

Инструкция

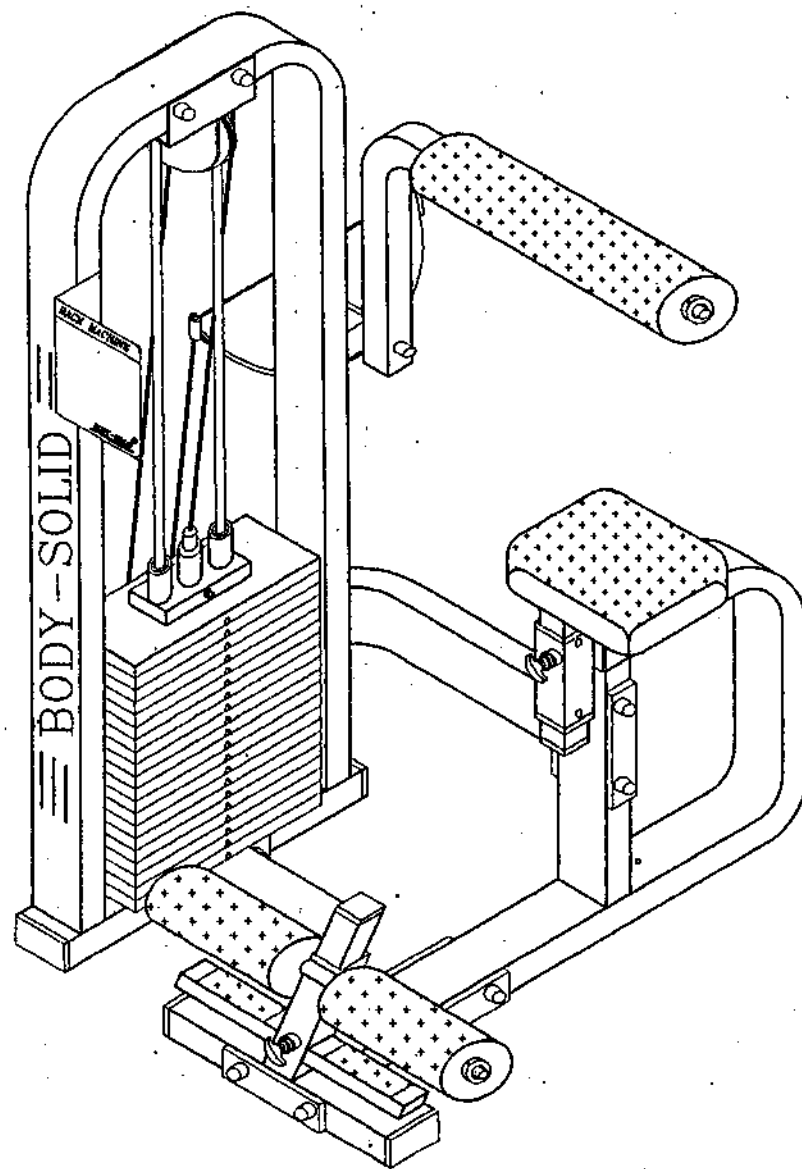
Разгибание спины сидя блочный тренажер Body Solid SBK1600G-2

Полезные ссылки:

