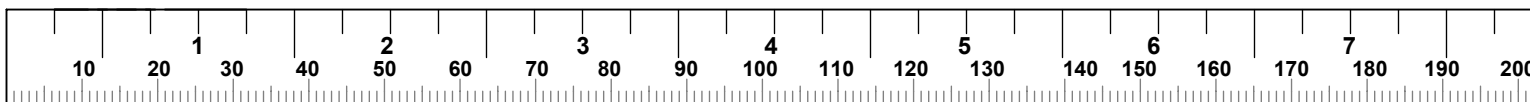


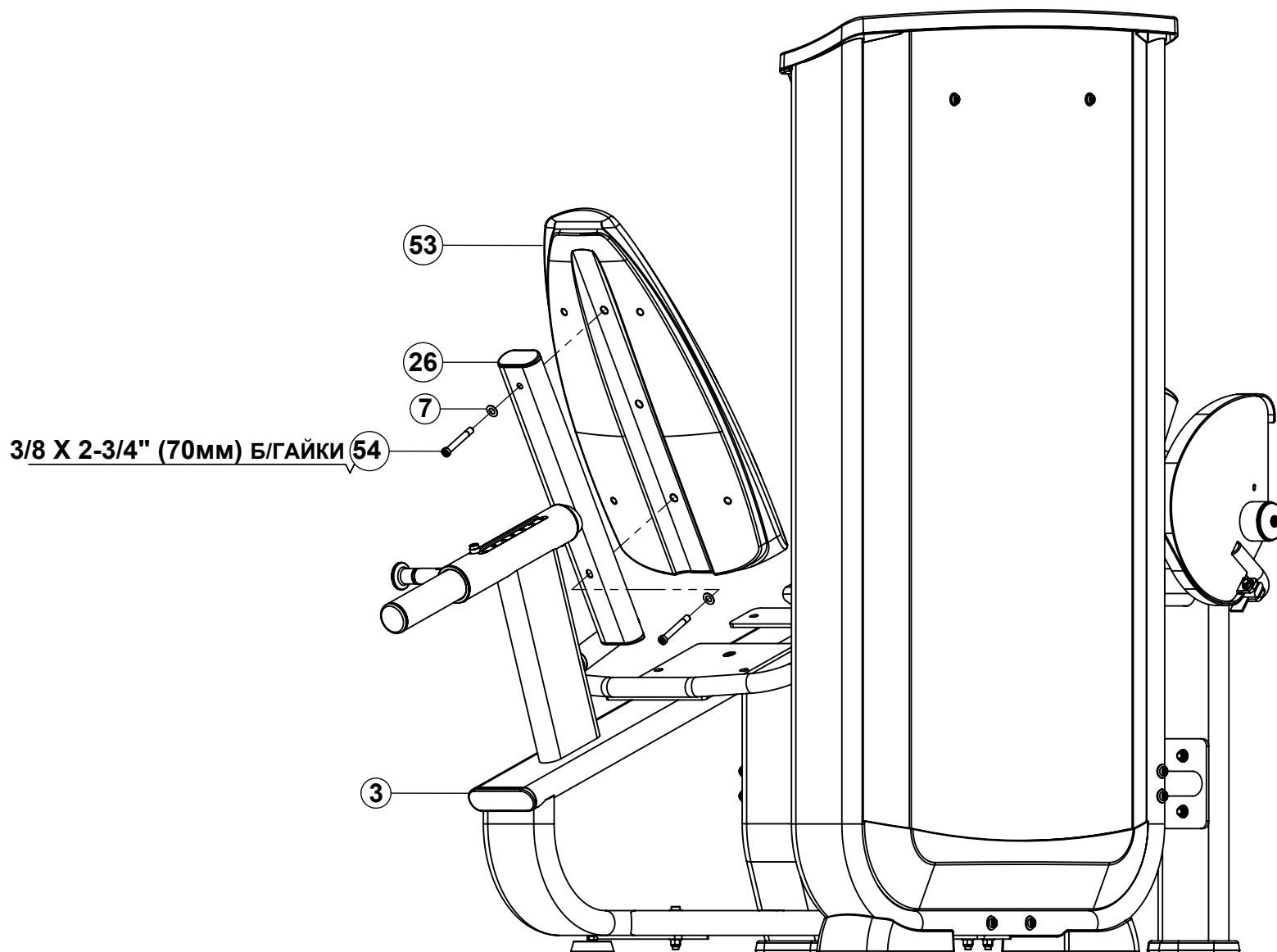
- **Плотно затяните все болты.**



