Инструкция

Силовой тренажер HouseFit Апекс DH-8157

Полезные ссылки:

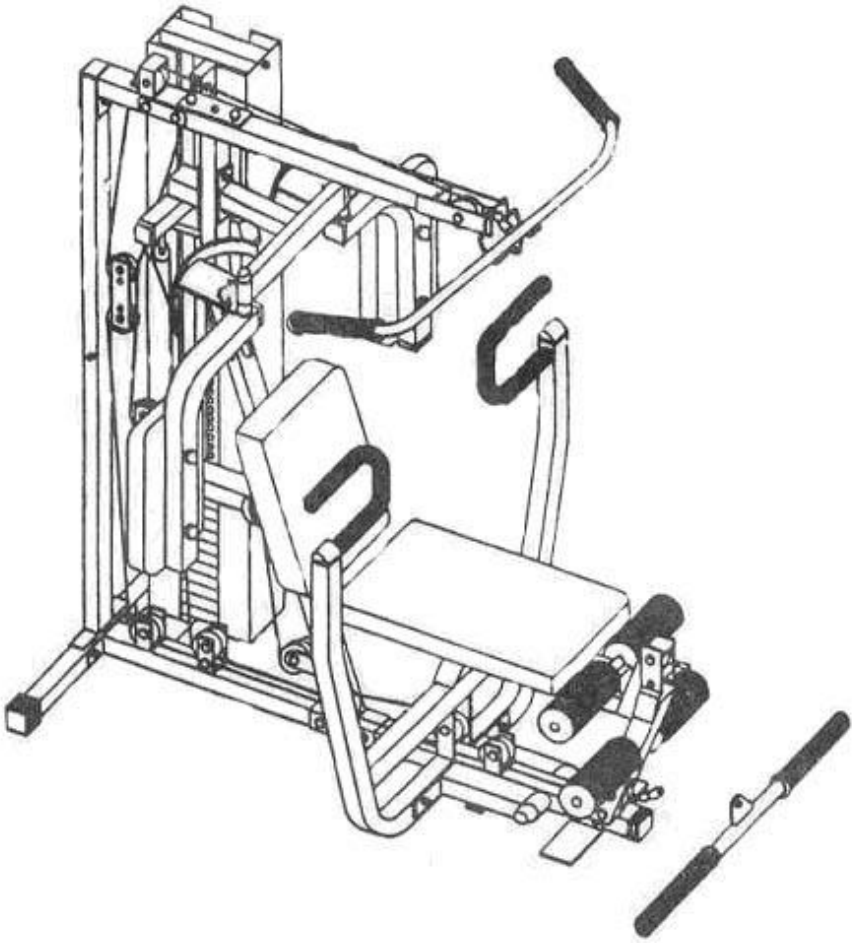
Силовой тренажер HouseFit Апекс DH-8157 - смотреть на сайте

Силовой тренажер HouseFit Апекс DH-8157 - читать отзывы

HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ДОМАШНИЙ ТРЕНАЖЕР "АПЕКС"
DH-8157



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР DH-8157. 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 СБРОКОЙ 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 130 КГ

ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

№ ДЕТАЛИ	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ВЕРХНЯЯ РАМА	1
3.	ПЕРЕДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА	1
4.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 2” X 6 5/16”	1
5.	ЗАДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА	1
6.	ЗАДНЯЯ ОСНОВНАЯ РАМА	1
7.	ВЕРХНИЙ УЗЕЛ В СБОРКЕ	1
8.	РУКОЯТКА ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА	1
9.	ПЕРЕДНЕЕ ЛЕВОЕ ОСНОВАНИЕ	1
10.	ПЕРЕДНЕЕ ПРАВОЕ ОСНОВАНИЕ	1
11.	ЛЕВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ	1
12.	ПРАВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ	1
13.	ОПОРА ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЕВ	1
14.	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ДЛЯ ТРОСА	2
15.	РАМА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОРОТОВ ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЕВ	1
16.	НОЖНАЯ ТЯГА	1
17.	ДЕРЖАТЕЛЬ НОЖНОЙ ТЯГИ	1
18.	ОПОРА СИДЕНЬЯ	1
19.	РАМА ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ	1
20.	РЕГУЛИРОВОЧНАЯ ТРУБКА ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ	1
21.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	2
22.	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ	1
23.	НАПРАВЛЯЮЩИЙ ПРУТ ДЛЯ ГРУЗОВ	2
24.	LAT - ПОРУЧЕНЬ	1
25.	СТЕРЖЕНЬ КРУЧЕНИЯ	1
26.	КОЖУХ ДЛЯ ГРУЗОВ	2
27.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	1
28.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 2” X 4”	3
29.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 2” X 4, 3/4”	3
30.	НОЖНАЯ ПЛИТА	2
31.	ОСЬ ∅ 5/8 X 9 3/8”	1
32.	ШАЙБА ∅ 1 1/2”	2
33.	ДЛИННЫЙ БЫСТРОСЪЕМНЫЙ ПАЛЕЦ	2
34.	КОРОТКИЙ БЫСТРОСЪЕМНЫЙ ПАЛЕЦ	2
35.	ПАЛЕЦ L - ФОРМЫ	1
36.	РАЗДЕЛИТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ	2
37.	РЕЗИНОВЫЙ БАМПЕР	1
38.	БАМПЕР ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ	1
39.	СИДЕНЬЕ	1
40.	ОПОРА ДЛЯ СПИНЫ	1
41.	ПОДУШКА ДЛЯ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯЯ	2
42.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКИХ НАКЛАДОК	2
43.	МЯГКАЯ НАКЛАДКА	4
44.	МЯГКАЯ НАКЛАДКА ДЛЯ РУКОЯТКИ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА	2
45.	ПЛАСТИКОВАЯ РАСПОРКА	2
46.	РЕГУЛИРУЮЩАЯ ПЛАСТИНКА	1
47.	ТРОС 82”	1
48.	ТРОС 150”	1
49.	ТРОС 112”	1
50.	ТРОС 121”	1
51.	КОНУСООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА М10	2
52.	КОНУСООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА М12	2
53.	КВАДРАТНАЯ РЕЗИНОВАЯ ЗАГЛУШКА 2”	4
54.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 2”	2
55.	КВАДРАТНАЯ КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА 2”	3
56.	КВАДРАТНАЯ ПЛОСКАЯ ЗАГЛУШКА 2”	14

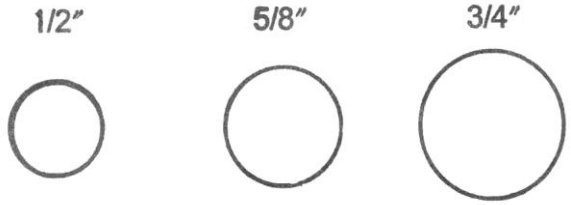
57.	КВАДРАТНАЯ КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА 1, 3/4’’	1
58.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА ∅ 1, 1/4’’	2
59.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА ∅ 3’’	4
60.	ВОРОТ	16
61.	КОЖУХ ДЛЯ ВОРОТА	28
62.	ВТУЛКА	2
63.	МЯГКАЯ ОПЛЕТКА ДЛЯ РУКОЯТКИ	4
64.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М12 Х 3, 1/2’’	1
65.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 Х 5/16’’	1
66.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 Х 3’’	19
67.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 Х 2, 9/16’’	4
68.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 Х 2, 3/8’’	2
69.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 Х 1, 3/4’’	12
70.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М10 Х 1’’	6
71.	ПРОСТОЙ БОЛТ М8 Х 2, 9/16’’	6
72.	ПРОСТОЙ БОЛТ М8 Х 5/8’’	2
73.	ПРОСТОЙ БОЛТ М6 Х 5/8’’	2
74.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ∅ 15/16’’	2
75.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ∅ 13/16’’	85
76.	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ∅ 11/16’’	8
77.	ГАЙКА М12	3
78.	ГАЙКА М10	40
79.	ВТУЛКА ∅ 1’’ Х ∅ 5/8’’	6
80.	ВТУЛКА ∅ 1’’ Х ∅ 1/2’’	2
81.	ВТУЛКА ∅ 1, 1/2’’ Х ∅ 1’’	8
82.	БОЛТ М10 Х 19/16’’	1
83.	ВЕРХНИЙ ГРУЗ	1
84.	ГРУЗЫ	14
85.	ОДИНОЧНАЯ ПОПЕРЕЧНАЯ РУКОЯТКА	1
86.	СТРОПА ЛОДЫЖКИ	1
87.	СТРОПА АВ	1

ИДЕНТИФИКАТОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ

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

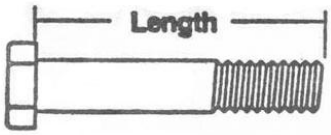
МИЛЛИМЕТРЫ

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



ПРОСТОЙ БОЛТ

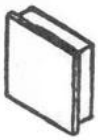
БОЛТ

ЗАГЛУШКА

ГАЙКА

ПЛОСКАЯ ШАЙБА ЗАГЛУШКА

КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА



КВАДРАТНАЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

ИНСТРУМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕСЯ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА:

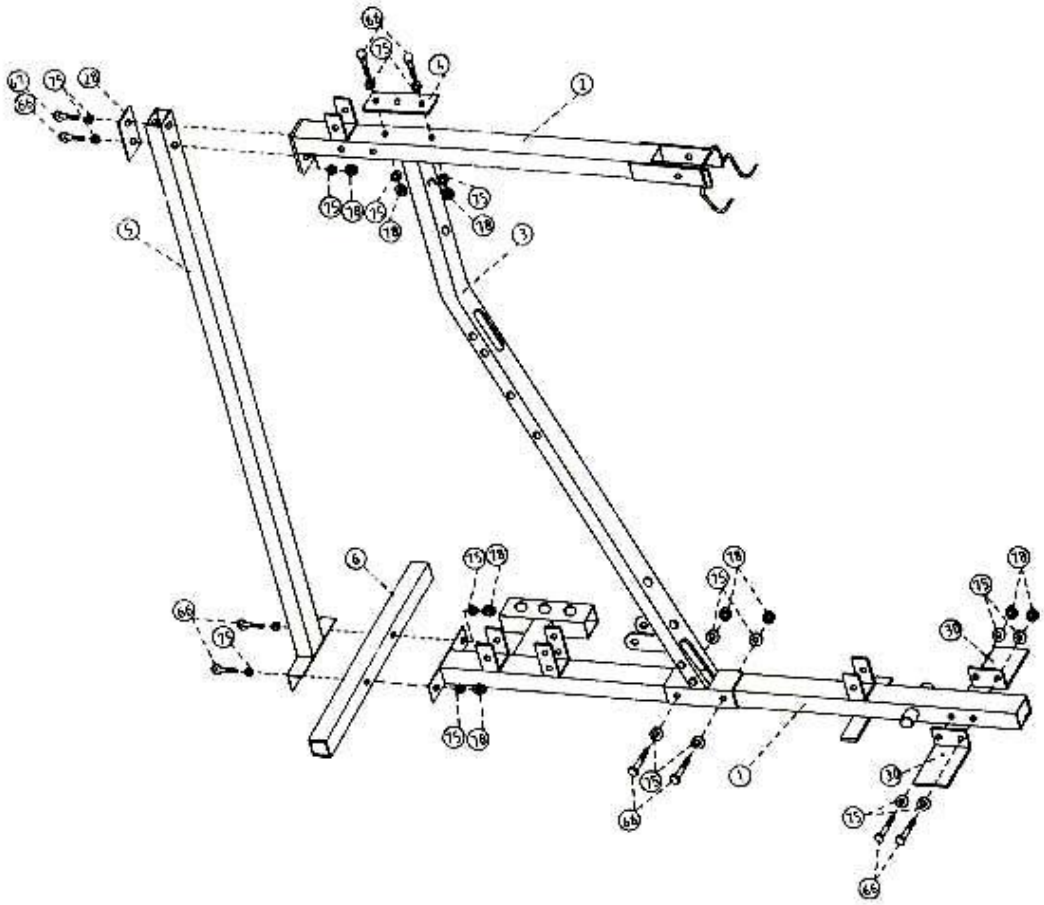
- ДВА РЕГУЛИРОВОЧНЫХ ГАЕЧНЫХ КЛЮЧА.
- ДВА УНИВЕРСАЛЬНЫХ КЛЮЧА.
-

ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ СОБИРАТЬ ТРЕНАЖЕР ДВУМ И БОЛЕЕ ЛЮДЯМ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ.

ШАГ 1 (СМ. ДИАГРАМУ 1).

A) УСТАНОВИТЕ ОСНОВНУЮ РАМУ (1) НА ПОЛ НА РОВНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ. ПРИСОЕДИНИТЕ ДВЕ НОЖНЫХ ПЛИТЫ (30) К ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЕ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). УСТАНОВИТЕ ДЕТАЛИ ТАК, ЧТОБЫ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ БОЛТОВ СОВПАДАЛИ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ М10 Х 3'' ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ, ∅ 13/16'' ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ (75) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).
ПРИМЕЧАНИЕ: ПОКА НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ ПЛОТНО.
B) ПРИСОЕДИНИТЕ ЗАДНЮЮ ОСНОВНУЮ РАМУ (6) И ЗАДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (5) К ЗАДНЕЙ СТОРОНЕ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ДВУМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРЬМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13 Х 16'' (75) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).
C) ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (3) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ДВУМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13 Х 16'' (75) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).
D) ПРИСОЕДИНИТЕ ВЕРХНЮЮ РАМУ (2) К ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (3) И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ШЕСТИГРАННЫХ БОЛТОВ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРЕХ ПЛОСКИХ ШАЙБ ∅ 13 Х 16'' (75), КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 2'' Х 6 5/16'' (4) И ДВУХ ГАЕК М10 (78).
E) ПРИСОЕДИНИТЕ ВЕРХНЮЮ РАМУ (2) К ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (5) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ ПРОСТЫМ БОЛТОМ М10 Х 2 9/16'' (67), ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРЬМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13 Х 16'' (75), КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКОЙ 2'' Х 4'' (28) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).

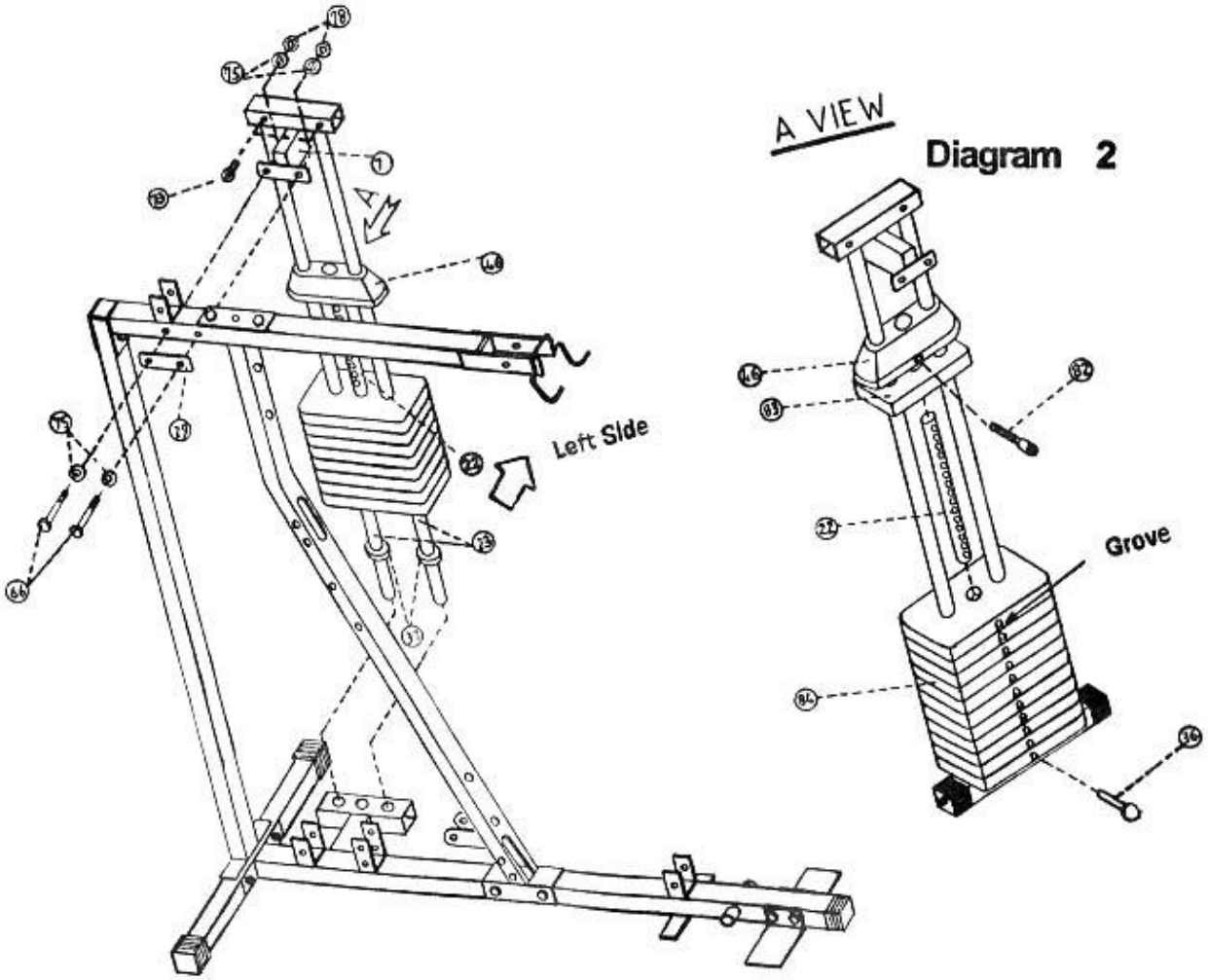
ДИАГРАММА 1



ШАГ 2 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2).