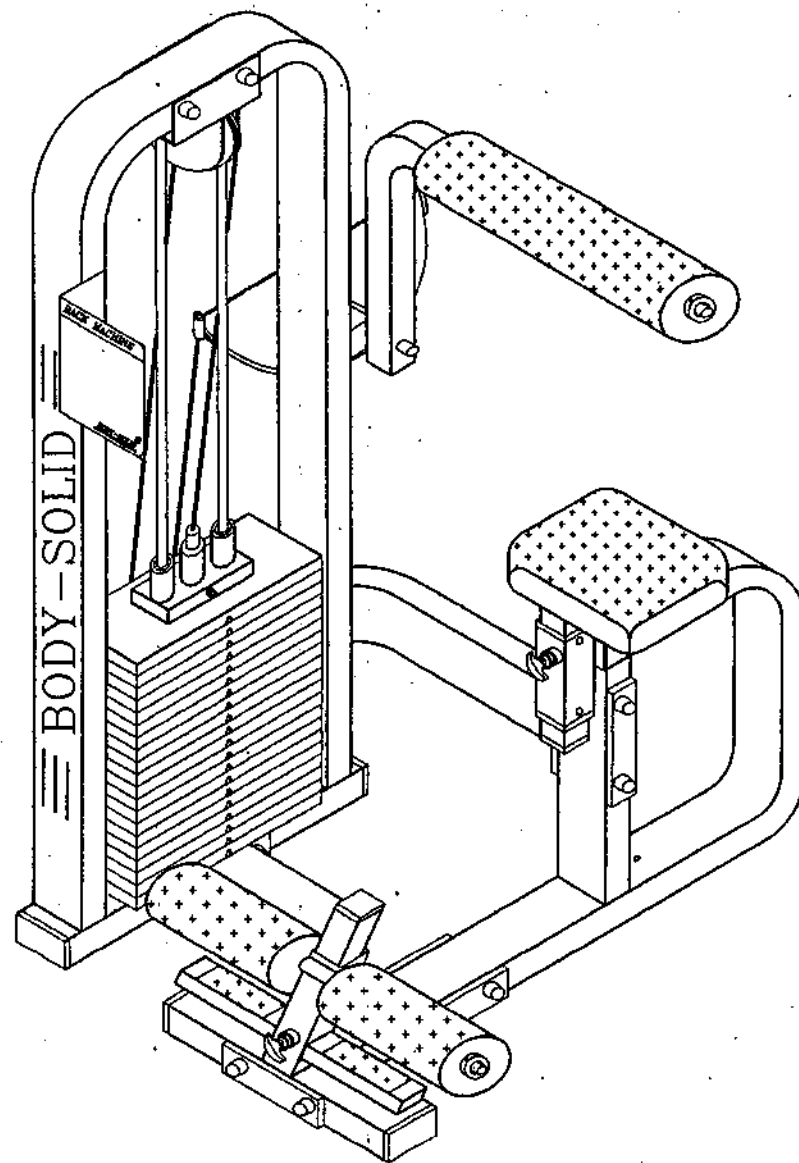
[Разгибание спины сидя блочный тренажер Body Solid SBK1600G-2 - смотреть на сайте](#)

[Разгибание спины сидя блочный тренажер Body Solid SBK1600G-2 - 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.

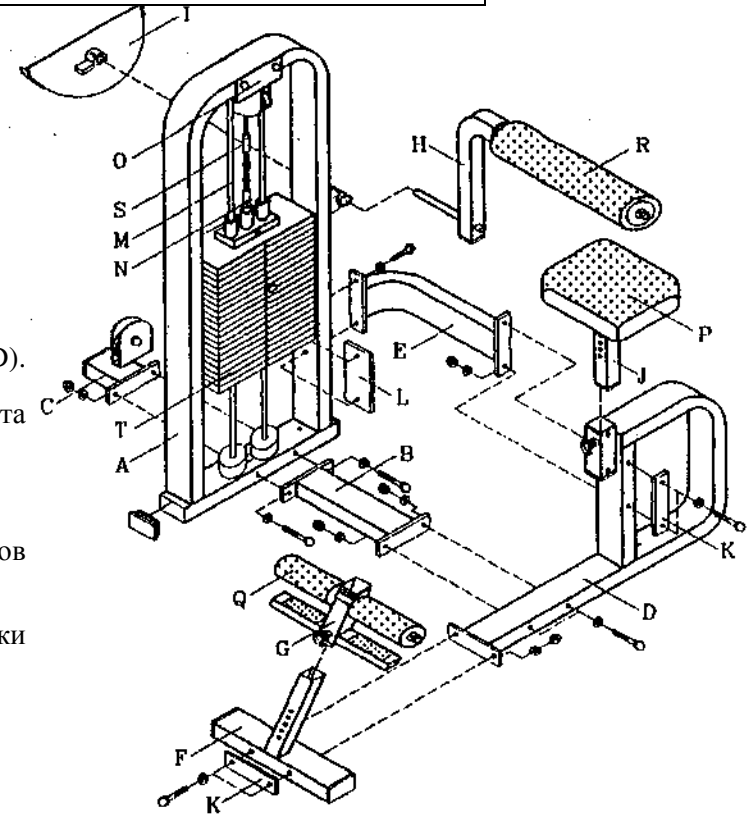
- ☑ Соединить раму для набора весов (А) и раму нижнего шкива (С) с нижней опорной рамой (В).
- ☐ Соединить основную раму каркаса (D) с нижней опорной рамой (В).
- ☐ Соединить переднюю опорную раму (F) с основной рамой каркаса (D).
- ☐ Соединить среднюю опорную раму (Е) с рамой для набора весов (А) и 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.



