



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Тренажер устанавливается на ровной поверхности пола. Необходимо производить сборку тренажера в чистом, хорошо освещенном, незахламленном помещении, что поможет легко перемещаться в поисках необходимого оборудования и снизит риск травм.

Общий вид тренажера:



Подготовка к сборке:

- Внимательно изучите инструкцию по сборке;
- Разложите комплектующие детали на заранее подготовленном месте (стол, участок пола);
- Убедитесь, что комплектность поставки совпадает с паспортными данными на изделие.

Меры безопасности:

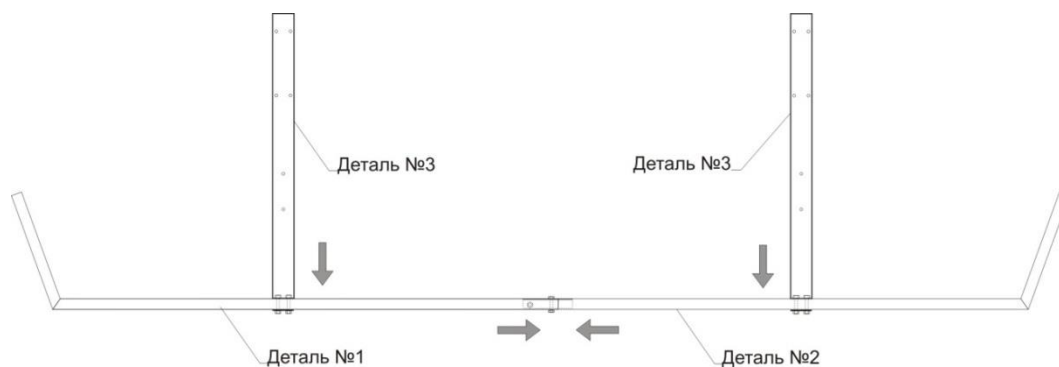
- Сборку тренажера производить поэтапно, следуя указаниям, изложенным в инструкции. Не допускается пропуск этапов. Пропущенные этапы в дальнейшем могут потребовать разборку и сборку уже собранных узлов, что может повредить оборудование (в частности самоконтрящиеся гайки с эластичными вставками, которые не допускают повторного использования) и повлиять на безопасность использования.
- При сборке отдельных элементов может потребоваться помощь второго сборщика.

Перечень инструментов и деталей, необходимых для монтажа:

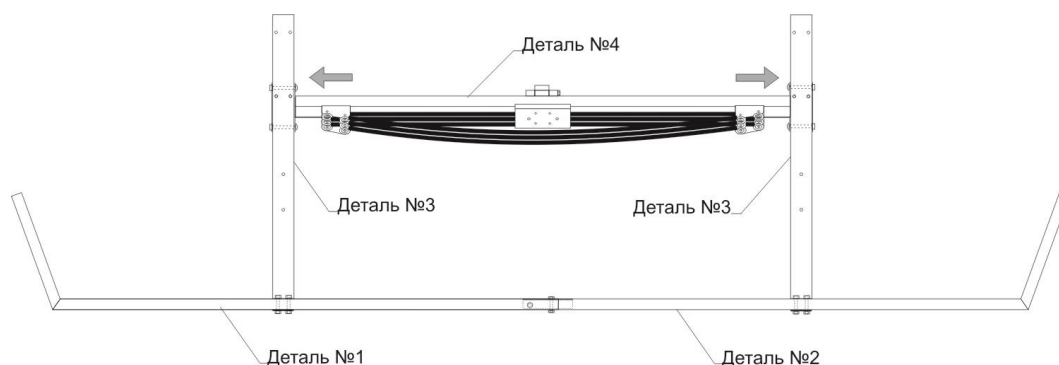
№ п/п	Наименование	Количество
1	Гаечный ключ размер 13 мм	2
2	Болт М8 х 40	5
3	Болт М8 х 45	7
4	Болт М8 х 60	20
5	Болт М8 х 75	5
6	Гайка М8	26
7	Шайба 8 мм	60
8	Конусный болт М5 х 20	2
9	Барашек М5	2
10	Анкерный болт Φ 10 мм	2
11	Ключ для натяжки резиновых жгутов	1

ВАЖНО! При сборке тренажера не производить сразу полную затяжку гаек при помощи ключа. Исключение составляет только основание тренажера, оно должно быть сразу собрано жестко. Сначала скручиваем все болты и гайки руками, только потом когда все детали установлены и все болты на своих местах, производим затягивание всех болтов и гаек до полного упора, начиная с низа тренажера.