A) УСТАНОВИТЕ ДВА РЕЗИНОВЫХ БАМПЕРА (37) НА ОСНОВНУЮ РАМУ (1) И ПРОТОЛКНИТЕ ДВА НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТА ДЛЯ ГРУЗОВ (23) ЧЕРЕЗ БАМПЕРЫ И ВСТАВЬТЕ СТЕРЖНИ В ОСНОВНУЮ РАМУ (1).
B) НАДЕНЬТЕ ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ГРУЗОВ (84) НА НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПРУТЫ ДЛЯ ГРУЗОВ СВЕРХУ И ОПУСТИТЕ ИХ ДО КОНЦА ДО ОСНОВАНИЯ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1).
ПРИМЕЧАНИЕ: КАНАВКИ НА ГРУЗАХ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВСЕГДА НАПРАВЛЕНЫ ВНИЗ И К ЛЕВОЙ СТОРОНЕ ТРЕНАЖЕРА.
ВСТАВЬТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (22) В ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТВЕРСТИЕ НА ГРУЗАХ. НАДЕНЬТЕ РЕГУЛИРУЮЩАЯ ПЛАСТИНКА (46) НА НАПРАВЛЯЮЩИЕ СТЕРЖНИ. ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ И ЗАКРЕПИТЕ РЕГУЛИРУЮЩУЮ ПЛАСТИНКУ (46) НА РЕГУЛИРОВОЧНОМ ПРУТЕ (22) ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА M10 X 1 9/16” (82).
C) ПРИСОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ УЗЕЛ В СБОРКЕ (7) К ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТОВ ДЛЯ ГРУЗОВ (23) И ПРИКРЕПИТЕ К ВЕРХНЕЙ РАМЕ (2) ДВУМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ M10 X 3’’ (66), ЧЕТЫРЬМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16’’ (75), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКОЙ 2’’ X 4, 3/4’’ (29) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ M10 (78).
D) ПРИКРЕПИТЕ ВЕРХНИЙ УЗЕЛ В СБОРКЕ (7) К НАПРАВЛЯЮЩИМ ПРУТАМ ДЛЯ ГРУЗОВ (23) ДВУМЯ ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ M6 X 5/8’’ (73).

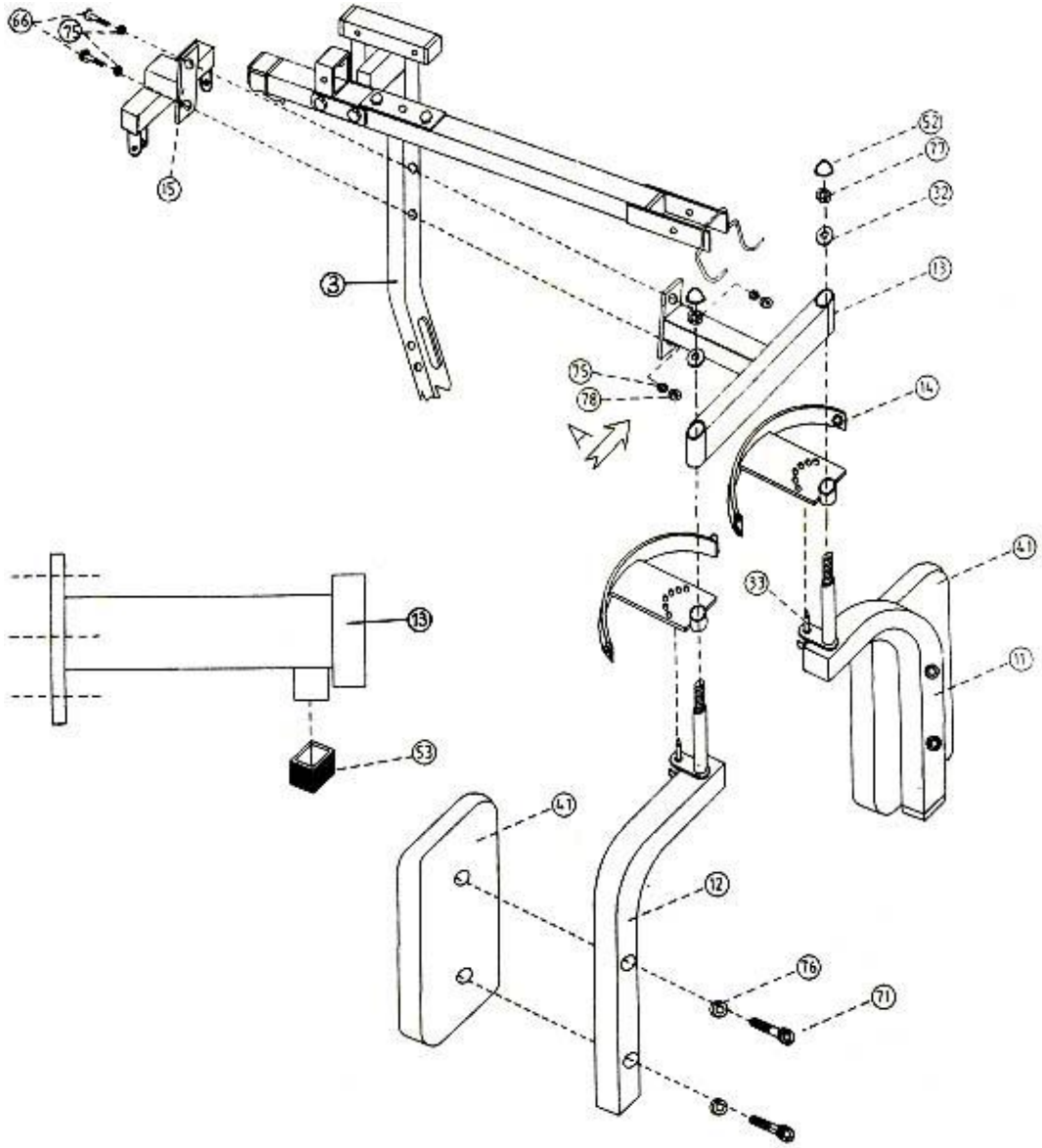
ДИАГРАММА 2



ШАГ 3 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 3).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ОПОРУ ДЛЯ БАТЕРФЛЯЕВ (13) И РАМУ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОРОТОВ ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЕВ (15) К ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЕ (3) И ПРИКРЕПИТЕ ИХ ДВУМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРЬМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).
B) ПРИСОЕДИНИТЕ КВАДРАТНУЮ РЕЗИНОВУЮ ЗАГЛУШКУ 2'' (53) К ОПОРЕ ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЕВ (13). СМОТРИТЕ ВИД А.
C) УСТАНОВИТЕ НАПРАВЛЯЮЩУЮ ДЛЯ ТРОСА (14) НА ОСЬ ПРАВОГО БАТТЕРФЛЯЯ (12). ВСТАВЬТЕ ПРАВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ (12) ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В ОПОРЕ ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЕВ (13). ЗАКРЕПИТЕ СВЕРХУ ГАЙКОЙ М12 (77), ШАЙБОЙ ∅ 1, 1/2'' (32) И КОНУСООБРАЗНОЙ ЗАГЛУШКОЙ (52).
D) ПРИСОЕДИНИТЕ ПОДУШКУ ДЛЯ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯЯ (41) К ПРАВОМУ БАТТЕРФЛЯЮ (12) И ЗАКРЕПИТЕ ДВУМЯ ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ М8 Х 2, 9/16'' (71) И ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 11/16'' (76).
Е) ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ КАК В «С» И «D», ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ЛЕВЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ.

