Инструкция

Силовой тренажер + скамейка Смита HouseFit HG-2017

Полезные ссылки:

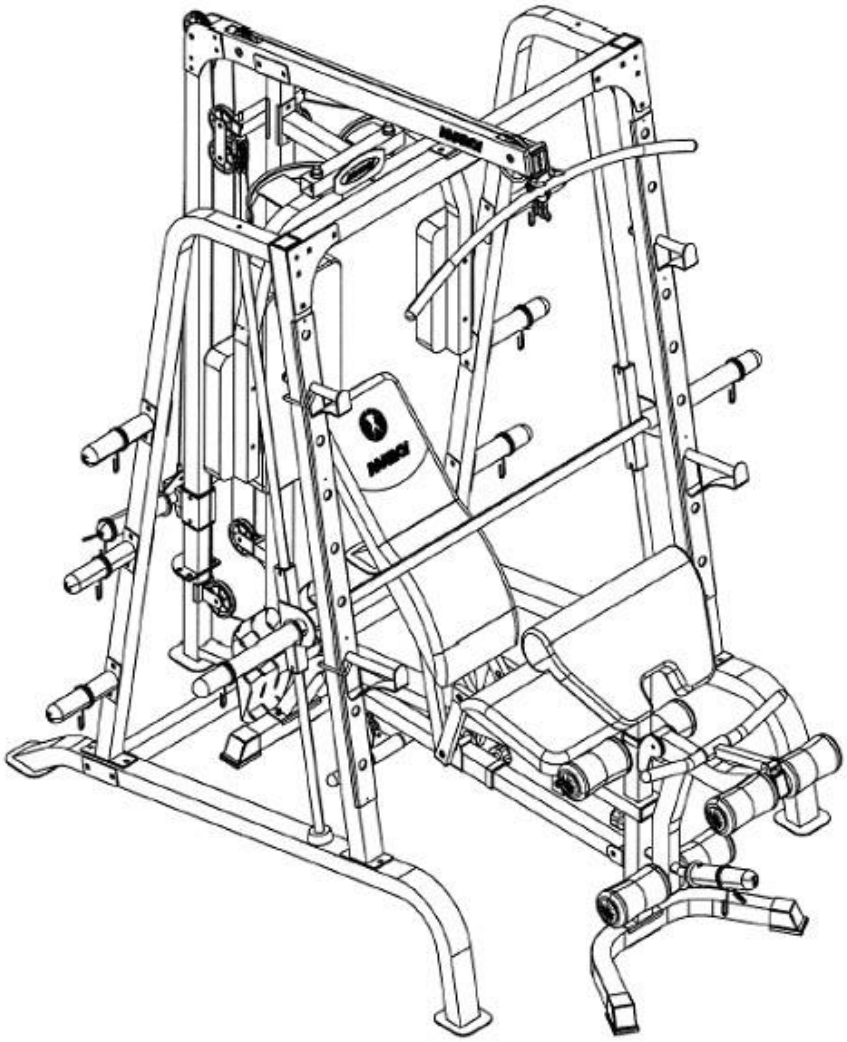
Силовой тренажер + скамейка Смита HouseFit HG-2017 - смотреть на сайте

Силовой тренажер + скамейка Смита HouseFit HG-2017 - читать отзывы

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ТРЕНАЖЕР "МАШИНА СМИТА"

HG-2017



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ:

1. **ВВЕДЕНИЕ – СТР. 3**
2. **СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА» – СТР. 4 - 5**
3. **ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА» – СТР. 6**
4. **ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА» – СТР. 7 – 8**
5. **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА» – СТР. 9 - 20**
6. **СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ – СТР. 21**
7. **ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ – СТР. 22**
8. **ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ – СТР. 23**
9. **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ – СТР. 24 - 28**

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ТРЕНАЖЕР «МАШИНА СМИТА» HG-2017. 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

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА»

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	2
2.	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ БАЛКА	1
3.	ПЕРЕДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ БАЛКА	2
4.	ЛЕВАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА	1
5.	ПРАВАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА	1
6.	ЗАДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ БАЛКА	1
7.	БАЛКА СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ	1
8.	ОСНОВАНИЕ КОНСТРУКЦИИ ДЛЯ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ	1
9.	ВЕРХНЯЯ БАЛКА	1
10.	ЛЕВАЯ РУКОЯТКА БАТТЕРФЛЯЯ	1
11.	ПРАВАЯ РУКОЯТКА БАТТЕРФЛЯЯ	1
12.	ОСНОВАНИЕ БАТТЕРФЛЯЯ	1
13.	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОРОТОВ	1
14.	СКОЛЬЗЯЩИЙ АДАПТОР ДЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ	1
15.	ПЕРЕДНЯЯ ВЕРХНЯЯ БАЛКА	1
16.	ПЛАСТИНКА ДЛЯ НОГ	1
17.	АДАПТОР ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ	6
18.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	2
19.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ОДИНОЧНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	1
20.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПОДВИЖНОГО ВОРОТА	2
21.	ЛЕВЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ ШТАНГИ	1
22.	ПРАВЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ ШТАНГИ	1
23.	ЛЕВЫЙ УЛАВЛИВАТЕЛЬ ШТАНГИ	1
24.	ПРАВЫЙ УЛАВИВАТЕЛЬ ШТАНГИ	1
25.	РЕГУЛИРУЮЩИЙ ПРУТ	2
26.	СТРАХОВОЧНЫЙ УЛАВЛИВАТЕЛЬ	2
27.	РУКАВ НА ГРИФ	1
28.	ГРИФ ДЛЯ ВЕСОВЫХ БЛИНОВ	1
29.	ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ	1
30.	РУКОЯТКА ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК	1
31.	ТРУБКА РУКОЯТКИ	1
32.	ХРОМИРОВАННАЯ ПЛАСТИНА	2
33.	ТРЕУГОЛЬНАЯ КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА	2
34.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 5 1/8” X 2 ¾”	2
35.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 5 1/8” X 2 3/8”	1
36.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 4 ¾” X 2”	8
37.	КРЕПЕЖАЯ ПЛАСТИНКА 6 ¼” X 2”	2
38.	СПИНКА СИДЕНЬЯ	1
39.	ПОДУШКА РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯЯ	2
40.	НИЖНИЙ ТРОС 132”	1
41.	ВЕРХНИЙ ТРОС 132”	1
42.	ТРОС БАТТЕРФЛЯЯ 87”	1
43.	РУКАВ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИ ДИСКОВ	8
44.	ДЛИННЫЙ РУКАВ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ	2
45.	НАСАДКА НА РУКОЯТКУ ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК	2
46.	НАСАДКА НА ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ	2
47.	ВТУЛКА Ø 1” X 3 1/8”	2

48.	ВТУЛКА Ø 1 ½” X 1”	2
49.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 1 ½”	2
50.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 1 ¾”	7
51.	КВАРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 2 3/8”	2
52.	ЗАГЛУШКА 2 ¾” X 2”	1
53.	КОНУСООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА Ø 1”	14
54.	РУКАВ 2 3/8” X 2”	2
55.	СКОЛЬЗЯЩИЙ РУКАВ	4
56.	БЛОКИРУЮЩЕЕ КОЛЬЦО	2
57.	ВОРОТ	11
58.	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР Ø 1 3/4”	1
59.	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР Ø 2 ½”	2
60.	КРЮЧОК БЕЗОПАСНОСТИ	10
61.	С-ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ	5
62.	ВТУЛКА ДЛЯ ВОРОТА	6
63.	КОРОТКАЯ ЦЕПЬ	2
64.	ДЛИННАЯ ЦЕПЬ	1
65.	ШАЙБА Ø 5/8”	6
66.	ШАЙБА Ø ¾”	82
67.	ШАЙБА Ø 1 ½”	2
68.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 1”	8
69.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 1 ¾”	7
70.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 2 ½”	2
71.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 3”	3
72.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 3 1/8”	2
73.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 3 3/8”	1
74.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 1”	4
75.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 2 ¾”	16
76.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 3”	10
77.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 3 1/8”	2
78.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 3 3/8”	8
79.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 3 ½”	4
80.	ПРОСТОЙ БОЛТ M8 X 2 ½”	6
81.	ПРОСТОЙ БОЛТ M8 X 3/8”	4
82.	ВИНТ M6 X 5/8”	1
83.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M6 X 1 5/8”	2
84.	ВИНТ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ХРОМИРОВАННОЙ ПЛАСТИНЫ	8
85.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА M6	2
86.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА M10	63
87.	ЗАГЛУШКА Ø 1”	6
88.	V-ОБРАЗНЫЙ ГРИФ	1
89.	РЕМЕНЬ НА ЩИКОЛОТКУ	1
90.	ОДИНАРНАЯ РУКОЯТКА	1
91.	РУКОЯТКА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТРИЦЕПСОВ	1
	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА № 6	1
	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА № 5	1
	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА № 4	1

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА»

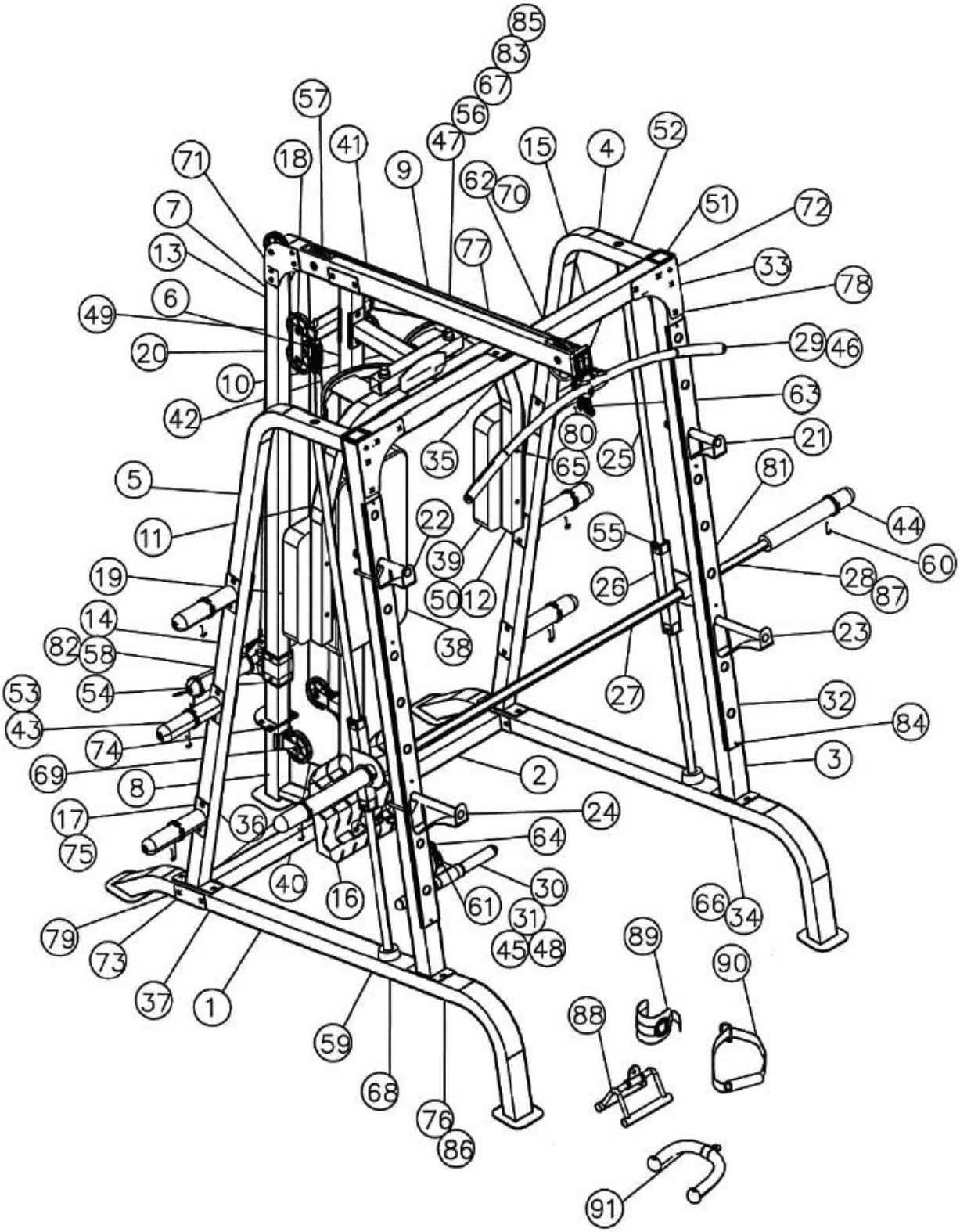
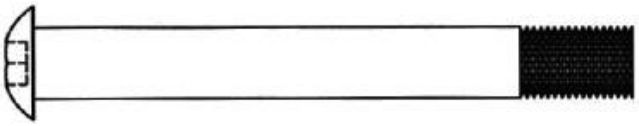
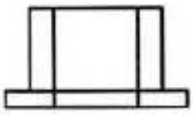


ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА»

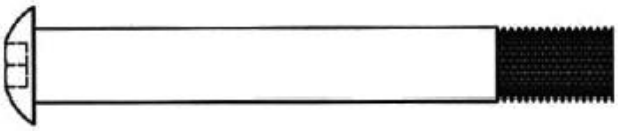
№ 73 ПРОСТОЙ БОЛТ
M10 X 3 3/8” – 1 ШТ.



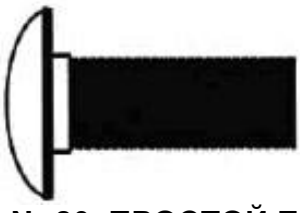
№ 62. ВТУЛКА
ДЛЯ ВОРОТА – 6 ШТ.



