

## **Инструкция**

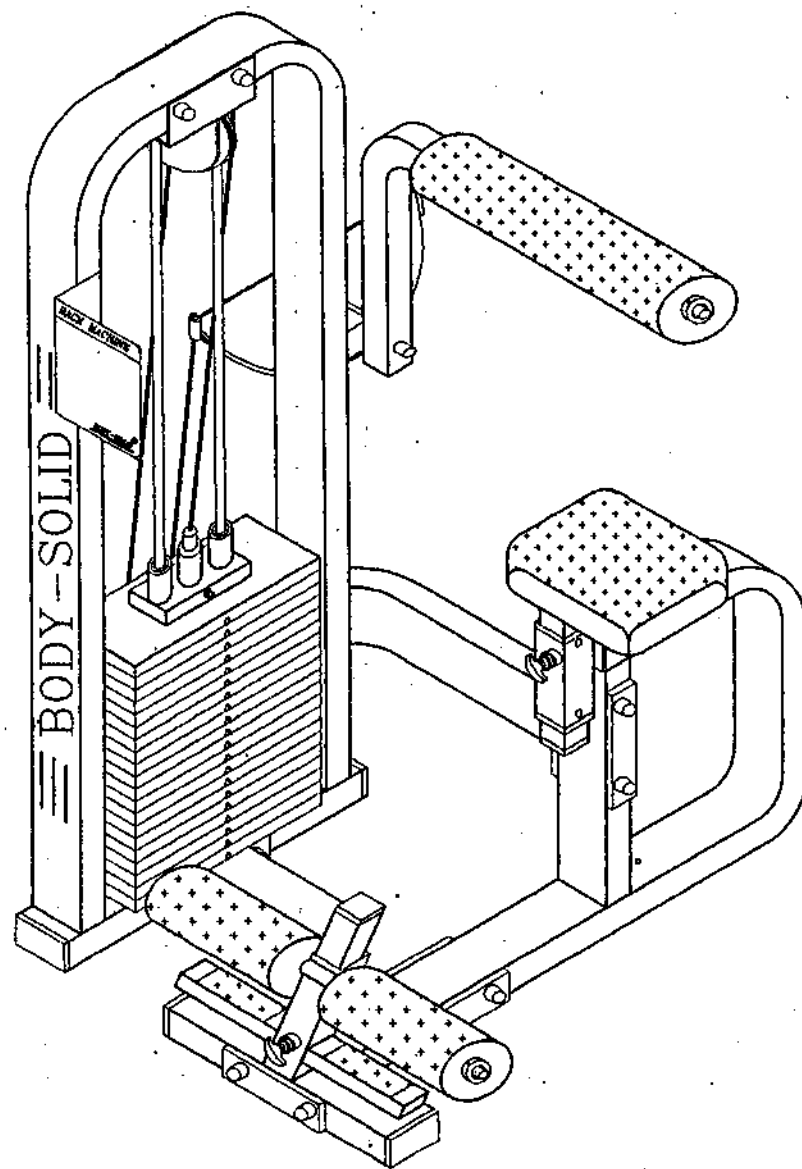
### **Разгибание спины Body Solid ProClub SBK-1600**

Полезные ссылки:

[Разгибание спины Body Solid ProClub SBK-1600 - смотреть на сайте](#)