1. Собираем основание тренажера. Детали №1 и №2 соединяем между собой болтами М8х45 и М8х60 мм, гайки М8 – 2 шт., шайбы 8 мм – 4 шт., затягиваем до упора. К ним прикручиваем детали №3 (детали правая и левая, промаркированы у основания рисками, левая одна риска, правая двумя) используем болты М8 на 45 мм – 4 шт., шайба 8 мм – 4 шт. Затягиваем до упора. См. Рис. 1



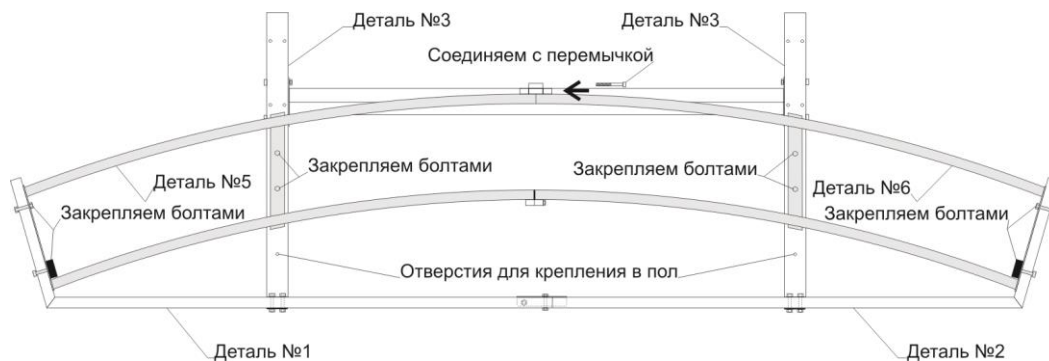
2. Устанавливаем поперечную перемычку с резиновыми пружинами деталь №4 между деталями №3 при помощи болтов М8 х 70 мм – 4 шт., гайка 8 мм – 4шт., шайба 8 мм – 8 шт. Затягиваем до упора. См. Рис. 2



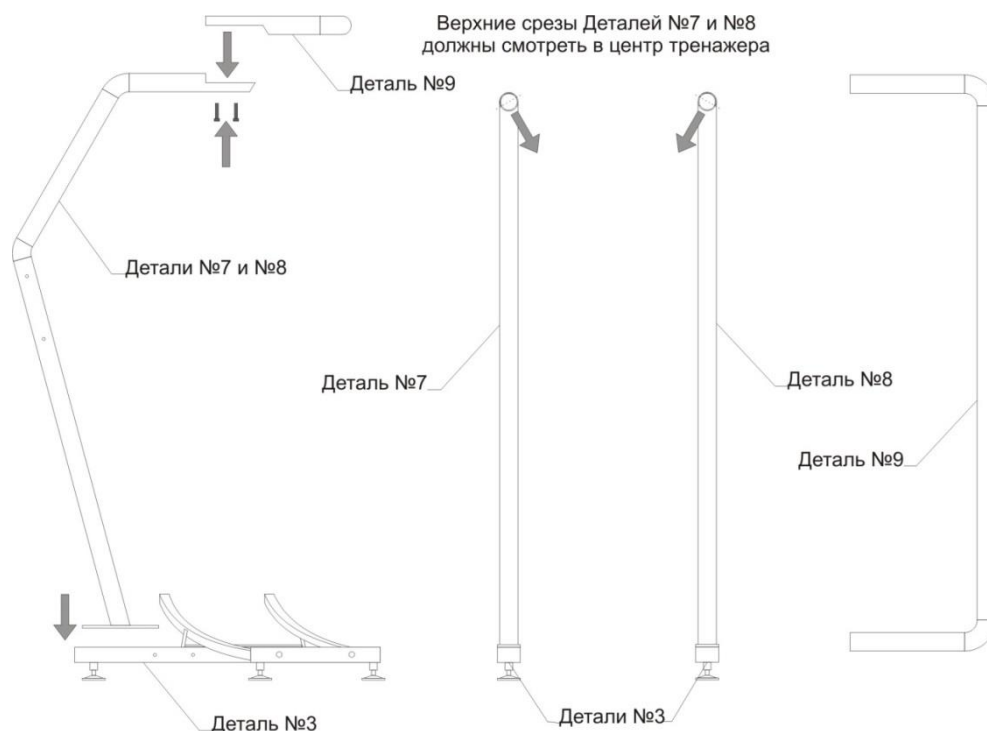
3. Собираем рельсы. Сначала соединяем две двойные половины рельс детали №5 и №6, которые состоят из двух одиночных половинок соединенных между собой, в одну большую двойную рельсу и зажимаем при помощи заднего соединительного элемента. См. Рис. 3.