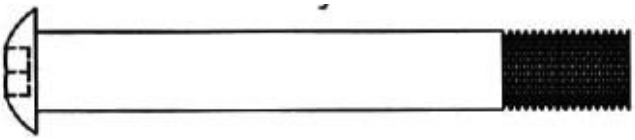
№ 72. ПРОСТОЙ БОЛТ
M10 X 3 1/8” – 2 ШТ.



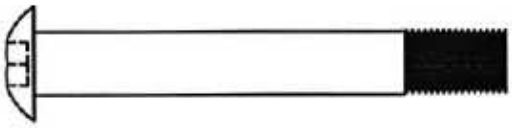
№ 74. ДЛИННЫЙ БОЛТ
M10 X 1” – 4 ШТ.



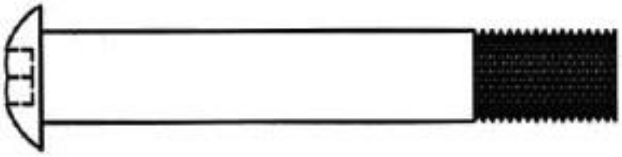
№ 71. ПРОСТОЙ БОЛТ
M10 X 3” – 3 ШТ.



№ 80. ПРОСТОЙ БОЛТ
M8 X 2 ½” – 6 ШТ.

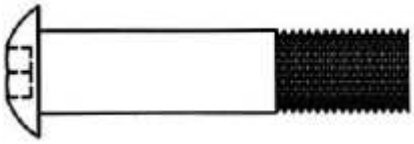


№ 70. ПРОСТОЙ БОЛТ
M10 X 2 ½” – 2 ШТ.

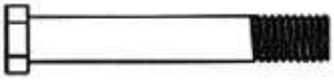


№ 68. ПРОСТОЙ БОЛТ
M10 X 1” – 8 ШТ.

№ 69. ПРОСТОЙ БОЛТ
M10 X 1 ¾” – 7 ШТ.



№ 83. ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ
M6 X 1 5/8” – 2 ШТ.



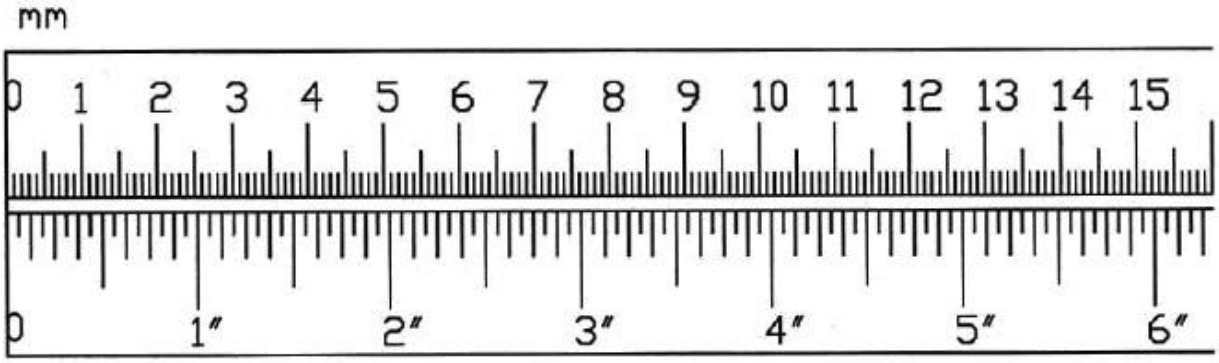
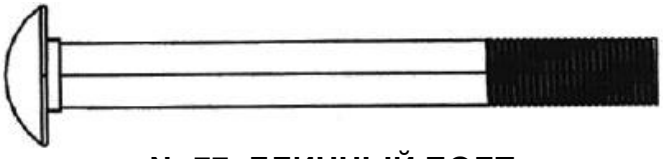
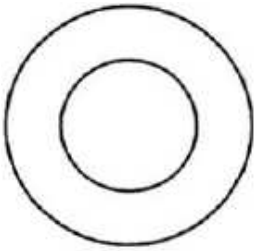


ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА»

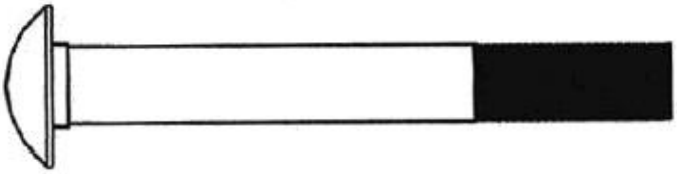
№ 79. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 X 3 ½” – 4 ШТ.



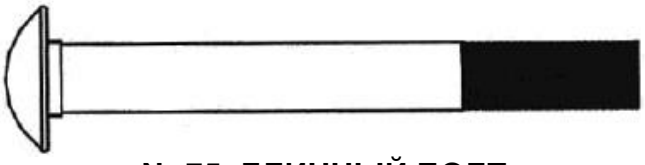
№ 67. ШАЙБА Ø 1 ½” – 2 ШТ.



№ 77. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 X 3 1/8” – 2 ШТ.

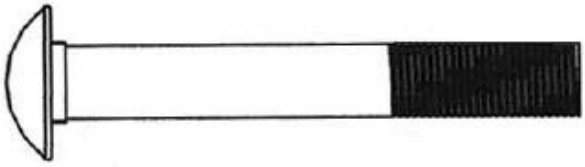


№ 78. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 X 3 3/8” – 8 ШТ.

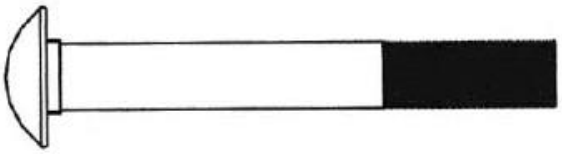


№ 56. БЛОКИРУЮЩЕЕ КОЛЬЦО – 2 ШТ.

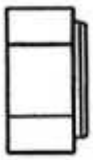
№ 75. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 X 2 ¾” – 16 ШТ.



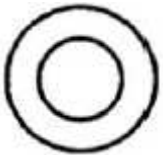
№ 76. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 X 3” – 10 ШТ.



№ 86. КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА М10 – 63 ШТ.

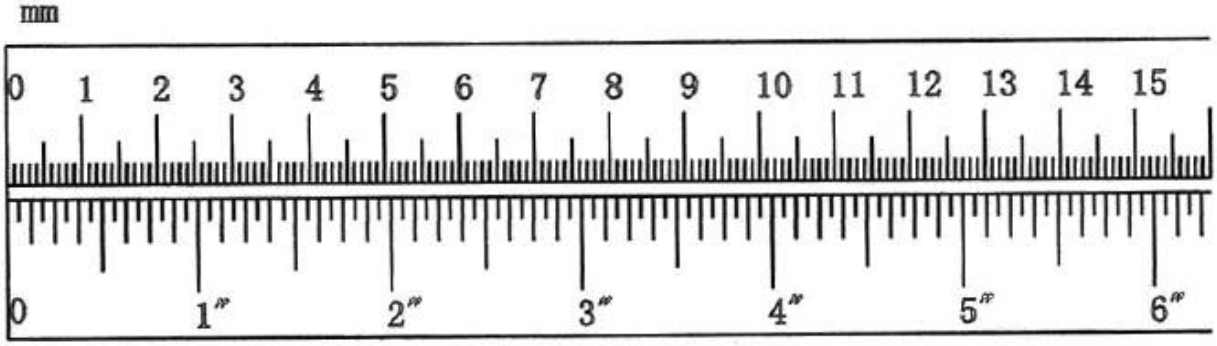


№ 66. ШАЙБА Ø ¾” – 82 ШТ.



№ 65. ШАЙБА Ø 5/8” – 6 ШТ.

№ 85. КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА М6 – 2 ШТ.



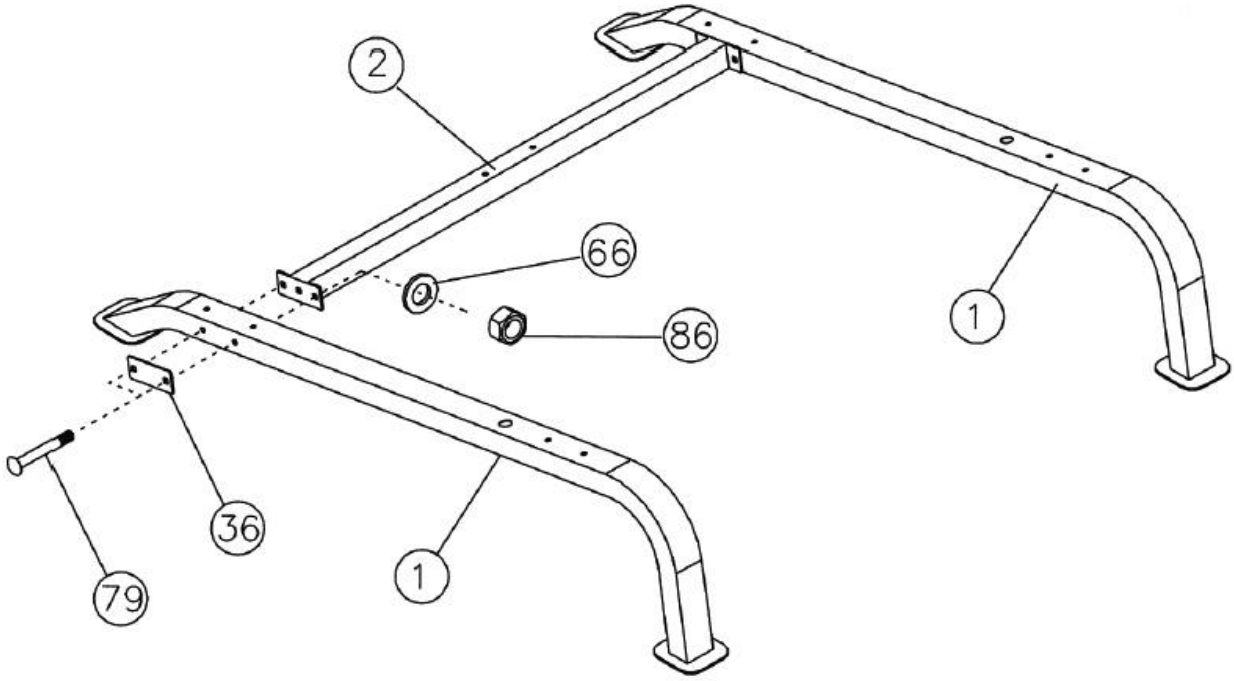
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА «МАШИНА СМИТА»

НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ: 2 РАЗВОДНЫХ КЛЮЧА И ПРОСТЫЕ ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ.
ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВО ИЗБЕЖАНИИ ТРАВМ СОБИРАТЬ ТРЕНАЖЕР ДВУМ ИЛИ БОЛЕЕ ЛЮДЯМ.

ШАГ 1 (СМОТРИТЕ ИАГРАММУ 1).

А) ПРИСОЕДИНИТЕ ДВЕ ОСНОВНЫЕ РАМЫ (1) К СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ БАЛКЕ (2), КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 Х 3 ½” (79), ОДНОЙ 4 ¾” Х 2” КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ (36), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (86) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.
В) ПРИМЕЧАНИЕ: НА ДАННОМ ЭТАПЕ СБОРКИ НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО.

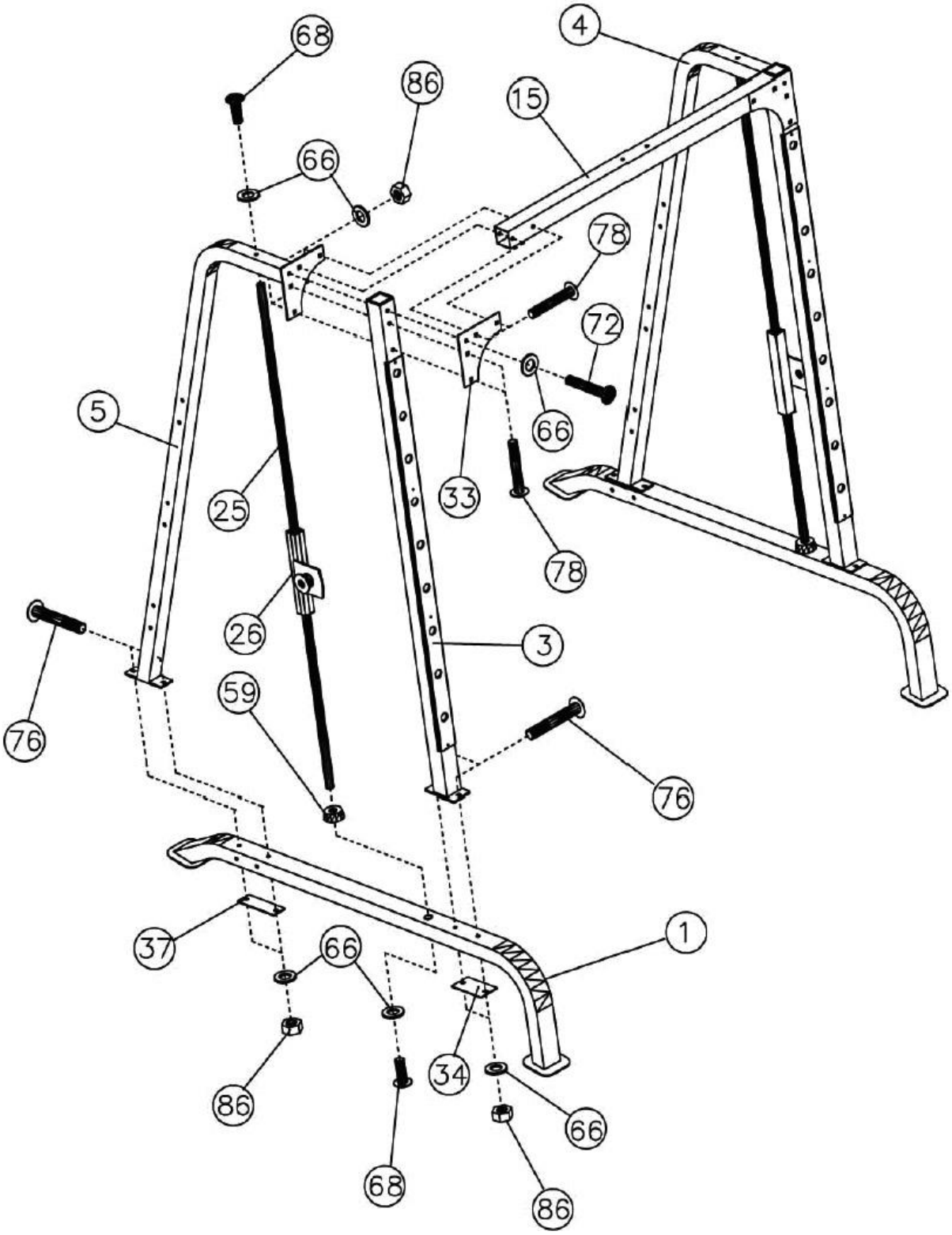
ДИАГРАММА 1.