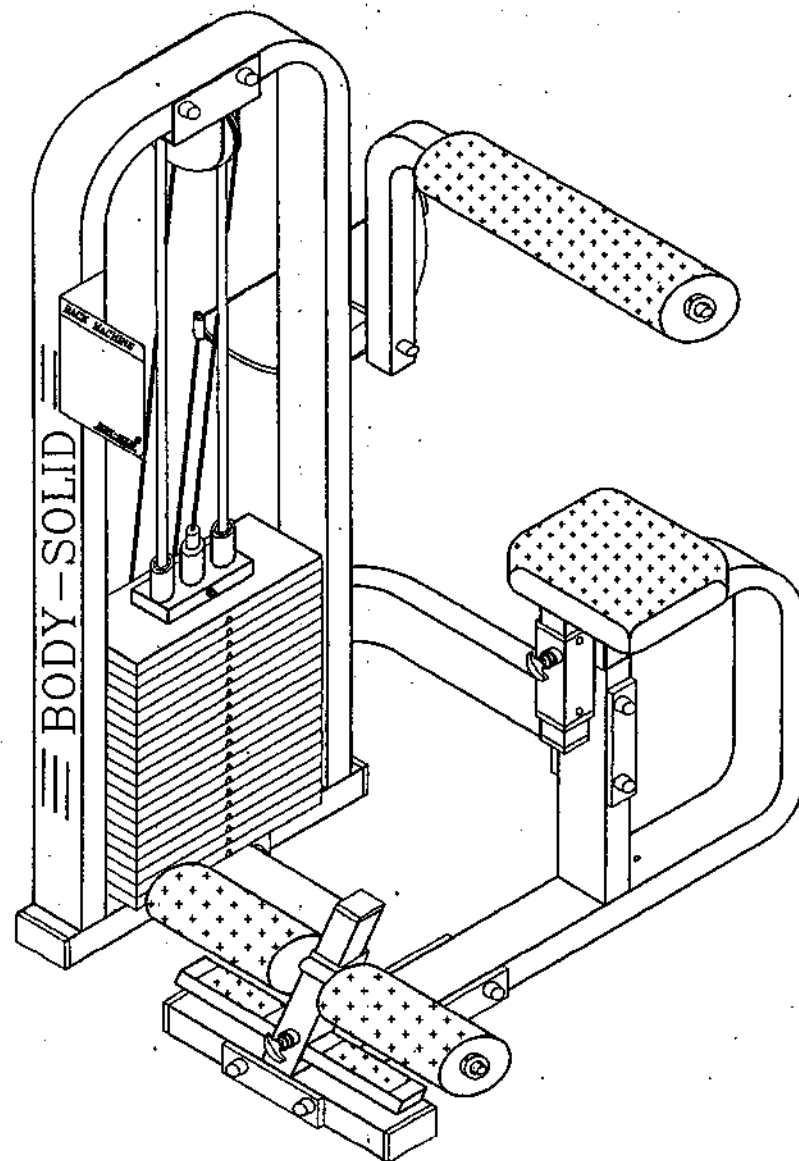
[Разгибание спины Body Solid ProClub SBK-1600 - читать отзывы](#)

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПИНЫ  
SBK-1600





ТРЕНАЖЕР ДЛЯ  
СПИНЫ SVK-1600



**Внимание: Не перетягивайте болты накладки.  
Перетяжка повредит Т-образные гайки**

## Последовательность сборки тренажера для спины SBK-1600

### 1 шаг

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ ДО ОКОНЧАНИЯ ВСЕЙ СБОРКИ.