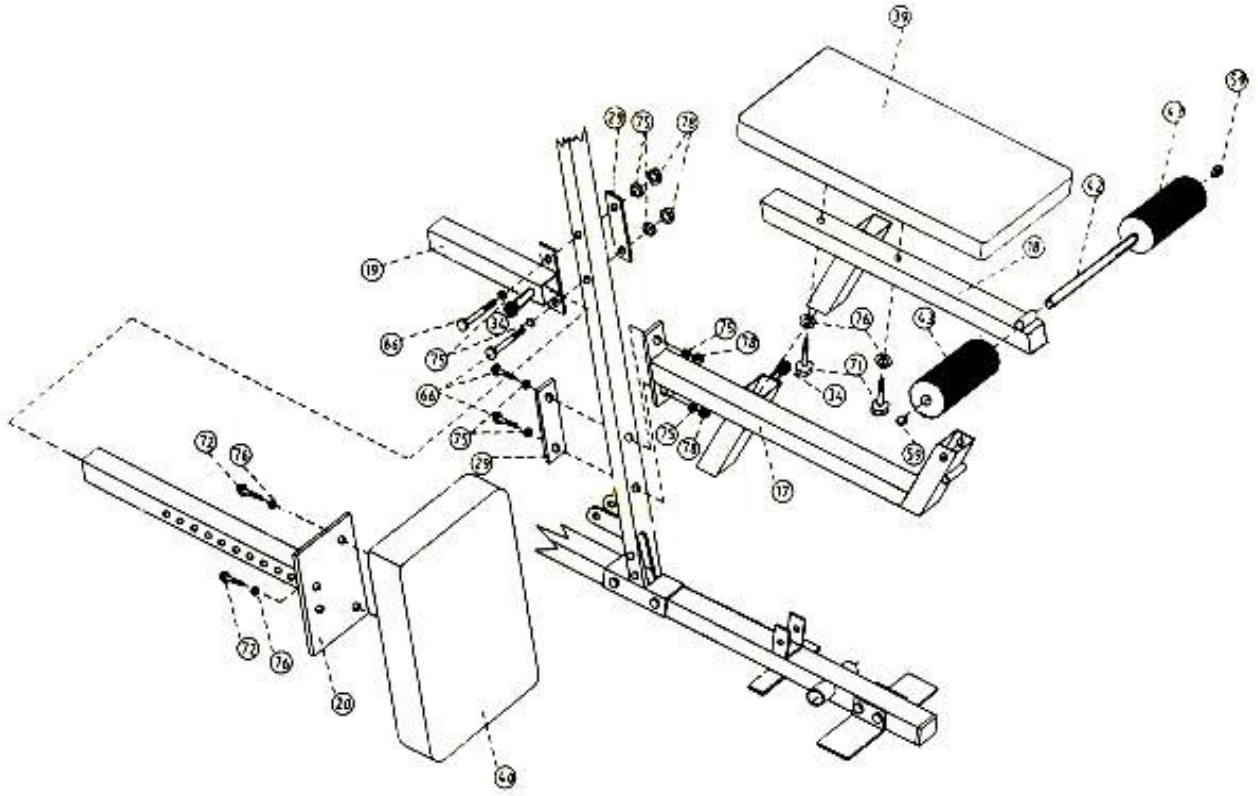
ДИАГРАММАМ 3



ШАГ 4 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ НОЖНОЙ ТЯГИ (17) К ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЕ (3). ПРИКРЕКПИТЕ ЕГО ДВУМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРЬМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКОЙ 2'' Х 4, 3/4'' (29) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).
B) ПРИСОЕДИНИТЕ КОРОТКИЙ БЫСТРОСЪЕМНЫЙ ПАЛЕЦ (34) К ДЕРЖАТЕЛЮ НОЖНОЙ ТЯГИ (17).
C) ПРИСОЕДИНИТЕ СИДЕНЬЕ (39) К ОПОРЕ СИДЕНЬЯ (18). ЗАКРЕПИТЕ ДЕТАЛИ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ М8 Х 5/8'' (72) И ДВУХ ПЛОСКИХ ШАЙБ ∅ 11/16'' (76).
D) ПРИСОЕДИНИТЕ ОПОРУ СИДЕНЬЯ (18) К ДЕРЖАТЕЛЮ НОЖНОЙ ТЯГИ (17). С ПОМОЩЬЮ БЫСТРОСЪЕМНОГО ПАЛЬЦА (34) ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ВЫСОТУ СИДЕНЬЯ.
E) ВСТАВЬТЕ ТРУБКУ ДЛЯ МЯГКИХ НАКЛАДОК (42) НАПОЛОВИНУ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ, РАСПОЛОЖЕННОЕ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ОПОРЫ СИДЕНЬЯ (18). НАДЕНЬТЕ ДВЕ МЯГКИХ НАКЛАДКИ (43) НА ТРУБКУ С ОБЕИХ СТОРОН. ВСТАВЬТЕ ДВЕ КРУГЛЫЕ ЗАГЛУШКИ ∅ 3'' (59) С ОБЕИХ СТОРОН ТРУБКИ.
F) ПРИСОЕДИНИТЕ РАМУ ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ (19) К ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЕ (3). ПРИКРЕПИТЕ ЕЕ ДВУМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ М10 Х 3'' (66), ЧЕТЫРЬМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13 Х 16'' (75), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКОЙ 2'' Х 4, 3/4 (29) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (78).
G) ПРИСОЕДИНИТЕ КОРОТКИЙ БЫСТРОСЪЕМНЫЙ ПАЛЕЦ (34) К РАМЕ ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ (19).
H) ПРИСОЕДИНИТЕ ОПОРУ ДЛЯ СПИНЫ (40) К РЕГУЛИРОВОЧНОЙ ТРУБКЕ ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ (20). ПРИКРЕПИТЕ ЕЕ ДВУМЯ ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ М8 Х 5/8'' (72) И ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 11/16'' (76). ВСТАВЬТЕ РЕГУЛИРОВОЧНУЮ ТРУБКУ ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ (20) В РАМУ ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ (19). ВЫТАЩИТЕ БЫСТРОСЪЕМНЫЙ ПАЛЕЦ (34), ЧТОБЫ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ОПОРЫ ДЛЯ СПИНЫ.