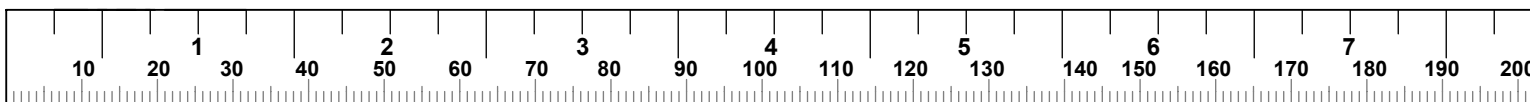


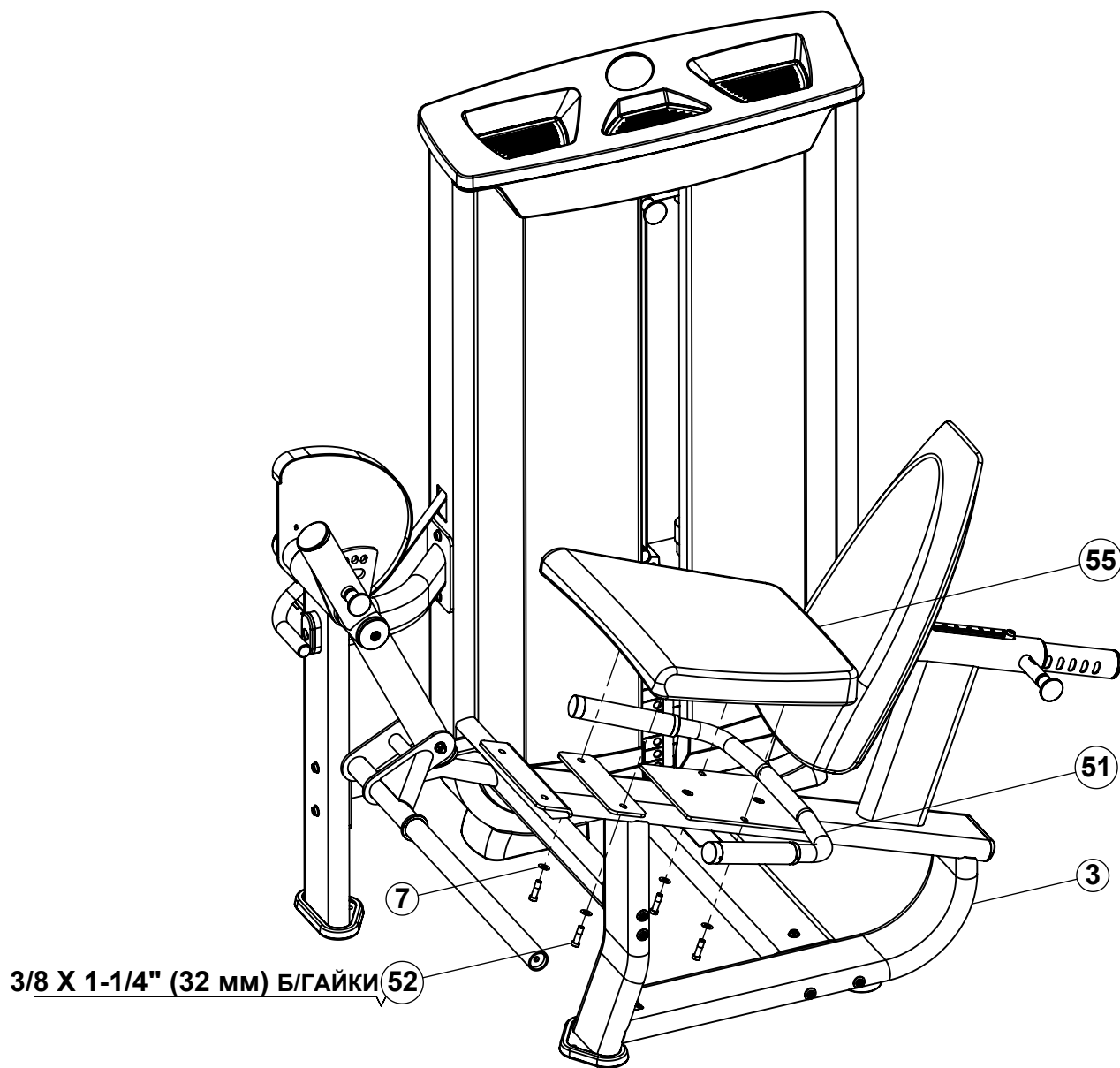
- **Плотно затяните все болты.**



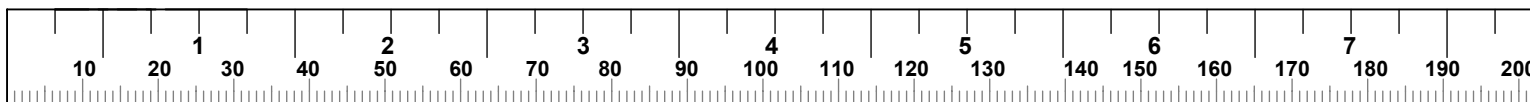