ШАГ 2 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (3) К ПРАВОЙ ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 Х 3” (76), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 5 1/8” Х 2 ¾” (34), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (86). НА ДАННОМ ЭТАПЕ СБОРКИ НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО.
B) ПРИСОЕДИНИТЕ РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР Ø 2 ½” (59) К ОТВЕРСТИЮ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ. ВСТАВЬТЕ РЕГУЛИРУЮЩИЙ ПРУТ (25) ЧЕРЕЗ РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР В ОТВЕРСТИЕ В ОСНОВНОЙ РАМЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 1” (68) И ШАЙБЫ Ø ¾” (66).
C) НАДЕНЬТЕ СТРАХОВОЧНЫЙ УЛАВЛИВАТЕЛЬ (26) НА РЕГУЛИРУЮЩИЙ ПРУТ (25).
D) ПРИСОЕДИНИТЕ ОТВЕРСТИЕ, РАСПОЛОЖЕННОЕ СВЕРХУ ПРАВОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (5) К ВЕРХУШКЕ РЕГУЛИРУЮЩЕГО ПРУТА (25). ПРИСОЕДИНИТЕ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ВЕРТИКАЬНОЙ РАМЫ (5) К ВЕРХУШКЕ ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (3). ПРИСОЕДИНИТЕ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ПРАВОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (5) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1).
E) ЗАКРЕПИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (25) И ПРАВУЮ ВЕРТИКЛАЬНУЮ РАМУ (5) ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 1” (68) И ШАЙБЫ Ø ¾” (66). ЗАКЕПИТЕ ПРАВУЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (5) И ОСНОВНУЮ РАМУ (1) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 Х 3” (76), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИКИ 6 ¼” Х 2” (37), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (86). НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО НА ДАННОМ ЭТАПЕ СБОРКИ.
F) ЗАКРЕПИТЕ ПРАВУЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (5) К ПЕРЕДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (3) ПРИ ПОМОЩИ ОДНОЙ ТРЕУГОЛЬНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ (33), ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 3 1/8” (72) И ШАЙБЫ Ø ¾” (66), ИСПОЛЬЗУЯ ВЕРХНЕЕ ОТВЕРСТИЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 Х 3 3/8” (78), ШАЙБ Ø ¾” (66) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (86), ИСПОЛЬЗУЯ ДВА НИЖНИХ ОТВЕРСТИЯ.
G) ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «A», «B», «C», «D», «E» И «F» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЫ (4).
H) ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНЮЮ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (15) К ПЕРЕДНИМ ВЕРТИКАЛЬНЫМ БАЛКАМ (3) И ТРЕУГОЛЬНЫМ КРЕПЕЖНЫМ ПЛАСТИНКАМ (33). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 Х 3 3/8” (78), ШАЙБ Ø ¾” (66) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (86).
I) ПЛОТНО ЗАКРУТИТЕ ВСЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ РАНЕЕ.

ДИАГРАММА 2.



ШАГ 3 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 3).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ЗАДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (6) СВЕРХУ К СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ БАЛКЕ (2). ПРИСОЕДИНИТЕ ОСНОВАНИЕ КОНСТРУКЦИИ ДЛЯ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (8) К СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ БАЛКЕ (2) СНИЗУ. ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ M10 X 3” (76), ШАЙБ Ø ¾” (66) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86).
B) ПРИСОЕДИНИТЕ СПИНКУ СИДЕНЬЯ (38) К ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (6). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M8 X 2 ½” (80) И ШАЙБ Ø 5/8” (65).

ДИАГРАММА 3.

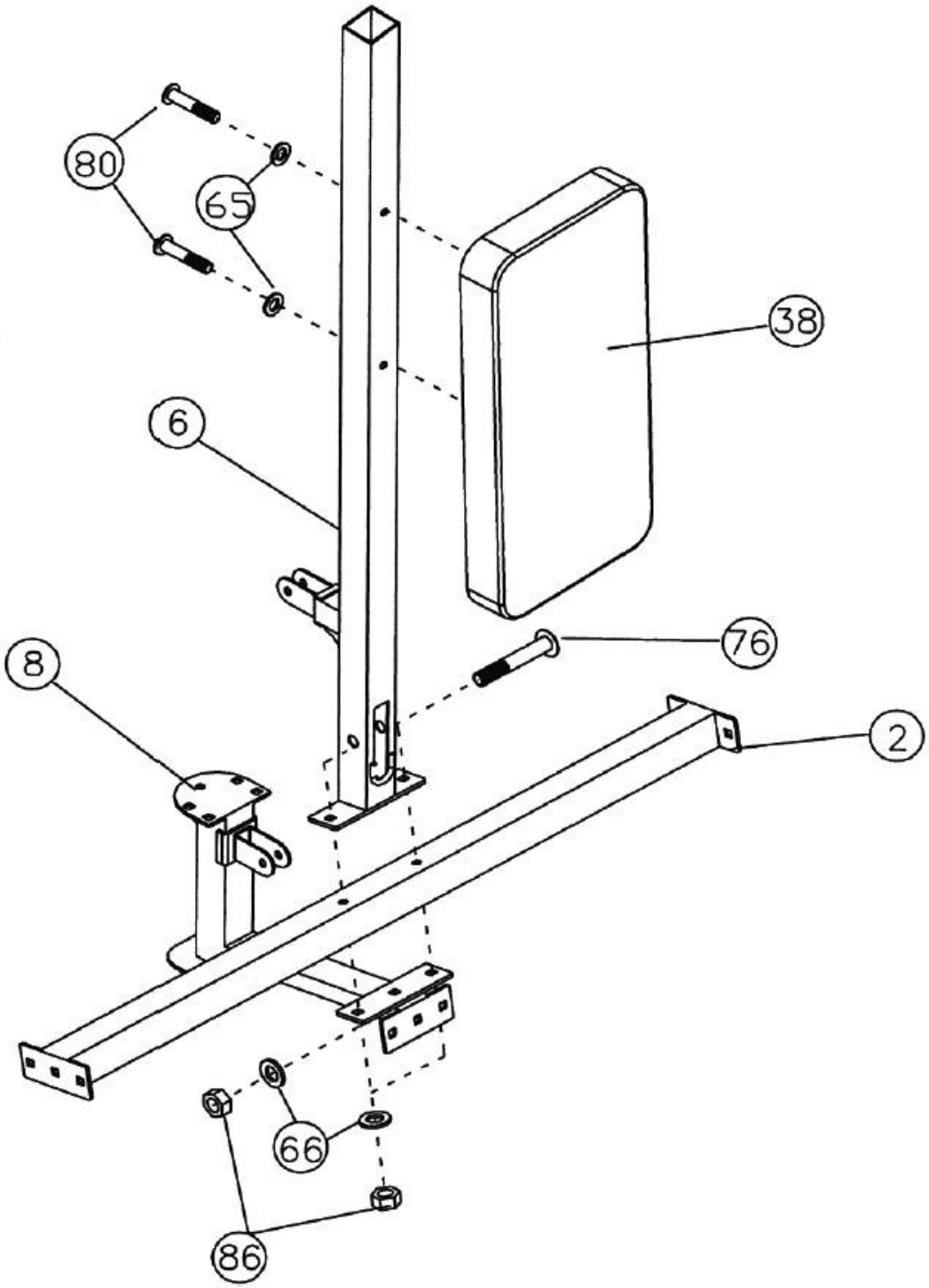
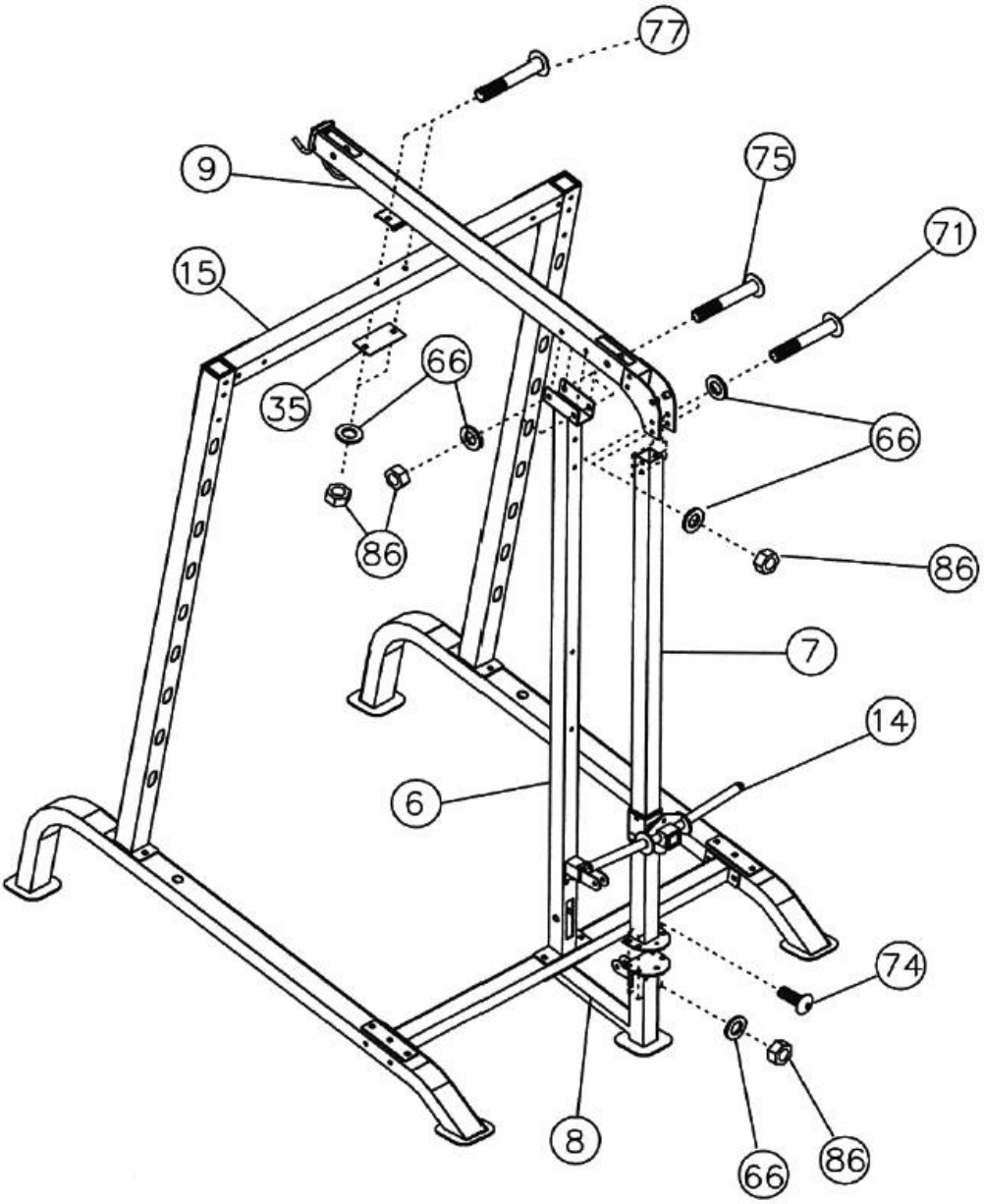


ДИАГРАММА 4 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ БАЛКУ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (7) К ОСНОВАНИЮ КОНСТРУЦИИ ДЛЯ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (8). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕТЫРЕХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ M10 X 1” (74), ШАЙБ Ø ¾” (66) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86).
B) НАДЕНЬТЕ АДАПТОР ДЛЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (14) НА БАЛКУ СВЕРХУ. ПОМЕСТИТЕ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (9) НА БАЛКУ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (7), ЗАДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (6) И ПЕРЕДНЮЮ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (15).
C) ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ. ЗАКРЕПИТЕ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (9) И БАЛКУ СКОЛЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (7) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M10 X 3” (71), ЧЕТЫРЕХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86). НА ДАННОМ ЭТАПЕ СБОРКИ НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО.
D) ЗАКРЕПИТЕ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (9) И ЗАДНЮЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (6) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ M10 X 2 ¾” (75), ШАЙБ Ø ¾” (66) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86).
E) ЗАКРЕПИТЕ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (9) И ПЕРЕДНЮЮ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (15) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ M10 X 3 1/8” (77), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 5 1/8” X 2 3/8” (35), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86). ПЛОТНО ЗАКРУТИТЕ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ.