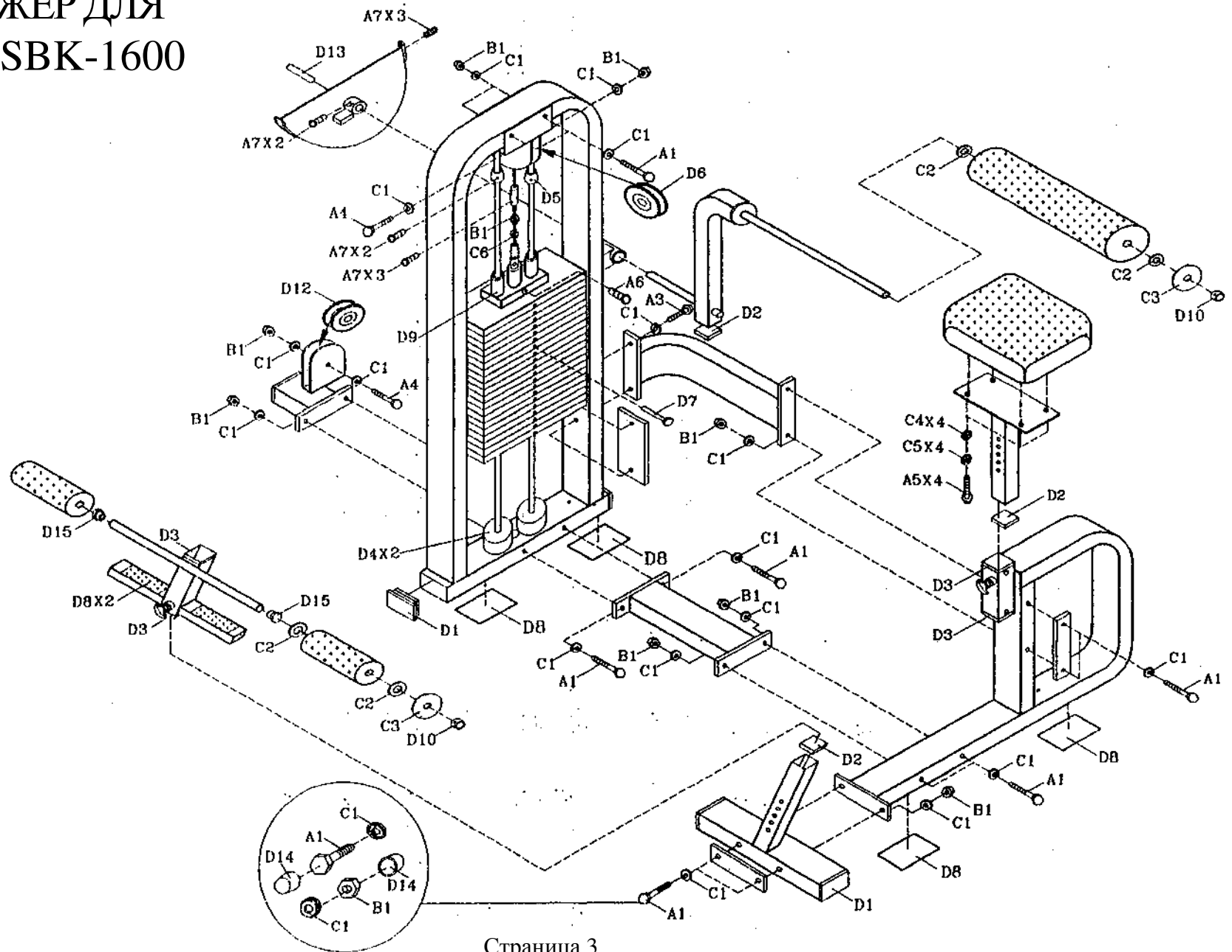
Детали SBK-1600

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 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 |

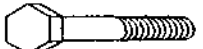
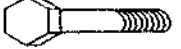


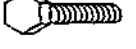
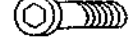










Правила техники безопасности

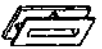














- 1 Периодически проверяйте натяжение всех гаек, болтов и винтов вашего тренажера для спины.
- 2 Выполняйте упражнения с осторожностью, в спокойном и умеренном темпе; не совершайте дерганных или нескоординированных движений, которые могут привести к травмам.
- 3 Рекомендуется выполнение упражнений с 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.

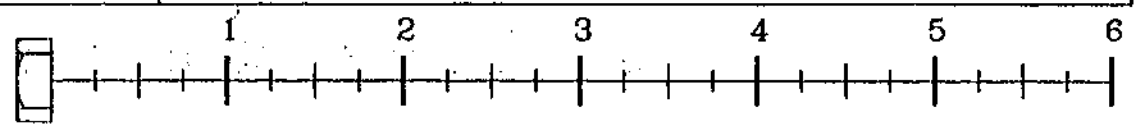
ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПИНЫ СВК-1600



КРЕПЕЖ SVK-1600

| | | Кол-во |
|----|---|--------|
| A1 |  1/2"x 5 1/2" Болт с шестигранной головкой----- | 8 |
| A2 |  1/2"x 5" Болт с шестигранной головкой ----- | 2 |
| A3 |  1/2" x 3 1/2" Болт с шестигранной головкой ----- | 2 |
| A4 |  1/2"x 2 1/4" Болт с шестигранной головкой - ----- | 2 |
| A5 |  5/16"x 1 1/4" Болт накладки с шестигранной головкой | |
| A6 |  ----- | 4 |