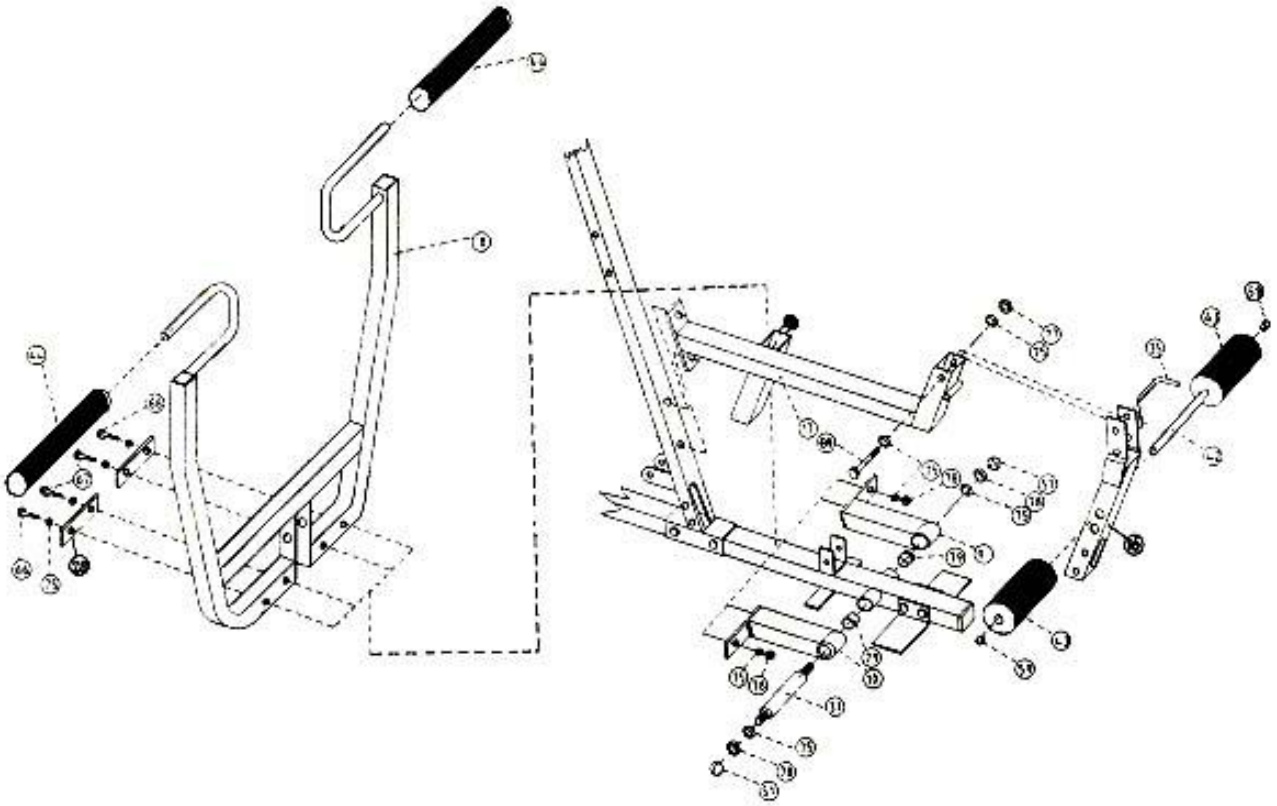
ДИАГРАММА 4



ШАГ 5 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 5).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ДВЕ ВТУЛКИ ∅ 1'' X ∅ 5/8'' (79) К ОТВЕРСТИЯМ, РАСПОЛОЖЕННЫМ В ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). ВСТАВЬТЕ ОСЬ ∅ 5/8'' X 9 3/8'' (31) НАПОЛОВИНУ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ.
B) ПОСАДИТЕ ПЕРЕДНЕЕ ЛЕВОЕ ОСНОВАНИЕ (9) И ПЕРЕДНЕЕ ПРАВОЕ ОСНОВАНИЕ (10) НА ОСЬ (31) С ОБЕИХ СТОРОН. ЗАКРЕПИТЕ ОСЬ ДВУМЯ ГАЙКАМИ M10 (78), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И КОНУСООБРАЗНЫМИ ЗАГЛУШКАМИ M10 (51).
C) ПРИСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКУ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (8) К ПЕРЕДНИМ ОСНОВАНИЯМ (9 И 10). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ M10 X 3'' (66), ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ M10 X 2, 9/16'' (67), ТРЕМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКОЙ (28) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ M10 (78) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.
D) СМОЧИТЕ ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ МЯГКИХ НАКЛАДОК ДЛЯ РУКОЯТОК ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (44) ВОДОЙ И НАДЕНЬТЕ ИХ НА РУЧКИ НА РУКОЯТКАХ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА.
E) ПРИСОЕДИНИТЕ НОЖНУЮ ТЯГУ (16) К ДЕРЖАТЕЛЮ НОЖНОЙ ТЯГИ (17). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ M12 X 3, 3/8'' (64), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ M12 (77).
F) ВСТАВЬТЕ ТРУБКУ ДЛЯ МЯГКИХ НАКЛАДОК (42) НАПОЛОВИНУ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ НА НОЖНОЙ ТЯГЕ (16). НАДВИНЬТЕ ДВЕ МЯГКИЕ НАКЛАДКИ (43) НА ТРУБКУ С ОБЕИХ СТОРОН. УСТАНОВИТЕ ДВЕ КРУГЛЫЕ ЗАГЛУШКИ ∅ 3'' (59) НА ОБА КОНЦА ТРУБКИ.

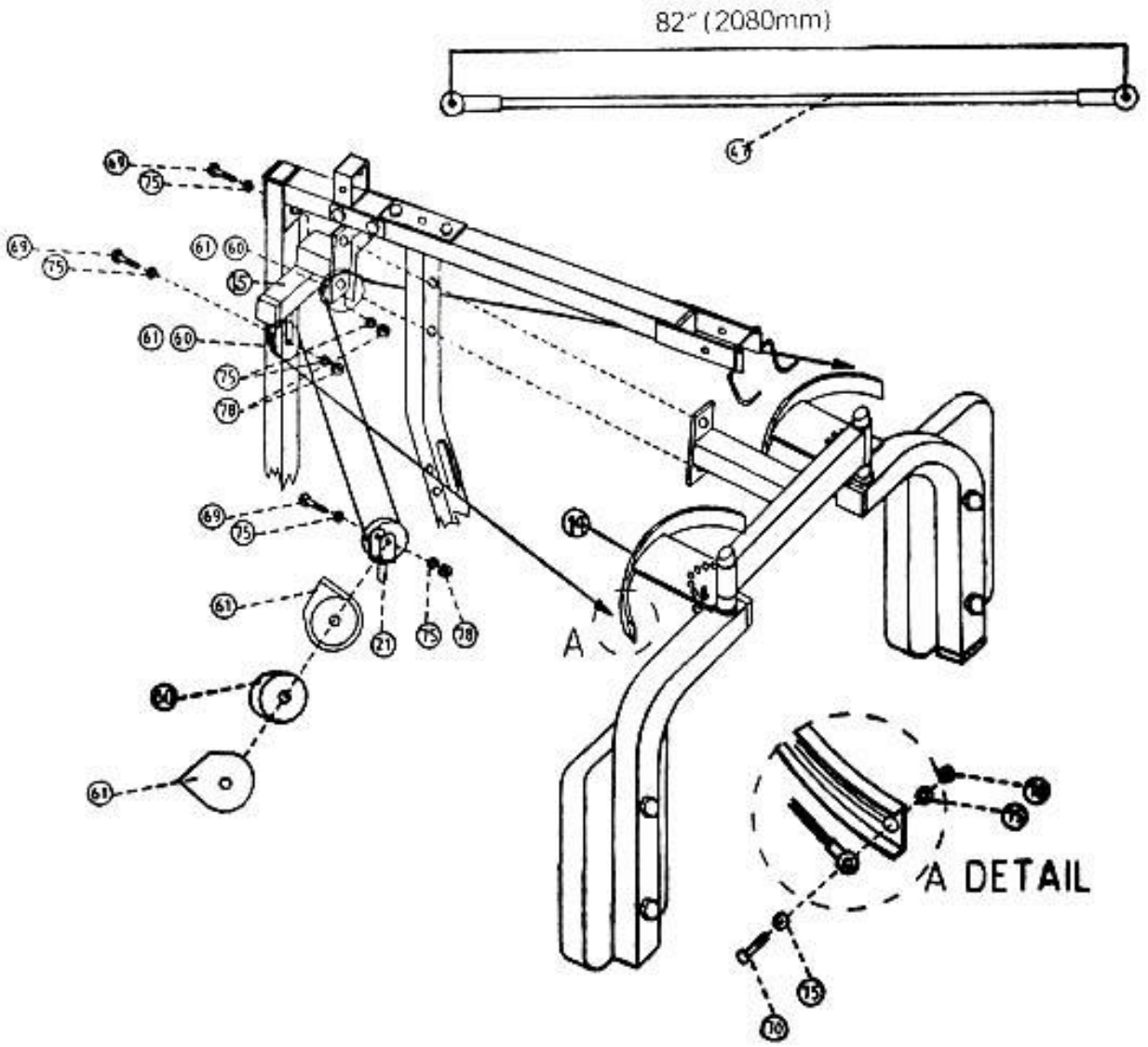
ДИАГРАММА 5



ШАГ 6 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 6).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ОДИН КОНЕЦ ТРОСА 82'' (47) К НАПРАВЛЯЮЩЕЙ ДЛЯ ТРОСА (14). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ШЕСТИГРАННОГО БОЛТА M10 X 1'' (70), ДВУХ ПЛОСКИХ ШАЙБ ∅ 13/16'' (75) И ОДНОЙ ГАЙКИ M10 (78) (СМ. ДЕТАЛЬНЫЙ ЧЕРТЕЖ A). ПРИСОЕДИНИТЕ ДРУГОЙ КОНЕЦ ТРОСА К ДРУГОЙ НАПРАВЛЯЮЩЕЙ.
B) ПРОТЯНИТЕ ТРОС К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ ПОД РАМОЙ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОРОТОВ ДЛЯ БАТТЕРФЛЯЕВ (15). ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) И ДВА КОЖУХА ДЛЯ ВОРОТА (61) К ТРОСУ. ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ НА ВОРОТЕ И КРОНШТЕЙНЕ И ЗАКРЕПИТЕ ВОРОТ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ M10 X 1 3/4'' (69), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ M10 (78). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПРОЦЕДУРУ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.
C) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ И ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) И ДВА КОЖУХА ДЛЯ ВОРОТА (61). ПРИСОЕДИНИТЕ КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (21) К ВОРОТУ И ПРИКРЕПИТЕ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ M10 X 1 3/4'' (69), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ M10 (78). КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (21) ДОЛЖЕН ВИСЕТЬ.