ДИАГРАММА 4.



ШАГ 5 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 5).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ОСНОВАНИЕ БАТТЕРФЛЯЯ (12) СПЕРЕДИ К ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (6). ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОРОТОВ (13) С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (6). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОТОВ M10 X 2 ¾" (75), ШАЙБ Ø ¾" (66) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86).
B) ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ РУКОЯТКУ БАТТЕРФЛЯЯ (11) К ОТВЕРСТИЮ В ОСНОВАНИИ БАТТЕРФЛЯЯ (12). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО БЛОКИРУЮЩЕГО КОЛЬЦА (56), ШАЙБЫ Ø 1 ½" (67), ШЕСТИГРАННОГО БОЛТА M6 X 1 5/8" (83) И КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M6 (85).
C) ПРИСОЕДИНИТЕ ПОДУШКУ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯЯ (39) К ПРАВОЙ РУКОЯТКЕ БАТТЕРФЛЯЯ (11). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M8 X 2 ½" (80) И ШАЙБ Ø 5/8" (65).
D) ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «B» И «C» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОЙ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯЯ.
E) ВСТАВЬТЕ ДВА КРОНШТЕЙНА ДЛЯ ПОДВИЖНОГО ВОРОТА (20) В ОТВЕРСТИЯ В ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВОРОТОВ (13). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОЙ ШАЙБЫ Ø ¾" (66) И КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (86) ДЛЯ КАЖДОГО КРОНШТЕЙНА. НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО. ПРОВЕРЬТЕ, ЧТОБЫ КРОНШТЕЙНЫ СВОБОДНО ВРАЩАЛИСЬ.

ДИАГРАММА 5.

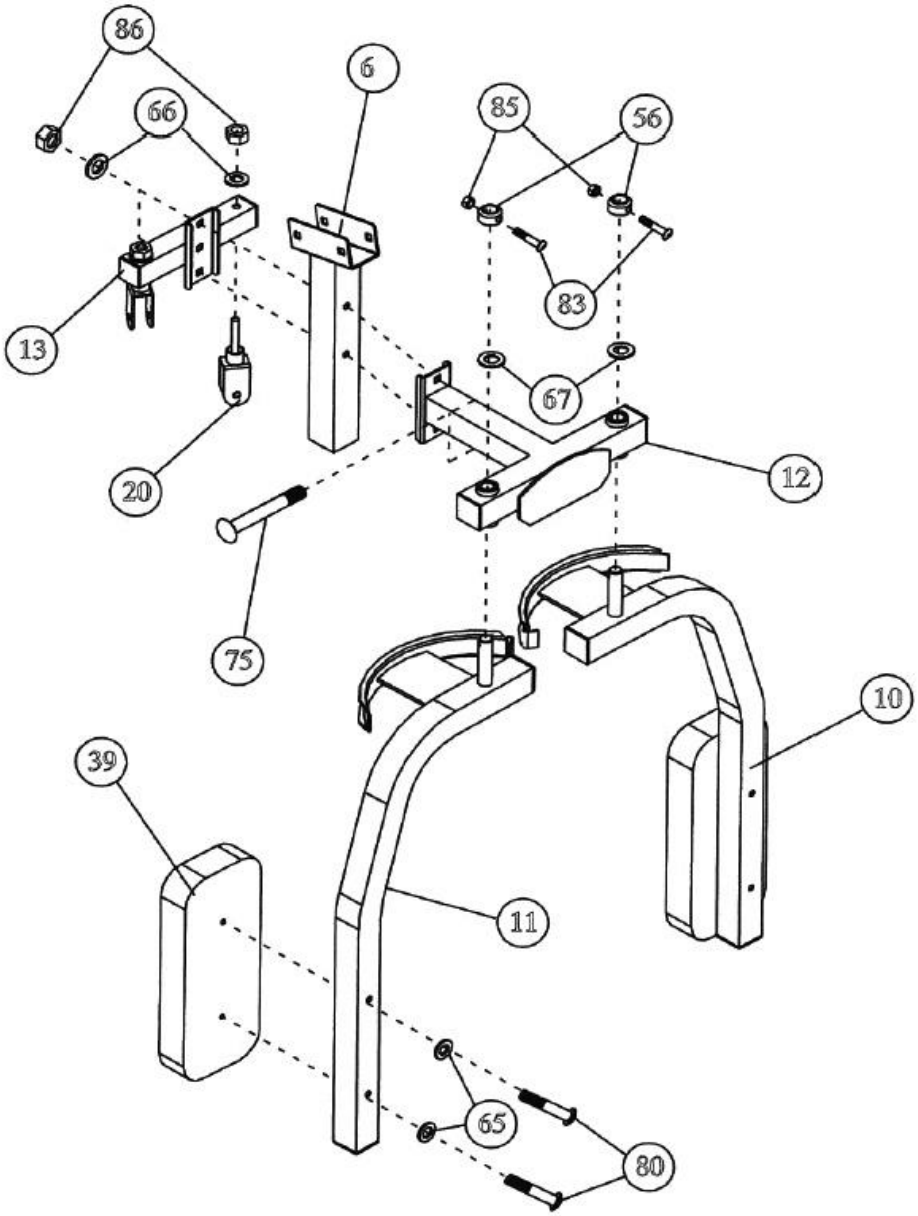
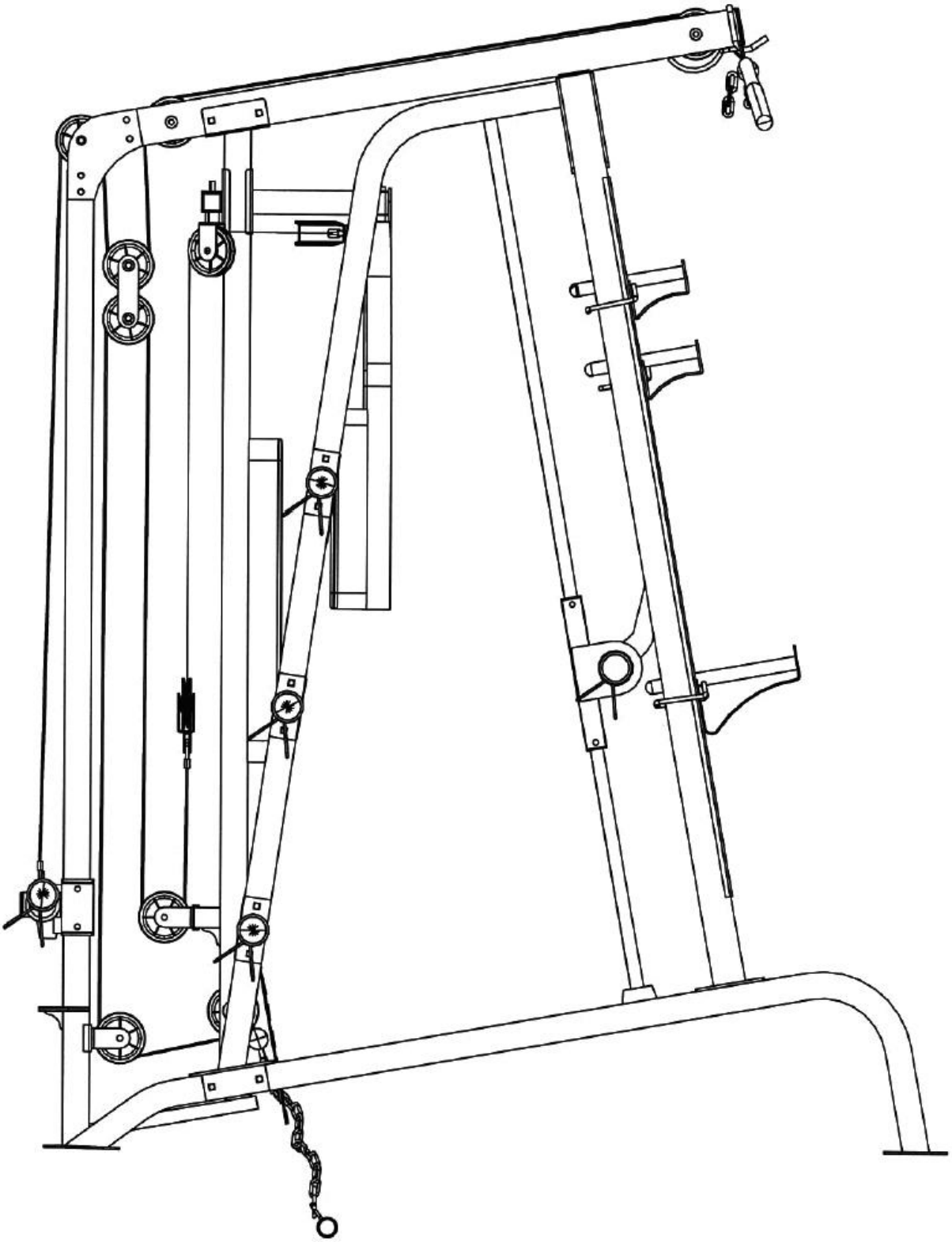


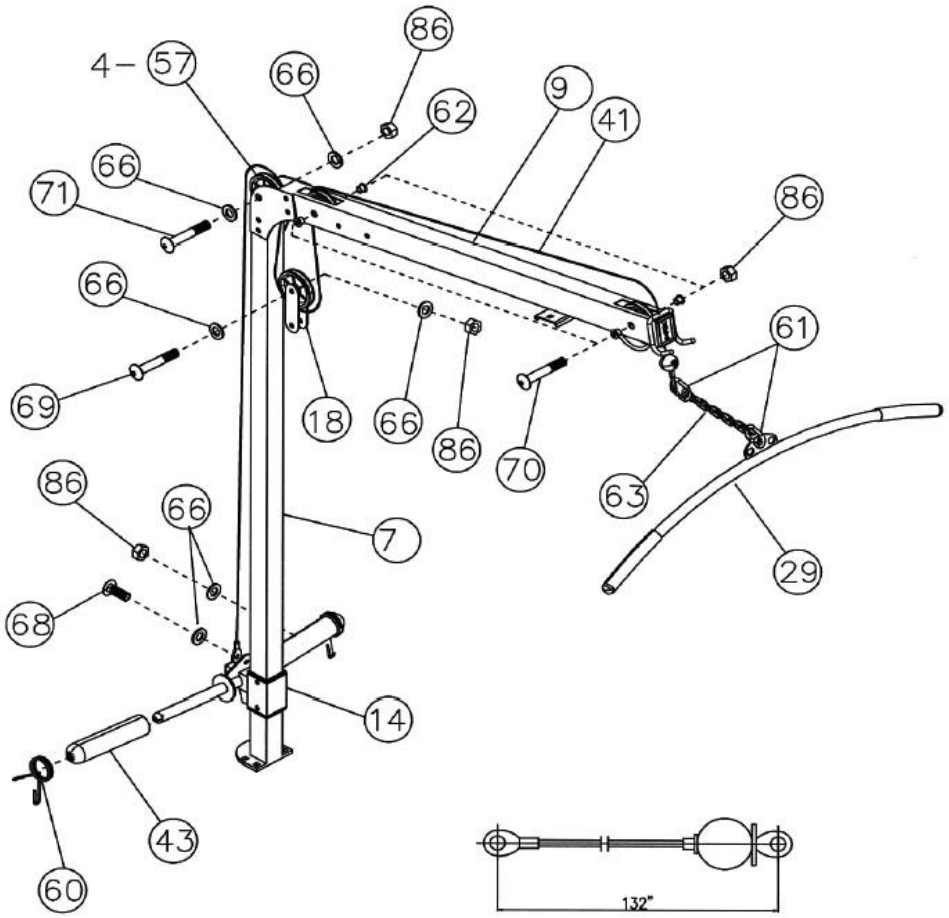
ДИАГРАММА УСТАНОВКИ ТРОСОВ.



ШАГ 6 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 6 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

A) ВСТАВЬТЕ ВЕРХНИЙ ТРОС 132” (41) В ОТВЕРСТИЕ В НАЧАЛЕ ВЕРХНЕЙ БАЛКИ (9). ВСТАВЬТЕ ВОРОТ (57) В ОТВЕРСТИЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 2 ½” (70), ДВУХ ВТУЛОК ДЛЯ ВОРОТА (62) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (86). БЛОКИРУЮЩИЙ ШАРИК НА КОНЦЕ ТРОСА ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ ПОД ВЕРХНЕЙ БАЛКОЙ (9).
B) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРОТЯНИТЕ ЕГО ВДОЛЬ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (9) К ОТВЕРСТИЮ НА КОНЦЕ БАЛКИ. ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В ОТВЕРСТИЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 2 ½” (70), ДВУХ ВТУЛОК ДЛЯ ВОРОТА (62) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (86).
C) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА. ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ЕГО ВНИЗ. ВСТАВЬТЕ ВОРОТ МЕЖДУ ДВУМЯ КРОНШТЕЙНАМИ ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (18). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 1 ¾” (69), ДВУХ Ø 3/4” ШАЙБ (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (86). КРОНШТЕЙН ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ВИСЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ.
D) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ВВЕРХ К СВОБОДНОМУ ОТВЕРСТИЮ НА КРЕПЕЖНЫХ ПЛАСТИНКАХ НАВЕРХУ БАЛКИ ДЛЯ СКОЛЬЗЯЩИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (7). ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ КРЕПЕЖНЫМИ ПЛАСТИНКАМИ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 3” (71), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (86).
E) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ВНИЗ К СКОЛЬЗЯЩЕМУ АДАПТОРУ ДЛЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (14). ПРИКРЕПИТЕ КОНЕЦ ТРОСА К СКОЛЬЗЯЩЕМУ АДАПТОРУ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 1” (68), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (86).
F) ПРИСОЕДИНИТЕ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ (29) К ВЕРХНЕМУ ТРОСУ ПРИ ПОМОЩИ КОРОТКОЙ ЦЕПИ (63), ИСПОЛЬЗУЯ ДВА С-ОБРАЗНЫХ ЗАЖИМА (61).
G) НАДЕНЬТЕ ДВА РУКАВА ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (43) НА АДАПТОРЫ НА СОЛЬЗЯЩЕМ АДАПТОРЕ (14). НАДЕНЬТЕ ПО КРЮЧКУ БЕЗОПАСНОСТИ (60) НА КАЖДЫЙ РУКАВ.