| A7 |  Болт верхней пластины ----- | 1 |
| B1 |  5/16" x 3/8" Установочный винт ----- | 13 |
| B2 |  B1. 1/2" Нейлоновая контргайка ----- | 14 |
| |  B2. 1/2" Контргайка----- | 1 |
| C1 |  C1. 1/2" Шайба круглой торцевой заглушки----- | 28 |
| C2 |  C2. 1" Нейлоновая шайба ----- | 6 |
| C3 |  C3. 1" Хромовая шайба ----- | 3 |
| C4 |  C4. 5/16" (I.D) Шайба----- | 6 |
| C5 |  C5. 5/16" Пружинная шайба ----- | 6 |
| C6 |  C6. 1/2" Пружинная шайба----- | 1 |

| | | Кол-во |
|-----|--|--------|
| D1 |  D1. 2"x4" Торцевая заглушка (E4049)----- | 5 |
| D2 |  D2. 2"x2" Торцевая заглушка (E4001)----- | 3 |
| D3 |  D3. 2" x2" Нейлоновая втулка (E4007)----- | 4 |
| D4 |  D4. Резиновое кольцо (E2022)----- | 2 |
| D5 |  D5. Верхняя заглушка направляющего вала (E1077)----- | 2 |
| D6 |  D6. 6" Шкив (E4046)----- | 1 |
| D7 |  D7. Штифт со сферической головкой (E1003)----- | 1 |
| D8 |  D8. Нескользящая лента (E5024)----- | 6 |
| D9 |  D9. Хромовая верхняя пластина----- | 1 |
| D10 |  D10. 1" Кольцо на валу (E18052)----- | 3 |
| D11 |  D11. Стальной трос С.В.-128----- | 1 |
| D12 |  D12. 4 1/2" Съёмник (E4046)----- | 1 |
| D13 |  D13. Штифт криволинейного сечения----- | 1 |
| D14 |  D14. Заглушка болта----- | 28 |
| D15 |  D15. 1" Торцевая заглушка (E4012)----- | 2 |