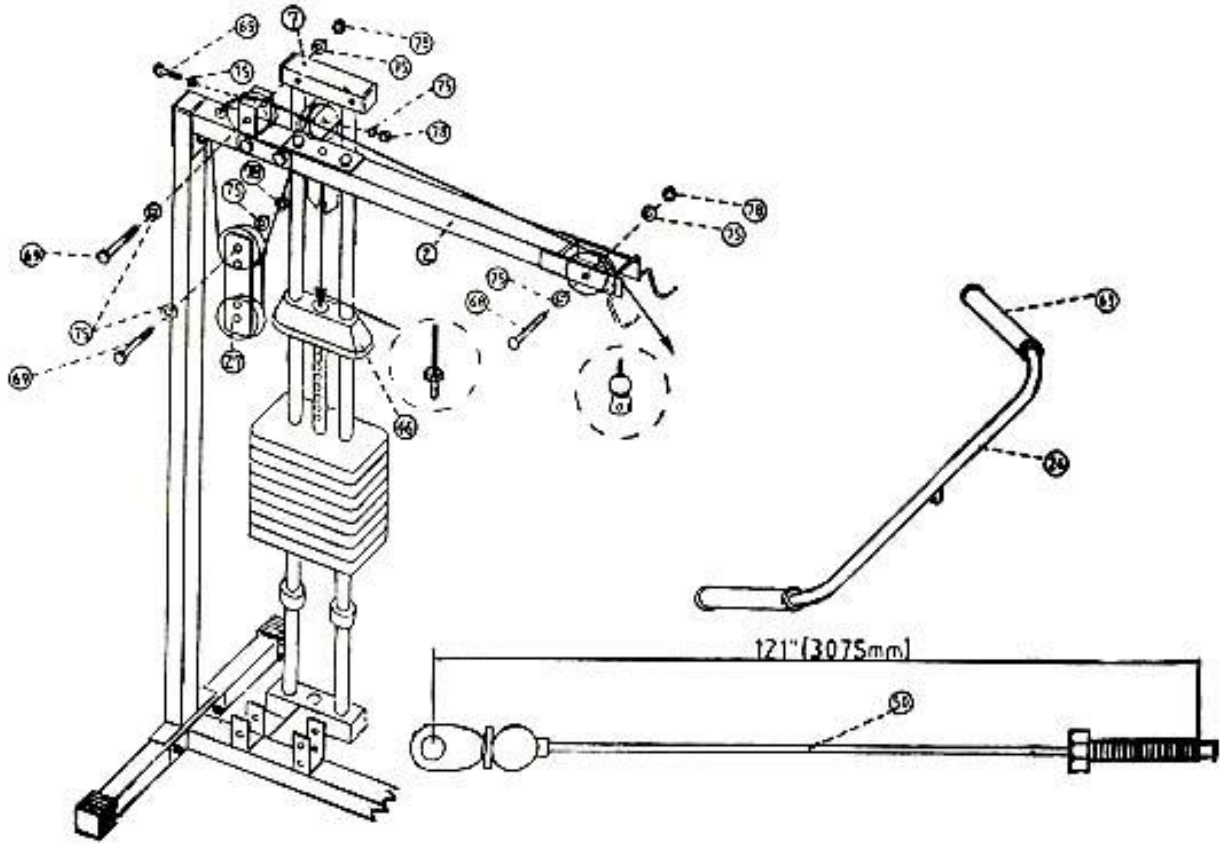
ДИАГРАММА 6



ШАГ 7 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 7).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ТРОС 121'' (50) К ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ВЕРХНЕЙ РАМЫ (2). ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) И ДВА КОЖУХА ДЛЯ ВОТОРА (61) К НАЧАЛУ ТРОСА. ПРИКРЕПИТЕ ЕГО СПЕРЕДИ ВЕРХНЕЙ РАМЫ (2). ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) И ДВА КОЖУХА ДЛЯ ВОРОТА (61) К НАЧАЛУ ТРОСА. ПРИКРЕПИТЕ ЕГО К ПЕРЕДНЕЙ ЧЕСТА ВЕРХНЕЙ РАМЫ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 2 3/8'' (68), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16 (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М10 (78).
B) ПРОПУСТИТЕ ТРОС ВНИЗ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ ПОЗАДИ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ВЕРХНЕЙ РАМЫ (2).
C) ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) И ДВА КОЖУХА ДЛЯ ВОРОТА (61) К ТРОСУ. ПРИСОЕДИНИТЕ КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (27) К УСТАНОВКЕ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОТОРОВ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 1 3/4'' (69), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М10 (78).
D) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ ПОД ВЕРХНИМ УЗЛОМ В СБОРКЕ (7). ПРИСОЕДИНИТЕ ОДИН ВОРОТ (60) К ТРОСУ И ПРИКРЕПИТЕ ЕГО К КРОНШТЕЙНУ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 1 3/4'' (69), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М10 (78). ПОЖАЛУЙСТА, ОТМЕТЬТЕ, ЧТО ЗДЕСЬ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ В КОЖУХЕ ДЛЯ ВОРОТА.
E) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ К РЕГУЛИРУЮЩЕЙ ПЛАСТИНКЕ (46). ВВЕРНИТЕ БОЛТ НА КОНЦЕ ТРОСА В РЕГУЛИРУЮЩУЮ ПЛАСТИНКУ (46) НА ГЛУБИНУ 1/2''. НЕ ВВЕРТЫВАЙТЕ БОЛТ ПОЛНОСТЬЮ В РЕГУЛИРУЮЩУЮ ПЛАСТИНКУ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО ТРОС ОКАЖЕТСЯ СЛИШКОМ КОРОТКИМ.

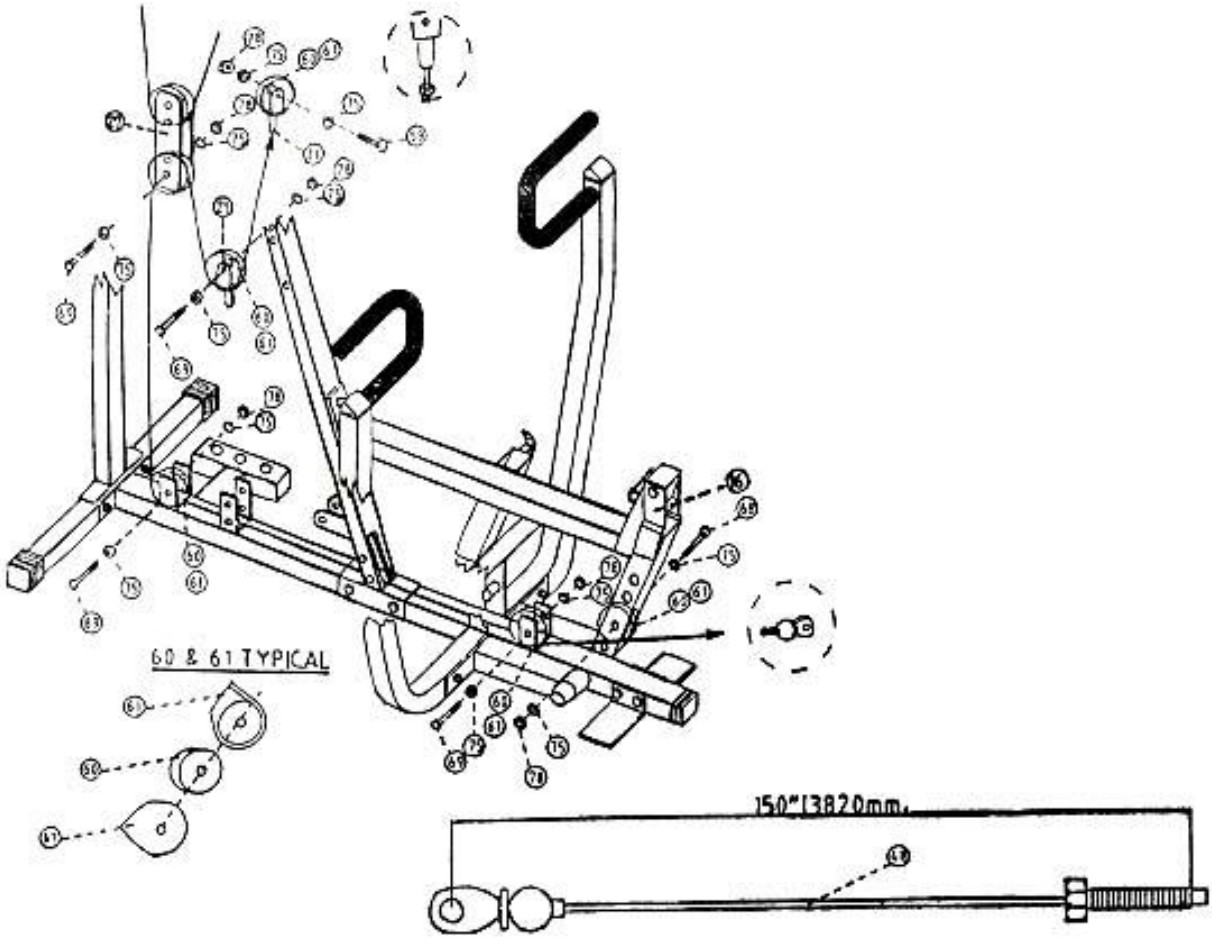
ДИАГРАММА 7



ШАГ 8 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 8).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ТРОС 150’’ (48) К НОЖНОЙ ТЯГЕ (16). ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) И ДВА КОЖУХА ДЛЯ ВОРОТА (61) К ТРОСУ. ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 2 3/8’’ (68), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16’’ (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М10 (78).
B) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ПОД ДРУГОЙ УСТАНОВКОЙ ДЛЯ ВОРОТА.
C) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ, РАСПОЛОЖЕННОЕ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (3).
D) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ЧЕРЕЗ ПЕРВЫЙ КРОНШТЕЙН, РАСПОЛОЖЕННЫЙ СЗАДИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ. ВСТАВЬТЕ ЕЩЕ ОДИН ВОРОТ ВО ВТОРОЙ КРОНШТЕЙН.
E) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (27). УСТАНОВИТЕ ЕЩЕ ОДНУ УСТАНОВКУ ДЛЯ ВОРОТА. ПРОТЯНИТЕ ТРОС ЧЕРЕЗ УСТАНОВКУ ДЛЯ ВОРОТА ВНИЗ.
F) СОЕДИНИТЕ ДРУГУЮ УСТАНОВКУ ДЛЯ ВОРОТА И КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНОЧНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (21). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 1 ¾’’ (69), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16’’ (75) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М10 (78).
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ВВИНЧИВАЙТЕ БОЛТ ПОЛНОСТЬЮ В БЛОК. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО ТРОС ОКАЖЕТСЯ СЛИШКОМ КОРОТКИМ.

