

ПРИМЕЧАНИЕ:

Пожалуйста, обязательно прочтите всю инструкцию перед использованием тренажера

Меры безопасности

Перечень используемых деталей

Инструкция по сборке

Перечень деталей

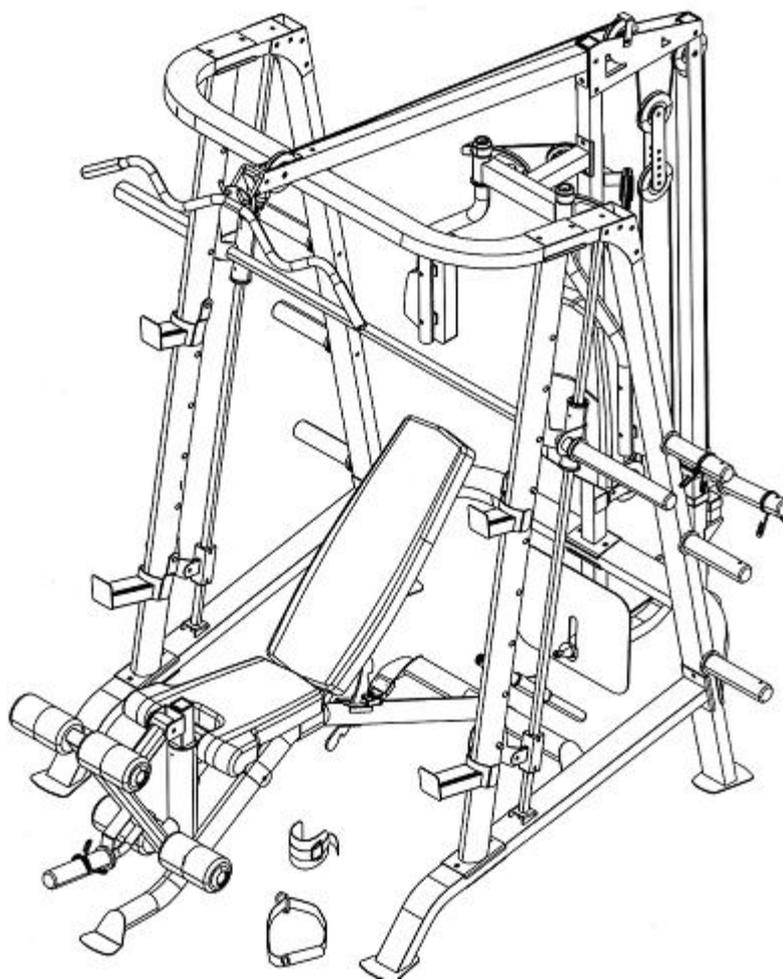
Схемы по сборке

Гарантия

Наименование и количество применяемых деталей

PRO ENERGY

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС НА СВОБОДНЫХ ВЕСАХ LM007



ВСТУПЛЕНИЕ

Благодарим за выбор данного силового комплекса. Для Вашей безопасности внимательно изучите инструкцию перед использованием этого тренажера, так как только в этом случае Вы получите полную информацию о решении возникших проблем. Если у Вас возникнут проблемы или вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, то мы гарантируем Вам решение всех этих проблем. Для этого Вам достаточно связаться с поставщиком и Вам немедленно помогут.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Этот спортивный снаряд сконструирован для обеспечения полной безопасности во время тренировок. Однако необходимо соблюдать простые правила безопасности во время тренировки и изучить инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

1. Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
2. Единоновременно только один человек может заниматься на тренажере.
3. Если во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие тревожные симптомы немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. При этом необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
7. Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
8. Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг тренажера.
9. Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, составленной им.
10. Перед тренировкой на тренажере обязательно выполняйте программу для разогрева мышц.
11. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

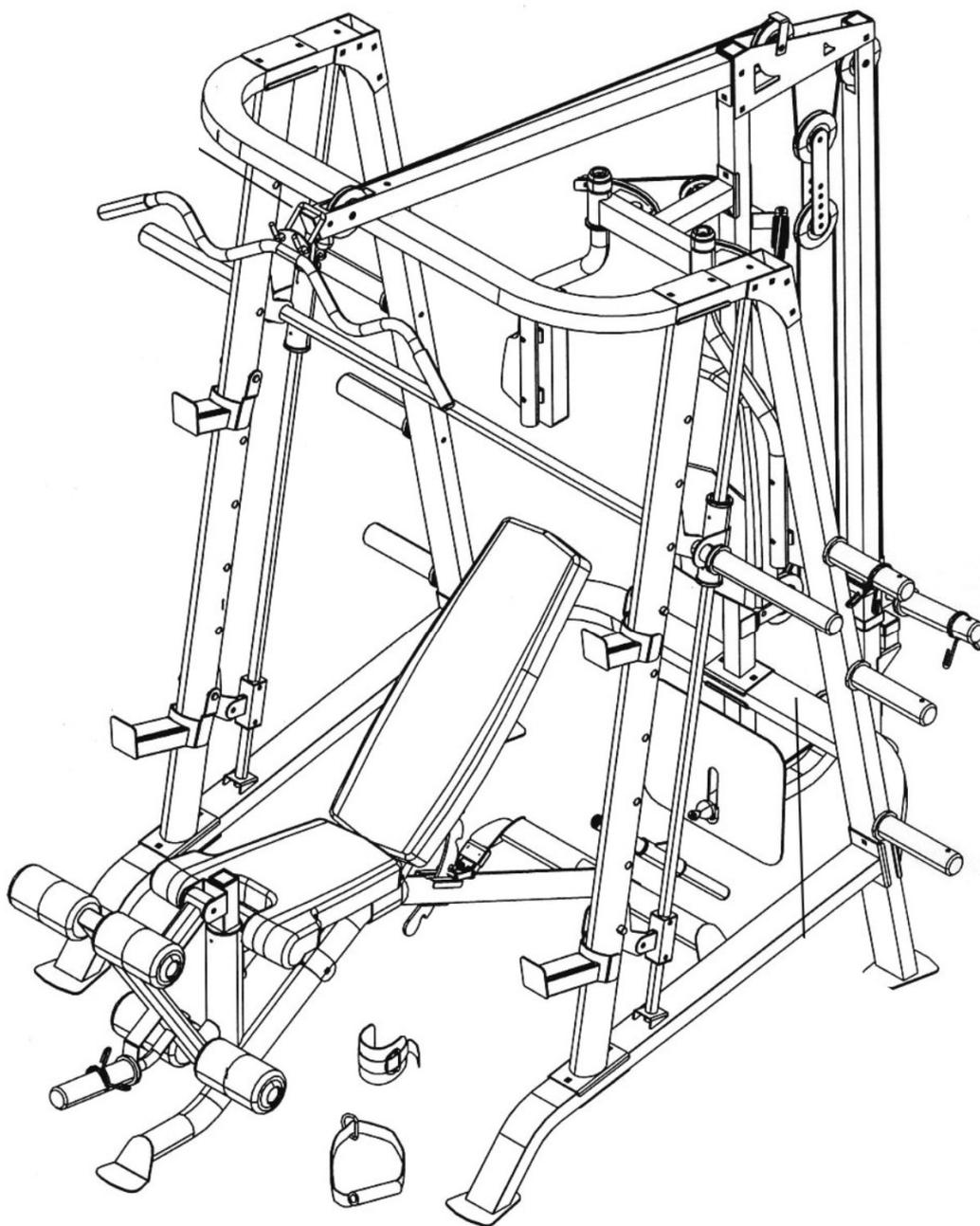
ПРИМЕЧАНИЕ:

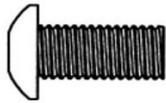
1. Смазывайте периодически движущие части тренажера смазкой WD-40 или другой светлой смазкой.
2. Проверяйте надежно ли закреплены детали и части тренажера.
3. Тренажер можно чистить мягкой тряпкой и использовать не абразивные очистители.
4. Максимальный вес пользователя: 136 кг.
5. Максимальный вес на стойки: 272 кг.
6. Максимальный вес на тренажер для ног: 45 кг.

ВНИМАНИЕ:

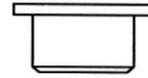
Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет при наличии каких-либо проблем со здоровьем. Прочтите всю инструкцию и сохраните ее. Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного при использовании данного тренажера.

Проверяйте наличие и комплектность деталей.

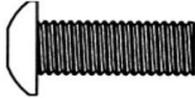




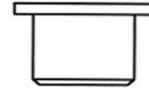
#76 M10 x 3/4" болт (кол-во 2)



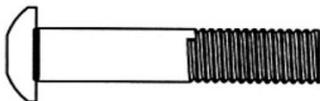
#50 Ø1 x 1/2" втулка шкива
(кол-во 2)



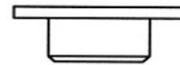
#77 M10 x 1" болт (кол-во 4)



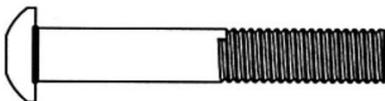
#51 Ø1 x 5/8" втулка шкива
(кол-во 2)



#78 M10 x 1 3/4" болт (кол-во 7)



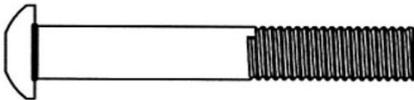
#52 Ø1 1/8" x 3/8" втулка шкива
(кол-во 2)



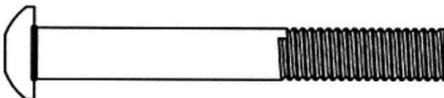
#79 M10 x 2 1/8" болт (кол-во 1)



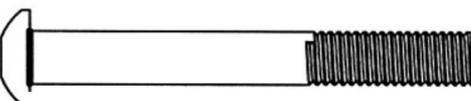
#52 Ø1" x 3/4" втулка шкива
(кол-во 2)



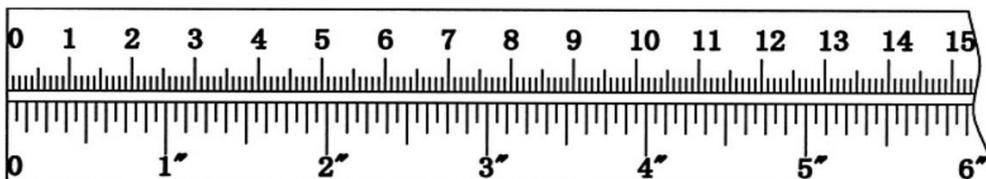
#80 M10 x 2 3/8" болт (кол-во 1)

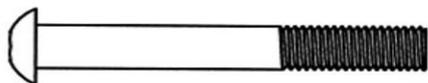


#81 M10 x 2 1/2" болт (кол-во 5)

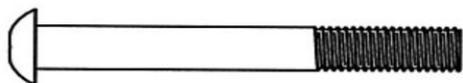


#93 M10 x 2 3/4" болт (кол-во 1)

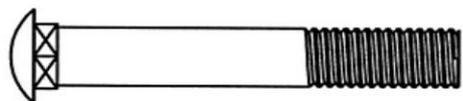




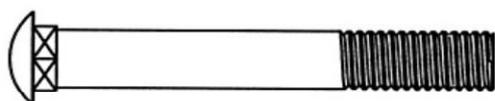
#74 M8 x 2 1/8" болт (кол-во 4)



