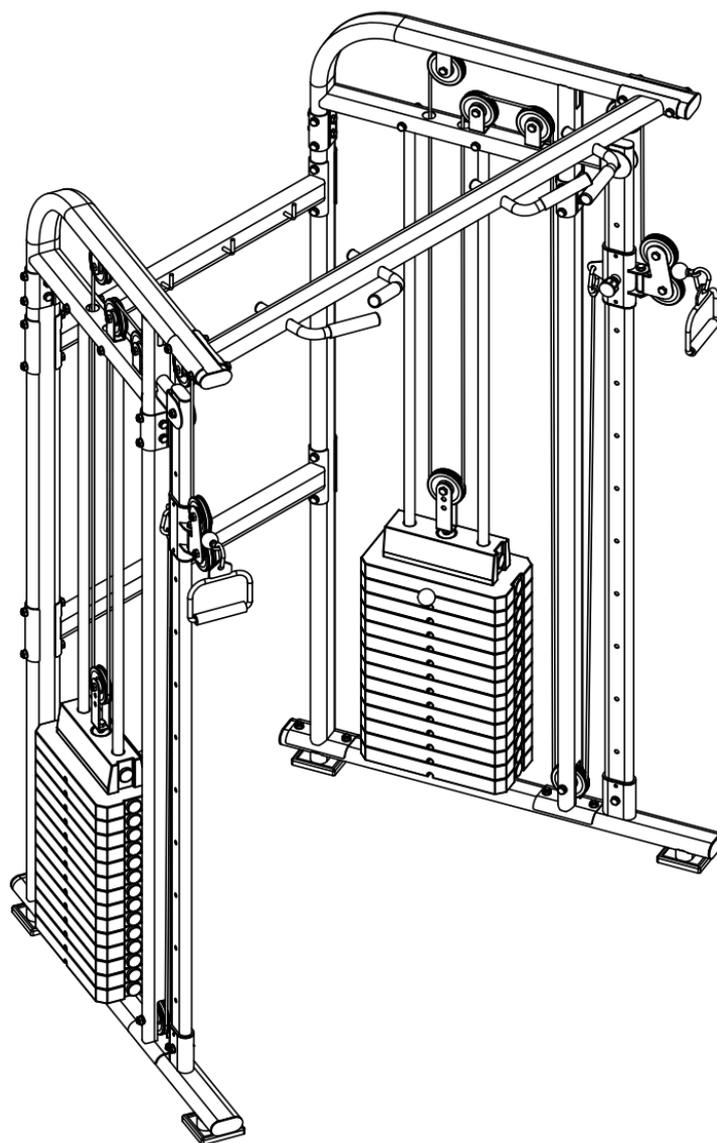


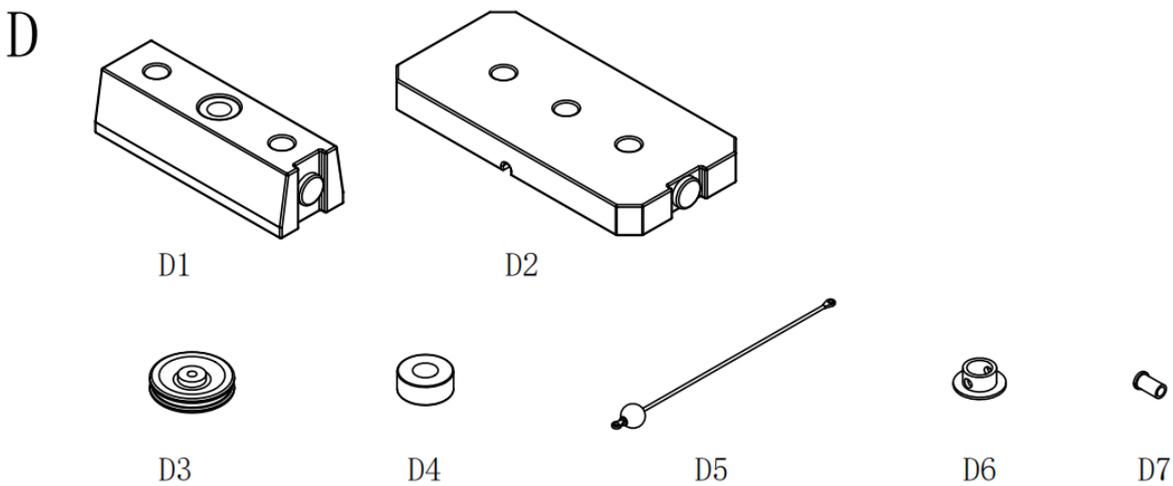
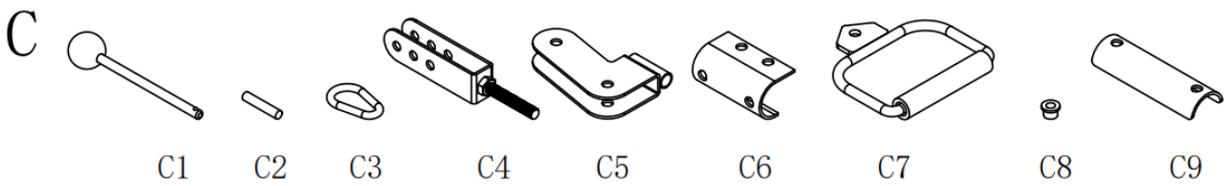