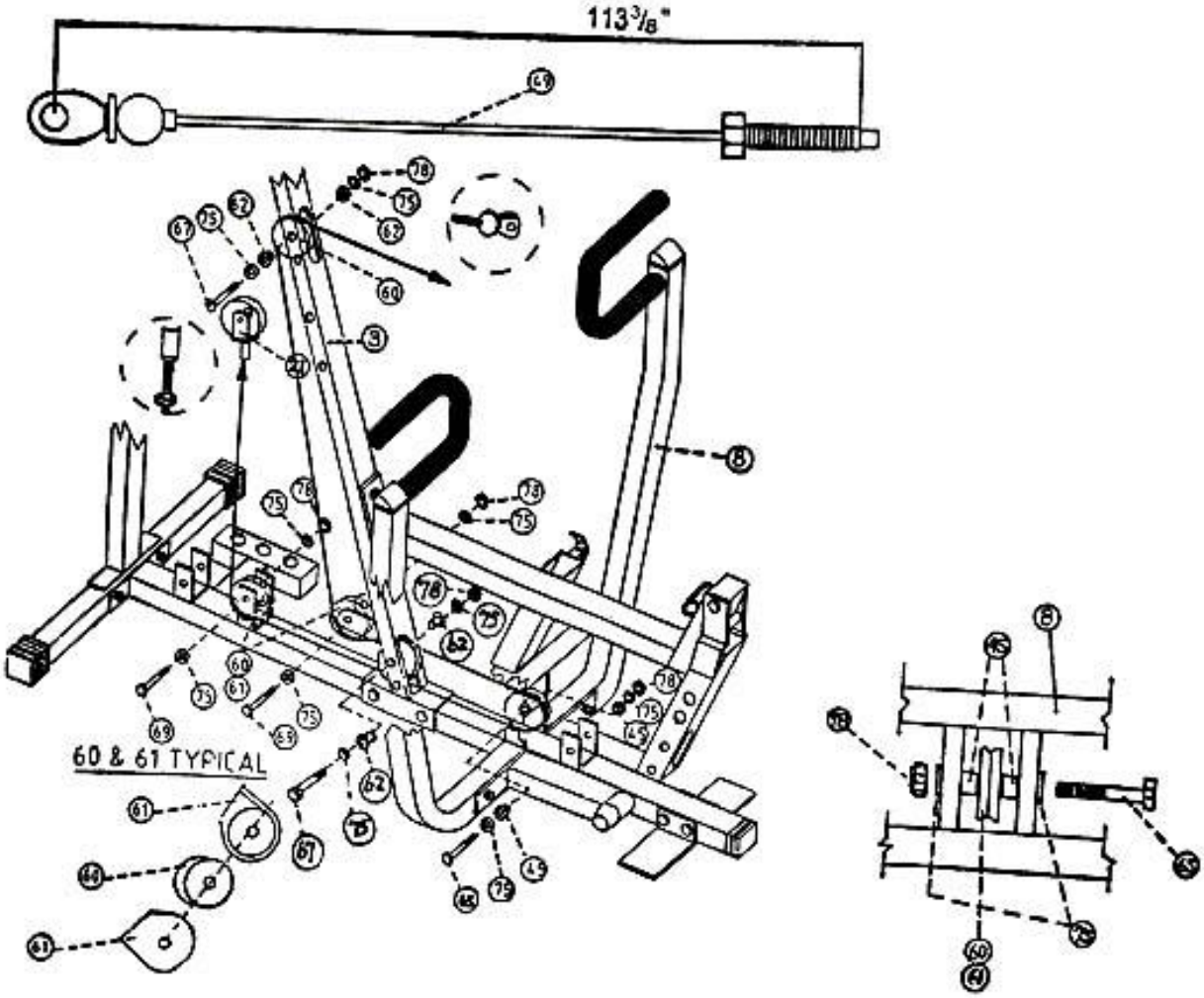
ДИАГРАММА 8



ШАГ 9 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 9).

A) ПРОТЯНИТЕ ТРОС 112'' (49) ЧЕРЕЗ ПЕРЕДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (3). ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (60) К ТРОСУ.
ПРИМЕЧАНИЕ: ЗДЕСЬ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ В КОЖУХЕ ДЛЯ ВОРОТА.
ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 2 9/10" (67), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75), ДВУМЯ ВТУЛКАМИ (62) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М10 (78).
B) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ И УСТАНОВИТЕ ДРУГУЮ УСТАНОВКУ ДЛЯ ВОРОТА В НИХНЕЙ ЧАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (3).
C) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (3) К РУКОЯТКЕ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЕССА (8). ПРИСОЕДИНИТЕ ЕЩЕ ОДНУ УСТАНОВКУ ДЛЯ ВОРОТА К ТРОСУ И ЗАКРЕПИТЕ ОДНИМ ШЕСТИГРАННЫМ БОЛТОМ М10 Х 5 11/16''(65), ДВУМЯ ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16"(75) И ДВУМЯ ПЛАСТИКОВЫМИ РАСПОРНЫМИ ВТУЛКАМИ (45).
ПРИМЕЧАНИЕ: СМОТРИТЕ ДЕТАЛЬНЫЙ ЧЕРТЕЖ «В» ДЛЯ УСТАНОВКИ ПЛАСТИКОВЫХ РАСПОРОК.
D) ПРОТЯНИТЕ ЧЕРТЕЖ НАЗАД ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ К ПЕРВОМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ СЗАДИ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (3). УСТАНОВИТЕ ДРУГУЮ УСТАНОВКУ ДЛЯ ВОРОТА.
E) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ОДИНАРНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (21), КОТОРЫЙ БЫЛ УСТАНОВЛЕН В ШАГЕ 8F. ВВИНТИТЕ БОЛТ В КРОНШТЕЙН НА ГЛУБИНУ 1/2''.