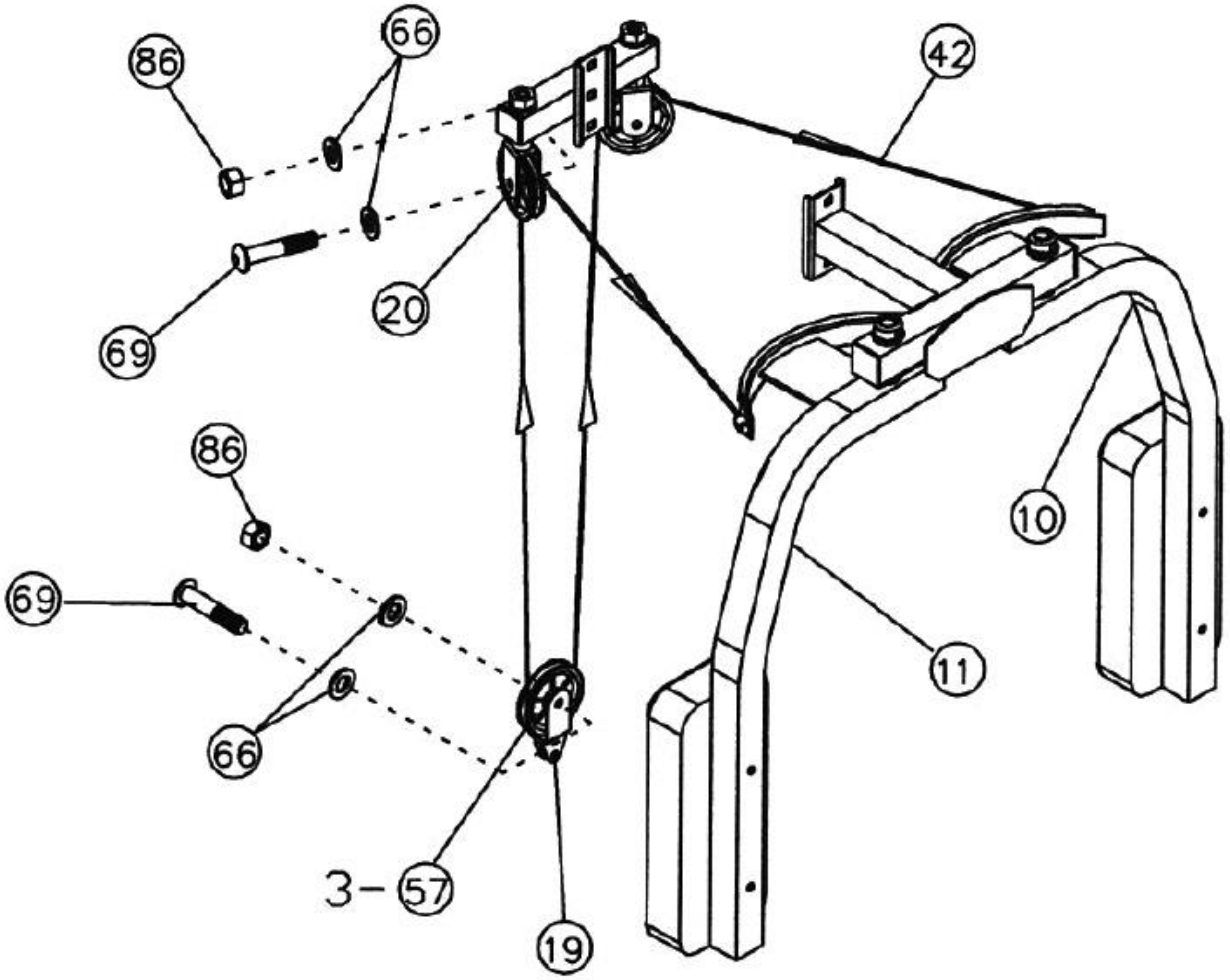
ДИАГРАММА 6.

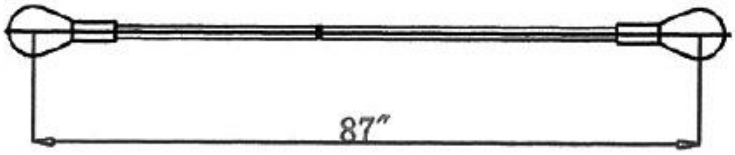


ШАГ 7 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 7 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ОДИН КОНЕЦ ТРОСА БАТТЕРФЛЯЯ 87” (42) К ЗАЖИМУ НА ПРАВОЙ РУКОЯТКЕ БАТТЕРФЛЯЯ (11). ПРОТЯНИТЕ ТРОС К ПРАВОМУ КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ПОДВИЖНОГО ВОРОТА (20).
B) ВСТВЬТЕ ВОРОТ (57) В КРОНШТЕЙН. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 1 ¾ “ (69), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (86).
C) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРОТЯНИТЕ ЕГО НАЗАД. ПРИСОЕДИНИТЕ ТРОС К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ОДИНОЧНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (19). ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «В» ДЛЯ УСТАНОВКИ ВОРОТА. ПОЗВОЛЬТЕ КРОНШТЕЙНУ ОСТАВАТЬСЯ В ВИСЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ.
D) ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К ЛЕВОМУ КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ПОДВИЖНОГО ВОРОТА (20). ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «В» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО ВОРОТА.
E) ОБЕРНТИЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРИКРЕПИТЕ ЕГО КОНЕЦ К ЗАЖИМУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ЛЕВОЙ РУКОЯТКЕ БАТТЕРФЛЯЯ (10).

ДИАГРАММА 7.

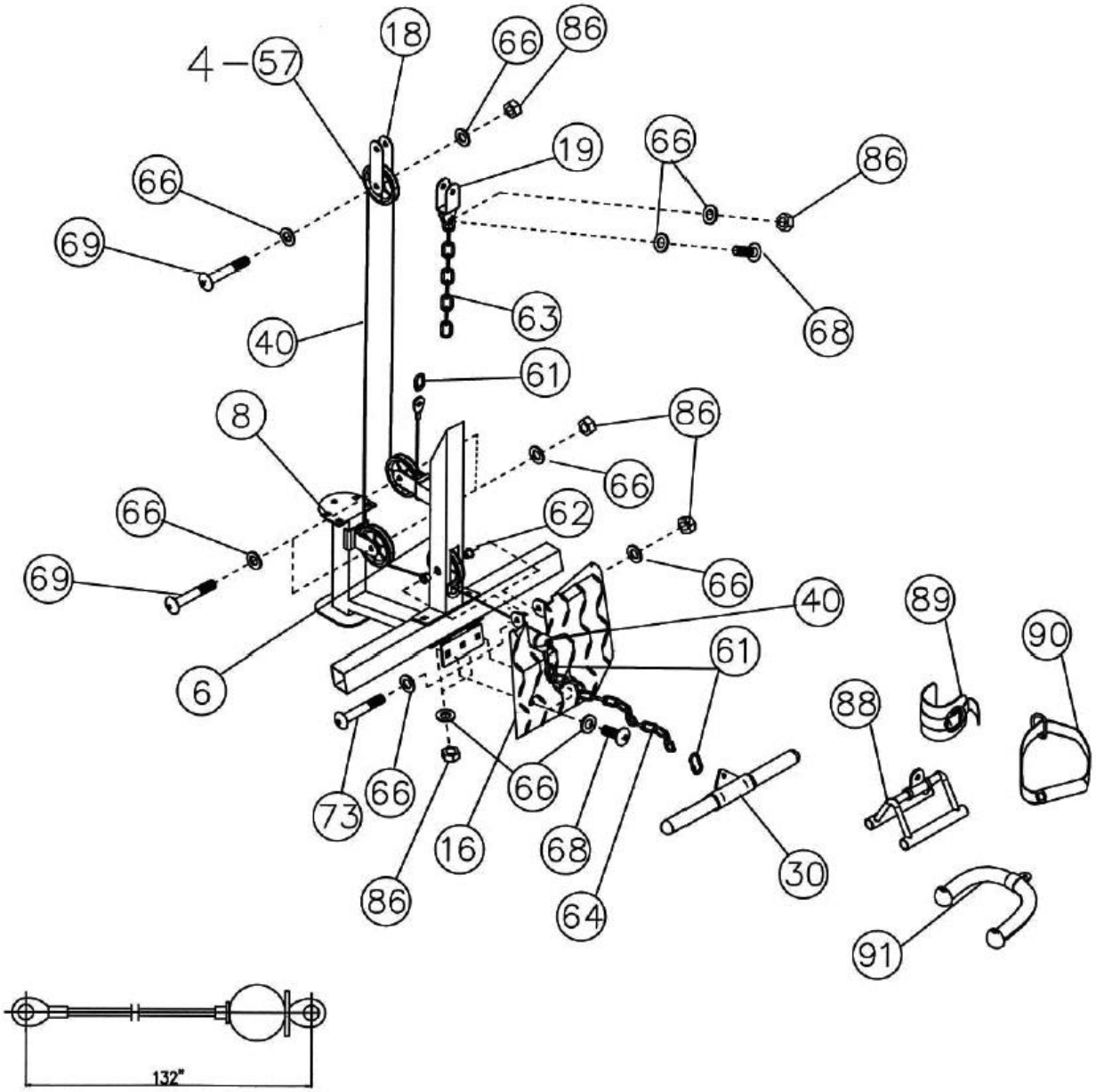




ШАГ 8 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 8 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ НИЖНИЙ ТРОС 132” (40) К ОТВЕРСТИЮ ВНИЗУ ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (6). ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В ОТВЕРСТИЕ. ВСТАВЬТЕ ДВЕ ВТУЛКИ ДЛЯ ВОРОТА (62) В ОТВЕРСТИЯ СНАРУЖИ ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ. ПРИСОЕДИНИТЕ ПЛАСТИНКУ ДЛЯ НОГ (16) К ВТУЛКАМ. ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 3 3/8” (73), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (86).
B) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ТРОС ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ПОД ВОРОТОМ И ПРОТЯНИТЕ ЕГО К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ОСНОВАНИИ КОНСТРУКЦИИ ДЛЯ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (8). ВСТАВЬТЕ В КРОНШТЕЙН ВОРОТ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 1 ¾” (69), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (86). ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ВВЕРХ ДО КРОНШТЕЙНА ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (18), УСТАНОВЛЕННОГО В ШАГЕ 6. ВСТАВЬТЕ ЕЩЕ ОДИН ВОРОТ.
C) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ВНИЗ К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ, РАСПОЛОЖЕННОМУ НА ЗАДНЕЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (6). ВСТАВЬТЕ ЕЩЕ ОДИН ВОРОТ.
D) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПОТЯНИТЕ ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ОДИНОЧНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (19), УСТАНОВЛЕННОМУ В ШАГЕ 7. ПРИСОЕДИНИТЕ КОНЕЦ ТРОСА К КОРОТКОЙ ЦЕПИ (63) ПРИ ПОМОЩИ С-ОБРАЗНОГО ЗАЖИМА (61). ТЕПЕРЬ ПРИСОЕДИНИТЕ КОРОТКУЮ ЦЕПЬ К КРОНШТЕЙНУ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 1” (68), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (86). ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКУ, МЕНЯЯ ДЛИНУ ЦЕПИ.
E) ПРИКРЕПТЕ ПЛАСТИНКУ ДЛЯ НОГ (16) К ОСНОВАНИЮ КОНСТРУКЦИИ ДЛЯ СКОЛЬЖЕНИЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (8) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ М10 Х 1” (68), ЧЕТЫРЕХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК (86).
F) ПРИСОЕДИНИТЕ ДЛИННУЮ ЦЕПЬ (64) К НИЖНЕМУ ТРОСУ ПРИ ПОМОЩИ С-ОБРАЗНОГО ЗАЖИМА. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВЫ МОЖЕТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРИСОЕДИНЯТЬ РУКОЯТКУ ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК (30), V-ОБРАЗНЫЙ ГРИФ (88), РЕМЕНЬ НА ЩИКОЛОТКУ (89), ОДИНАРНУЮ РУКОЯТКУ (90) ИЛИ РУКОЯТКУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТРИЦЕПСОВ (91), ИСПОЛЬЗУЯ С-ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ.