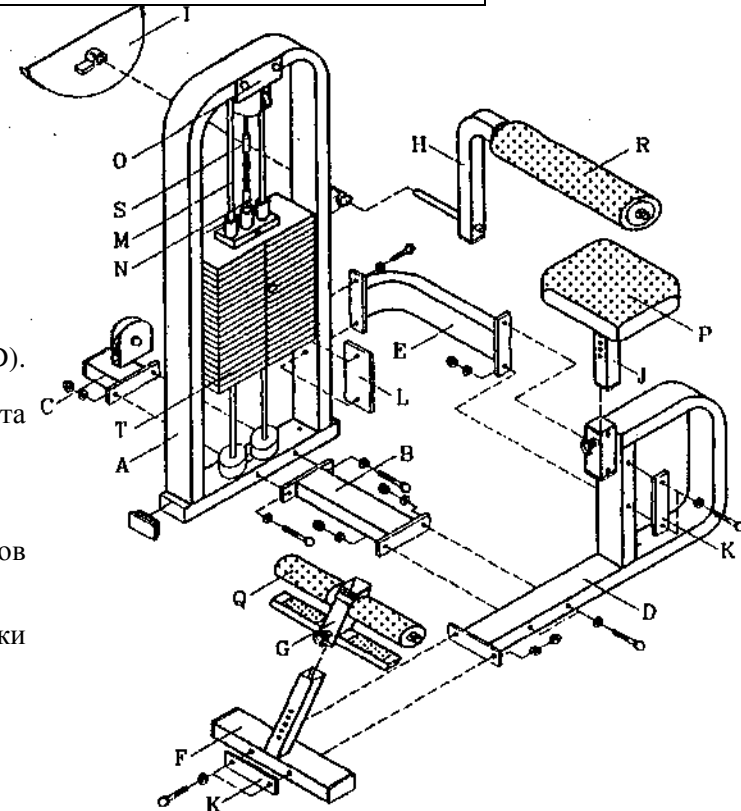
- ☑ Соединить раму для набора весов (А) и раму нижнего шкива (С) с нижней опорной рамой (В).
- ☐ Соединить основную раму каркаса (D) с нижней опорной рамой (В).
- ☐ Соединить переднюю опорную раму (F) с основной рамой каркаса (D).
- ☐ Соединить среднюю опорную раму (Е) с рамой для набора весов (А) и основной рамой каркаса (D).
- ☐ Установить поворотный рычаг (Н) на раму для набора весов (А).
- ☐ Соединить барабанный кулачок (I) с поворотным рычагом (Н) с использованием штифта криволинейного сечения D13.

### 2 шаг

- ☐ Соединить хромовые направляющие валы (M) и резиновые кольца (D4) с рамой для набора весов (А).
- ☐ Установить на набор весов (Т) и хромовую верхнюю пластину (D9).
- ☐ Соединить раму верхнего шкива (O) с рамой для набора весов (А) и установить верхние заглушки (D5).
- ☐ Соединить сиденье (Р) с рамой для сиденья (J).
- ☐ Установить раму для сиденья (J) на основную раму каркаса.

### 3 шаг

- ☐ Соединить валики для ног и валик для спины.
- ☐ Соединить шкивы и тросы как показано на рисунке.
- ☐ Соединить торцевые заглушки и нескользящую ленту.
- ☐ Закрутить все гайки и болты до конца.
- ☐ Установить заглушки для болтов.