ДИАГРАММА 9



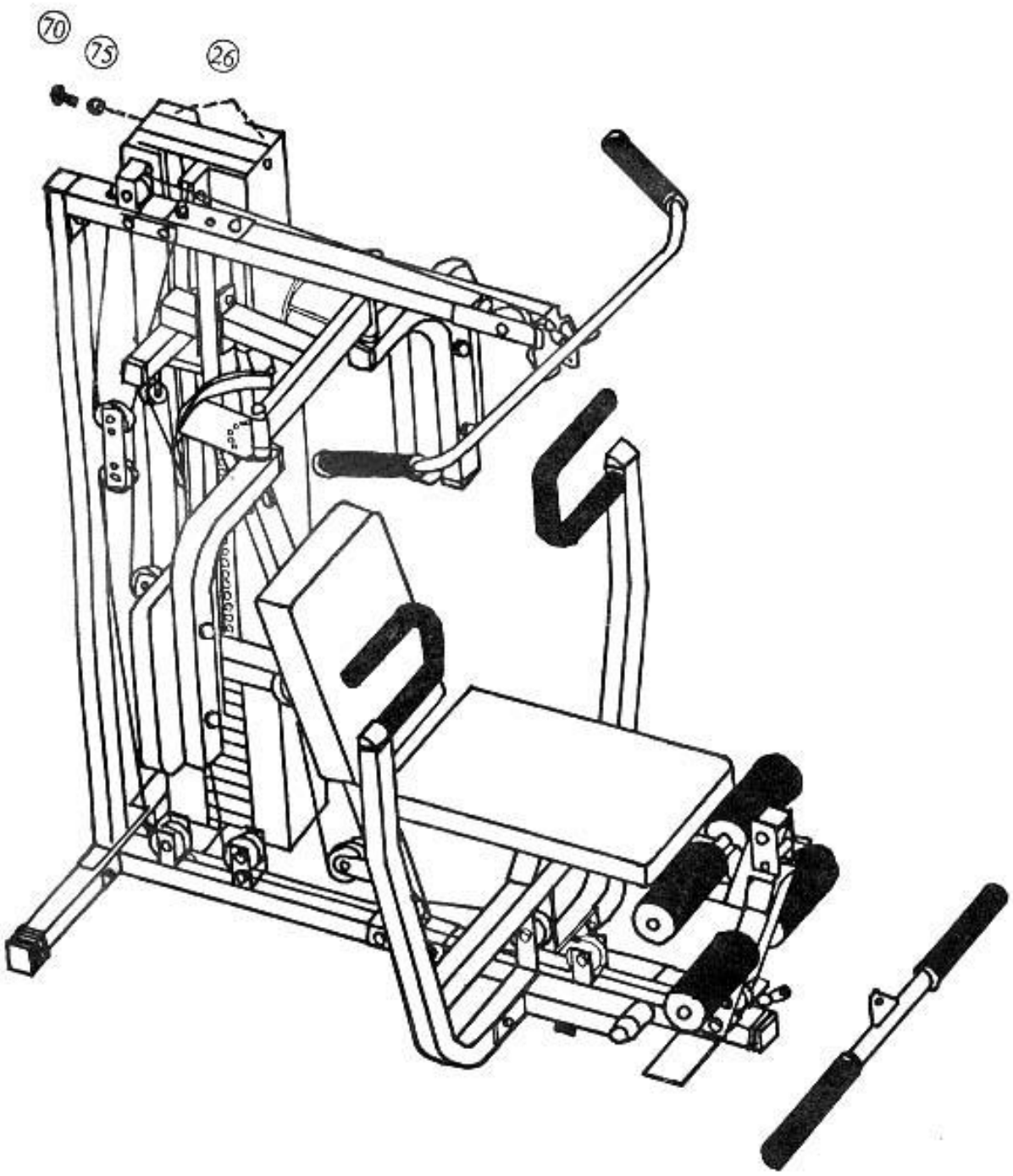
ШАГ 10 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 10).

А) ПРИСОЕДИНИТЕ ДВА КОЖУХА ДЛЯ ГРУЗОВ (26) К НАРУЖНОЙ СТОРОНЕ ГРУЗОВ И ПРИКРЕПИТЕ ЧЕТЫРЬМЯ ШЕСТИГРАННЫМИ БОЛТАМИ М10 Х 1'' (70) И ПЛОСКИМИ ШАЙБАМИ ∅ 13/16'' (75).

ШАГ 11.

А) НАДЕЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ ГАЙКИ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ В ПРЕДЫДУЩИХ ШАГАХ.

ДИАГРАММА 10



РАЗМИНКА.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

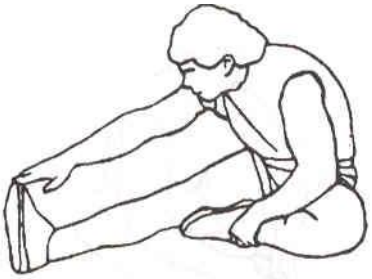
УСПЕШНАЯ ТРЕНИРОВКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ. ПРОВОДИТЕ ПОЛНУЮ ТРЕНИРОВКУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ 2 –3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ДЕЛАЯ МЕЖДУ НИМИ ИНТЕРВАЛ В ОДИН ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВЫ СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ДО 4 – 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК, И НАЧИНАТЬ ВЫ ДОЛЖНЫ С НИХ. ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗОГРЕВАЮТ И РАСТЯГИВАЮТ МЫШЦЫ, УВЕЛИЧИВАЮТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ И КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ ПУЛЬСА, НАСЫЩАЮТ ВАШИ МЫШЦЫ КИСЛОРОДОМ, ПОДГОТАВЛИВАЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ ВАШЕ ТЕЛО К БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ ТРЕНИРОВКАМ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОВТОРИТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В МЫШЦАХ.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И ОСТЫВАНИЕ:

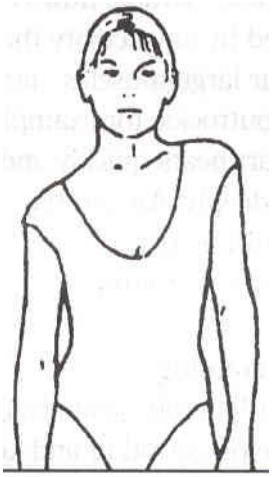
1.УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДЕР.
СЯДЬТЕ НА ПОЛ, СОЕДИНИВ СТУПНИ НОГ, И РАССТАВИВ КОЛЕНИ В СТОРОНЫ. ПРИДВИНЬТЕ НОГИ КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ОБЛАСТИ ПАХА. ОСТОРОЖНО ОПУСТИТЕ СОГНУТЫЕ КОЛЕНИ К ПОЛУ И ПРОДЕРЖИТЕ ИХ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ, СОСЧИТАВ ДО 15.

2. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ.
СЯДЬТЕ НА ПОЛ, ВЫТЯНУВ ПЕРЕД СОБОЙ ПРАВУЮ НОГУ. СТУПНЮ ЛЕВОЙ НОГИ ПРИЖМИТЕ К ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА ВЫТЯНУТОЙ ПРАВОЙ НОГИ. НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД К ПАЛЬЦАМ ВЫТЯНУТОЙ НОГИ КАК МОЖНО НИЖЕ. СОСЧИТАЙТЕ ДО 15. ЗАТЕМ ПЕРЕДОХНИТЕ И ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЫТЯНУВ ЛЕВУЮ НОГУ.



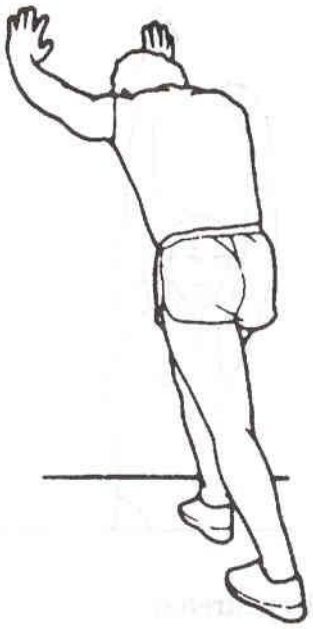
3. ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ.
НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ НАПРАВО НА СЧЕТ ОДИН, ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ТЯНЕТСЯ ЛЕВАЯ МЫШЦА ШЕИ. ЗАТЕМ, НА СЧЕТ ДВА, ОТКИНЬТЕ ГОЛОВУ НАЗАД, ПОДНИМИТЕ ПОДБОРОДОК ВВЕРХ, ОТКРЫВ РОТ. НА СЧЕТ ТРИ, НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВЛЕВО И, НАКОНЕЦ, НА СЧЕТ ЧЕТЫРЕ, НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВПЕРЕД К ГРУДИ.

4. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧ.
НА СЧЕТ ОДИН ПОДНИМИТЕ ПРАВОЕ ПЛЕЧО К УХУ. ЗАТЕМ НА СЧЕТ ДВА ПОДНИМИТЕ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО, ОДНОВРЕМЕННО ОПУСТИВ ПРАВОЕ.



5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ БОКОВЫХ МЫШЦ.
РАЗВЕДИТЕ РУКИ В СТОРОНЫ И ПОДНИМАЙТЕ ИХ НАД ГОЛОВОЙ. НА СЧЕТ ОДИН ПОТЯНИТЕ ПРАВУЮ РУКУ КАК МОЖНО ВЫШЕ ВВЕРХ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ТЯНЕТСЯ ВАША ПРАВАЯ МЫШЦА. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ С ЛЕВОЙ РУКОЙ.

6. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР.
УПРИТЕСЬ РУКАМИ В СТЕНУ, ПОСТАВИВ ЛЕВУЮ НОГУ ПЕРЕД ПРАВОЙ. ДЕРЖИТЕ ПРАВУЮ НОГУ ПРЯМОЙ (ЛЕВАЯ НОГА НА ПОЛУ); ЗАТЕМ, СОГНИТЕ ЛЕВУЮ НОГУ И НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД, СДВИНУВ БЕДРА К СТЕНЕ. СОСЧИТАЙТЕ ДО 15, ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ С ДРУГОЙ НОГОЙ.



7.КАСАНИЕ РУКАМИ ПАЛЬЦЕВ НОГ.
МЕДЛЕННО НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД В ТАЛИИ, РАССЛАБИВ МЫШЦЫ СПИНЫ И ПЛЕЧ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИКОСНУТЬСЯ РУКАМИ К ПАЛЬЦАМ НОГ. НАКЛОНИТЕСЬ КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ И СОСЧИТАЙТЕ ДО 15.