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**

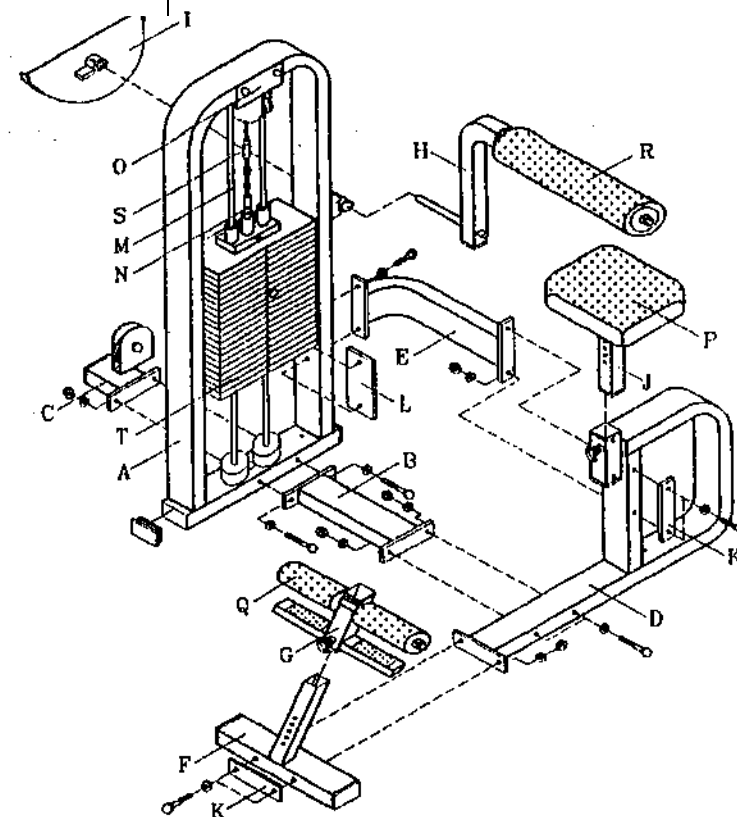
- Соединить раму для набора весов (А) и раму нижнего шкива (С) с нижней опорной рамой (В).
- Соединить основную раму каркаса (D) с нижней опорной рамой (В).
- Соединить переднюю опорную раму (F) с основной рамой каркаса (D).
- Соединить среднюю опорную раму (Е) с рамой для набора весов (А) и основной 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

| | | | |
|----|-----------------------|----|----------------------|
| A. | РАМА ДЛЯ НАБОРА ВЕСОВ | K | ПЛАСТИНА 2" X 8" |
| B. | НИЖНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА | L | ПЛАСТИНА 4" X 8" |
| C. | РАМА НИЖНЕГО ШКИВА | M | ХРОМОВЫЙ НАПРАВ. ВАЛ |
| D. | ОСНОВНАЯ РАМА КАРКАСА | N | ВАЛ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ |
| E. | СРЕДНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА | O. | РАМА ВЕРХНЕГО ШКИВА |
| F. | ПЕРЕДНЯЯ ОПОРНАЯ РАМА | P. | СИДЕНЬЕ |
| G. | ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ НОГ | Q | ВАЛИК ДЛЯ НОГ |
| H. | ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ | R | КРУГЛЫЙ ВАЛИК |
| I. | БАРАБАНЫЙ 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.