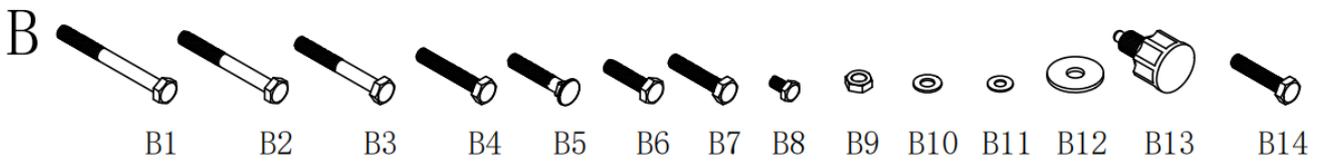
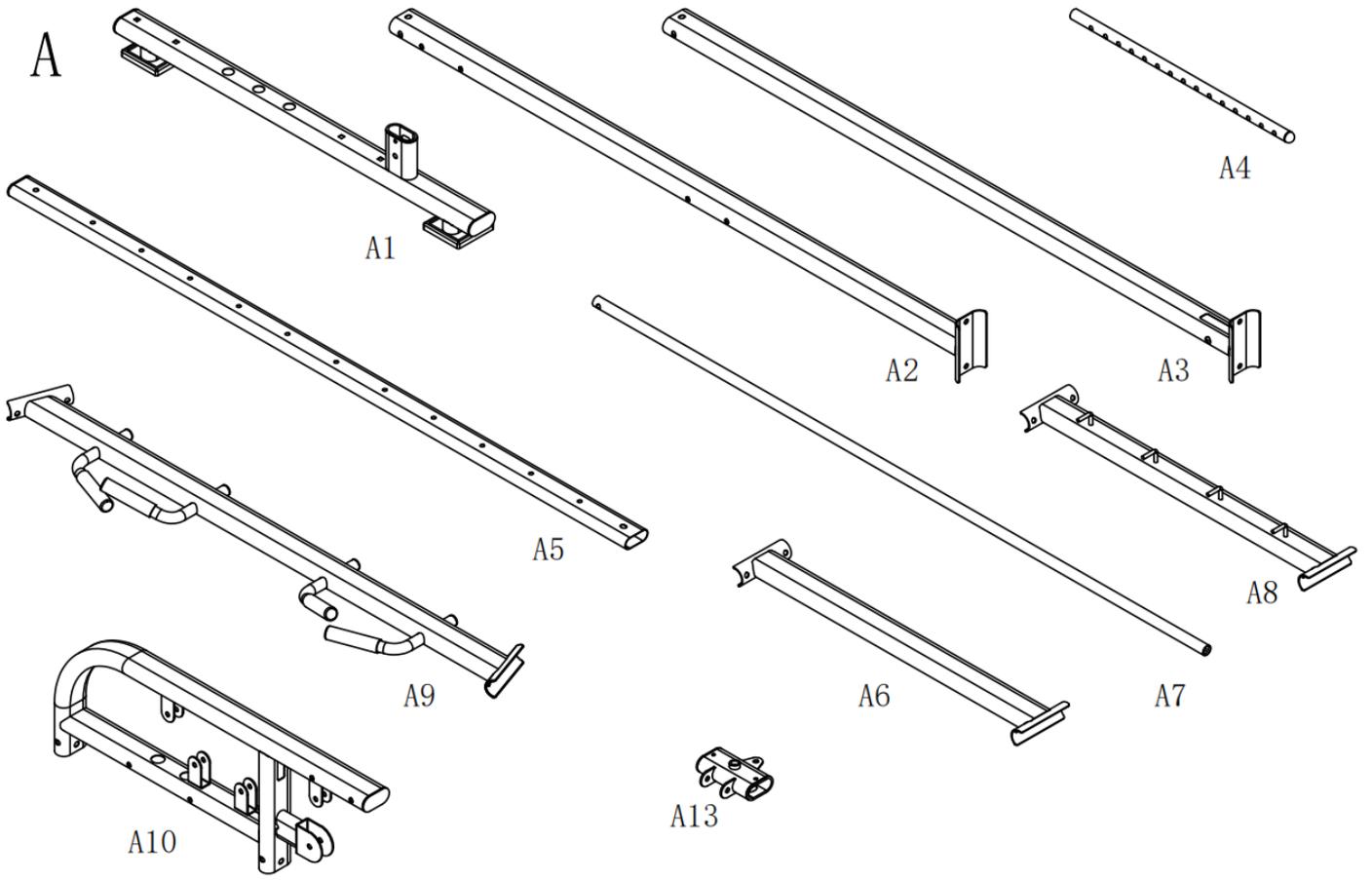
DFC
HOMEGYM