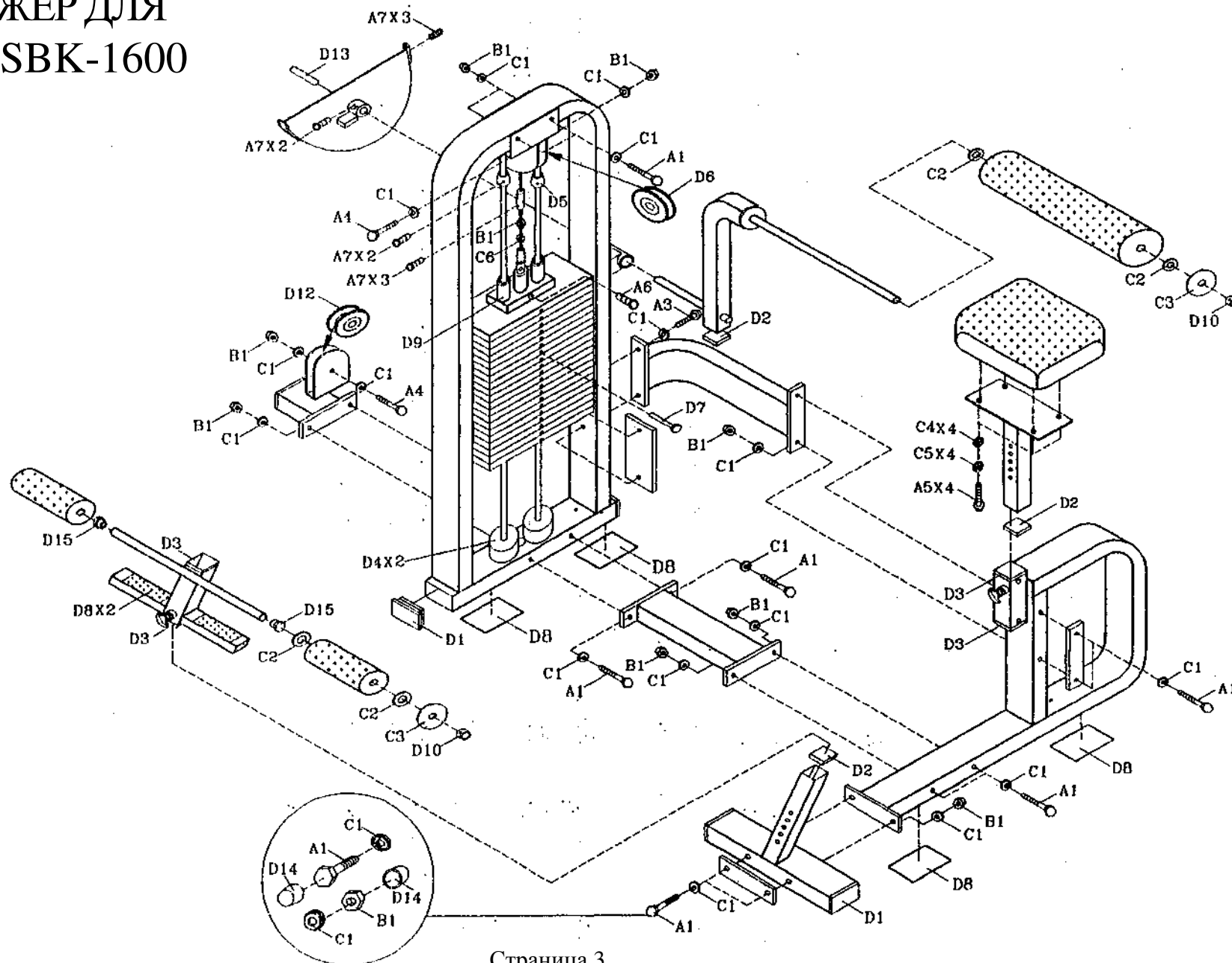
Детали SBK-1600

А. РАМА ДЛЯ НАБОРА ВЕСОВ	К ПЛАСТИНА 2" X 8"
В. НИЖНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	L ПЛАСТИНА 4" X 8"
С. РАМА НИЖНЕГО ШКИВА	М ХРОМОВЫЙ НАПРАВ. ВАЛ
Д. ОСНОВНАЯ РАМА КАРКАСА	N ВАЛ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ
Е. СРЕДНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	О. РАМА ВЕРХНЕГО ШКИВА
F. ПЕРЕДНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	Р. СИДЕНЬЕ
G. ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ НОГ	Q ВАЛИК ДЛЯ НОГ
Н. ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	R КРУГЛЫЙ ВАЛИК
I. БАРАБАННЫЙ КУЛАЧОК	S. ТРОСОВЫЙ ВАЛ
J. РАМА ДЛЯ СИДЕНЬЯ	T. НАБОР ВЕСОВ