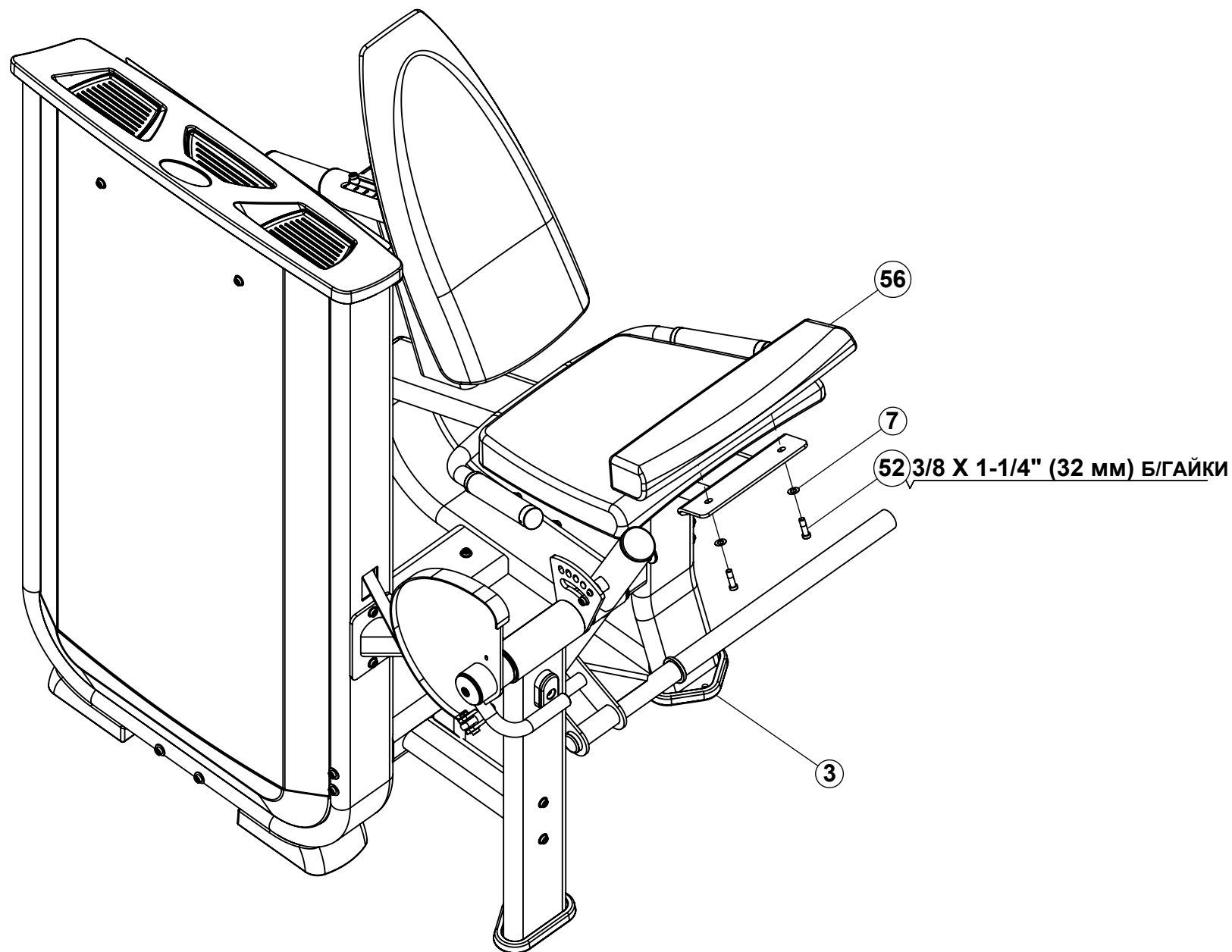
- **Плотно затяните все болты.**



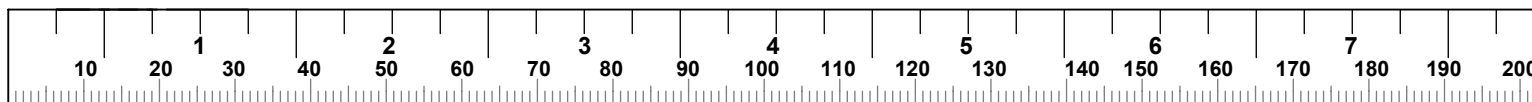