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Кроссовер

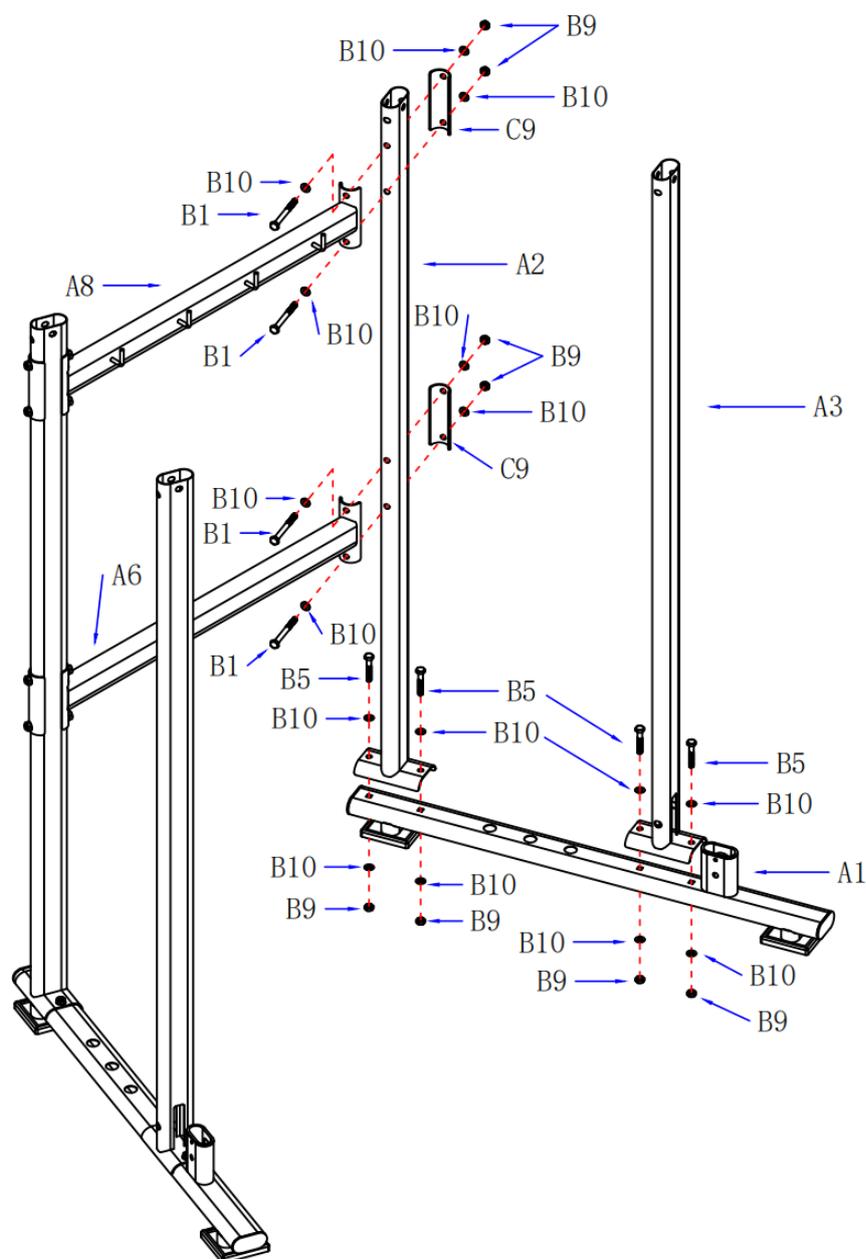
Артикул: D71506





СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A1	Основание	2	A2	Задняя опорная стойка	2
A3	Передняя опорная стойка	2	A4	Селектор нагрузки	2
A5	Регулируемая стойка	2	A6	Нижняя перекладина	1
A7	Направляющий стержень	4	A8	Верхняя перекладина	1
A9	Силовая балка	1	A10	Верхний кронштейн	2
A11	Ползунок	2			
B1	Болт M10X100	20	B2	Болт M10X90	4
B3	Болт M10X80	2	B4	Болт M10X60	8
B5	Болт с квадратным подголовком M10X55	8	B6	Болт M10X40	12
B7	Болт M10X45	2	B8	Болт M8X25	4
B9	Гайка M10	60	B10	Шайба Ø10	92
B11	Шайба Ø8	4	B12	Шайба Ø12	2
B13	Пружинная ручка	2	B14	Болт M10X50	4
C1	Болт	2	C2	Стопорный штифт	2
C3	Карабин	4	C4	Регулируемый шкивный блок	2