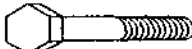














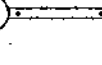

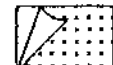



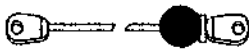



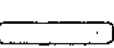





### Правила техники безопасности

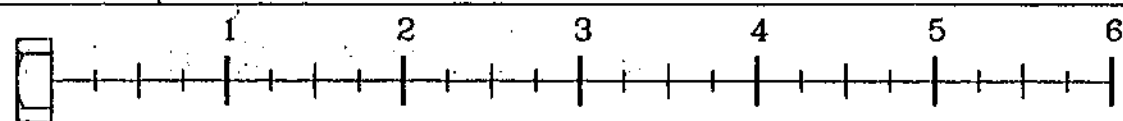
- 1 Периодически проверяйте натяжение всех гаек, болтов и винтов вашего тренажера для спины.
- 2 Выполняйте упражнения с осторожностью, в спокойном и умеренном темпе; не совершайте дерганных или нескоординированных движений, которые могут привести к травмам.
- 3 Рекомендуется выполнение упражнений с партнером.
- 4 **Внимание:** До начала упражнений проконсультируйтесь с врачом. Перед физическими упражнениями рекомендуется пройти медосмотр. В целях вашей безопасности не следует выполнять упражнения без надлежащей инструкции.

# ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПИНЫ СВК-1600



# КРЕПЕЖ SVK-1600

		Кол-во					Кол-во
A1	 1/2"x 5 1/2" Болт с шестигранной головкой	8	D1		D1. 2"x4" Торцевая заглушка (E4049)	5	
A2	 1/2"x 5" Болт с шестигранной головкой	2	D2		D2. 2"x2" Торцевая заглушка (E4001)	3	
A3	 1/2" x 3 1/2" Болт с шестигранной головкой	2	D3		D3. 2" x2" Нейлоновая втулка (E4007)	4	
A4	 1/2"x 2 1/4" Болт с шестигранной головкой	2	D4		D4. Резиновое кольцо (E2022)	2	
A5	 5/16"x 1 1/4" Болт накладки с шестигранной головкой		D5		D5. Верхняя заглушка направляющего вала (E1077)	2	
A6		4	D6		D6. 6" Шкив (E4046)	1	
A7	 Болт верхней пластины	1	D7		D7. Штифт со сферической головкой (E1003)	1	
B1	 5/16" x 3/8" Установочный винт	13	D8		D8. Нескользящая лента (E5024)	6	
B2	 B1. 1/2" Нейлоновая контргайка	14	D9		D9. Хромовая верхняя пластина	1	
	 B2. 1/2" Контргайка	1	D10		D10. 1" Кольцо на валу (E18052)	3	
C1	 C1. 1/2" Шайба круглой торцевой заглушки	28	D11		D11. Стальной трос С.В.-128	1	
C2	 C2. 1" Нейлоновая шайба	6	D12		D12. 4 1/2" Съёмник (E4046)	1	
C3	 C3. 1" Хромовая шайба	3	D13		D13. Штифт криволинейного сечения	1	
C4	 C4. 5/16" (I.D) Шайба	6	D14		D14. Заглушка болта	28	
C5	 C5. 5/16" Пружинная шайба	6	D15		D15. 1" Торцевая заглушка (E4012)	2	
C6	 C6. 1/2" Пружинная шайба	1					



# Последовательность сборки тренажера для спины SBK-1600

1 шаг

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ ДО ОКОНЧАНИЯ ВСЕЙ СБОРКИ.