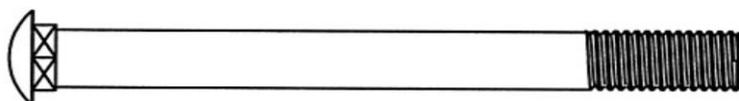
#75 M8 x 2 3/8" болт (кол-во 2)



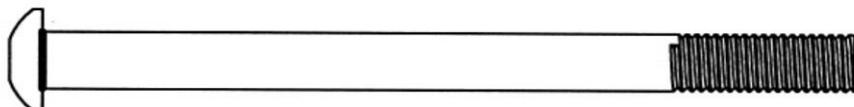
#83 M10 x 2 3/8" болт (кол-во 14)



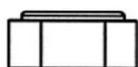
#84 M10 x 2 1/2" болт (кол-во 8)



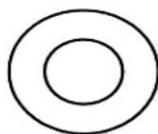
#85 M10 x 4" болт (кол-во 8)



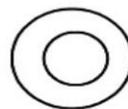
#82 M10 x 4 1/2" болт (кол-во 1)



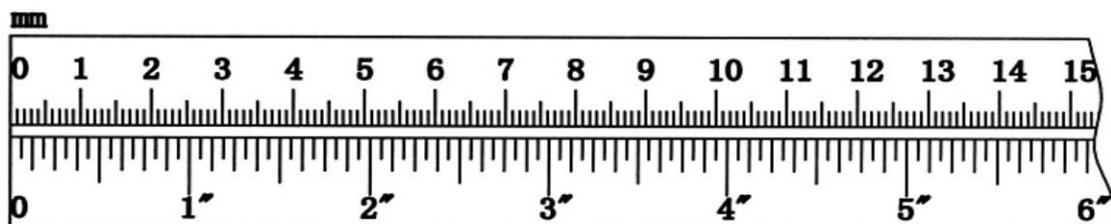
#90 M10 гайка (кол-во 48)

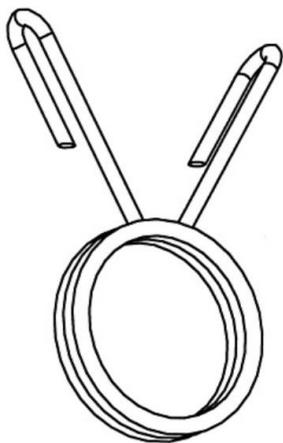


#89 Ø 3/4" шайба (кол-во 72)

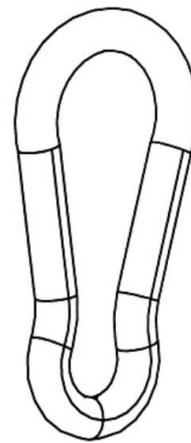


#88 Ø 5/8" шайба (кол-во 6)

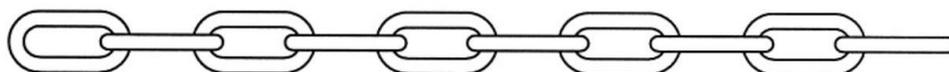




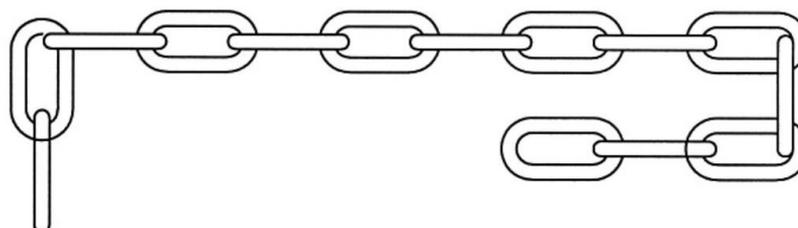
#73 пружинный фиксатор (кол-во 10)



#72 карабин (кол-во 4)



#70 короткая цепь (кол-во 1)



#71 длинная цепь (кол-во 1)

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Инструменты, требующиеся для сборки тренажера: два регулируемых гаечных ключа и два универсальных ключа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно рекомендуется, чтобы этот механизм собирался двумя или более людьми (во избежание возможных травм и ранений).

ШАГ 1 (См. схему 1)

А.) Не зажимайте болты и гайки, пока не будут даны на это указания.

В.) Присоедините одну базовую раму (#1) к левой вертикальной раме (#3). Присоедините поперечную раму (#6) к задней части левой вертикальной рамы. Выровняйте отверстия и скрепите базовую раму, левую вертикальную раму, поперечную раму двумя М10 х 2 3/8" болтами (#83), Ø 3/4" шайбами (#89), М10 гайками (#90). Повторите эту же процедуру для установки другой стороны.

С.) Присоедините направляющую (#12) к базовой раме (#1). Присоедините при помощи одного болта М10 х 3/4" (#76) и Ø 3/4" шайбы (#89) снизу.

Д.) Соедините одну нижнюю предохранительную стоп-раму (#17) к направляющей сверху, затем соедините одну предохранительную стоп-раму (#16) с направляющей.

Е.) Присоедините переднюю вертикальную раму (#2) к базовой раме (#1). Скрепите двумя М10 х 2 3/8" болтами (#83), одним 6" х 2 3/4" кронштейном (#33), двумя Ø 3/4" шайбами (#89), двумя М10 гайками (#90).

Ф.) Присоедините предохранительный карабин (#18) к нижней предохранительной стоп-раме (#17). Скрепите одним М10 х 1" болтом (#77), двумя Ø 3/4" шайбами (#89), одной М10 гайкой (#90). Присоедините предохранительный карабин к одному из отверстий с обратной части передней вертикальной рамы.

Г.) Повторите шаги С-Ф для установки другой стороны.

Н.) Разместите переднюю верхнюю перекладину (#5) на двух передних верхних вертикальных рамах (#2).

И.) Вставьте верхнюю часть направляющих (#12) в отверстия на передней верхней перекладине. Соедините каждую направляющую с перекладиной при помощи одного М10 х 3/4" болта (#76) и Ø 3/4" шайбы (#89).

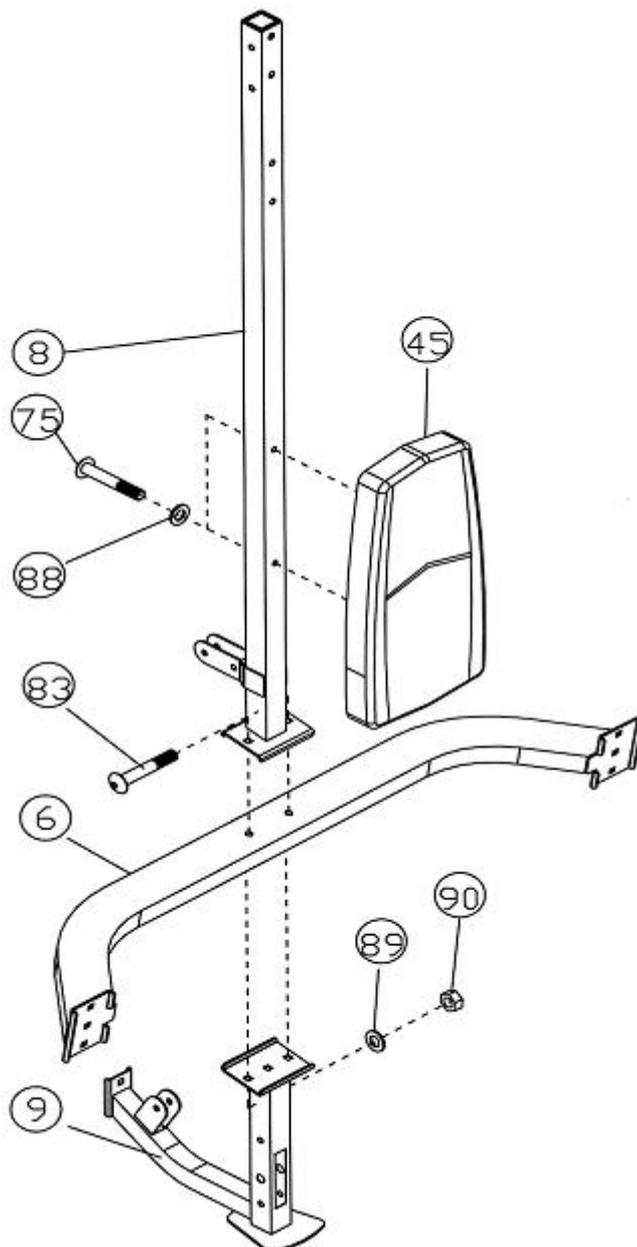
Ж.) Соедините каждую переднюю вертикальную раму (#2) с передней верхней перекладиной (#5) при помощи двух М10 х 2 3/8" болтов (#83), одного 6" х 2 3/4" кронштейна (#33), двух Ø 3/4" шайб (#89), двух М10 гаек (#90).

К.) Присоедините переднюю верхнюю перекладину к левой вертикальной раме (#3) при помощи четырех М10 х 4" болтов (#85), двух треугольных кронштейнов (#20), четырех Ø 3/4" шайб (#89), четырех М10 гаек (#90). Повторите ту же процедуру для закрепления другой стороны.

ШАГ 2 (См. схему 2)

А.) Присоедините вертикальную базовую раму (#9) к поперечине (#6) снизу. Присоедините заднюю вертикальную раму (#8) в поперечине сверху. Выровняйте отверстия и скрепите их вместе двумя М10 х 2 3/8" болтами (#83), Ø 3/4" шайбами (#89), М10 гайками (#90).

В.) Присоедините спинку (#45) к задней вертикальной раме (#8). Зафиксируйте двумя М8 х 2 3/8" болтами (#75) и Ø 5/8" шайбами (#88).



ШАГ 3 (См. схему 3)

А.) Присоедините весовую опору стека (#11) к кронштейну на вертикальной базовой раме (#9). Скрепите одним $3\frac{1}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " кронштейном (#31), M10 x $2\frac{1}{2}$ " болтом (#84), $\varnothing\frac{3}{4}$ " шайбой (#89), M10 гайкой (#90) в верхнем отверстии, одним M10 x $2\frac{1}{2}$ " болтом (#81) и шайбой $\varnothing\frac{3}{4}$ " (#89) в нижнем отверстии.

В.) Присоедините втулку для дисков (#19) к весовой опоре стека (#11) сверху. Убедитесь в том, что треугольный кронштейн для троса на весовой опоре стека обращен лицом вверх.

С.) Присоедините верхнюю раму (#7) к передней верхней стойке (#5). Зафиксируйте одним M10 x $4\frac{1}{2}$ " болтом (#82), двумя $\varnothing\frac{3}{4}$ " шайбами (#89), одной M10 гайкой (#90).

Д.) Присоедините заднюю часть верхней рамы (#7) сверху задней вертикальной рамы (#8). Зафиксируйте одним $4\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " кронштейном (#34), M10 x $2\frac{1}{2}$ " болтом (#81), $\varnothing\frac{3}{4}$ " шайбой (#89) в верхнем отверстии. Зажмите нижнее отверстие одним M10 x $2\frac{1}{2}$ " болтом (#84), $\varnothing\frac{3}{4}$ " шайбой (#89), M10 гайкой (#90).

Е.) Присоедините крышки кронштейнов (#10) к задней вертикальной раме (#8) и весовую опору стека (#11) с обеих сторон.