C5	Двойной шкивный блок	2	C6	Крепёжная пластина	8
C7	Рукоятка	2	C8	Подшипник	4
C9	Крепёжная пластина	6			
D1	Верхняя весовая пластина	2	D2	Весовая пластина	28
D3	Шкив	16	D4	Амортизатор	4
D5	Трос	2	D6	Втулка	2
D7	Втулка Т-образная	4	D8	Защитный кожух	4

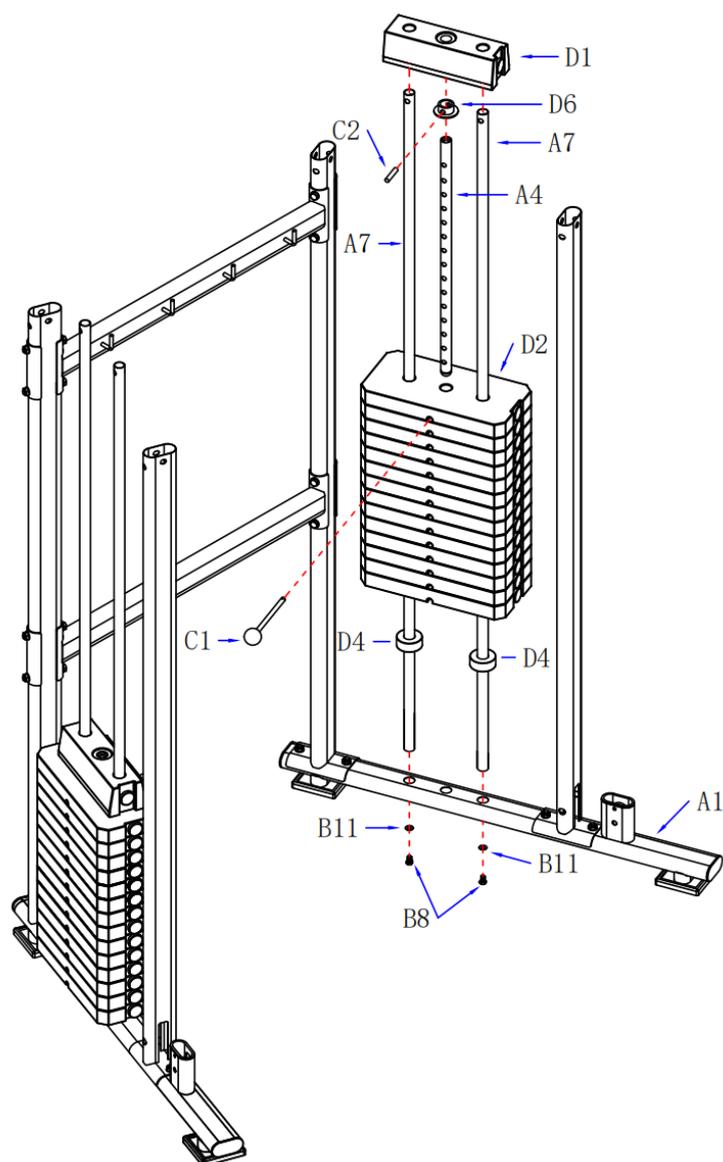


ШАГ 1

1) Поочерёдно разместите на основании (A1) переднюю (A3) и заднюю (A2) опорные стойки. Зафиксируйте каждую из стоек при помощи двух болтов (B5), четырёх шайб (B10) и двух гаек (B9).

2) Аналогичным образом соберите вторую опорную конструкцию.

3) Поставьте опоры друг на против друга, разместите между ними нижнюю (A6) и верхнюю (A8) перекладины. Закрепите детали, используя болты (B1), шайбы (B10), гайки (B9) и крепёжные пластины (C9).