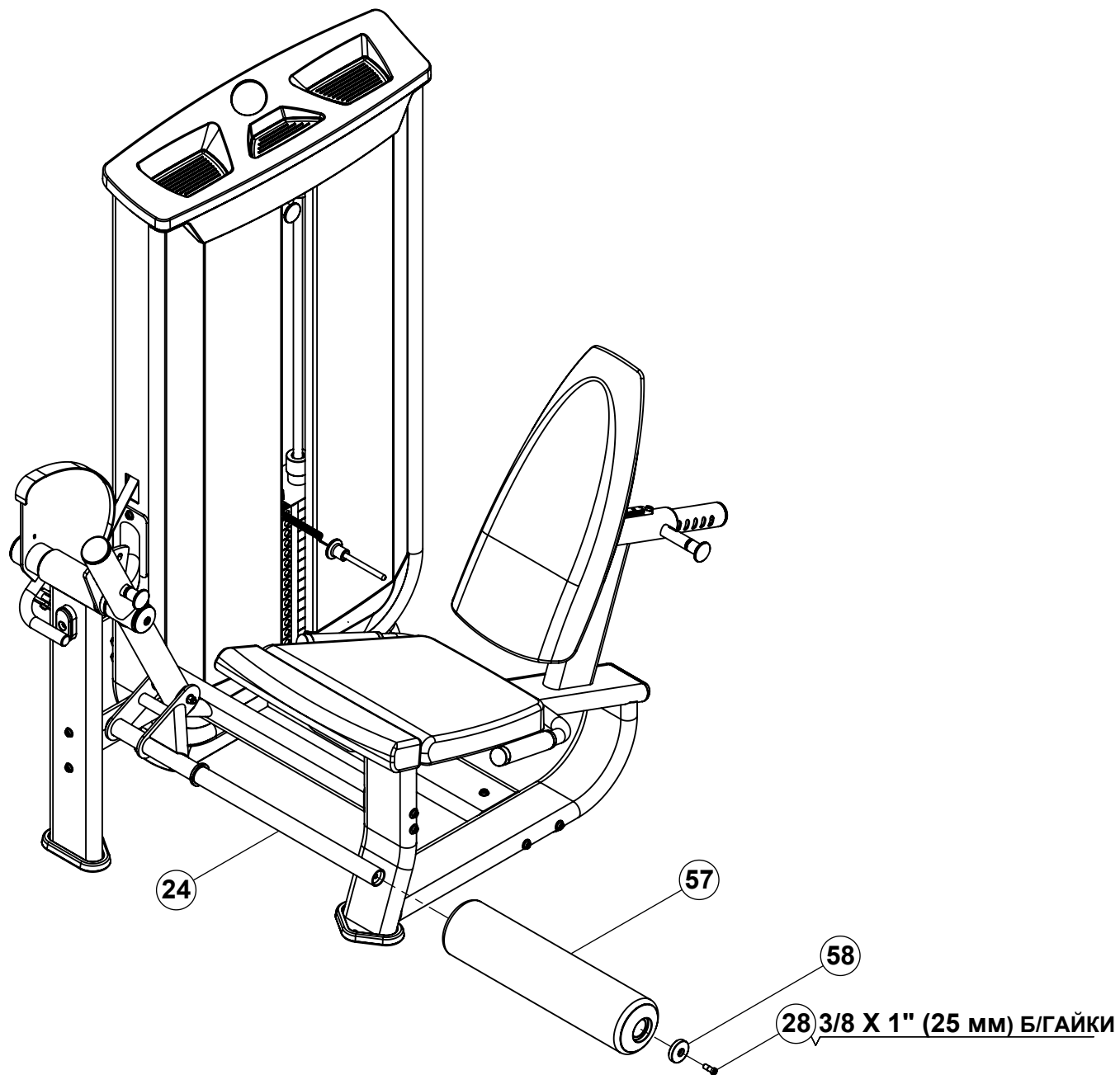
- **Плотно затяните все болты.**





- **Плотно затяните все болты.**





- **Плотно затяните все болты.**