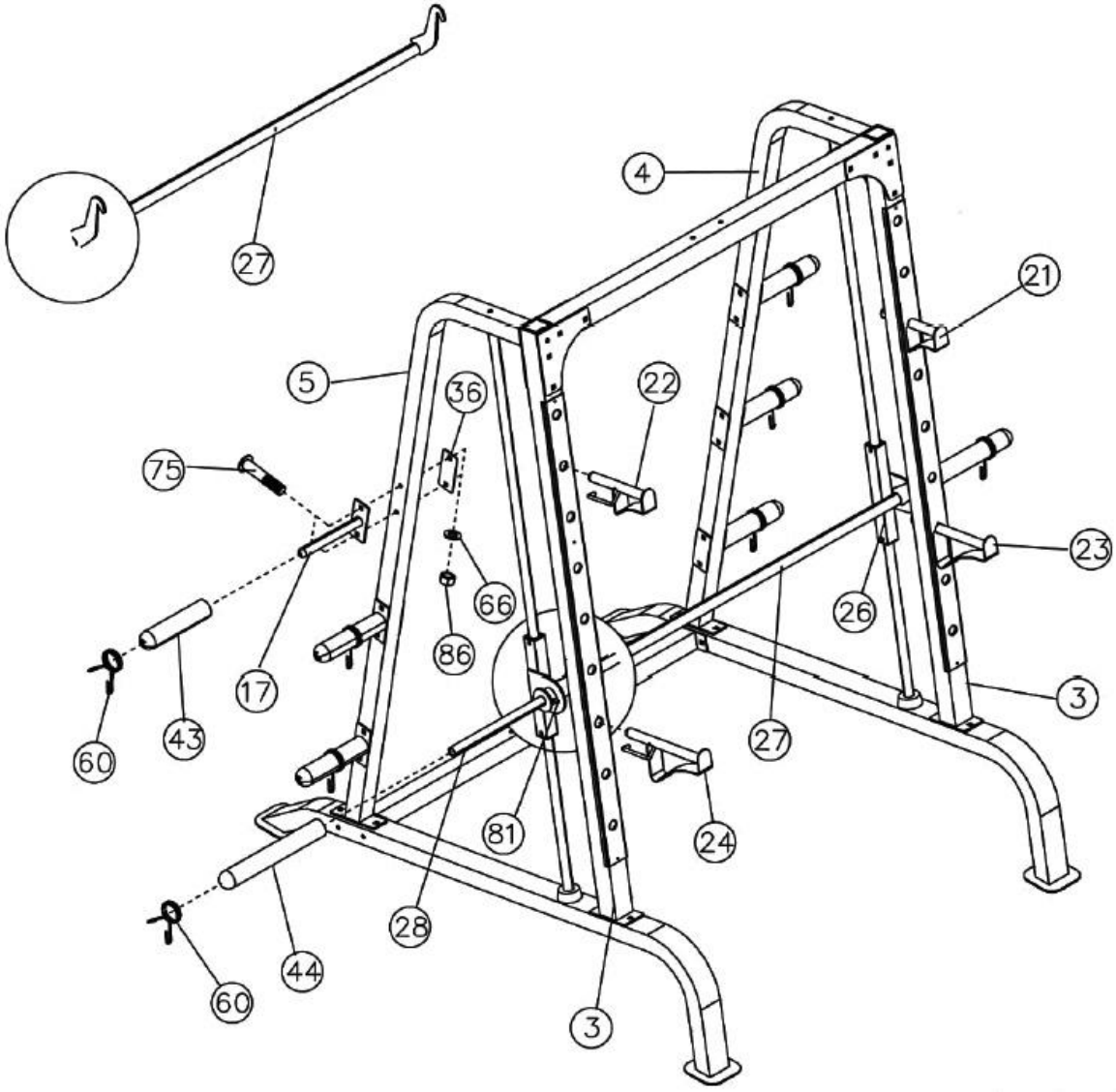
ДИАГРАММА 8.


4 – 57
18
66
86
19
66
86
66
69
63
68
40
61
8
86
66
66
62
69
66
40
89
90
61
6
88
73
66
66
16
68
30
86
64
91
132"

ШАГ 9 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 9).

A) ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫПОЛНИТЬ ДЕЙСТВИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА В ЭТОМ ШАГЕ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОМОЩЬЮ ЕЩЕ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА.
РАСПОЛОЖИТЕ РУКАВ ДЛЯ ГРИФА (27) МЕЖДУ ДВУМЯ СТРАХОВОЧНЫМИ УЛАВЛИВАТЕЛЯМИ (26). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ. ВСТАВЬТЕ ГРИФ ДЛЯ ВЕСОВЫХ БЛИНОВ (28) В ОДИН СТРАХОВОЧНЫЙ УЛАВЛИВАТЕЛЬ (26), ЗАТЕМ ЧЕРЕЗ РУКАВ ДЛЯ ГРИФА (27) В УЛАВЛИВАТЕЛЬ (26) С ДРУГОЙ СТОРОНЫ. ПИКРЕПИТЕ ГРИФ К КАЖДОМУ ИЗ СТРАХОВОЧНЫХ УЛАВЛИВАТЕЛЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСТОГО БОЛТА M8 X 3/8” (81).
B) ПОВЕРНИТЕ КРЮЧКИ УЛАВЛИВАТЕЛЕЙ НА РУКАВЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ПЕРЕДНИМ ВЕРТИКАЛЬНЫМ БАЛКАМ (3) И ВСТАВЬТЕ КРЮЧКИ В ОТВЕРСТИЯ В БАЛКАХ, НА НУЖНОЙ ВАМ ВЫСОТЕ, ЧТОБЫ ЗАФИКСИРОВАТЬ ГРИФ.
C) НАДЕНЬТЕ ДЛИННЫЕ РУКАВА ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ДИСКОВ (44) НА КОНЦЫ ГРИФА (28). НАДЕНЬТЕ НА РУКАВА КРЮЧКИ БЕЗОПАСНОСТИ (60).
D) ПРИСОЕДИНИТЕ ШЕСТЬ АДАПТОРОВ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ДИСКОВ (17) К ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ВЕРТИКАЛЬНЫМ РАМАМ (4 И 5). ЗАКРЕПИТЕ КАЖДЫЙ АДАПТОР ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ M10 X 2 ¾” (75), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 4 ¾” X 2” (36), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (66) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК M10 (86).
E) НАДЕНЬТЕ ШЕСТЬ РУКАВОВ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (43) НА ШЕСТЬ АДАПТОРОВ. НАДЕНЬТЕ ШЕСТЬ КРЮЧКОВ БЕЗОПАСНОСТИ (60) НА РУКАВА.
F) ВСТАВЬТЕ ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ ДЕРЖАТЕЛИ ШТАНГИ (21 И 22) И ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ УЛАВЛИВАТЕЛИ ШТАНГИ (23 И 24) В ОТВЕРСТИЯ В ПЕРЕДНИХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ БАЛКАХ (3).

ДИАГРАММА 9.



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ.

№.	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
4.	ДЕРЖАТЕЛЬ ПАРТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА	1
5.	НОЖНАЯ ТЯГА	1
6.	ДЕРЖАТЕЛЬ СИДЕНЬЯ	2
7.	ДЕРЖАТЕЛЬ СПИНКИ СИДЕНЬЯ	2
8.	СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК	1
9.	ТРУБКА, РЕГУЛИРУЮЩАЯ НАКЛОН СИДЕНЬЯ	1
10.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ	3
11.	ДЕРЖАТЕЛЬ ИЗОГНУТОЙ РУКОЯТКИ	1
12.	ИЗОГНУТАЯ РУКОЯТКА	1
13.	СИДЕНЬЕ	1
14.	СПИНКА СИДЕНЬЯ	1
15.	ПАРТА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА	1
16.	НАСАДКА НА РУКОЯКУ	2
17.	ОСЬ	1
18.	ВТУЛКА Ø 2 3/8”	2
19.	ВТУЛКА Ø 1 ½”	2
20.	РУКАВ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ	1
21.	L-ОБРАЗНЫЙ ШТИФТ	1
22.	КРЮЧОК БЕЗОПАСНОСТИ	1
23.	РЕГУЛЯТОР	2
24.	МЯГКИЙ ГРИФ	6
25.	ЗАГЛУШКА ДЛЯ МЯГКОГО ГРИФА	6
26.	ВТУЛКА Ø ¾” X ½”	2
27.	ВТУЛКА	16
28.	ЗАГЛУШКА 3 1/8” X 1 5/8”	1
29.	КОНУСООБРАЗНАЯ ЗАГЛУШКА Ø 1”	1
30.	ЗАГЛУШКА Ø 1”	1
31.	ЗАГЛУШКА 1 5/8” X 2 3/8”	2
32.	ЗАГЛУШКА 1 5/8 X ¾”	12
33.	РУКАВ СКОЛЬЗЯЩЕГО БЛОКА 2”	3
34.	ЗАГЛУШКА-СТАБИЛИЗАТОР	4
35.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 2 ½”	2
36.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X ¾”	6
37.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 1 ¾”	2
38.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 6 ¾”	1
39.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 8 ¼”	1
40.	ПРОСТОЙ БОЛТ M8 X 2”	8
41.	ПРОСТОЙ БОЛТ M8 X 5/8”	2
42.	ШАЙБА Ø ¾”	14
43.	ШАЙБА Ø 5/8”	10
44.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА M10	4

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ.

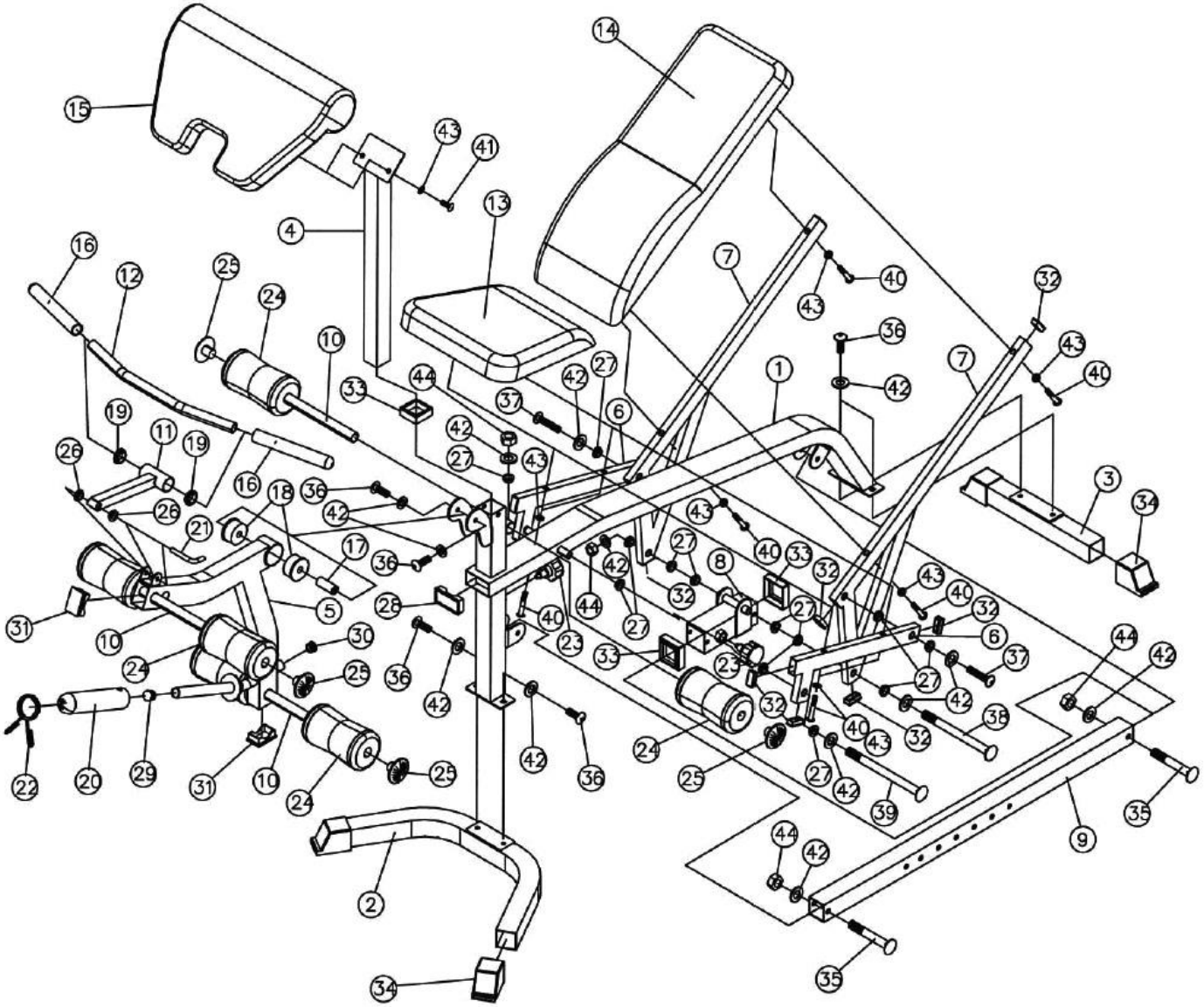
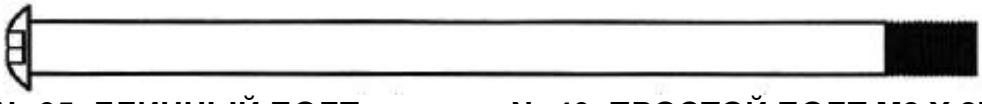


ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ.

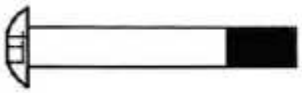
№ 39. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 8 ¼” – 1 ШТ.

№ 38. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 6 ¾” – 1 ШТ.



№ 35. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 Х 2 ½” – 2 ШТ.

№ 40. ПРОСТОЙ БОЛТ М8 Х 2” – 8 ШТ.



№ 37. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 1 ¾” – 2 ШТ.

№ 36. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х ¾” – 6 ШТ.

№ 41. ПРОСТОЙ БОЛТ М8 Х 5/8” – 2 ШТ.

№ 21. L-ОБРАЗНЫЙ ШТИФТ – 1 ШТ.

№ 44. КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА М10 – 4 ШТ.