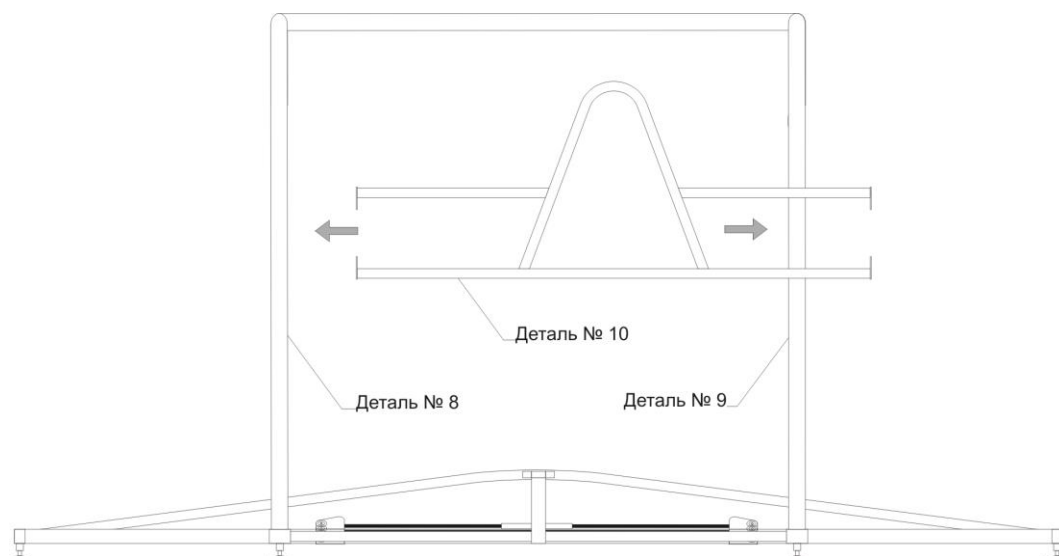
4. Устанавливаем рельсы. Ложем их на детали №3 совмещаем передний соединительный элемент с центральной стойкой на перемычке и скручиваем болтом М8х75. Прикручиваем к деталям №3 с помощью болтов М8х60 – 4 шт., гаек М8 – 4 шт., шайба 8 мм – 8 шт., не затягиваем до конца. Края рельс соединяем с деталями №1 и №2 болтами М8х45 мм – 2 шт. и М8х60 мм – 2 шт., гайка М8 – 4 шт., шайба 8 мм – 8 шт., Болты М8х60 вставляем через отбойник. См. Рис.4.



5. Собираем стойку. Она состоит из трех деталей №7 правая и №8 левая и соединяющей перемычки деталь №9. Устанавливаем детали №7 и 8 на детали №3 и закрепляем их болтами М8х60 мм на каждую стойку по 4 шт., гайк М8 – 8 шт., шайба 8 мм – 16 шт. Верхний скос обеих деталей должен смотреть в середину, не затягиваем. На стойки №7 и №8 накладываем деталь №9 и закрепляем болтами М8х40 – шт. по два на каждую стойку, шайба 8 мм – 4 шт. Затягиваем до конца. См. Рис . 5



6. Устанавливаем поручень, деталь №10, между стойками №7 и №8 и закрепляем болтами М8х60 мм – 4 шт., гайками М8 – 4 шт., шайба 8 мм – 8 шт. См. Рис. 6



7. Теперь обтягиваем все гайки до упора, начиная снизу и доверху.