**Внимание: не перетягивайте болты накладки.  
Перетяжка повредит Т-образные гайки**

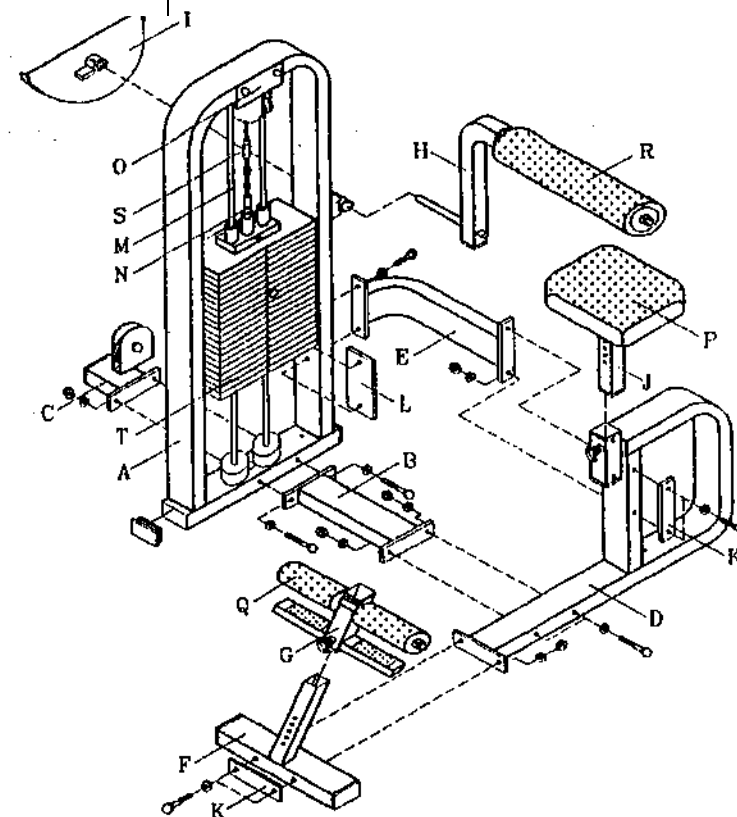
- Соединить раму для набора весов (А) и раму нижнего шкива (С) с нижней опорной рамой (В).
- Соединить основную раму каркаса (D) с нижней опорной рамой (В).
- Соединить переднюю опорную раму (F) с основной рамой каркаса (D).
- Соединить среднюю опорную раму (Е) с рамой для набора весов (А) и основной рамой каркаса.
- Установить поворотный рычаг (Н) на раму для набора весов (А).
- Соединить барабанный кулачок (I) с поворотным рычагом (Н) с использованием штифта криволинейного сечения D13.

2 шаг

- Соединить хромовые направляющие валы (M) и резиновые кольца (D4) с рамой для набора весов (А).
- Установить набор весов (Т) и хромовую верхнюю пластину.
- Соединить раму верхнего шкива (О) с рамой для набора весов (А) и установить верхние заглушки (D5).
- Соединить сиденье (Р) с рамой для сиденья (J).
- Установить раму для сиденья (J) на основную раму каркаса.

3 шаг

- Соедините валики для ног и валик для спины.
- Соедините шкивы и тросы как показано на рисунке.
- Соедините торцевые заглушки и нескользящую ленту.
- Закрутите все гайки и болты до конца.
- Установите заглушки для болтов.



Детали SBK-1600

А. РАМА ДЛЯ НАБОРА ВЕСОВ	К ПЛАСТИНА 2" X 8"
В. НИЖНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	L ПЛАСТИНА 4" X 8"
С. РАМА НИЖНЕГО ШКИВА	М ХРОМОВЫЙ НАПРАВ. ВАЛ
Д. ОСНОВНАЯ РАМА КАРКАСА	N ВАЛ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ
Е. СРЕДНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	О. РАМА ВЕРХНЕГО ШКИВА
F. ПЕРЕДНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА	Р. СИДЕНЬЕ
Г. ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ НОГ	Q ВАЛИК ДЛЯ НОГ
Н. ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ	R КРУГЛЫЙ ВАЛИК
I. БАРАБАННЫЙ КУЛАЧОК	S. ТРОСОВЫЙ ВАЛ
J. РАМА ДЛЯ СИДЕНЬЯ	T. НАБОР ВЕСОВ

## Правила техники безопасности

1. Периодически проверяйте натяжение всех гаек, болтов и винтов вашего тренажера для спины.
2. Выполняйте упражнения с осторожностью, в спокойном и умеренном темпе; не совершайте дерганных или нескоординированных движений, которые могут привести к травмам.
3. Рекомендуется выполнение упражнений с партнером.
4. **Внимание:** До начала упражнений проконсультируйтесь с врачом. Перед физическими упражнениями рекомендуется пройти медосмотр. В целях вашей безопасности не следует выполнять упражнения без надлежащей инструкции.



# ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПИНЫ СВК-1600