Ф.) Присоедините крышки кронштейнов к задней вертикальной раме и весовой опоре при помощи четырех M10 x $2\frac{1}{2}$ " болтов (#84), $\varnothing\frac{3}{4}$ " шайб (#89), M10 гаек (#90).

Г.) Зажмите все болты и гайки до этого установленные.

ШАГ 4 (См. схему 4)

А.) Присоедините базу баттерфляя (#37) к задней вертикальной раме (#8). Скрепите двумя М10 х 2 ½” болтами (#84), Ø ¾” шайбами (#89), М10 гайками (#90).

В.) Присоедините плавающие кронштейны шкивов (#35) к открытым кронштейнам на задней вертикальной раме (#8). Зафиксируйте каждый кронштейн одним М10 х 2 ½” болтом (#81), двумя Ø ¾” шайбами (#89), одной М10 гайкой (#90). Не зажимайте слишком сильно гайки и болты. Убедитесь в том, что кронштейны могут вращаться на болтах.

С.) Вставьте ось на левом баттерфляе (#38) в отверстия на базе баттерфляя снизу. Зажмите одним кольцом (#47), Ø ¾” шайбой (#89), М10 х ¾” болтом (#76).

Д.) Присоедините подушку левого баттерфляя (#43) к левому баттерфляю. Зафиксируйте двумя М8 х 2 1/8” болтами (#74) и Ø 5/8” шайбами (#88).

Е.) Повторите шаги С и D предыдущие для установки другой стороны.

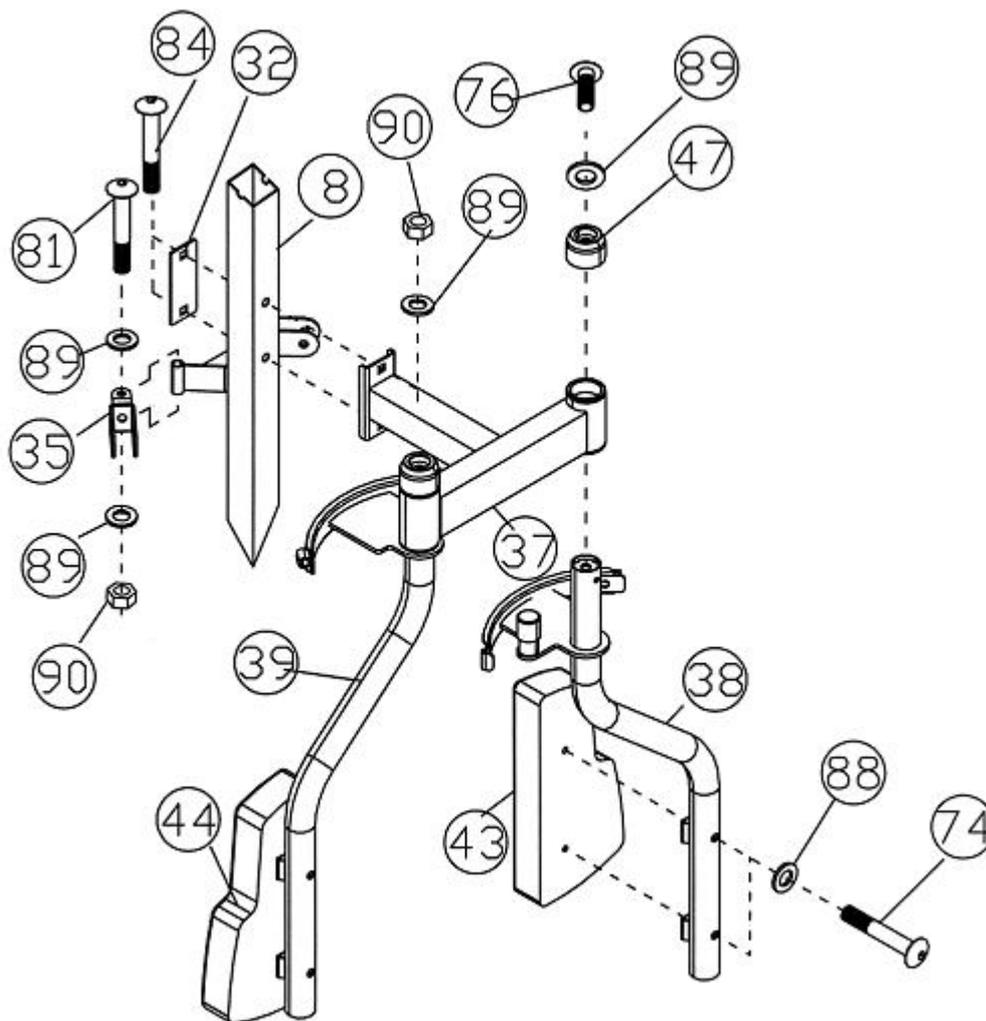
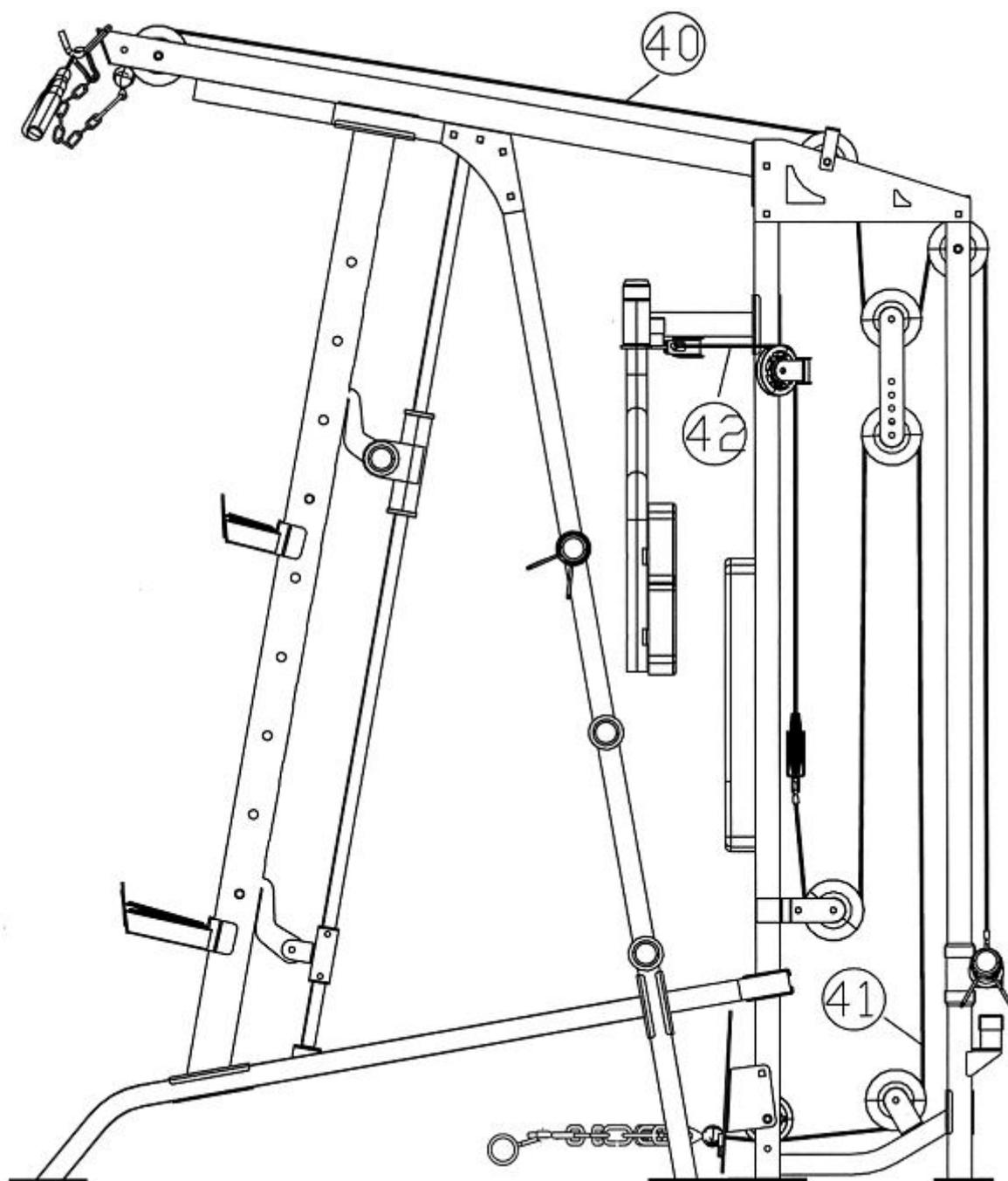


СХЕМА ПРОТЯЖКИ ТРОСОВ



ШАГ 5 (См. схему 5)

А.) Протяните верхний трос 142" (#40) в отверстие на верхней раме (#7). Присоедините шкив (#59) к отверстию. Зафиксируйте одним М10 х 2 1/8" болтом (#79), двумя Ø 1 1/8" х 3/8" втулками шкива (#52), одной М10 гайкой (#90). Убедитесь в том, что стоп-шар на тросе располагается под рамой.

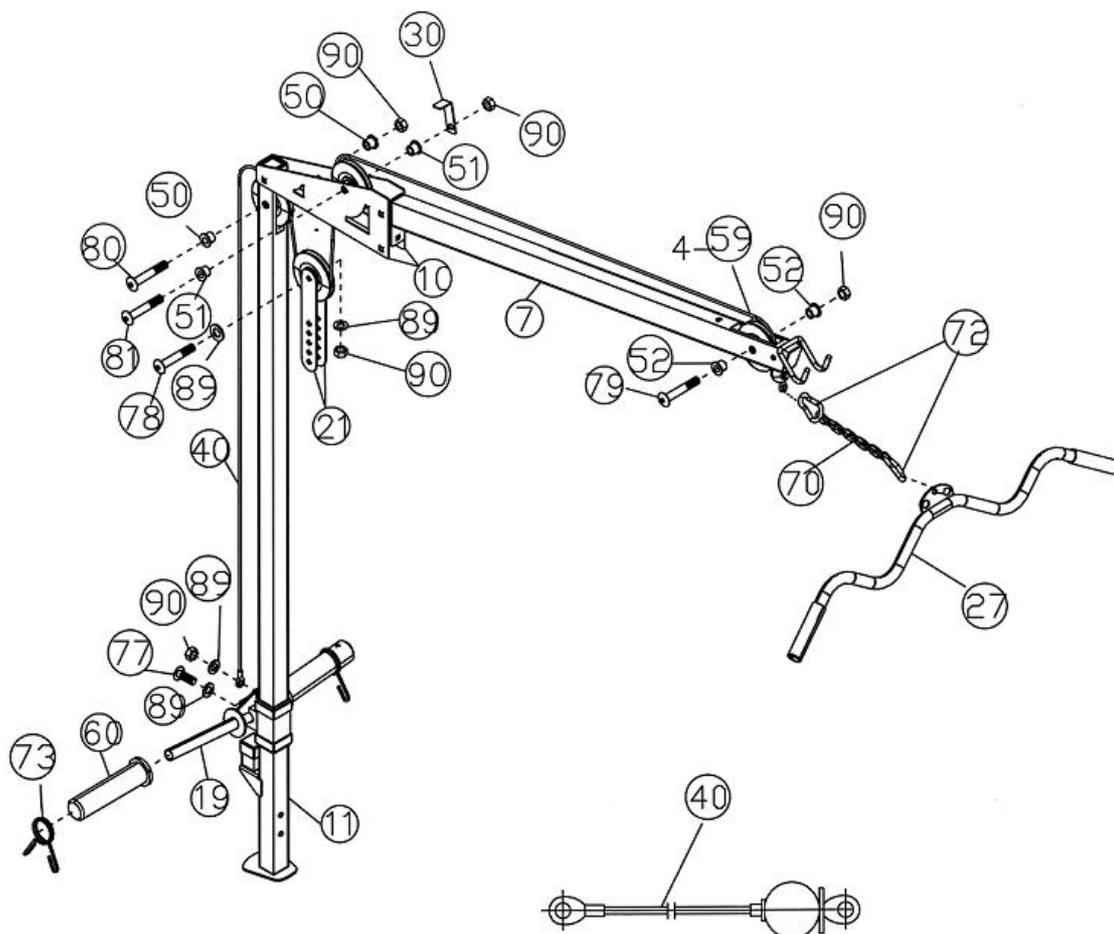
В.) Протяните трос над шкивом вдоль верхней рамы к отверстию между двумя крышками кронштейна (#10). Присоедините шкив к отверстию. Зафиксируйте одним М10 х 2 1/2" болтом (#81), двумя Ø 1" х 5/8" втулками шкива (#51), одним L-образным креплением троса (#30) и М10 гайкой (#90).