8. Устанавливаем подвижную каретку. Надеваем на переднюю рельсу как показано на Рис. 7. Устанавливаем поддерживающие ролики на стойки задних колес. Снимаем с нижних опор на каретке две тройные катушки, по одной с каждой опоры. Натягиваем резиновые жгуты при помощи специального ключа, который идет в комплекте. Ключом захватываем один, два или три жгута в зависимости от предполагаемой нагрузки, причем так чтобы ближний к вам тройной ролик ложился на жгуты, а дальний ролик подхватывал снизу нужное количество жгутов. Ключ тянем на себя до уровня рельс, и цепляем за переднюю рельсу крючком который расположен на конце ручки ключа. См. Рис. 8. Жгуты фиксируем одной тройной катушкой, продев болт через опору и катушку так, чтобы жгуты оказались между двумя катушками. Болт зажимаем барашком. Тоже самое проделываем с другой стороны. Жгуты должны быть параллельно одеты на две тройные катушки и находится одновременно между четырьмя катушками. См. Рис. 9.

Рис. 7



Рис. 8

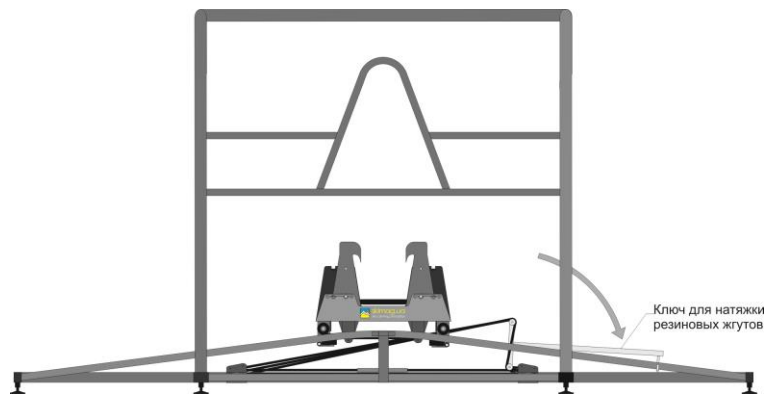


Рис. 9

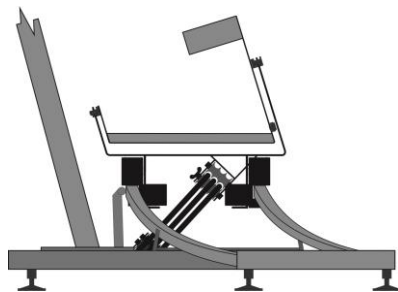
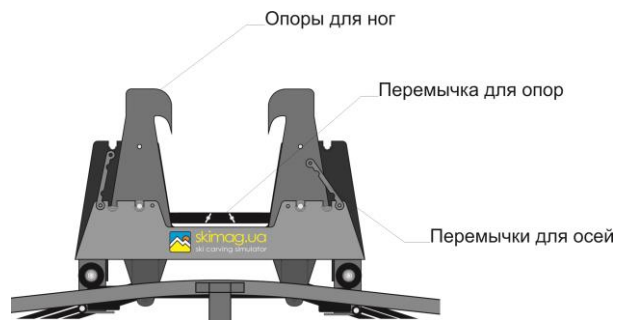


Рис. 10



9. Устанавливаем опоры для ног на каретку. На стенках опор есть выступающие опорные оси, этими осями вкладываем опоры для ног в вырезы на наклонных стенках каретки так, чтобы выступающие части с мягкими подушечками были внутри, т.е. между ног. Ширину постановки опор определяем в зависимости от роста. Соединяем опоры между собой сзади перемычкой так, чтобы они были параллельны относительно друг друга. Два элемента перемычки соединяем с помощью болтов М5х20 – 2 шт. и двух барашков М5. Вставляем болты в отверстия, которые находятся максимально близко к центру каретки. Это делается для того чтобы потом они не мешали движениям опор. Все оси опор для ног фиксируем (закрываем) перемычками. См. Рис. 10.