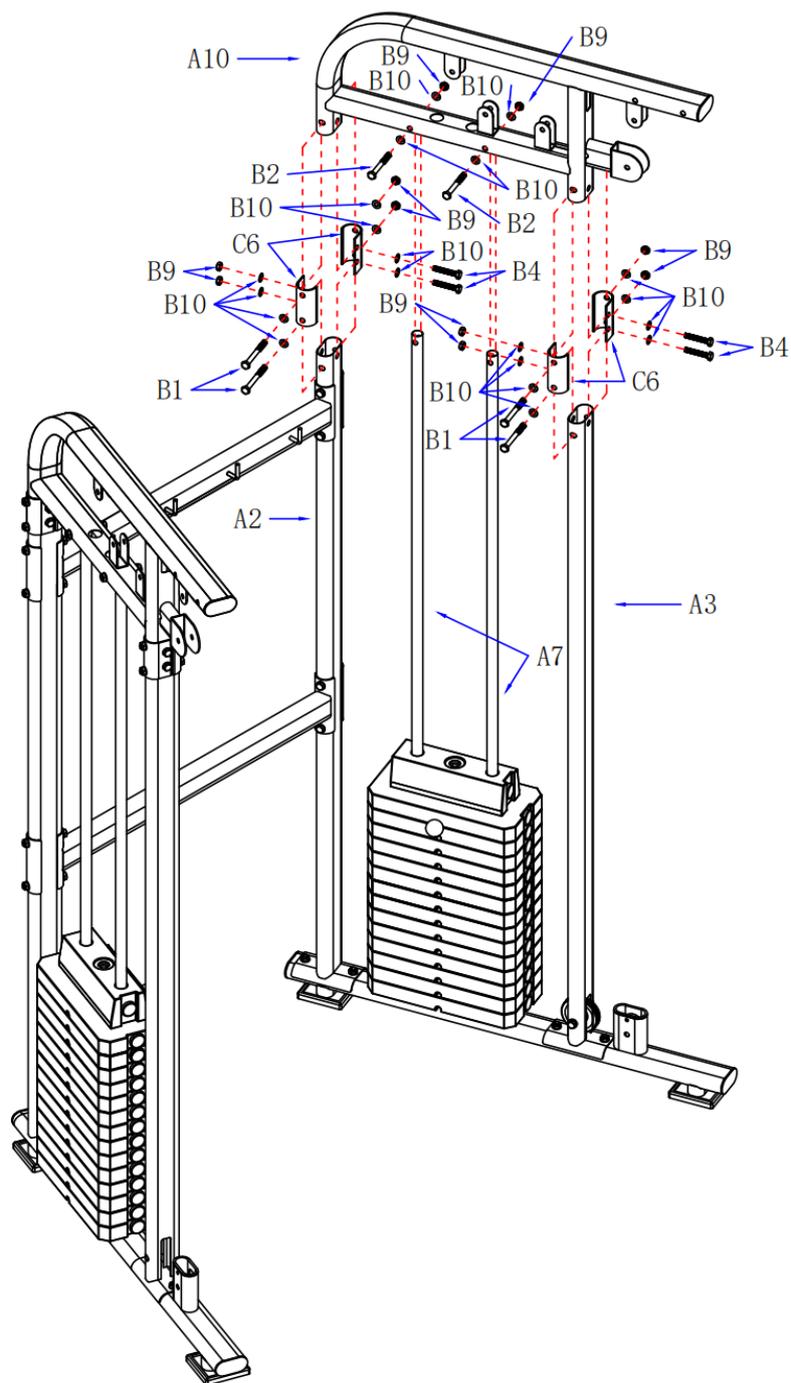
ШАГ 2

1) Вставьте направляющие (A4) в основание (A1) тренажёра, зафиксируйте детали при помощи двух болтов (B8) и двух шайб (B11).

2) Установите на направляющие амортизаторы (D4), а поверх них – весовые пластины (D2).

3) Разместите втулку (D6) на селектор (A4), зафиксируйте деталь на уровне верхнего отверстия при помощи штифта (C2). Затем вставьте селектор (A4) в весовые пластины (D2) таким образом, чтобы он прошёл насквозь и попал в отверстие в основании.

4) Повторите вышеуказанные действия с другой стороны конструкции.