С.) Протяните трос вокруг шкива, затем по направлению вниз. Расположите шкив между двух двойных плавающих кронштейнов шкива (#21). Закрепите шкив при помощи одного М10 х 1 3/4" болта (#78), двух Ø 3/4" шайб (#89), одной М10 гайки (#90). Позвольте кронштейну пока провисать.

Д.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к отверстию сверху весовой опоры шкива (#11). Присоедините шкив (#59) к отверстию. Зажмите одним М10 х 2 3/8" болтом (#80), двумя Ø 1" х 1/2" втулками шкива (#50), одной М10 гайкой (#90).

Е.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз к втулке для дисков (#19). Соедините трос с весовой опорой шкива при помощи одного М10 х 1" болта (#77), двух Ø 3/4" шайб (#89), одной М10 гайки (#90). Присоедините две олимпийские втулки (#60) к опоре. Присоедините два пружинных фиксатора (#73) ко втулкам.

Ф.) Присоедините рукоять (#27) к тросу при помощи короткой цепи (#70) и двух фиксаторов (#72).



ШАГ 6 (См. схему 6 и схему протяжки тросов)

А.) Присоедините один конец 86" троса баттерфляя (#42) к фиксатору на правом баттерфляе (#39). Протяните трос вправо к открытому вращающемуся кронштейну шкива (#35).

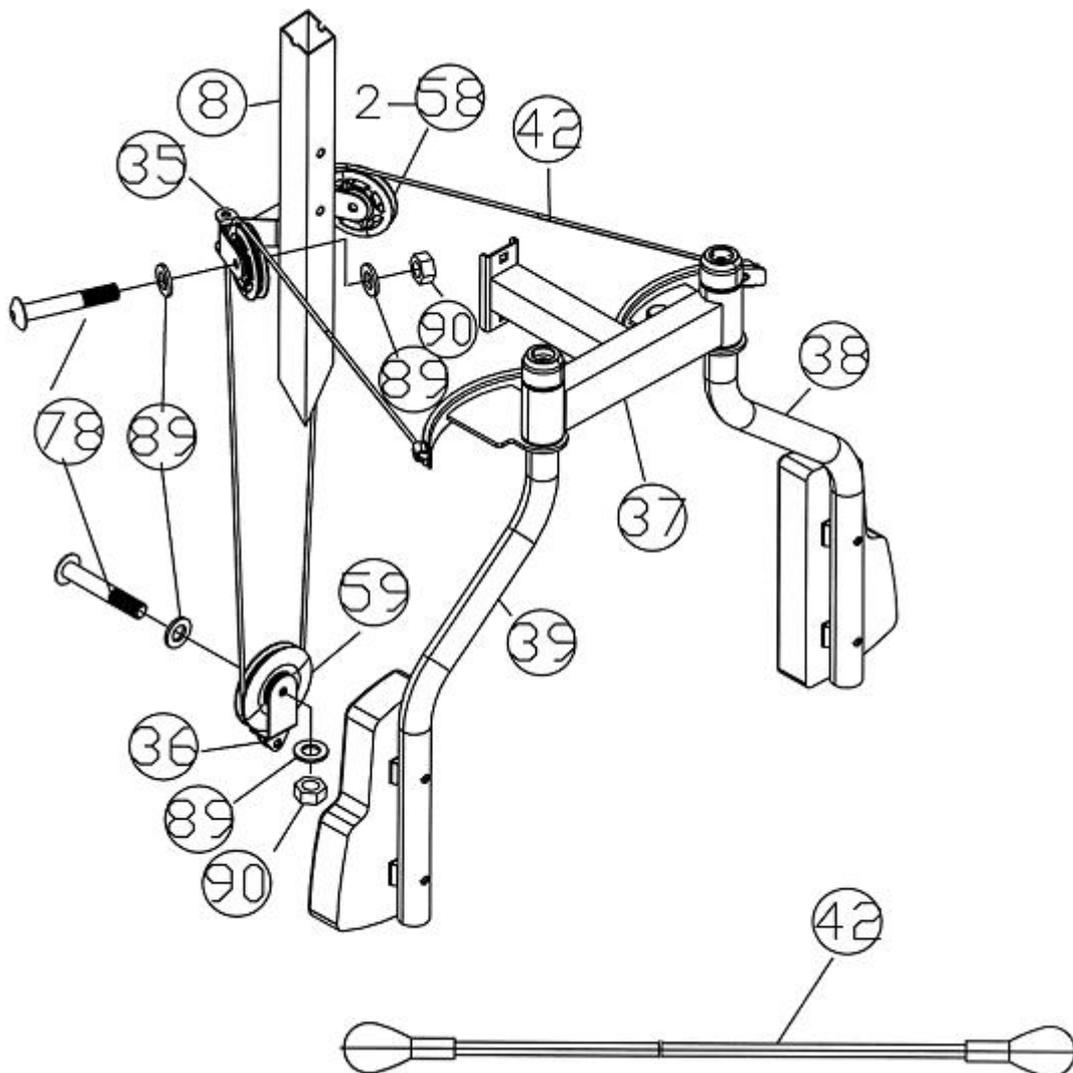
В.) Присоедините малый шкив (#58) к вращающемуся кронштейну шкива. Зафиксируйте при помощи одного болта М10 х 1 3/4" (#78), двух Ø 3/4" шайб (#89), одной М10 гайки (#90).

С.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз. Присоедините трос к одиночному плавающему кронштейну шкива (#36). Вставьте шкив (#59) в кронштейн. Соедините при помощи одного М10 х 1 3/4" болта (#78), двух Ø 3/4" шайб (#89), одной М10 гайки (#90).

Д.) Позвольте кронштейну сейчас провисать.

Е.) Тяните трос вверх к левому отверстию на вращающемся кронштейну шкива. Повторите шаг В для установки другого малого шкива.

Ф.) Протяните трос вокруг шкива, затем присоедините его конец к левому баттерфляю (#38).



ШАГ 7 (См. схему 7 и схему протяжки тросов)

А.) Вставьте кончик 127” нижнего троса (#41) через отверстие пластины для упора ног (#26) в отверстие на вертикальной базовой раме (#9).

В.) Вставьте малый шкив (#58) в отверстие. Присоедините пластину для ног к раме. Выровняйте отверстия и зафиксируйте пластину для ног, вертикальную базовую раму, малый шкив при помощи одного М10 х 2 ¼” болта (#93), двух Ø 1” х ¾” втулок шкива (#53), одной гайки М10 (#90). Соедините пластину для ног с вертикальной базовой рамой при помощи одного М10 х 2 ½” болта (#84), Ø ¾” шайбы (#89), М10 гайки (#90).

С.) Протяните трос под шкивом к открытому кронштейну на вертикальной базовой раме. Вставьте шкив (#59) при помощи М10 х 1 ¾” болта (#78), двух Ø ¾” шайб (#89), одной М10 гайки (#90).

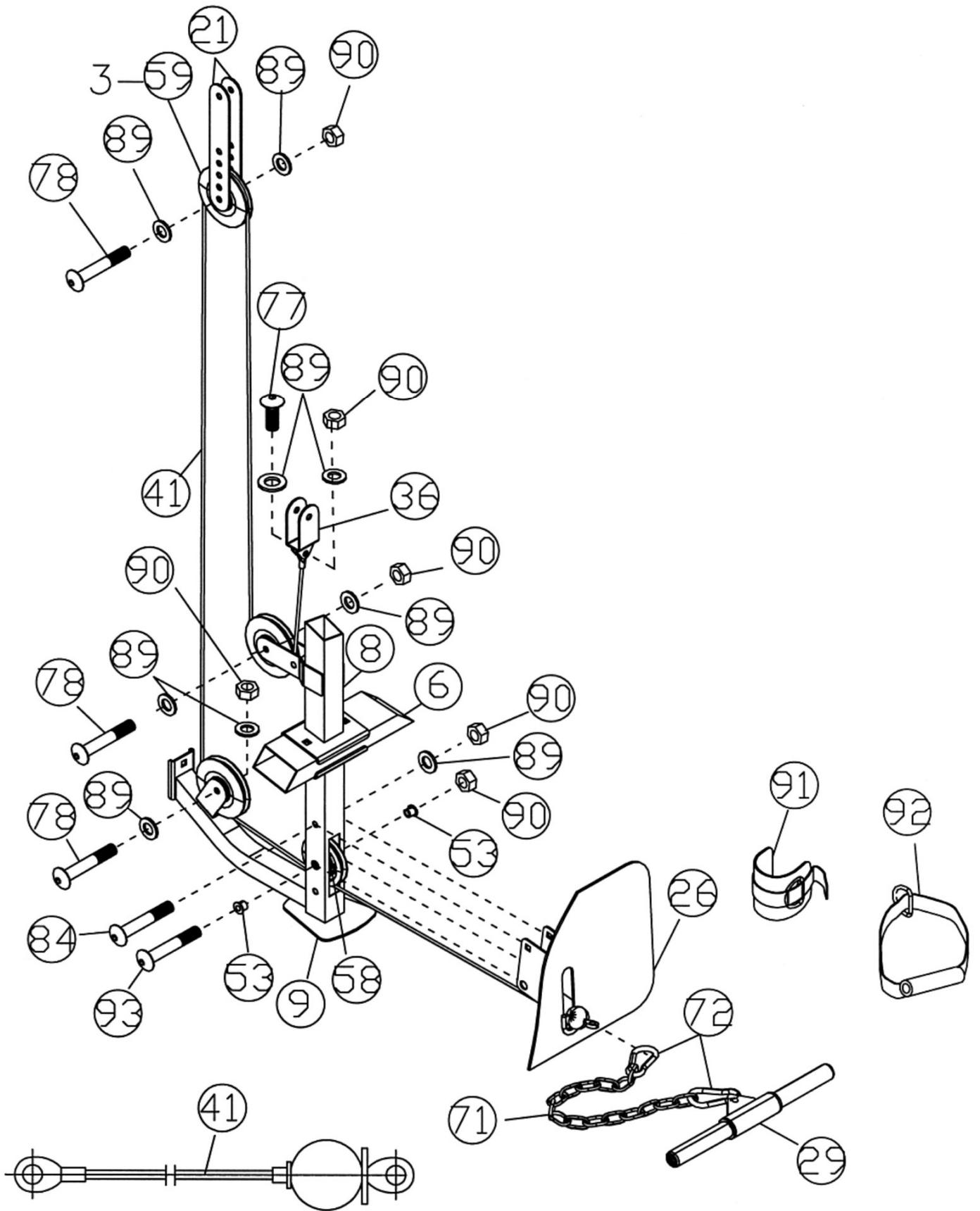
Д.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к двойному плавающему кронштейну шкива (#21), до этого установленному в шаге-5. Вставьте другой шкив при помощи одного болта М10 х 1 ¾” (#78), двух Ø ¾” шайб (#89), одной М10 гайки (#90).