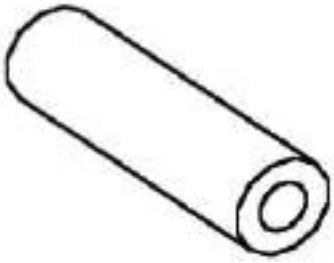
№ 27. ВТУЛКА – 16 ШТ.

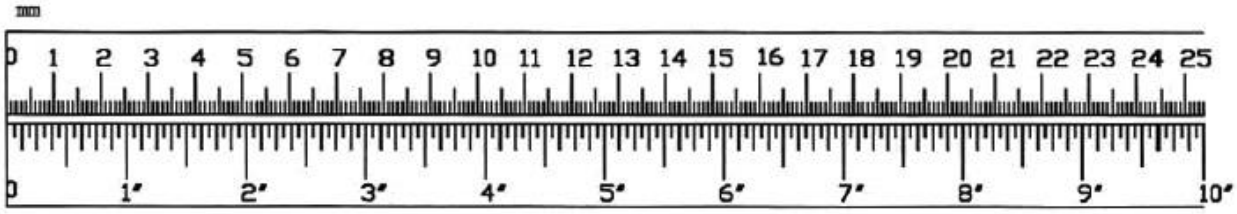
№ 42. ШАЙБА Ø ¾” – 14 ШТ.

№ 43. ШАЙБА Ø 5/8” – 10 ШТ.

№ 22. КРЮЧОК БЕЗОПАСНОСИ

№ 17. ОСЬ – 1 ШТ.





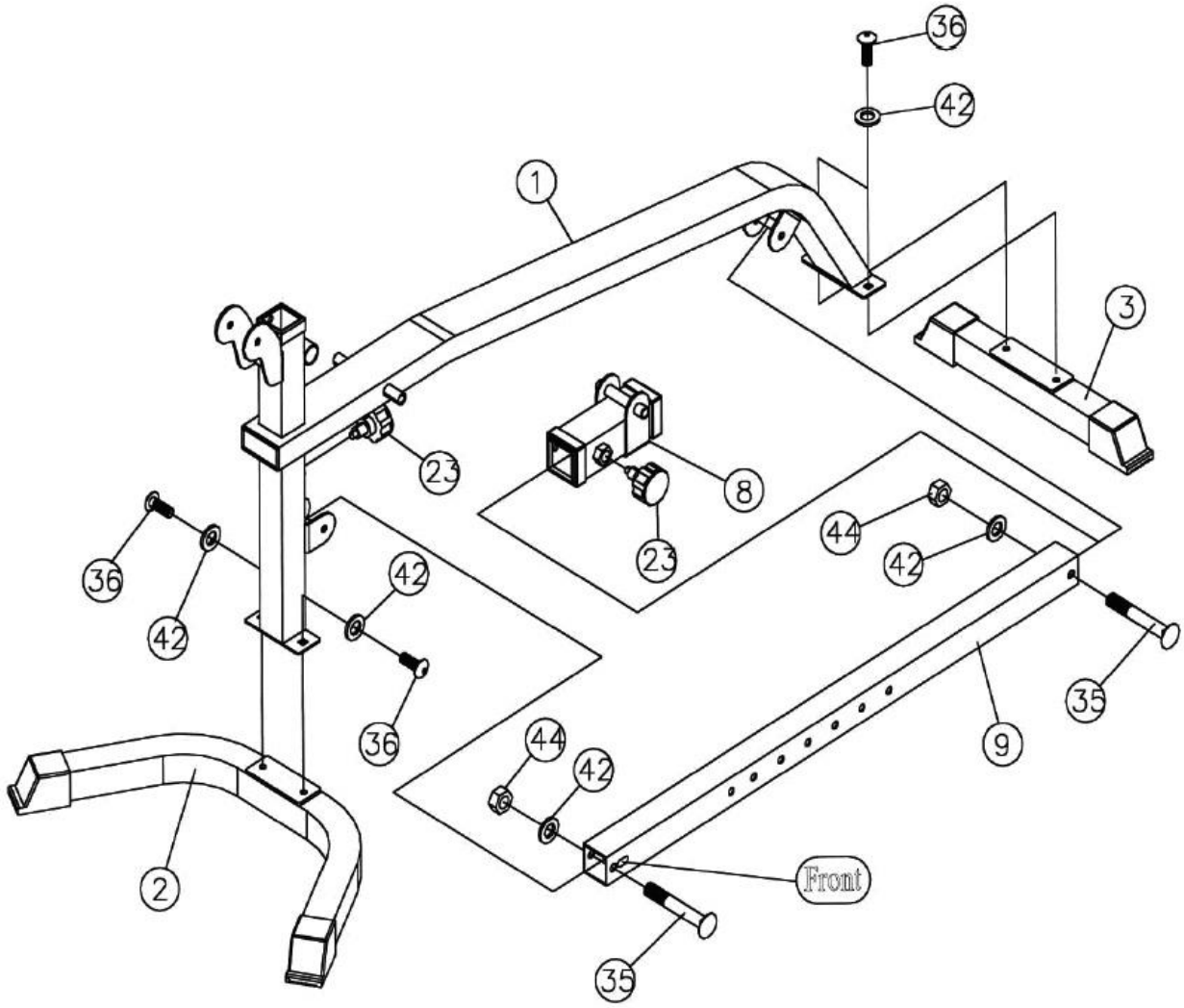
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СПОРТИВНОЙ СКАМЬИ.

НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ: 2 РАЗВОДНЫХ КЛЮЧА И ПРОСТЫЕ ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ.
ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВО ИЗБЕЖАНИИ ТРАВМ СОБИРАТЬ ТРЕНАЖЕР ДВУМ ИЛИ БОЛЕЕ ЛЮДЯМ.

ШАГ 1 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 1).

А) ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОРЫ (2 И 3) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КАЖДЫЙ ИЗ СТАБИЛИЗАТОРОВ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ М10 Х ¾” (36) И ШАЙБ Ø 3/4” (42). ВСТАВЬТЕ РЕГУЛЯТОР (23) В ОТВЕРСТИЕ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1).
В) НАДЕНЬТЕ СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК (8) НА ТРУБКУ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ НАКЛОН СИДЕНЬЯ (9). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕСТИЯ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА (23), ЧТОБЫ ЗАФИКСИРОВАТЬ СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК В НУЖНОЙ ВАМ ПОЗИЦИИ.
С) ПРИСОЕДИНИТЕ ТРУБКУ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ НАКЛОН СИДЕНЬЯ (9) К КРОНШТЕЙНАМ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ДЛИННОГО БОЛТА М10 Х 2 ½” (35), ШАЙБЫ Ø ¾” (42) И КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (44) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

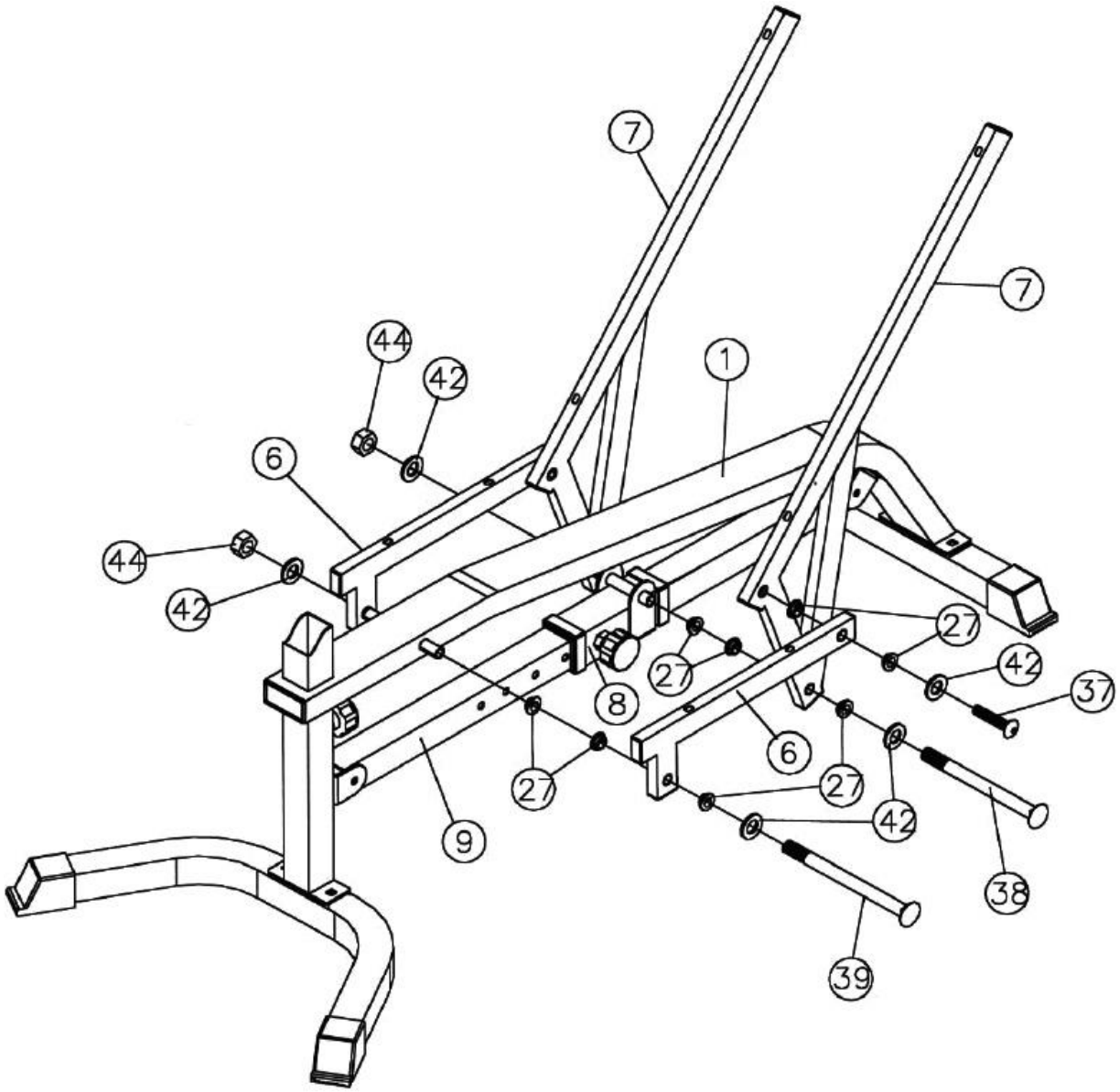
ДИАГРАММА 1.



ШАГ 2 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2).

A) ВСТАВЬТЕ ЧЕТЫРЕ ВТУЛКИ (27) В ДЕРЖАТЕЛЬ СИДЕНЬЯ (6).
B) ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ СПИНКИ СИДЕНЬЯ СЗАДИ К ДЕРЖАТЕЛЮ СИДЕНЬЯ (6). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 1 ¾" (37) И ШАЙБЫ Ø ¾" (42). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ДЕРЖАТЕЛЕЙ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.
C) ПРИСОЕДИНИТЕ ДВЕ ВТУЛКИ К ШТИФТУ НА СКОЛЬЗЯЩЕМ БЛОКЕ (8). ВСТАВЬТЕ ДВЕ ВТУЛКИ В КАЖДЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ СПИНКИ СИДЕНЬЯ (7). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 6 ¾" (38), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (42) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (44). НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ СЛИШКОМ ПЛОТНО НА ДАННОМ ЭТАПЕ СБОРКИ.
D) ПРИСОЕДИНИТЕ ДВЕ ВТУЛКИ К ШТИФТУ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ОСЛАБЬТЕ И ПОТЯНИТЕ НА СЕБЯ РЕГУЛЯТОР В СКОЛЬЗЯЩИЙ БОЛОКЕ (8). СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК ДОЛЖЕН СКОЛЬЗИТЬ ПО ХРОМИРОВАННЙ ТРУБКЕ, РЕГУЛИРУЮЩЕЙ НАКЛОН СИДЕНЬЯ (9). ПРИСОЕДИНИТЕ ДВА ДЕРЖАТЕЛЯ СИДЕНЬЯ (6) С ДВУХ СТОРОН К ШТИФТУ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА M10 X 8 ¼ (39), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (42) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ M10 (44).
E) ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА, КОТОРЫЙ ВСТАВЛЯЕТСЯ В СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК (8), ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ НАКЛОН СПИНКИ СИДЕНЬЯ.