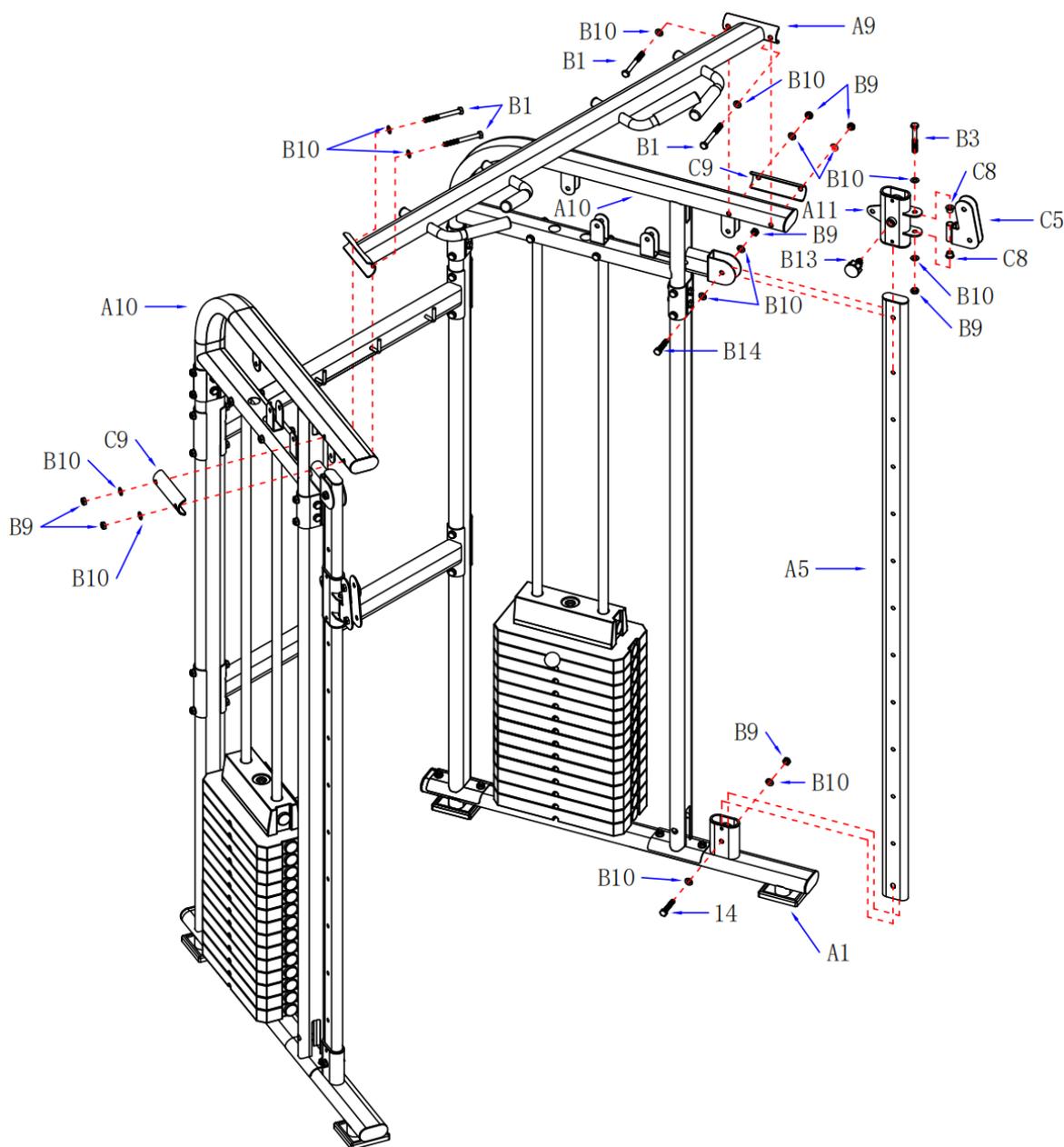


ШАГ 3

1) Разместите кронштейн (A10) поверх стоек (A2) и (A3). Соедините детали при помощи крепёжных пластин (C6), после чего зафиксируйте, используя восемь болтов (B1 и B4), 16 шайб (B10) и восемь гаек (B9).

2) Затем зафиксируйте в кронштейне направляющие (A7) при помощи двух болтов (B2), четырёх шайб (B10) и двух гаек (B9).

3) Повторите вышеуказанные действия с другой стороны конструкции.



ШАГ 4

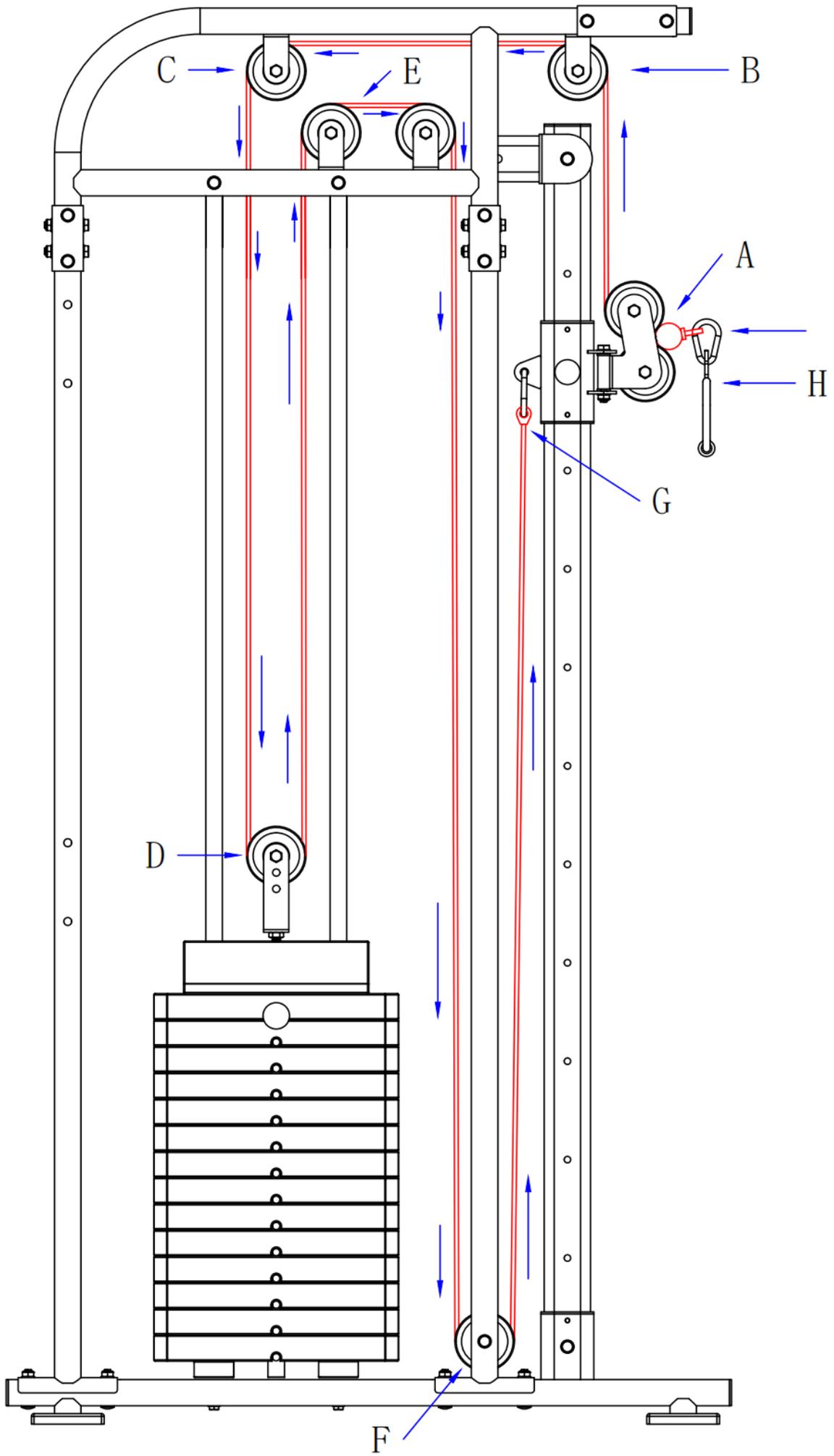
1) Поднимите силовую балку (A9) и удерживайте её между двумя опорами. Зафиксируйте балку на кронштейнах (A10) при помощи четырёх болтов (B1), восьми шайб (B10), четырёх гаек (B9) и двух пластин (C9).

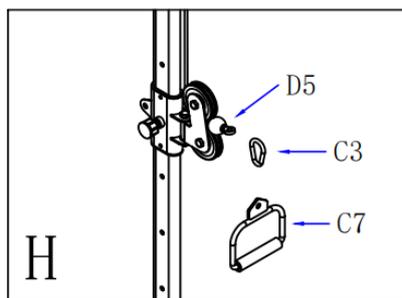
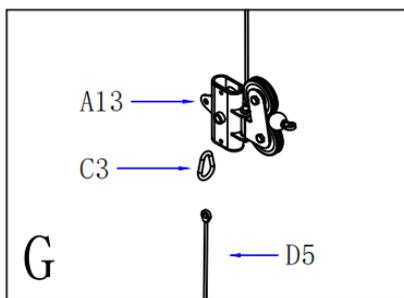
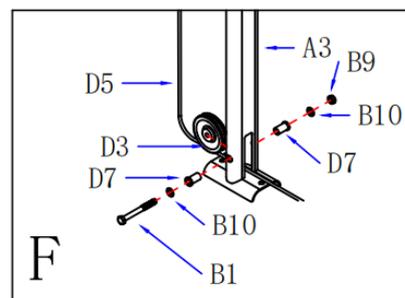
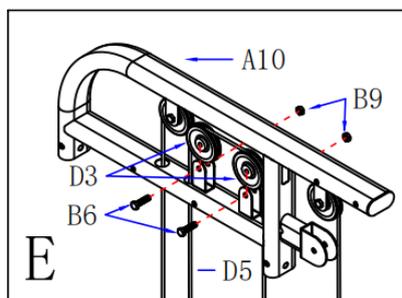
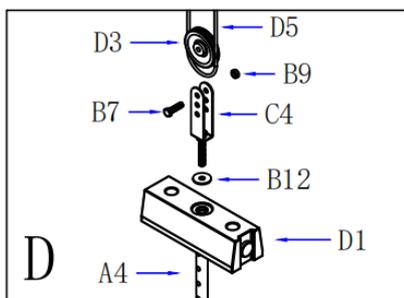
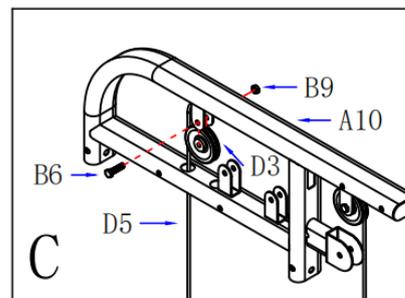
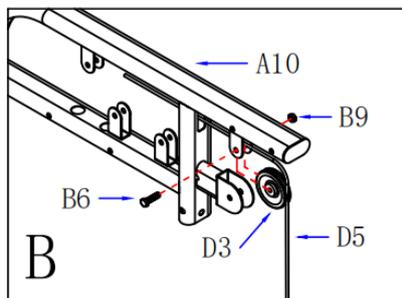
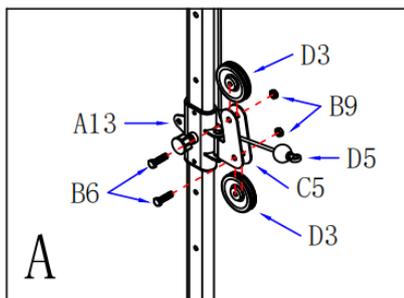
2) Разместите ползунки (A11) на стойке (A5), зафиксируйте деталь на любом уровне при помощи ручки (B13).

3) Вставьте стойку (A5) в основание (A1), а верхнюю часть детали закрепите на опоре (A3). Для крепления используйте следующий комплект: два болта (B14), четыре шайбы (B10) и две гайки (B9).

4) Зафиксируйте на ползунке (A11) шкивный блок (C5), используя болт (B3), две шайбы (B10) и гайку (B9).

5) Повторите вышеуказанные действия с другой стороны конструкции.





ШАГ 5

A-1. Закрепите шкив (D3) в нижней половине блока (C5) при помощи болта (B6) и гайки (B9).

A-2. Разместите трос (D5) в блоке (C5), как показано на рисунке А (его наконечник должен находиться с наружной стороны блока, а сам трос следует потянуть вверх). Затем при помощи болта (B6) и гайки (B9) закрепите второй шкив (D3) в верхней части блока – тем самым вы зафиксируете трос.

B-1. Подтяните трос к верхнему кронштейну (A10), после чего пропустите его поверх шкива (D3), а сам шкив зафиксируйте в кронштейне.

C-1. Протяните трос (D5) назад – там его следует обернуть поверх шкива (D3), а сам шкив закрепить в задней части верхнего кронштейна (A10) при помощи болта (B6) и гайки (B9).

D-1. Вставьте регулируемый блок (C4) в верхнюю весовую пластину (D1) и селектор (A4), предварительно разместив на пластине шайбу (B12).

D-2. Опустите трос (D5) по направлению к блоку (C4), затем протяните его под шкивом, а шкив зафиксируйте в блоке при помощи болта (B7) и гайки (B9).

E-1. Снова потяните трос (D5) вверх. На нижней балке кронштейна (A10) закрепите два шкива (D3), используя два болта (B6) и две гайки (B9), после чего протяните трос поверх шкивов.

F-1.Теперь потяните трос (D5) по направлению к основанию (A1). В нижней части стойки (A3) предусмотрено отверстие для шкива (D3) – протяните трос под шкивом, а затем сам шкив закрепите в отверстии при помощи болта (B1), двух шайб (B10), двух втулок (D7) и одной гайки (B9).

G-1. При помощи карабина(C3) закрепите свободный конец троса (D5) на ползунке (A13).

H-1.Вернитесь к противоположному концу троса – с шаровым наконечником. Закрепите на данном конце рукоятку (C7), используя второй карабин (C3).

Повторите вышеуказанные действия с другой стороны конструкции.

ВНИМАНИЕ

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Максимально допустимая нагрузка – 150 кг.