Примечание: после окончания установки тросов вернитесь к этому шагу и отрегулируйте натяжение тросов. Для увеличения натяжения двигайте шкив вверх к двойным плавающим кронштейнам шкива и наоборот для уменьшения натяжения.

Е.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз к открытому кронштейну сзади вертикальной рамы (#8). Вставьте другой шкив.

Ф.) Протяните трос вокруг шкива и вверх к одиночному плавающему кронштейну шкива (#36), до этого установленному в шаге-6. Закрепите трос с кронштейном при помощи одного болта М10 х 1” (#77), двух Ø ¾” шайб (#89), одной М10 гайки (#90).

Г.) Присоедините длинную цепь (#71) к тросу при помощи фиксатора (#72). В зависимости от выполняемых упражнений присоединяйте рукояти (#29), (#91), (#92).



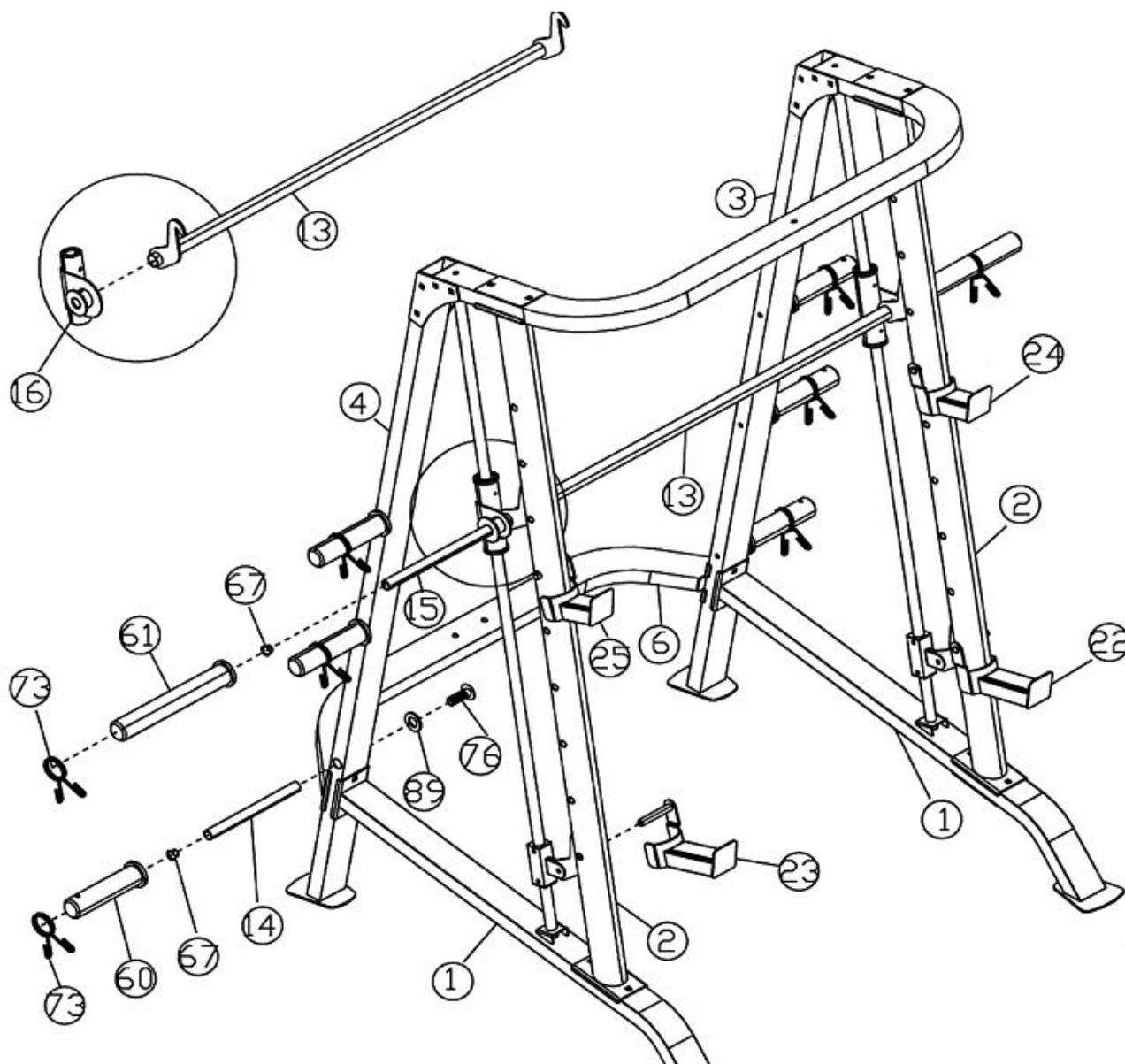
ШАГ 8 (См. схему 8)

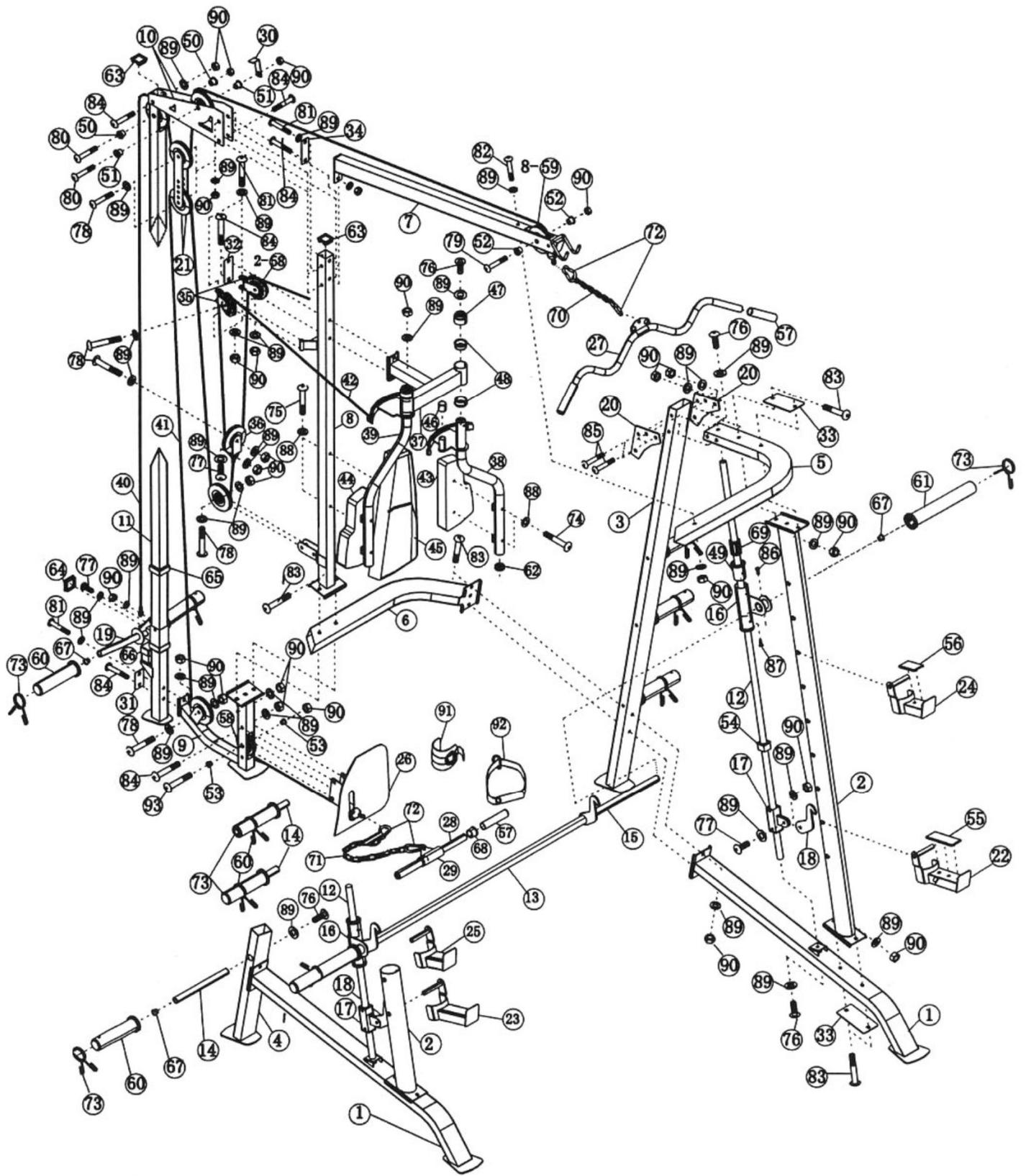
А.) Примечание: используйте помощь другого человека в этом шаге. Разместите гриф (#13) между двух предохранительных стоп-рам (#16). Выровняйте отверстия и вставьте втулку для дисков (#15). Отцентрируйте гриф при помощи двух М8 х 3/8" болтов (#86) на двух предохранительных стоп-рамах для закрепления грифа на каждой из сторон.

В.) Поверните предохранительный карабин по направлению к втулкам для дисков для фиксации на нужных отверстиях на верхних вертикальных рамах (#2). Присоедините длинную олимпийскую втулку (#61) к каждому концу грифа. Присоедините фиксатор (#73) ко втулкам.

С.) Присоедините шесть втулок для дисков (#14) к левой и правой вертикальной раме (#3 и 4). Закрепите каждую втулку одним М10 х 3/4" болтом (#76) и Ø 3/4" шайбой (#89).

Д.) Присоедините шесть олимпийских втулок (#60) к втулкам для дисков. Присоедините шесть фиксаторов (#73) ко втулкам. Вставьте левый и правый держатели (#24 и 25), левую и правую предохранительную защелку (#22 и 23) к отверстиям на верхним вертикальным рамам.



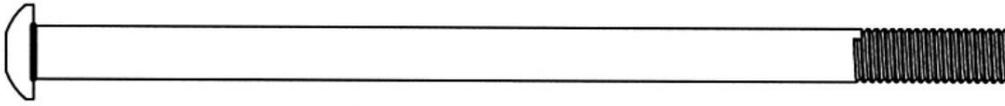


ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

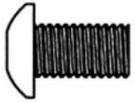
1	Базовая рама	2
2	Передняя вертикальная рама	2
3	Левая вертикальная рама	1
4	Правая вертикальная рама	1
5	Передняя главная стойка	1
6	Поперечина	1
7	Верхняя рама	1
8	Задняя вертикальная рама	1
9	Вертикальная база рамы	1
10	Крышка кронштейна	2
11	Весовая опора стека	1
12	Направляющая	2
13	Втулка	1
14	Опора для дисков	6
15	Гриф	1
16	Предохранительная стоп-рама	2
17	Нижняя предохранительная стоп-рама	2
18	Предохранительный карабин	2
19	Опора для дисков	1
20	Треугольный кронштейн	4
21	Двойной плавающий кронштейн шкива	2
22	Левая предохранительная защелка	1
23	Правая предохранительная защелка	1
24	Левы держатель грифа	1
25	Правый держатель грифа	1
26	Пластина для ног	1
27	Рукоять	1
28	Рукоятка	1
29	Рукоять	1
30	L-образный держатель троса	1
31	3 1/8" x 1 3/4" кронштейн	1
32	4 3/8" x 1 3/4" кронштейн	1
33	6" x 2 3/4" кронштейн	4
34	4 3/8" x 1 1/2" кронштейн	1
35	Вращающийся кронштейн шкива	2
36	Одиночный плавающий кронштейн шкива	1
37	База баттерфляя	1
38	Левый баттерфляй	1
39	Правый баттерфляй	1
40	142" верхний трос	1
41	127" нижний трос	1
42	86" трос баттерфляя	1
43	Подушка левого баттерфляя	1
44	Подушка правого баттерфляя	1
45	Спинка	1
46	Ø 1 1/8" x 1 1/8" резиновая прокладка	2
47	Кольцо	2
48	Ø 2" x Ø 1 1/2" втулка	4
49	Линейный подшипник втулки	4
50	Ø 1" x 1/2" втулка шкива	2
51	Ø 1" x 5/8" втулка шкива	2
52	Ø 1 1/8" x 3/8" втулка шкива	2

53	Ø 1" x ¾" втулка шкива	2
54	1 ½" втулка	4
55	5 ¾" x 2" резиновая прокладка	2
56	3 3/8" 2" резиновая прокладка	2
57	6" рукоятка	4
58	Малый шкив	3
59	Шкив	8
60	Олимпийская втулка	8
61	Длинная олимпийская втулка	2
62	Ø 1 ½" круглая заглушка	2
63	1 ¾" заглушка	2
64	2" квадратная заглушка	1
65	2" x 1 ¾" заглушка	2
66	1 ½" квадратная заглушка	1
67	Ø 1" заглушка	10
68	Ø 1 ½" x 1" втулка	2
69	Линейный подшипник	4
70	Короткая цепь	1
71	Длинная цепь	1
72	Карабин	4
73	Пружинный фиксатор	10
74	M8 x 2 1/8" болт	4
75	M8 x 2 3/8" болт	2
76	M10 x ¾" болт	12
77	M10 x 1" болт	4
78	M10 x 1 ¾" болт	7
79	M10 x 2 1/8" болт	1
80	M10 x 2 3/8" болт	1
81	M10 x 2 ½" болт	5
82	M10 x 4 ½" болт	1
83	M10 x 2 3/8" болт	14
84	M10 x 2 ½" болт	8
85	M10 x 4" болт	8
86	M8 x 3/8" болт	2
87	M6 x ¼" винт	4
88	Ø 5/8" шайба	6
89	Ø ¾" шайба	72
90	M10 гайка	48
91	Рукоять	1
92	Одиночная рукоятка	1
93	M10 x 2 ¾" болт	1

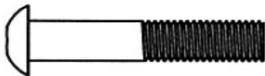
СБОРКА МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ



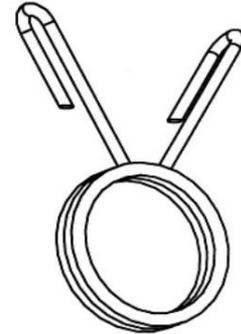
#40 M10 x 6 1/2" болт (кол-во 1)



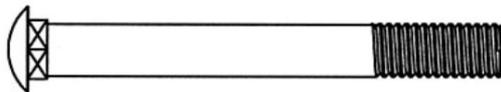
#38 M10 x 5/8" болт (кол-во 2)



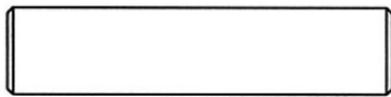
#37 M8 x 1 5/8" болт (кол-во 12)



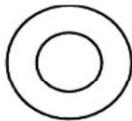
#29 Spring Clip
(Qty 1)



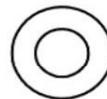
#41 M10 x 3 1/8" болт (кол-во 7)



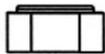
#31 Ось (кол-во 1)



#33 Ø 3/4" шайба
(кол-во 13)



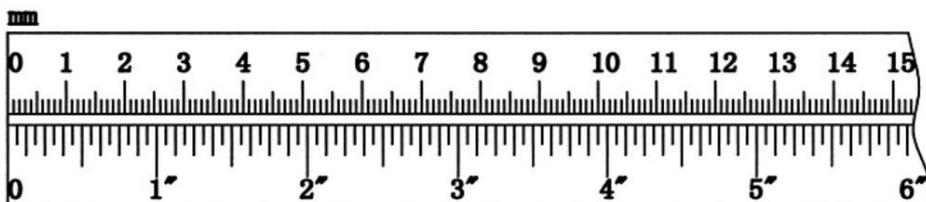
#32 Ø 5/8" шайба
(кол-во 16)



#35 M10 гайка
(кол-во 9)



#34 M8 гайка
(кол-во 4)



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

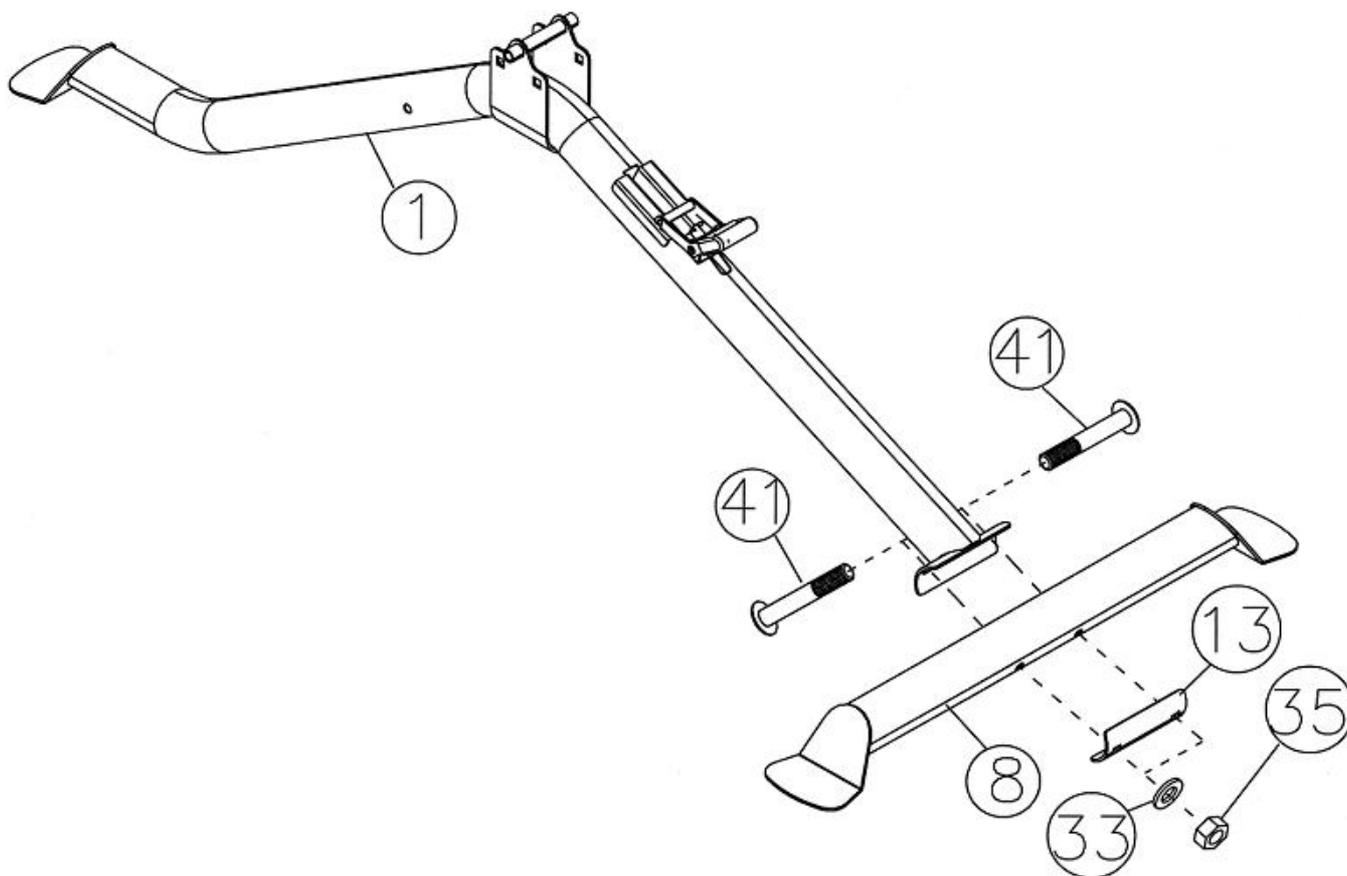
Инструменты, требующиеся для сборки тренажера: два регулируемых гаечных ключа и два универсальных ключа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно рекомендуется, чтобы этот механизм собирался двумя или более людьми (во избежание возможных травм и ранений).

ШАГ 1 (См. схему 1)

А.) Присоедините главную раму (#1) к заднему стабилизатору (#8).

В.) Закрепите двумя М10 х 3 1/8" болтами (#41), одним 4 3/4" изогнутым кронштейном (#13), двумя Ø 3/4" шайбами (#33), двумя М10 гайками (#35).



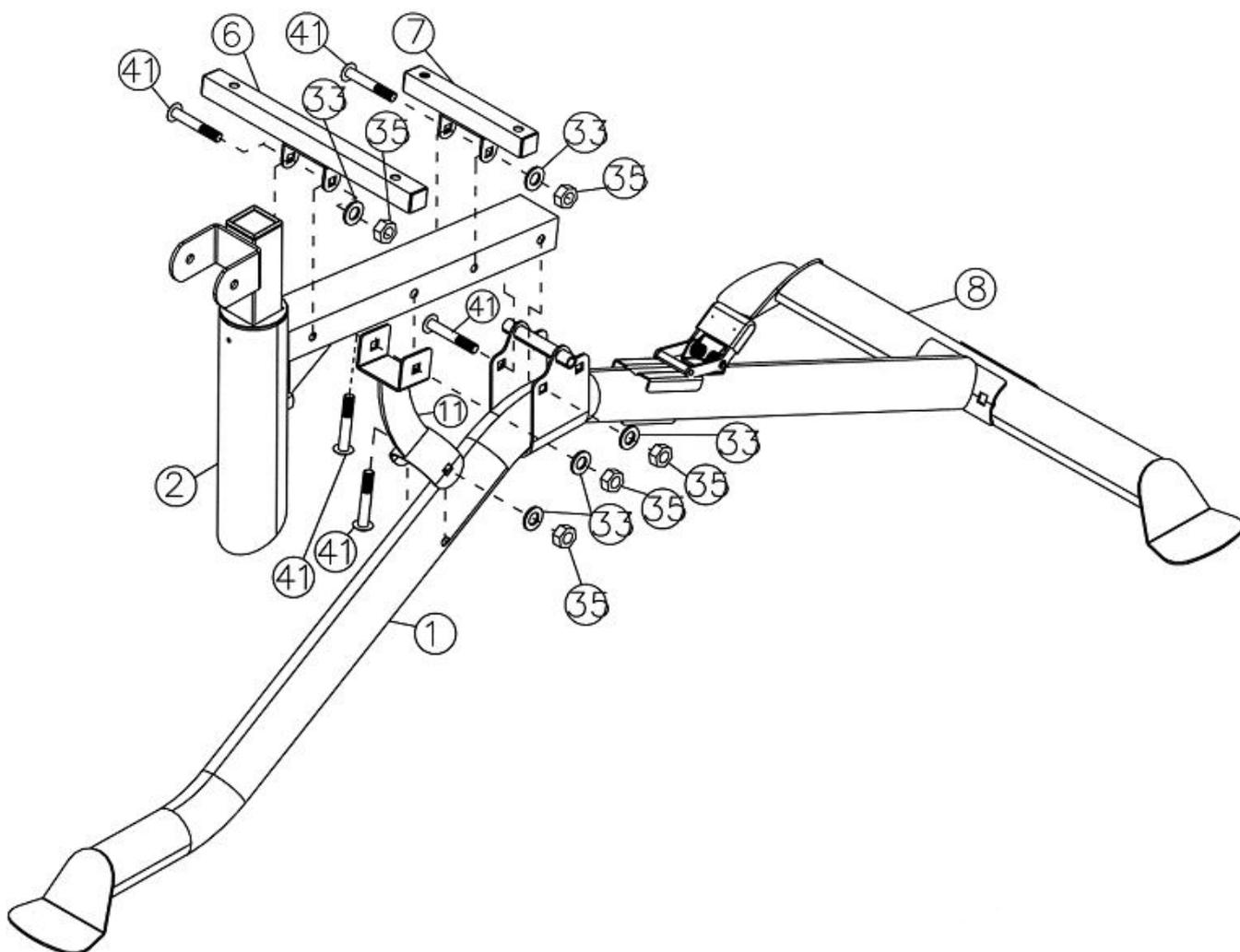
ШАГ 2 (См. схему 2)

А.) Присоедините опорную раму сиденья (#11) к главной раме (#1). Зафиксируйте одним болтом М10 х 3 1/8" (#41), Ø 3/4" шайбой (#33), М10 гайкой (#35).

В.) Присоедините главную опору сиденья (#2) к опорной раме сиденья. Зажмите одним болтом М10 х 3 1/8" (#41), Ø 3/4" шайбой (#33), М10 гайкой (#35).

С.) Присоедините главную опору сиденья к открытому кронштейну главной рамы (#1). Зажмите одним М10 х 3 1/8" болтом (#41), Ø 3/4" шайбой (#33), М10 гайкой (#35).

Д.) Присоедините передний и задний кронштейн сиденья (#6 & 7) к главной опоре сиденья. Зажмите каждый кронштейн сиденья одним М10 х 3 1/8" болтом (#41), Ø 3/4" шайбой (#33), М10 гайкой (#35).



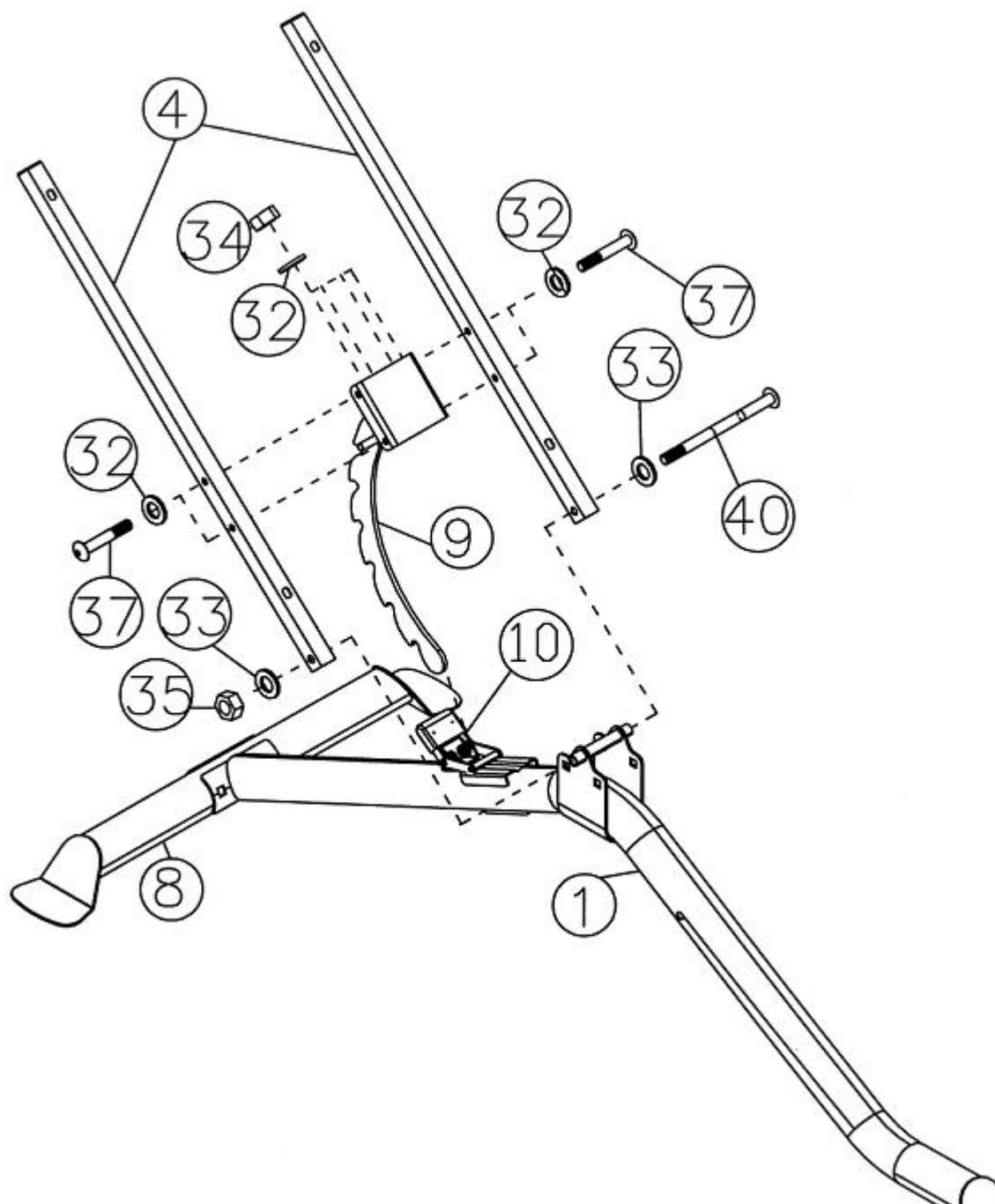
ШАГ 3 (См. схему 3)

А.) Расположите кронштейн на регулировочной опоре спинки (#9) между двух опор спинки (#4). Зафиксируйте четырьмя М8 х 1 5/8" болтами (#37), восемью Ø 5/8" шайбами (#32), четырьмя М8 гайками (#34). Не зажимайте пока еще болты и гайки.

В.) Вставьте регулировочную опору спинку (#9) в отверстие на главной раме (#1). Надавите на регулятор угла спинки (#10) для того, чтобы опора прошла.

С.) Присоедините опоры спинки нижними отверстиями (#4) к центральной части главной рамы. Скрепите одним М10 х 6 1/2" болтом (#40), двумя Ø 3/4" шайбами (#33), одной М10 гайкой (#35).

Д.) Зажмите гайки и болты до этого установленные.

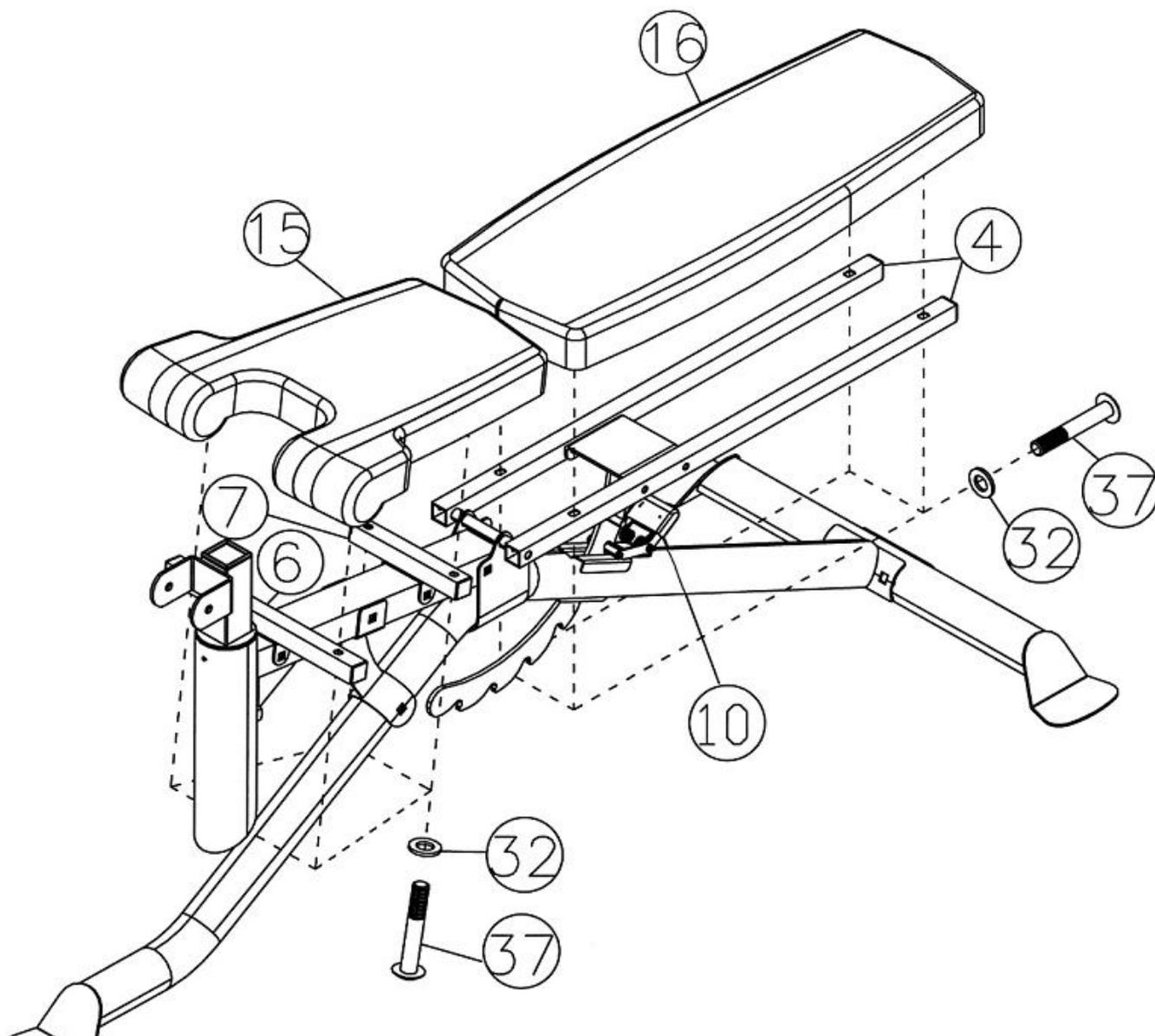


ШАГ 4 (См. схему 4)

А.) Разместите сиденье (#15) на переднем и заднем кронштейне (#6 и 7). Зафиксируйте их четырьмя М8 x 1 5/8" болтами (#37) и Ø 5/8" шайбами (#32).

В.) Присоедините спинку (#16) к двум опорам спинки (#4). Зафиксируйте четырьмя М8 x 1 5/8" болтами (#37) и Ø 5/8" шайбами (#32).

С.) Когда располагаете спинку на нужной угловой позиции, просто потяните вверх спинку. Когда необходимо спинку положить в отрицательное положение, нажмите на регулятор спинки (#10) зафиксируйте нужный угол.



ШАГ 5 (См. схему 5)

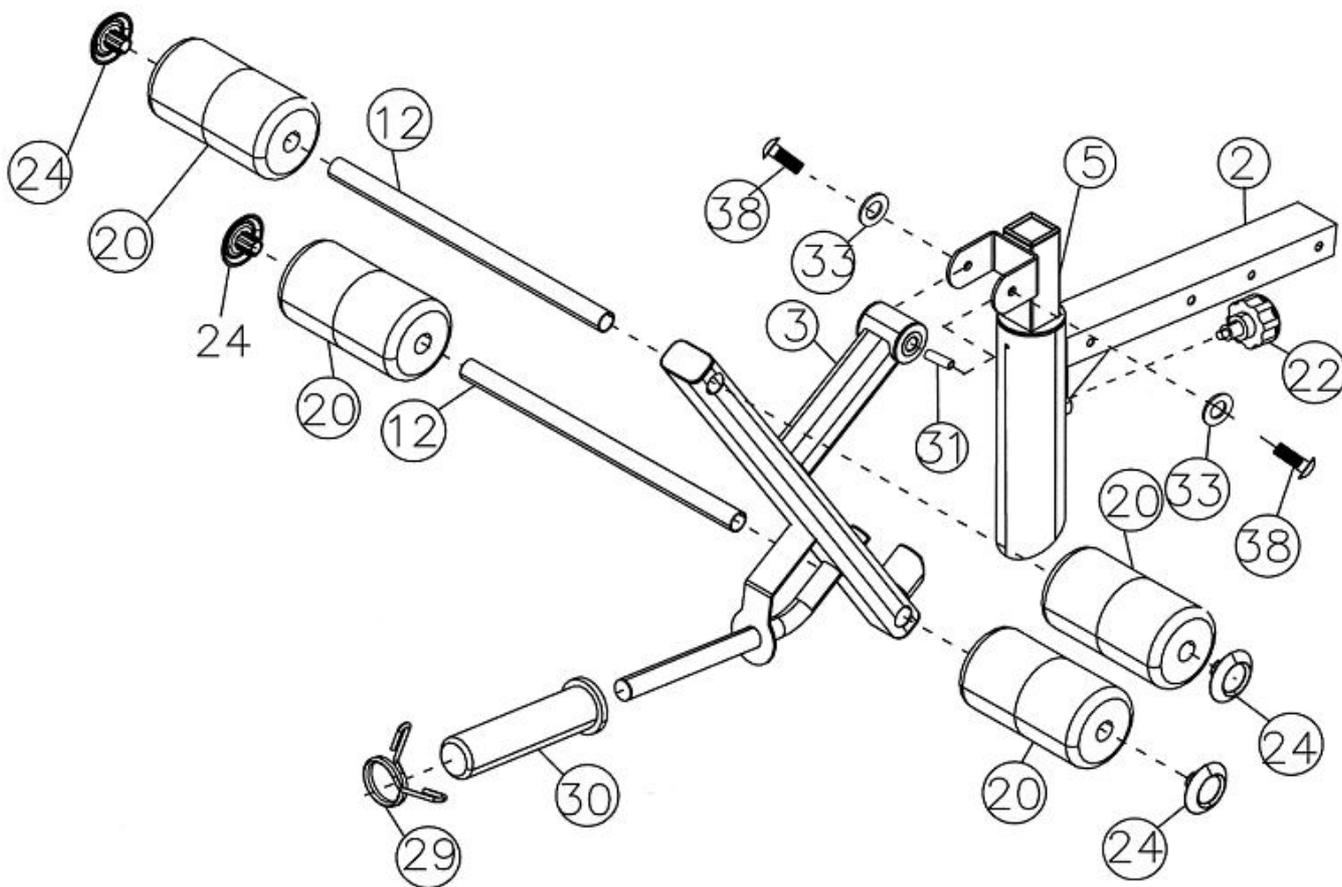
А.) Вставьте держатель тренажера для ног в главную опору сиденья (#2).

В.) Вставьте зажим (#22) в гайку на главной опоре сиденья (#2) для фиксации держателя тренажера для ног (#5) на желаемой позиции.

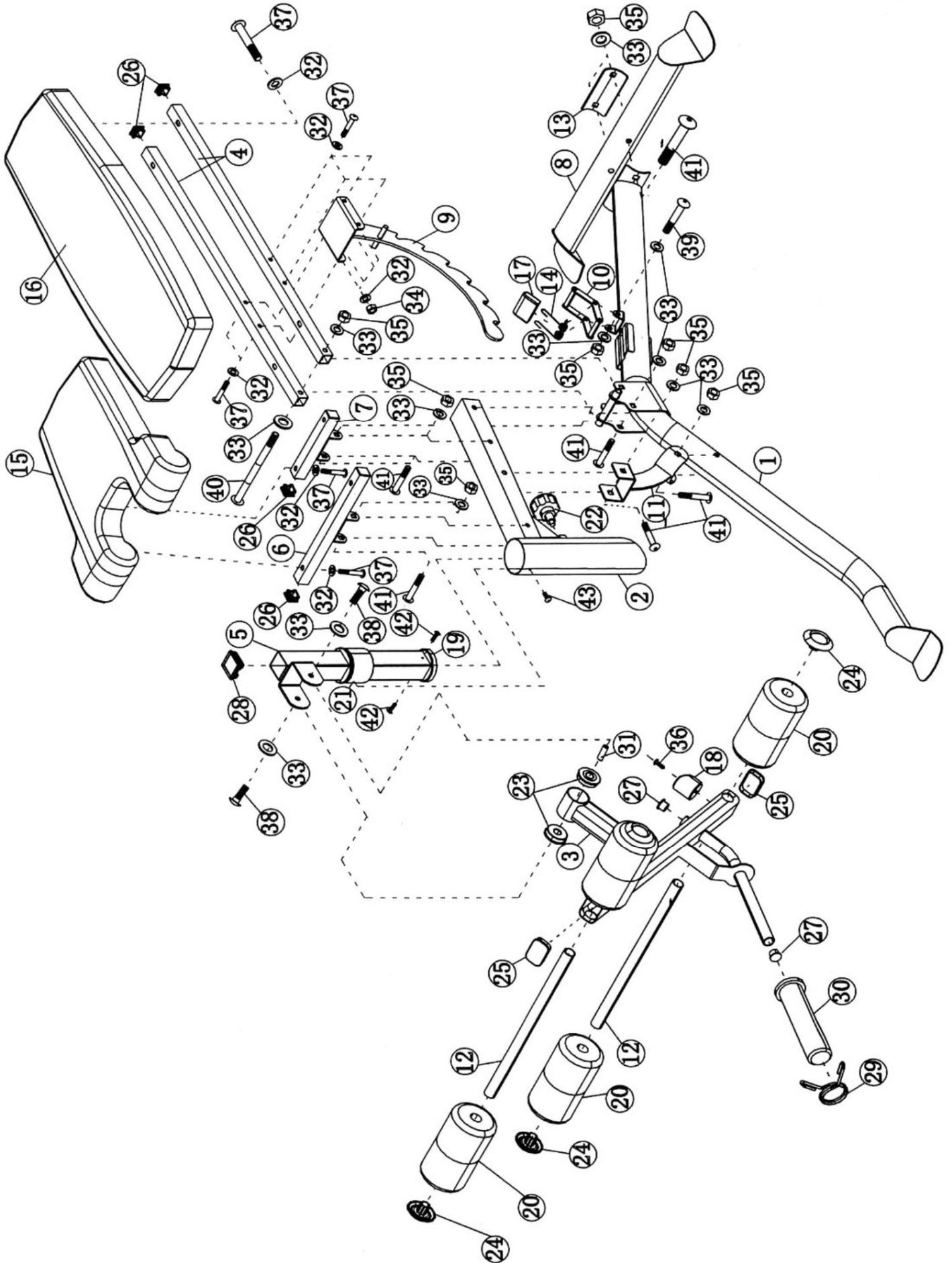
С.) Присоедините тренажер для ног (#3) к открытому кронштейну на держателе тренажера для ног. Зафиксируйте ось, (#31), двумя М10 х 5/8" болтами (#38), двумя Ø 3/4" шайбами (#33).

Д.) Вставьте две пенные трубки (#12) наполовину в отверстия на тренажере для ног. Вставьте пенные валики (#20) на трубки с обеих сторон. Вставьте четыре наконечных заглушки (#24) с обоих концов трубок.

Е.) Вставьте олимпийские втулки (#30) на втулку для дисков на тренажере для ног. Присоедините фиксатор (#29) ко втулкам.



РАСШИРЕННАЯ СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

1	Главная рама	1
2	Главная опора сиденья	1
3	Тренажер для ног	1
4	Опора спинки	2
5	Держатель тренажера для ног	1
6	Кронштейн переднего сиденья	1
7	Задний кронштейн сиденья	1
8	Задний стабилизатор	1
9	Регулировочная опора спинки	1
10	Регулятор спинки	1
11	Опорная рама сиденья	1
12	Пенистая трубка	2
13	4 3/4" Изогнутый кронштейн	1
14	Пружина	1
15	Сиденье	1
16	Спинка	1
17	Крышка пружины	1
18	Резиновая прокладка	1
19	Ø 2 3/4" Втулка	1
20	Пенистый валик	4
21	Ø 3" Втулка	1
22	Зажим	1
23	Ø 2" x 5/8" Втулка	2
24	Заглушка валика	4
25	1 5/8" x 2 3/8" Заглушка	2
26	1" Заглушка	6
27	Ø 1" Заглушка	2
28	1 3/4" Заглушка	1
29	Пружинный фиксатор	1
30	Олимпийская втулка	1
31	Ось	1
32	Ø 5/8" Шайба	16
33	Ø 3/4" Шайба	13
34	M8 Гайка	4
35	M10 Гайка	9
36	M6 x 5/8" винт	1
37	M8 x 1 5/8" болт	12
38	M10 x 5/8" болт	2
39	M10 x 2 1/2" болт	1
40	M10 x 6 1/2" болт	1
41	M10 x 3 1/8" болт	7
42	ST2.9 винт	2
43	ST4.2 винт	1