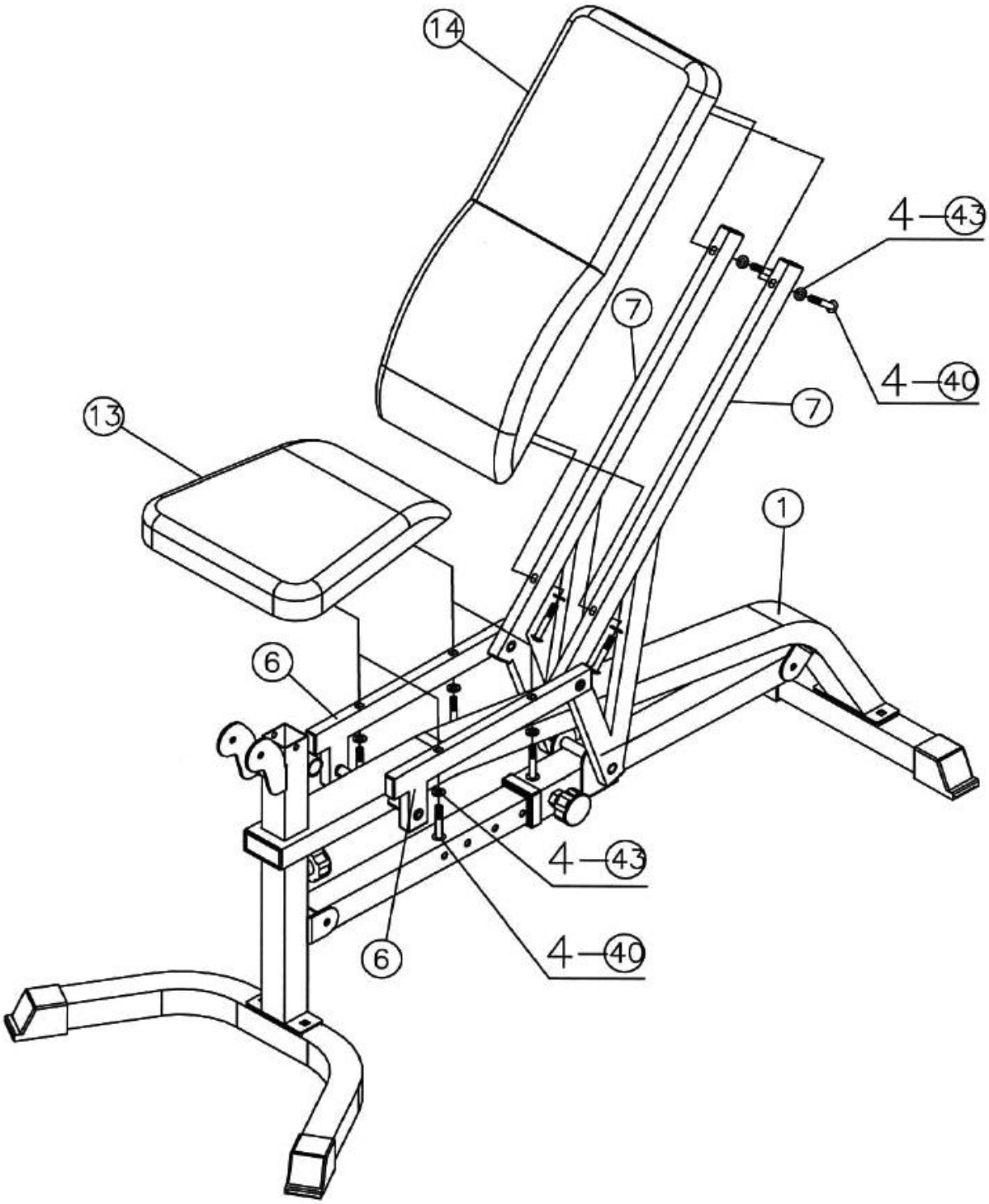
ДИАГРАММА 2.



ШАГ 3 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 3).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ СПИНКУ СИДЕНЬЯ (14) К ДЕРЖАТЕЛЯМ СПИНКИ СИДЕНЬЯ (7). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕТЫРЕХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M8 X 2” (40) И ШАЙБ Ø 5/8” (43).
B) ПРИСОЕДИНИТЕ СИДЕНЬЕ (13) К ДЕРЖАТЕЛЯМ СИДЕНЬЯ (6). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ЧЕТЫРЕХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M8 X 2” (40) И ШАЙБ Ø 5/8” (43).

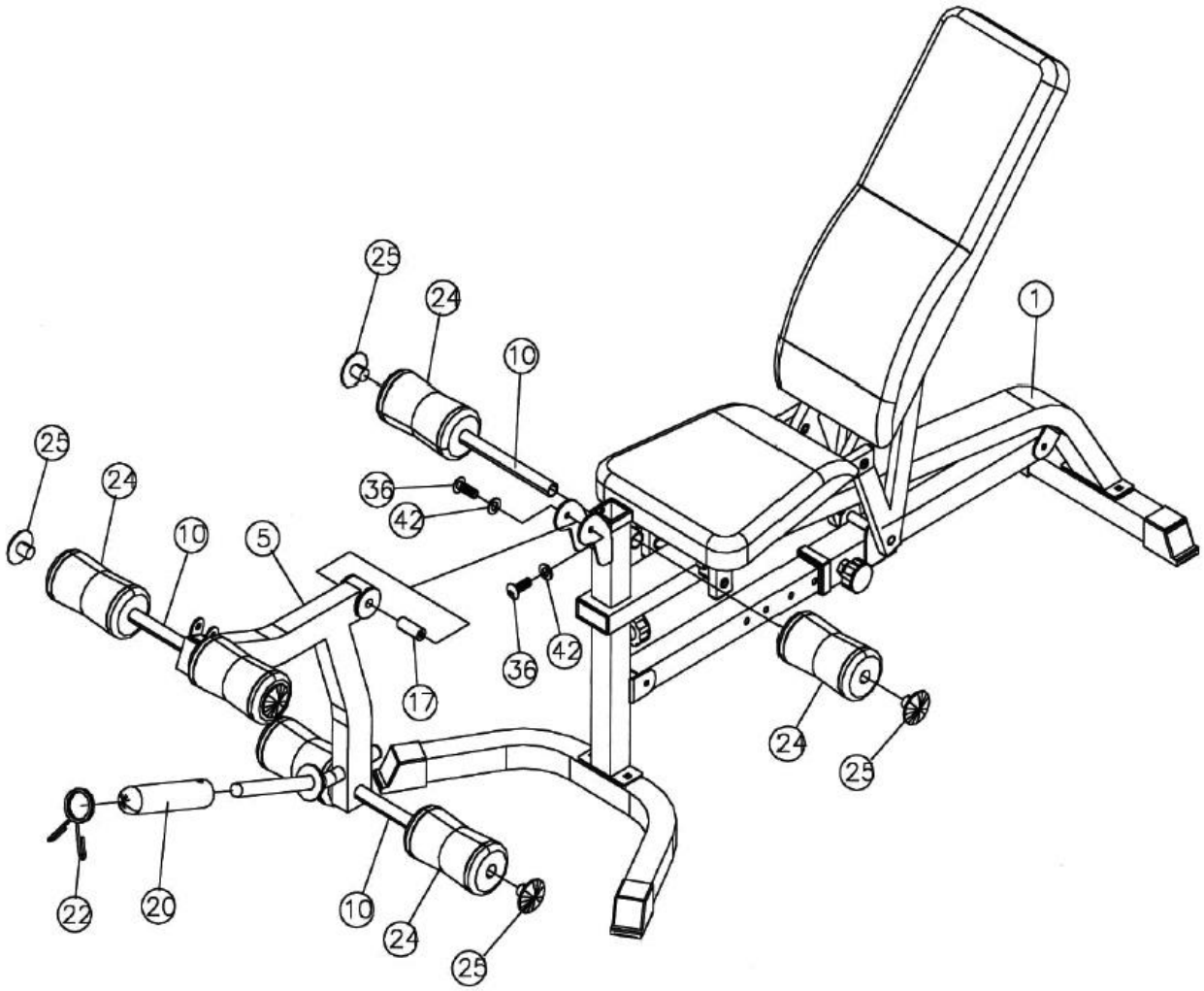
ДИАГРАММА 3.



ШАГ 4 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4).

A) ПРИСОЕДИНИТЕ НОЖНУЮ ТЯГУ (5) К КРОНШТЕЙНУ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОСИ (17), ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M10 X ¾” (36) И ДВУХ ШАЙБ Ø ¾” (42).
B) ВСТАВЬТЕ ОДНУ ТРУБКУ ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ (10) НАПОЛОВИНУ В ОТВЕРСТИЕ В ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ВСТАВЬТЕ ДВЕ ДРУГИЕ ТРУБКИ ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ (10) НАПОЛОВИНУ В ОТВЕРСТИЯ В НОЖНОЙ ТЯГЕ (5). НАДЕНЬТЕ НА КОНЦЫ ТРУБОК С ОБЕИХ СТРОН ШЕСТЬ МЯГКИХ ГРИФОВ (24). ВСТАВЬТЕ ЗАГЛУШКИ ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ (25) В ТРУБКИ.
C) НАДЕНЬТЕ РУКАВ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ (20) НА АДАПТОР ДЛЯ ВЕСОВЫХ ДИСКОВ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА НОЖНОЙ ТЯГЕ. НАДЕНЬТЕ НА РУКАВ КРЮЧОК БЕЗОПАСНОСТИ (22).

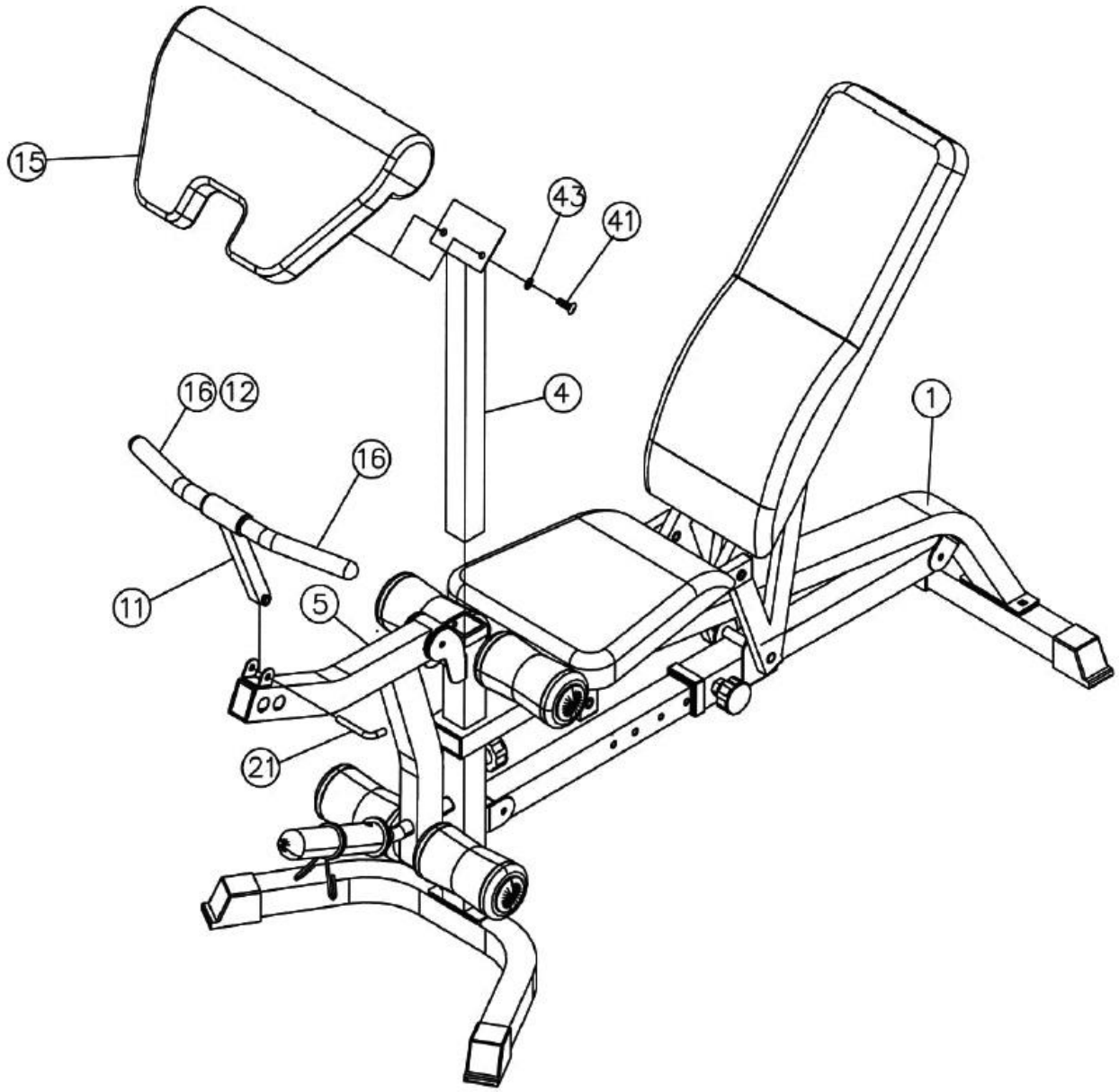
ДИАГРАММА 4



ШАГ 5 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 5)

A) ПРИСОЕДИНИТЕ ПАРТУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА (15) К ДЕРЖАТЕЛЮ ПАРТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА (4). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ M8 X 5/8” (41) И ДВУХ ШАЙБ Ø 5/8” (43). ВСТАВЬТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ПАРТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА (4) В ОТВЕРСТИЕ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1), КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ. ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯТОРА ЗАКРЕПИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ПАРТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА НА НУЖНОЙ ВАМ ВЫСОТЕ.
B) ПРИСОЕДИНИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ИЗОГНУТОЙ РУКОЯТКИ (11) К КРОНШТЕЙНУ НА НОЖНОЙ ТЯГЕ (5). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ L-ОБРАЗНОГО ШТИФТА (21).
C) ВЫТАЩИТЕ ШТИФТ, УБЕРИТЕ ИЗОГНУТУЮ РУКОЯТКУ И ПАРТУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОЖНОЙ ТЯГИ.

ДИАГРАММА 5.



СПИСОК УПРАЖНЕНИЕЙ ДЛЯ HG-2017

УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС	**ЖИМ ОТ ГРУДИ**	**УПРАЖНЕНИЕ НА СПИНУ И ПЛЕЧИ**
УПРАЖЕНЕНИЕ НА ПЕРЕДНИЕ МЫШЦЫ НОГ	**УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ НОГ И ЯГОДИЦЫ**	**УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ ГРУДИ**
УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПСЫ	**УПРАЖНЕНИЕ НА ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ**	**УПРАЖНЕНИЕ НА ТРИЦЕПСЫ**

УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧИ И СПИНУ	**ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ**	**УПРАЖНЕНИЕ НА ТРИЦЕПС**
УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧИ		