

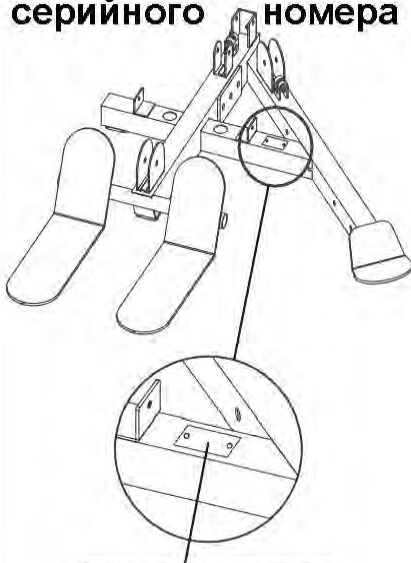
BODYCRAFT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС BODY CRAFT

Артикул: GL Gym

Расположение
серийного номера

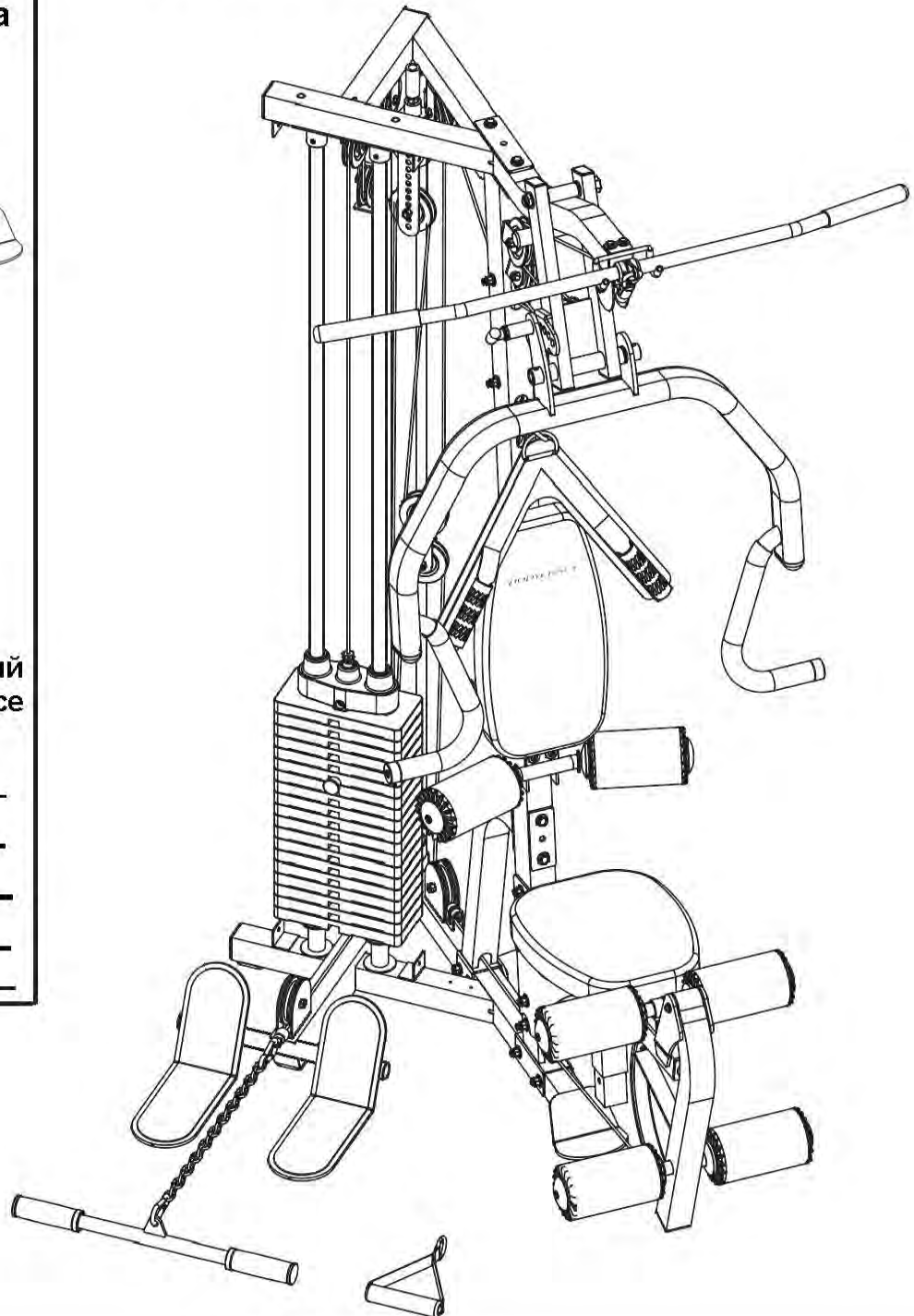


Запишите серийный номер изделия и все данные о покупке:

Серийный №: _____

Дата покупки: _____

Продавец: _____



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Мы, как компания-поставщик качественного спортивного оборудования для дома, делаем все, чтобы Вы остались довольны. Если у Вас есть вопросы, наши квалифицированные специалисты немедленно окажут Вам помощь.

Обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**.

Телефон сервисного центра указан на гарантийном талоне.

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор нашего продукта – **силового комплекса Bodycraft GL Гум**. Тренажёр **Bodycraft GL Гум** предлагает впечатляющее количество силовых упражнений для развития всех основных групп мышц. Независимо от того, хотите ли Вы привести в порядок сердечно-сосудистую систему, придать своему телу тонус или нарастить силу и мышечный объем, **Bodycraft GL Гум поможет Вам добиться результатов.**

Для Вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажёра. Сохраните данную инструкцию, чтобы использовать её в дальнейшем в качестве справочного материала. Если у Вас есть дополнительные вопросы, обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

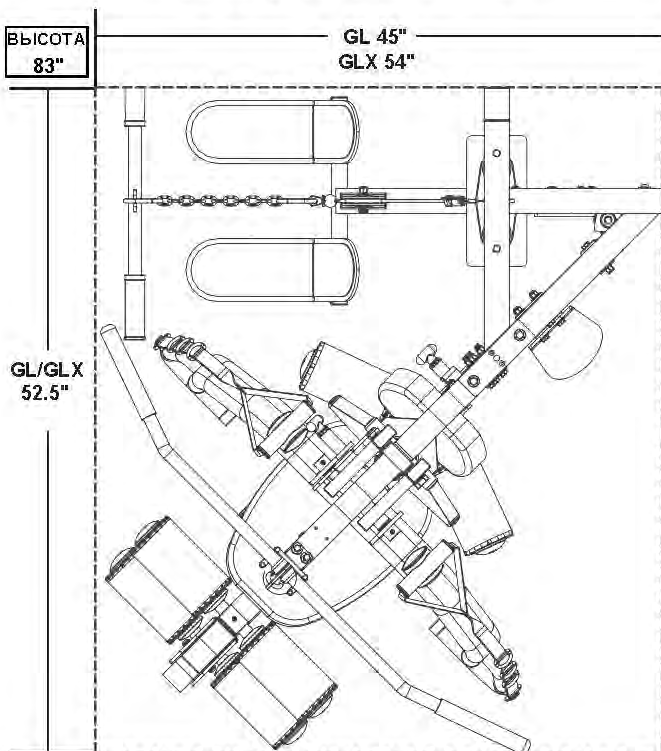
Использование такого типа оборудования может быть связано с определенным риском здоровью. Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у которых есть проблемы со здоровьем. Компания Recreation Supply, Inc. не несет ответственности за возможный вред здоровью или повреждение имущества, связанные с использованием данного продукта.

1. Собирать тренажёр следует на твёрдой и устойчивой поверхности.
2. Регулярно выполняйте чистку тренажёра. Для чистки используйте слабый мыльный раствор. Не используйте абразивные чистящие средства.
3. Каждый раз перед началом тренировки проводите осмотр тренажёра на предмет ослабленных и/или повреждённых деталей. Если какие-либо соединения ослаблены, затяните их. Повреждённые или изношенные детали подлежат немедленной замене. Занятия на неисправном тренажёре могут привести к травмам.
4. Не допускайте детей к тренажёру.
5. Не прикасайтесь к тросам и шкивам во время работы. Не прикасайтесь к движущимся частям, держитесь только за обозначенные ручки.
6. При регулировке сиденья убедитесь, что пружинный механизм полностью зацеплен. В противном случае сиденье может соскользнуть, что может привести к серьезной травме.
7. Убедитесь, что все тросы находятся в шкивах, прежде чем начать использование.
8. Во время тренировок на тренажёре соблюдайте особую осторожность.
9. Если Вы не уверены, что тренажёр **Bodycraft GL Гум функционирует должным образом**, обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**.

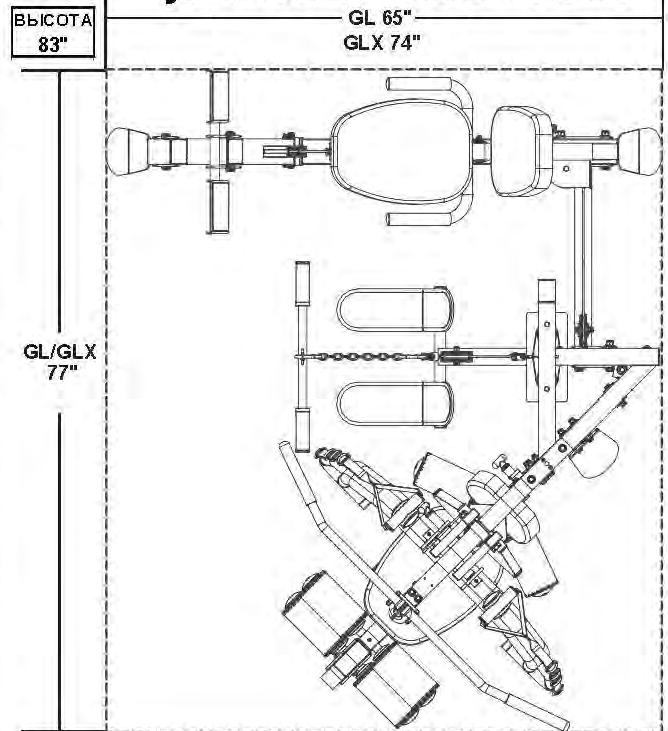
РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Габариты, приведенные ниже, указаны на основании углового расположения тренажёра.

Габариты GL/GLX



Габариты GL/GLX с доп. установкой "Жим ногами"



Рекомендуемые инструменты для сборки и аксессуары

Ключ с трещоткой 9/16"

Ключ с трещоткой 3/4"

Комбинированный ключ 9/16"

Комбинированный ключ 3/4"

Разводной ключ

Резиновый молоток

Набор шестигранных ключей

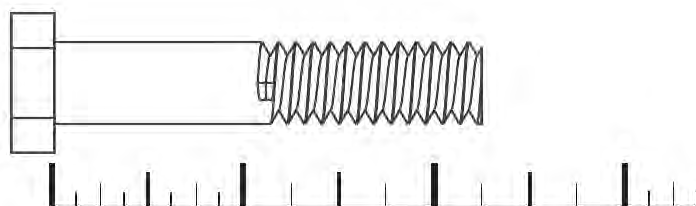
Силиконовая смазка

Стеклоочиститель (или вода)

Примечания по сборке:

1. Не затягивайте болты до тех пор, пока это не будет указано в инструкции.
2. В целях безопасности, для сборки требуется двое взрослых.
3. Для облегчения установки валиков используйте стеклоочиститель или обычную воду.
4. Перед установкой весовых пластин нанесите на направляющие стержни силиконовую смазку.
5. Для установки заглушек воспользуйтесь резиновым молотком.
6. Обратите внимание, что при измерении длины болтов учитывалась только их хвостовая часть.

Например, шестигранный болт 2-1/4"

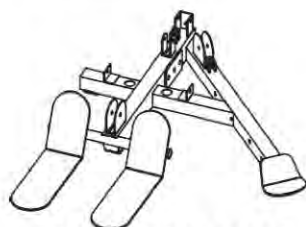


0 1/4 1/2 3/4 1" 1/4 1/2 3/4 2" 1/4 1/2 3/4 3" 1/4

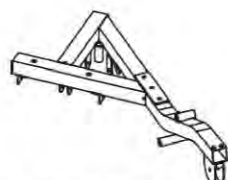
Изображение деталей. Часть 1.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если какие-либо детали отсутствуют в комплекте, проверьте, возможно они уже были установлены на заводе-изготовителе.



(1) ОПОРНАЯ РАМА



(2) ВЕРХНЯЯ РАМА



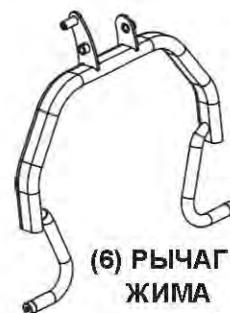
(3) ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА



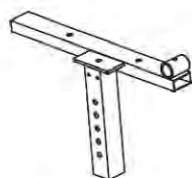
(4) ЗАДНЯЯ СТОЙКА



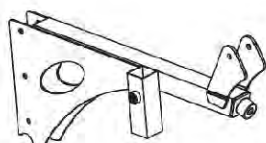
(6) НАПРАВЛЯЮЩАЯ (2 шт.)



(6) РЫЧАГ ЖИМА



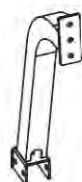
(7) РЕГУЛЯТОР СИДЕНЬЯ



(8) ДЕРЖАТЕЛЬ СИДЕНЬЯ



(9) РЫЧАГ ДЛЯ ЭКСТЕНЗИИ НОГ



(10) ОПОРНАЯ ТРУБКА



(11) РЕГУЛЯТОР СПИНКИ СИДЕНЬЯ



(12) СЕЛЕКТОР РЫЧАГА ЖИМА



(13) РЕГУЛИРУЕМЫЙ ШКИВНЫЙ БЛОК



(14) 2-Х ШКИВНЫЙ БЛОК



(15) ПОДВИЖНЫЙ БЛОК



(16) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ НОГ



(17) СТАБИЛИЗИРУЮЩАЯ ПЛАСТИНА



(18) ДЕРЖАТЕЛЬ ГРИФА



(19) ДЛИННАЯ ВТУЛКА НА 150 ФУНТОВ (2 шт.)



(20) КОРОТКАЯ ВТУЛКА НА 200 ФУНТОВ (2 шт.)



(21) МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ПЕТЛЯ (2 шт.)



(25) 1" ТРУБКА ДЛЯ ВАЛИКОВ (2 шт.)



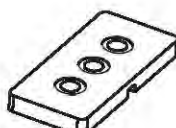
(26) ОСЬ РЫЧАГА ЖИМА



(28) РУКОЯТЬ ДЛЯ ВЕРХНЕГО ЖИМА



(31) СТЕРЖЕНЬ ИЗМЕНЕНИЯ НАГРУЗКИ



(33) ВЕСОВЫЕ ПЛАСТИНЫ (19 шт.)



(30) ФИКСАТОР НАПРАВЛЯЮЩЕЙ



(32) ВЕРХНЯЯ ПЛАСТИНА



(29) РУКОЯТКА ДЛЯ ЖИМА ПРЯМАЯ



(34) НАКЛАДКА 243L (2 шт.)



(35) НАКЛАДКА 188L (2 шт.)

Изображение деталей. Часть 2.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если какие-либо детали отсутствуют в комплекте, проверьте, возможно они уже были установлены на заводе-изготовителе.



(36) СТОЙКА
ДЛЯ
УПРАЖНЕНИЙ
НА ПРЕСС



(37) РЕМЕНЬ
ДЛЯ
ЛОДЫЖКИ



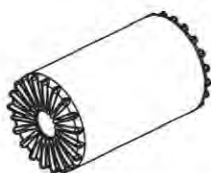
(40) РУКОЯТКА
(2 шт.)



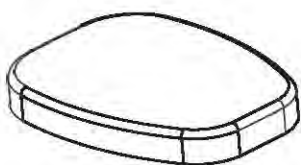
(41) КАРАБИН
(4 шт.)



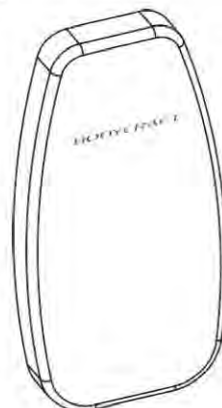
(38) ЗВЕНЬЕВАЯ
ЦЕПЬ



(42) ВАЛИК
(6 шт.)



(50) СИДЕНЬЕ



(51) СПИНКА



(52) ШКИВ
90мм
(22 шт.)



(54) ЗАГЛУШКА
2" X 3"



(59) ЗАЩИТНАЯ
КРЫШКА (6 шт.)



(60) ПЛАСТИ
КОВАЯ
КРЫШКА
(6 шт.)



(58) КРУГЛАЯ
ЗАГЛУШКА
1-1/4"
(2 шт.)



(55) КВАДРАТНАЯ
ЗАГЛУШКА
2" X 2" (5 шт.)



(57) ОВАЛЬНАЯ
ЗАГЛУШКА
40 X 80мм (2 шт.)



(62) ПЛАСТИКОВЫЙ
ДЕРЖАТЕЛЬ 1"
(2 шт.)



(71) ПРУЖИННАЯ
РУЧКА



(73) ШТИФТ



(77) РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ
ШТИФТ



(93) РЕЗЬБОВАЯ
ШПИЛЬКА
1/2" И
ГАЙКА 1/2"



(67) АМОРТИЗАТОР
(2 шт.)



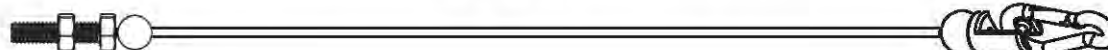
(56) ЗАГЛУШКА
1" X 2" (6 шт.)



(65) ФЛАНЦЕВАЯ
ВТУЛКА 3/8"
(8 шт.)



(70) АМОРТИЗАТОР
И ГАЙКА 1/2"



(74) ВЕРХНИЙ
ТРОС



(75) ТРОС ДЛЯ
УПРАЖНЕНИЙ
НА ПРЕСС



(76) НИЖНИЙ
ТРОС

Крепёжные детали

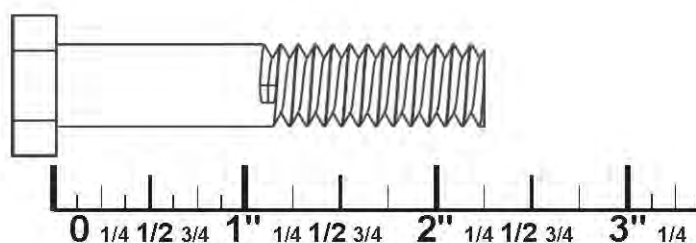


ПРИМЕЧАНИЕ: Если какие-либо детали отсутствуют в комплекте, проверьте, возможно они уже были установлены на заводе-изготовителе.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО			
78	Шестигранный болт 5/8" X 5-1/2"	1			
79	Шестигранный болт 3/8" X 4-1/4"	2			
80	Шестигранный болт 3/8" X 3-1/8"	2			
81	Шестигранный болт 3/8" X 3"	7			
82	Шестигранный болт 3/8" X 3"	7			
83	Шестигранный болт 3/8" X 2-3/4"	5			
84	Шестигранный болт 3/8" X 1-3/4"	14			
85	Нарезной болт 3/8" X 1-3/4"	2			
86	Нарезной болт 3/8" X 1"	4			
87	Болт со сферической головкой 3/8" X 3/4"	6			
91	Болт верхней пластины	1			
99	Шайба 5/8"	2			
100	Шайба 3/8"	46			
103	Нейлоновая гайка 5/8"	1			
104	Нейлоновая гайка 3/8"	32			
108	Шестигранный ключ 4мм	1			
109	Шестигранный ключ 5мм	1			

Обратите внимание, что при измерении длины болтов учитывалась только их хвостовая часть.

Например, шестигранный болт 2-1/4"



ШАГ 1. СБОРКА ГЛАВНОЙ РАМЫ



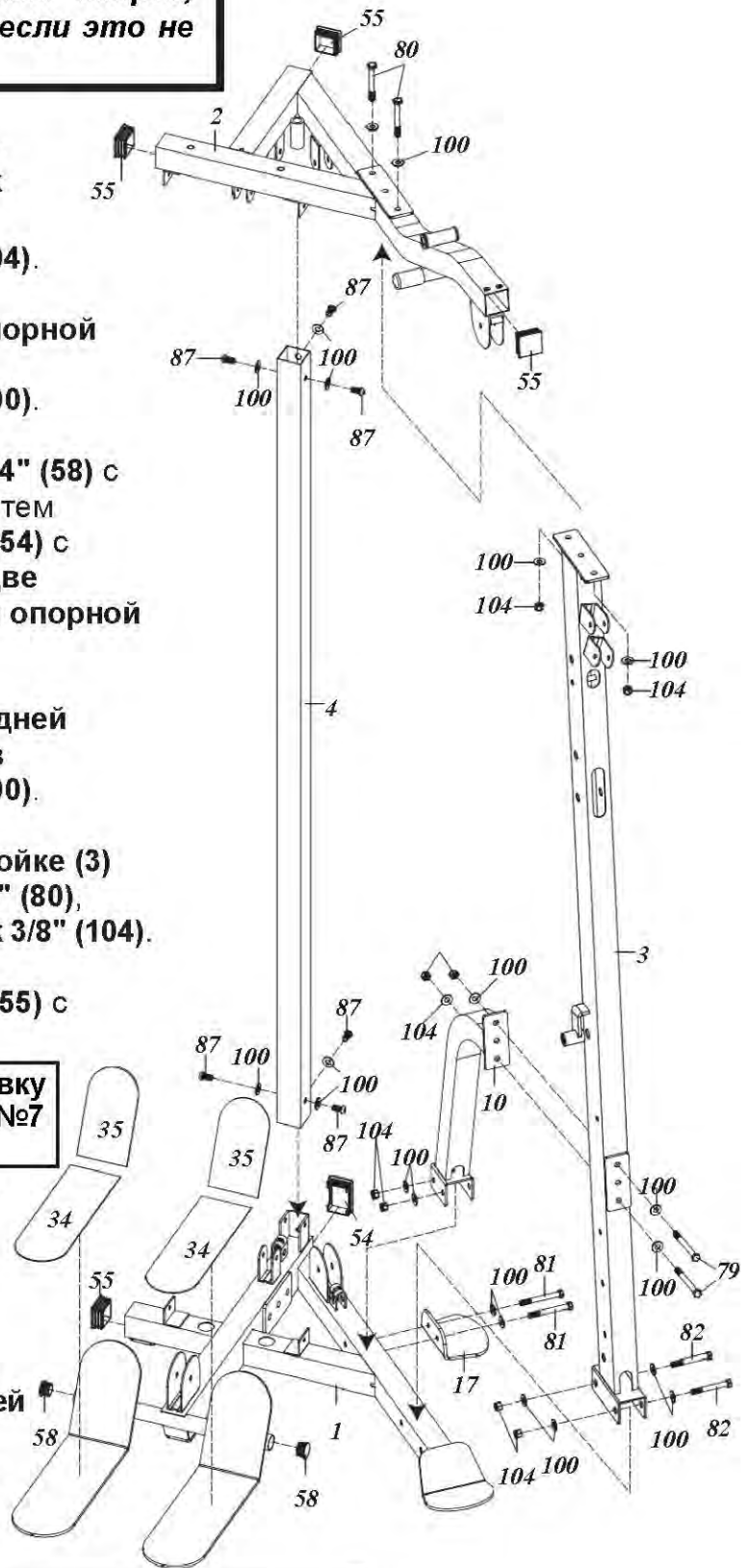
Чтобы облегчить процесс сборки, не затягивайте болты, если это не указано в инструкции.

1. Прикрепите переднюю стойку (3) к опорной раме (1) при помощи двух болтов 3/8" X 3" (82), четырёх шайб 3/8" (100) и двух гаек 3/8" (104).
2. Прикрепите заднюю стойку (4) к опорной раме (1) при помощи трёх болтов 3/8" X 3/4" (87) и трёх шайб 3/8" (100).
3. Установите по одной заглушке 1-1/4" (58) с каждой стороны опорной трубки. Затем установите одну заглушку 2" X 3" (54) с задней части опорной рамы (1) и две заглушки 2" (55) с боковой стороны опорной рамы (1).
4. Прикрепите верхнюю раму (2) к задней стойке (4) при помощи трёх болтов 3/8" X 3/4" (87) и трёх шайб 3/8" (100).
5. Прикрепите раму (2) к передней стойке (3) при помощи двух болтов 3/8" X 3-1/8" (80), четырёх шайб 3/8" (100) и двух гаек 3/8" (104).
6. Установите по одной заглушке 2" (55) с каждого конца верхней рамы (2).



Если Вы приобрели доп. установку "жим руками", пропустите пункт №7 данного этапа сборки.

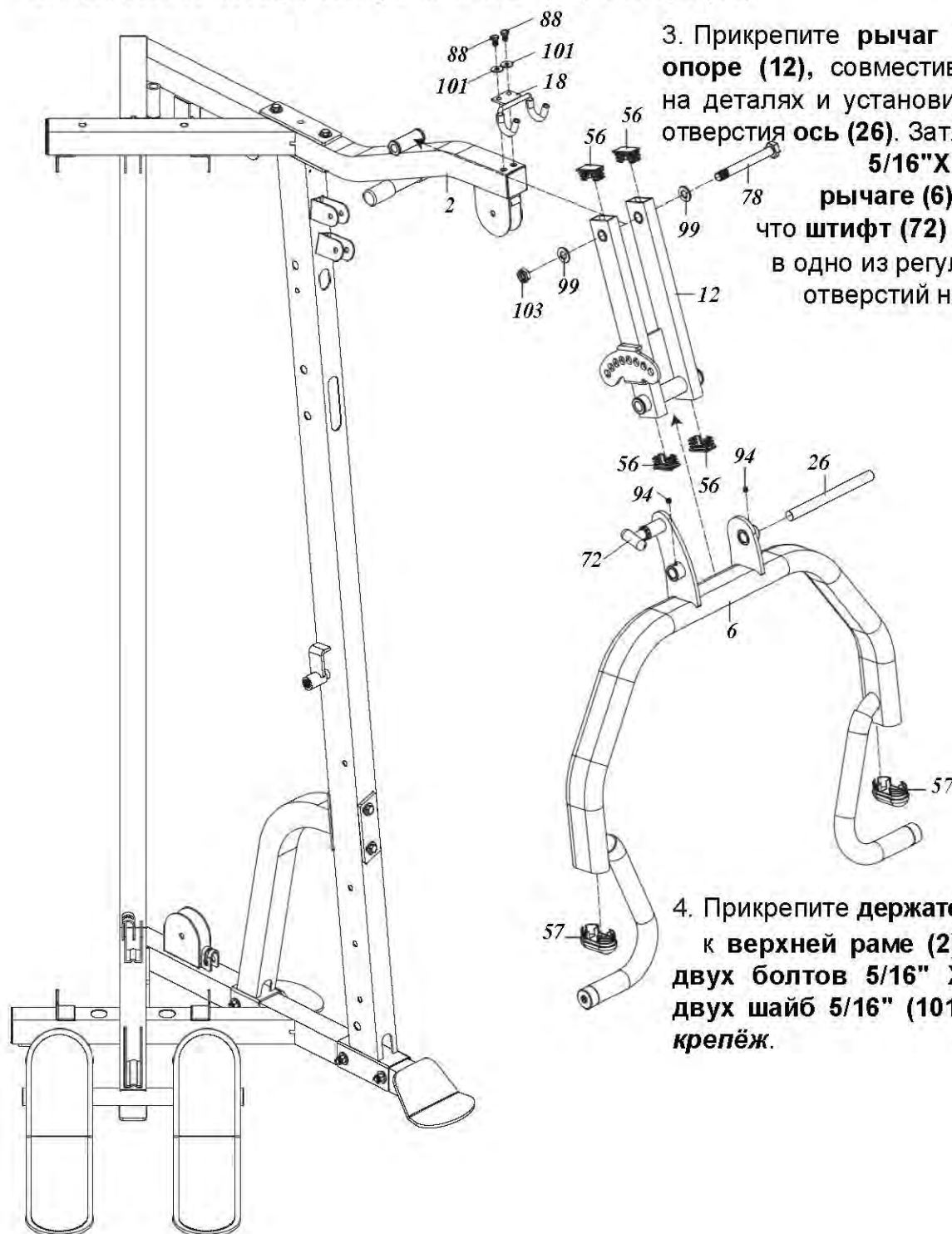
7. Прикрепите опорные трубки (10) к передней стойке (3) при помощи двух болтов 3/8" X 4-1/4" (79), четырёх шайб 3/8" (100) и двух гаек 3/8" (104). После этого закрепите опорные трубки (10) на опорной раме (1) и стабилизирующей пластине (17) при помощи двух болтов 3/8" X 3-1/4" (81), четырёх шайб 3/8" (100) и двух гаек 3/8" (104).



ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы приобрели дополнительный защитный кожух на грузовой блок, Вам понадобится отсоединить опорные трубки.

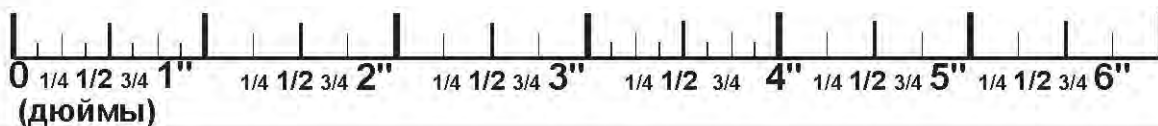
ШАГ 2. СБОРКА МЕХАНИЗМА ТЯГИ

1. Прикрепите опору (12) к верхней раме (2), совместив отверстия на деталях и установив в данные отверстия болт 5/8" X 5-1/2" (78). Завершите крепление при помощи двух шайб 5/8" (99) и одной гайки 5/8" (103). *Затяните крепёж.*
2. Прикрепите четыре заглушки 1" X 2" (56) к опоре (12).



3. Прикрепите рычаг жима (6) к опоре (12), совместив отверстия на деталях и установив в данные отверстия ось (26). Затяните винты 5/16" X 1/4" (94) на рычаге (6). Убедитесь, что штифт (72) установлен в одно из регулировочных отверстий на опоре (12).

4. Прикрепите держатель грифа (18) к верхней раме (2) при помощи двух болтов 5/16" X 1/2" (88) и двух шайб 5/16" (101). *Затяните крепёж.*

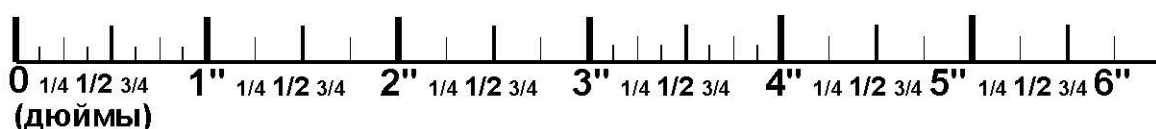


ШАГ 3. КРЕПЛЕНИЕ СИДЕНЬЯ И СПИНКИ

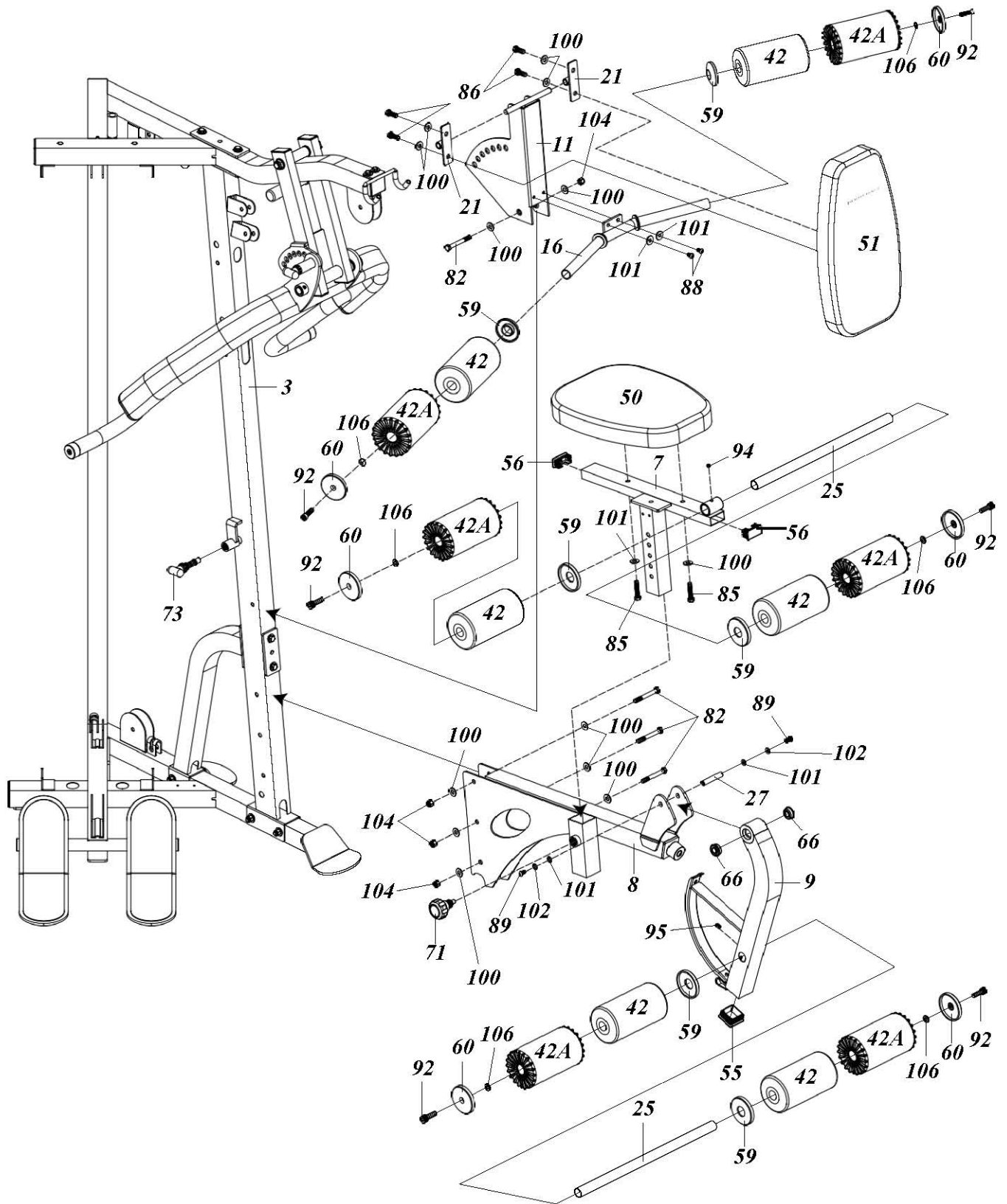
1. Прикрепите держатель сиденья (8) к передней стойке (3) при помощи трёх болтов 3/8" X 3" (82), шести шайб 3/8" (100) и трёх гаек 3/8" (104). **Затяните крепёж.**
2. Прикрепите регулятор спинки (11) к передней стойке (3) при помощи болта 3/8" X 5-1/2" (78), двух шайб 3/8" (163) и одной гайки 3/8" (170). Возможно, Вам понадобится затянуть болт, а затем ослабить его таким образом, чтобы регулятор (11) мог свободно вращаться.
3. Прикрепите держатель для ног (16) к регулятору спинки (11) при помощи двух болтов 5/16" X 1/2" (88) и двух шайб 5/16" (101). Затяните винты.
4. Прикрепите две металлических петли (21) к регулятору (11), затем прикрепите спинку (51) к петлям (21) при помощи четырёх болтов 3/8" X 1" (86) и четырёх шайб 3/8" (100). **Затяните крепёж.**
5. Установите по одной заглушке 1" X 2" (56) с каждой стороны регулятора (7), затем соедините регулятор (7) и держатель сиденья (8). Зафиксируйте регулятор (7) при помощи пружинной ручки (71).
6. Прикрепите рычаг (9) к держателю сиденья (8) при помощи оси (27). Закрепите ось (27) при помощи двух болтов 5/16" X 5/8" (89), двух пружинных шайб 5/16" (102) и двух шайб 5/16" (101). **Затяните крепёж.**
7. Установите одну трубку для валиков 1" (25) в регулятор (7), а другую – в рычаг (9). Завершите крепление при помощи винтов 5/16" X 1/4" (94).

СОВЕТ! Для облегчения установки валиков (42) предварительно смочите их водой или воспользуйтесь стеклоочистителем.

8. Подсоедините к трубке (25) и держателю (16) пластиковые крышки (60), затем с двух сторон от деталей установите валики (59). Завершите сборку при помощи крышек (60), шайб 5/16" (106) и болтов 5/16" X 1-1/4" (92). **Затяните крепёж.**
ПРИМЕЧАНИЕ: Шайбы должны быть установлены между пластиковыми крышками (60) и валиками (42), как показано на рисунке (см. следующую страницу).



ШАГ 3. КРЕПЛЕНИЕ СИДЕНЬЯ И СПИНКИ



ШАГ 4. СБОРКА ВЕСОВЫХ ГРУЗОВ

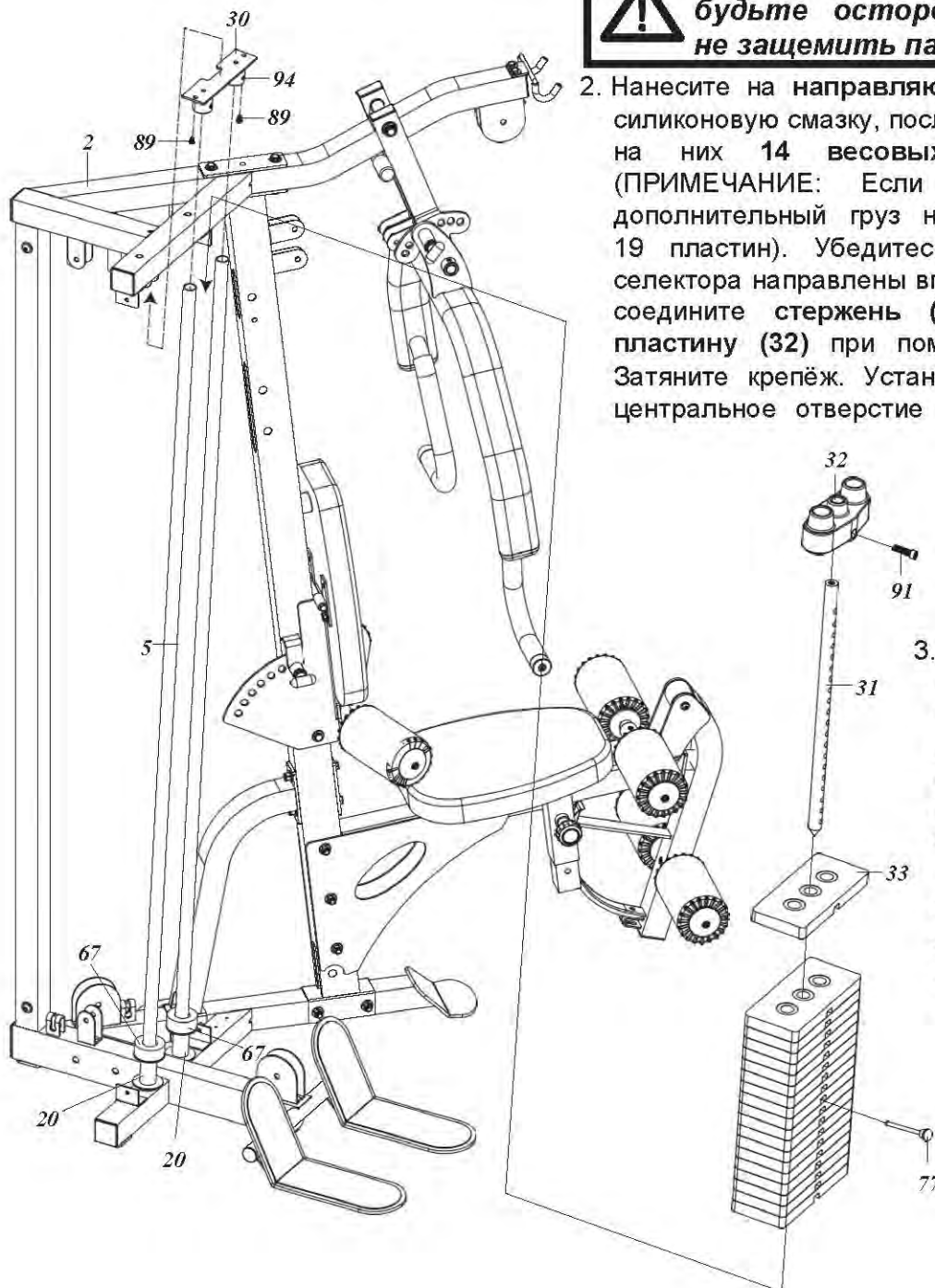
1. Установите два пластиковых держателя 1" (62) в отверстия опорной рамы (1). Вставьте в держатели две направляющие (5). Перед тем, как приступить к данному этапу сборки, ознакомьтесь с информацией ниже! Затем установите на направляющие стержни (5) втулки (19) и амортизаторы (67).



ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы приобрели дополнительный груз на 50 фунтов, используйте короткие распорные втулки (20) вместо длинных (19).



ВНИМАНИЕ: Во время сборки будьте осторожны, чтобы не защемить пальцы.



2. Нанесите на направляющие стержни (5) силиконовую смазку, после чего установите на них 14 весовых пластин (33) (ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы приобрели дополнительный груз на 50 фунтов, то 19 пластин). Убедитесь, что отверстия селектора направлены вперёд. После этого соедините стержень (31) и верхнюю пластину (32) при помощи болта (91). Затяните крепёж. Установите стержень в центральное отверстие весовых пластин.

3. Прикрепите фиксатор (30) к направляющим (5), после чего закрепите его на верхней раме (2) при помощи двух болтов 5/16" X 5/8" (89), как показано на рисунке. Затяните винты 5/16" X 1/4" (94) на направляющих (5).

ШАГ 5. УСТАНОВКА ВЕРХНЕГО ТРОСА

Шкивы T3 и T5 прикрепляются к любой из сторон стального ушка. Не устанавливайте оба шкива с одной стороны. Собирайте тросы и шкивы одновременно.

1. См. рис. T1. Возьмитесь за резьбовой конец верхнего троса (74). Протяните трос через шкив T1, который, в свою очередь, необходимо закрепить на верхней раме (2) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
2. См. рис. T2, T4. Затем протяните трос через шкив T2, а сам шкив закрепите на передней стойке (2) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
3. См. рис. T3, T5. Закрепите два шкива на опоре (12) при помощи болта 3/8" X 3" (82), двух шайб 3/8" (100) и гайки 3/8" (104).

ПРИМЕЧАНИЕ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ШКИВЫ РАСПОЛОЖЕНЫ С РАЗНЫХ СТОРОН ОТ СТАЛЬНОГО УШКА.

Протяните трос поверх шкива T3 (T3 - это шкив, находящийся справа, если смотреть, сидя на сиденье), а затем под шкивом T4. Затем направьте трос к шкиву T5, закрепленному с левой стороны опоры. Протяните трос поверх шкива, затем опустите его и вытащите трос с нижней стороны.

4. См. рис. T6. Направьте трос к шкиву T6. Закрепите шкив T6 на передней стойке (3) при помощи болта 3/8" X 3" (82), двух шайб 3/8" (100), двух втулок 3/8" (65) и гайки 3/8" (104).
5. См. рис. T7. Протяните трос поверх шкива T7, который, в свою очередь, следует закрепить на заднем кронштейне верхней рамы (2) при помощи болта 3/8" X 2-3/4" (83) и гайки 3/8" (104).
6. См. рис. T8. Закрепите шкив на блоке (13) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104). Подвесьте блок (13), протянув трос с нижней стороны шкива, как показано на рисунке T8. Затем протяните трос поверх шкива T9, а сам шкив закрепите на верхней раме (2) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
7. См. рис. T9, T11. Протяните трос поверх шкива T9, закрепите шкив на верхней раме (2) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
8. См. рис. T10. Протяните трос через блок (15). Расположите блок (15) таким образом, чтобы его плоская часть находилась внизу. Установите винт 1/2" (93) в кронштейн верхней рамы (2). Затем вставьте шкив в регулируемый блок (15), предварительно убедившись, что под шкивом протянут трос. Закрепите шкив при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104). Если Вы приобрели дополнительное устройство для жима, то в этом случае регулируемый блок (15) следует расположить плоской частью вверх, как показано в руководстве по использованию данного устройства.



Примечание: Если Вы приобрели дополнительное устройство для жима, то в этом случае регулируемый блок (15) следует расположить таким образом, как показано в руководстве по использованию данного устройства.

9. Закрутите резьбовой конец верхнего троса (74) в верхнюю пластину (32) примерно наполовину.
10. Натяните верхний трос (74) таким образом, чтобы удалить все узлы. Резьбовой конец троса можно регулировать, однако не менее трети от длины резьбы должно быть закручено в пластину. По окончании регулировки затяните контргайки.

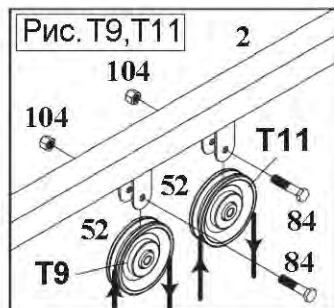
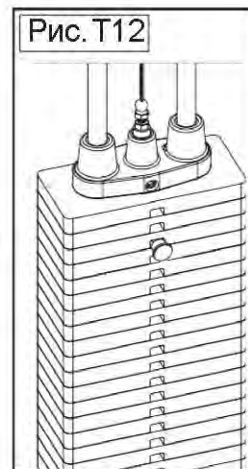
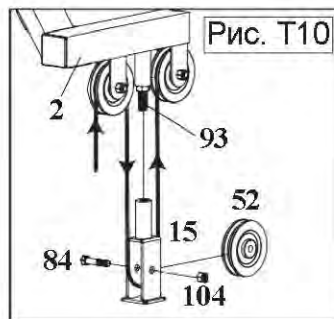
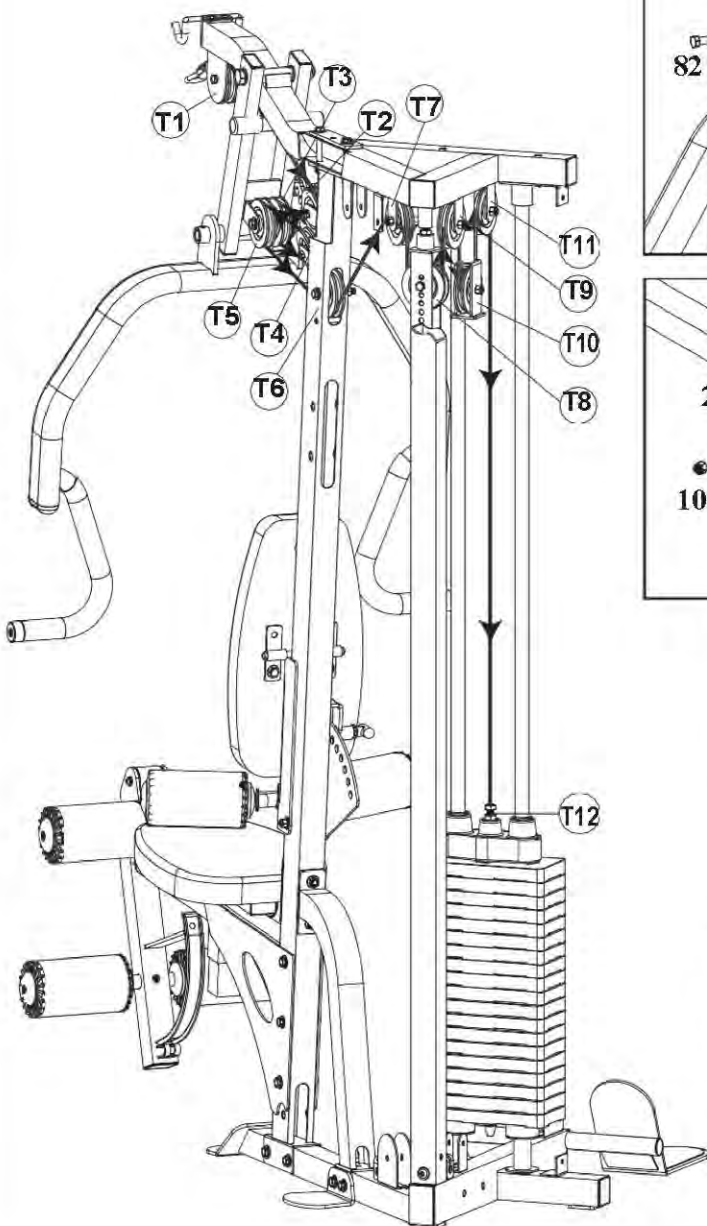
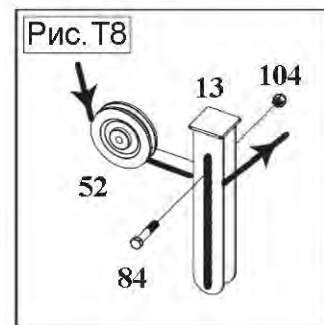
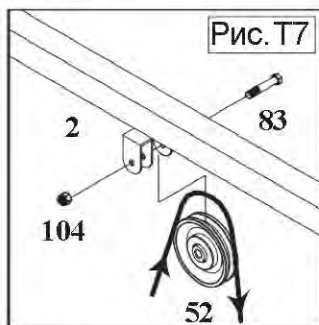
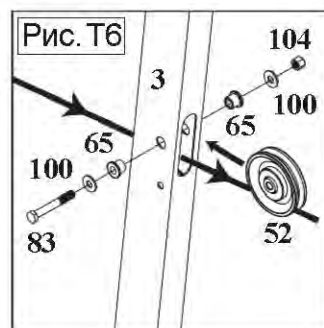
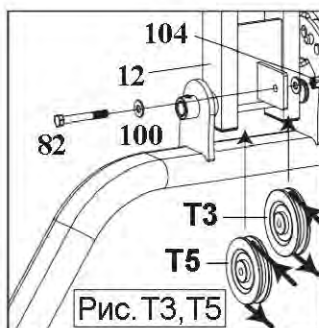
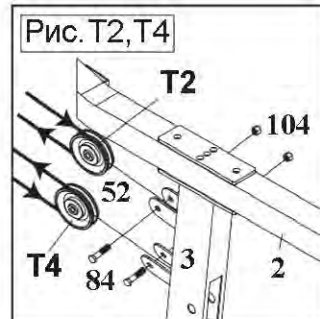
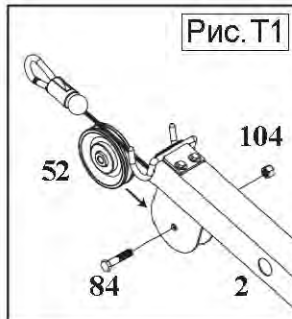
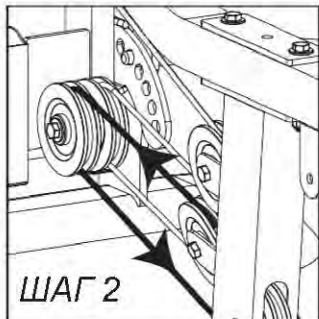
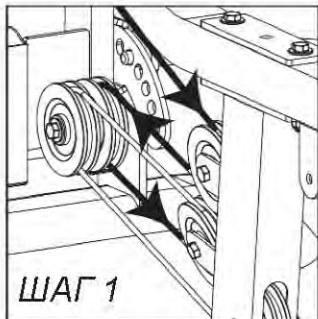
ШАГ 5. УСТАНОВКА ВЕРХНЕГО ТРОСА



Резьбовой
наконечник

ВЕРХНИЙ ТРОС (74)

Сферический
наконечник



ШАГ 6. ТРОС ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС



ПРИМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ ВЫ ПРИОБРЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОПЦИЮ 'ЖИМ РУКАМИ', ПРОПУСТИТЕ ДАННЫЙ ЭТАП СБОРКИ. УСТАНОВИТЕ ОПЦИЮ В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ НА ЭТО УСТРОЙСТВО, А ЗАТЕМ ПЕРЕЙДИТЕ К ШАГУ 7, ОПИСАНИЕ КОТОРОГО ПРЕДСТАВЛЕНО НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ.

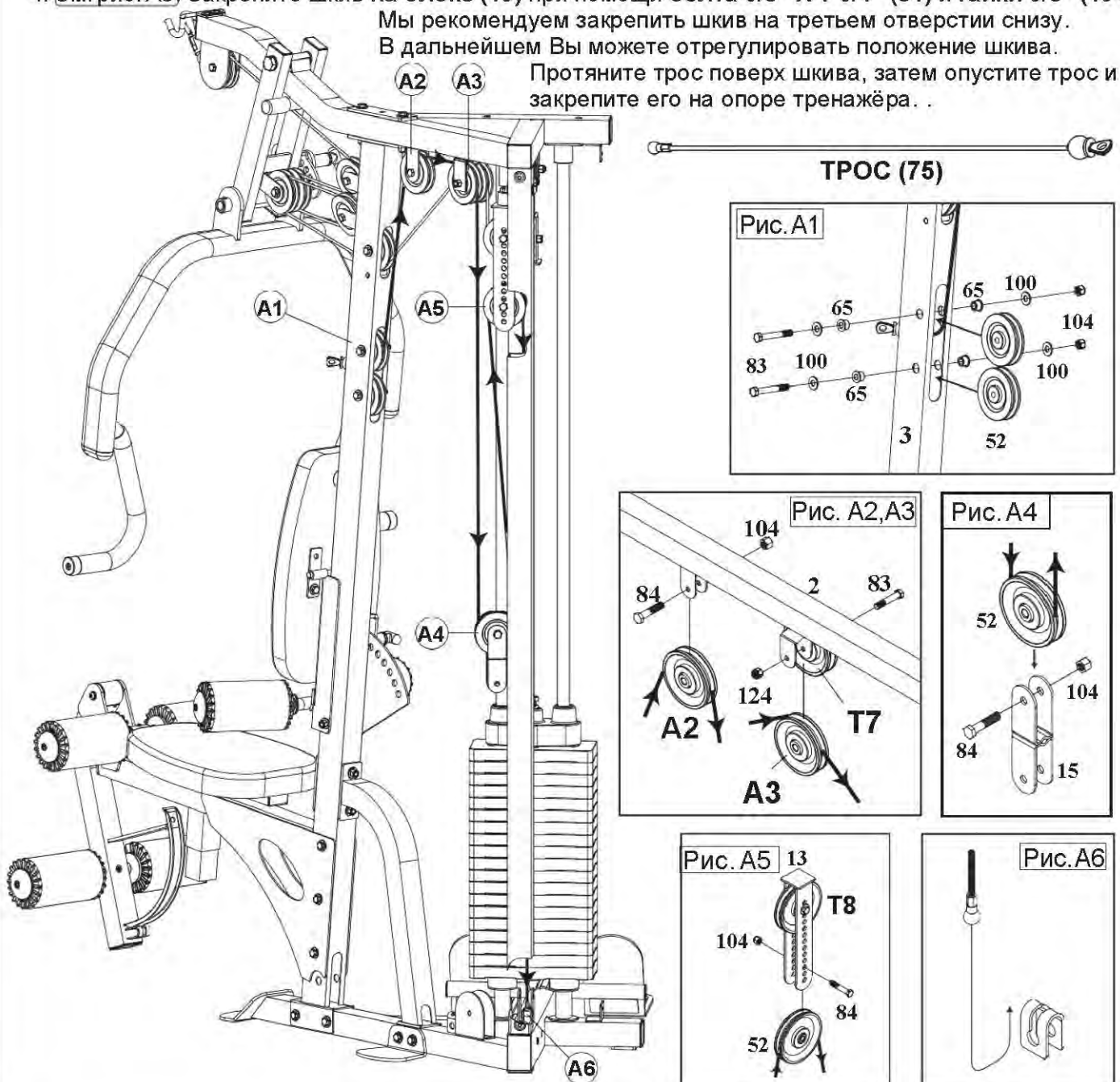
Также Вам потребуется снять трос (75) и заменить его на трос (420) из комплекта на доп. опцию.

1. См. рис. A1. Пропустите стальной наконечник троса (75) через отверстие в передней стойке (3) после этого закрепите два шкива, как показано на рисунке A1, при помощи двух болтов 3/8" X 2-3/4" (83), четырёх шайб 3/8" (100), четырёх втулок 3/8" (65) и двух гаек 3/8" (104). Протяните трос под шкивом A1, а затем поднимите трос к шкиву A2.
2. См. рис. A2, A3. Протяните трос поверх шкива A2, шкив закрепите на верхней раме (2) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104). Поднимите трос и протяните его через шкив A3, шкив закрепите на верхней раме (2) при помощи болта 3/8" X 2-3/4" (83), как и для шкива T7, одной гайки 3/8" (104) и кронштейна (22).
3. См. рис. A4. Протяните трос под шкивом A4, шкив закрепите на блоке (15) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
4. См. рис. A5. Закрепите шкив на блоке (13) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).

Мы рекомендуем закрепить шкив на третьем отверстии снизу.

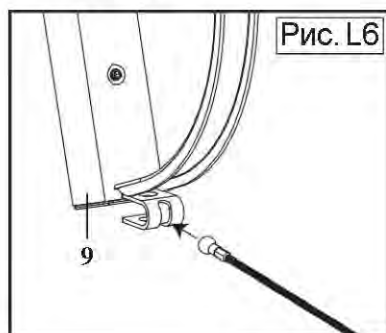
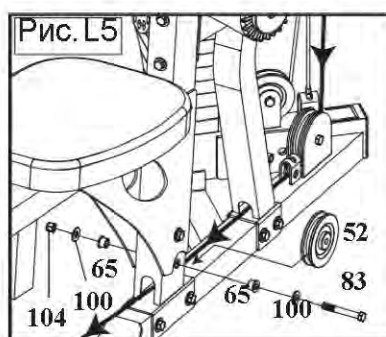
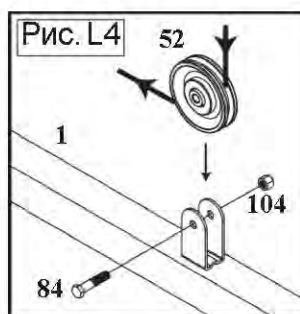
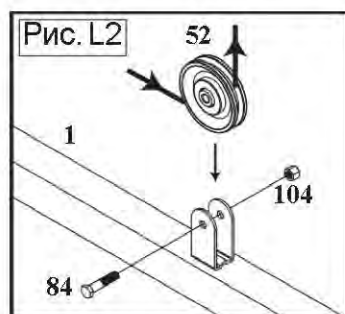
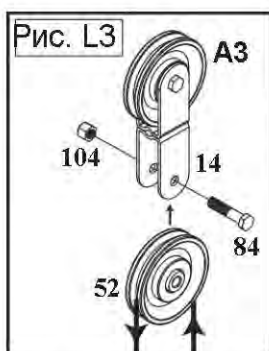
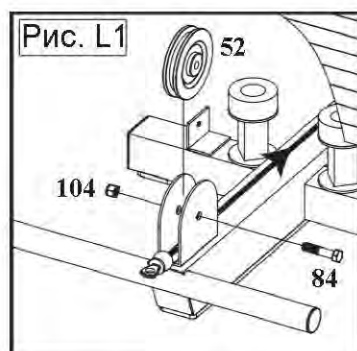
В дальнейшем Вы можете отрегулировать положение шкива.

Протяните трос поверх шкива, затем опустите трос и закрепите его на опоре тренажёра.

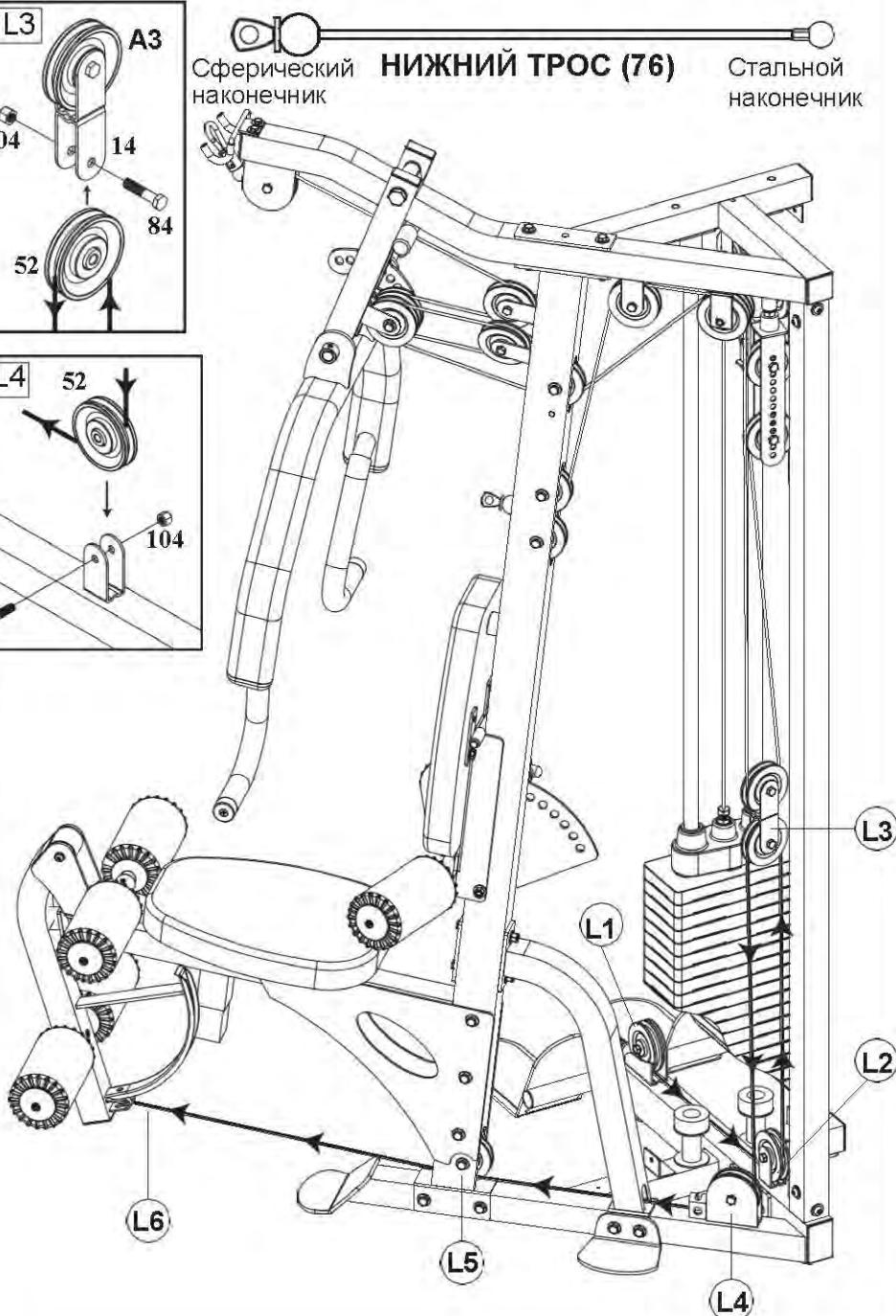


ШАГ 7. УСТАНОВКА НИЖНЕГО ТРОСА

1. Установите сферический наконечник нижнего троса (76) в держатель шкива, как показано на рисунке L1. Закрепите шкив при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
2. Затем протяните трос через шкив L2, шкив закрепите на опорной раме (1) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
3. Затем поднимите трос к шкиву L3, шкив закрепите на нижней части 2-х шкивного блока (14) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
4. Протяните трос под шкивом L4, шкив закрепите на опорной раме (1) при помощи болта 3/8" X 1-3/4" (84) и гайки 3/8" (104).
5. Протяните трос под шкивом L5, шкив закрепите на передней стойке (3) при помощи болта 3/8" X 3" (83), двух шайб 3/8" (100), двух втулок 3/8" (65) и одной гайки 3/8" (104).
6. Подсоедините стальной наконечник троса к кронштейну L6, приваренному к рычагу (9).

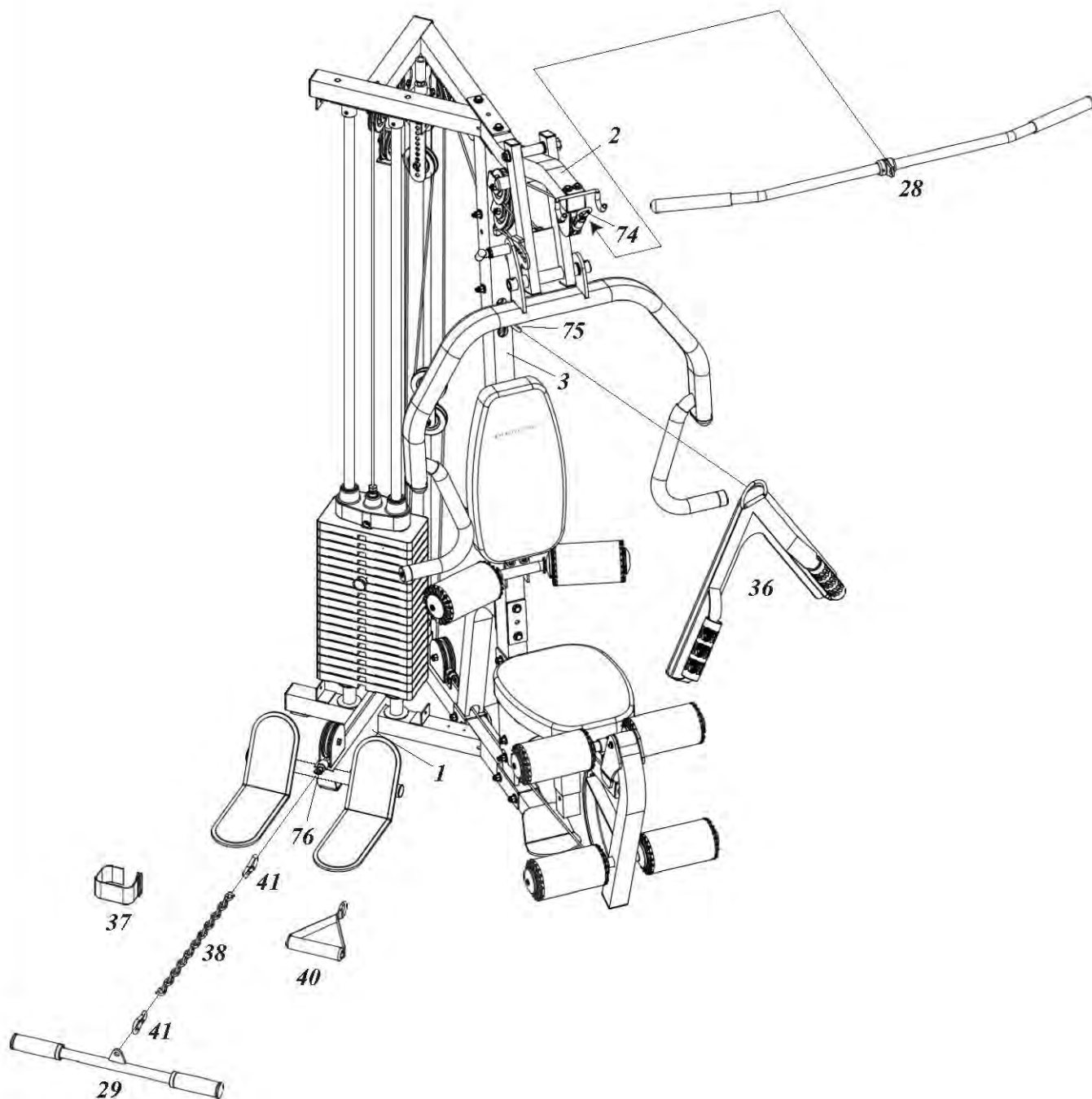


Сферический наконечник НИЖНИЙ ТРОС (76) Стальной наконечник



ШАГ 8. УСТАНОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

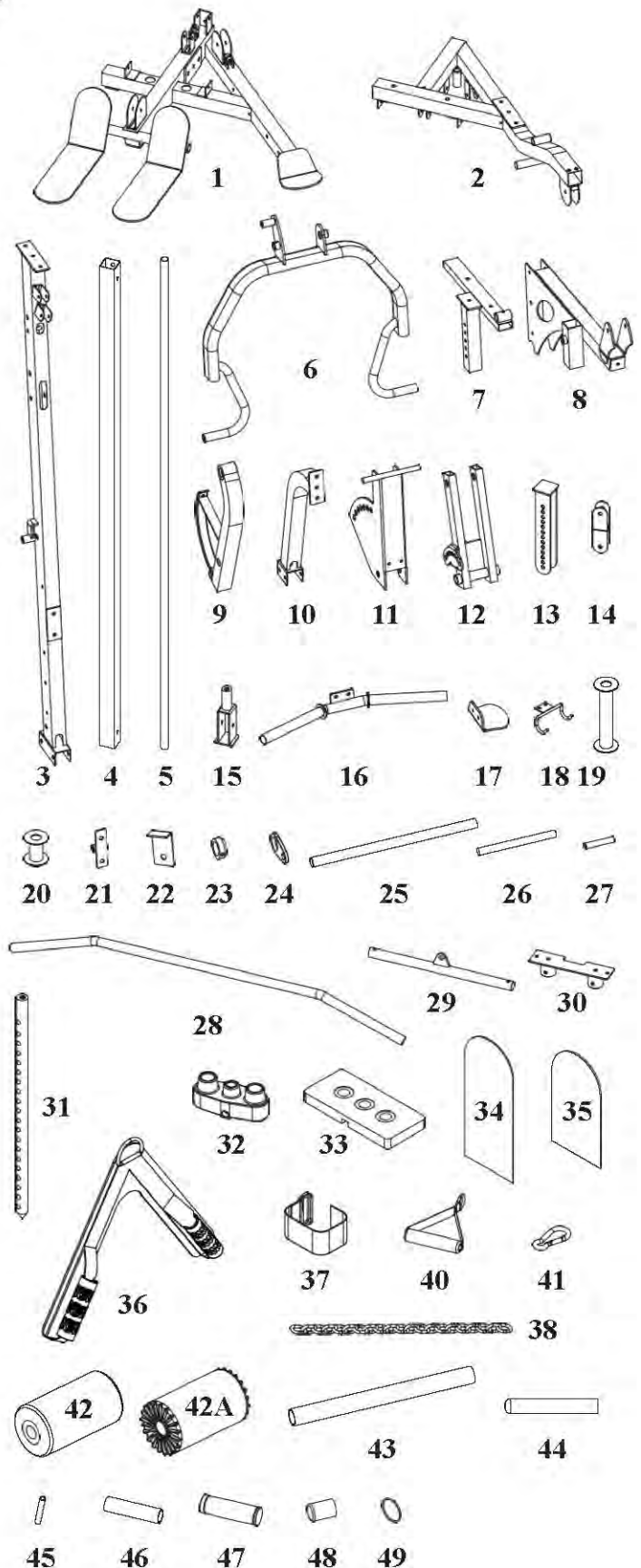
1. Прикрепите к силовому комплексу рукоять для жима (28), прямую рукоятку (29) и ручку (36).



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
---	--------------	--------

1	Опорная рама	1
2	Верхняя рама	1
3	Передняя стойка	1
4	Задняя стойка	1
5	Направляющая	2
6	Рычаг жима	1
7	Регулятор сиденья	1
8	Держатель сиденья	1
9	Рычаг для экстензии ног	1
10	Опорная трубка	1
11	Регулятор спинки сиденья	1
12	Селектор рычага жима	1
13	Регулируемый шкивный блок	1
14	2-х шкивный блок	1
15	Подвижный блок	1
16	Держатель для ног	1
17	Стабилизирующая пластина	1
18	Держатель грифа	1
19	Длинная втулка на 150 фунтов	2
20	Короткая втулка на 200 фунтов	2
21	Металлическая петля	2
22	Держатель троса	1
23	Муфта	2
24	Крюк	1
25	Трубка для валиков 1"	2
26	Ось рычага жима	1
27	Ось рычага для экстензии ног	1
28	Рукоять для верхнего жима	1
29	Рукоятка для жима прямая	1
30	Фиксатор направляющей	1
31	Стержень для изменения нагрузки	1
32	Верхняя пластина	1
33	Весовые пластины	19
34	Противоскользящая накладка 243L	2
35	Противоскользящая накладка 188L	2
36	Стойка для упражнений на пресс	1
37	Ремень для лодыжки	1
38	Звеньевая цепь	1
40	Ручка	1
41	Карабин	4
42	Валик	6
42A	Чехол для валика	6
43	Рукоятка 1-1/4" X 430мм	2
44	Рукоятка 1" X 200мм	2
45	Защитная крышка	2
46	Рукоятка 1-1/4" X 125мм	2
47	Рукоятка 1-1/4" X 130мм	2
48	Рукоятка 1" X 50L	2
49	Резиновое кольцо	2

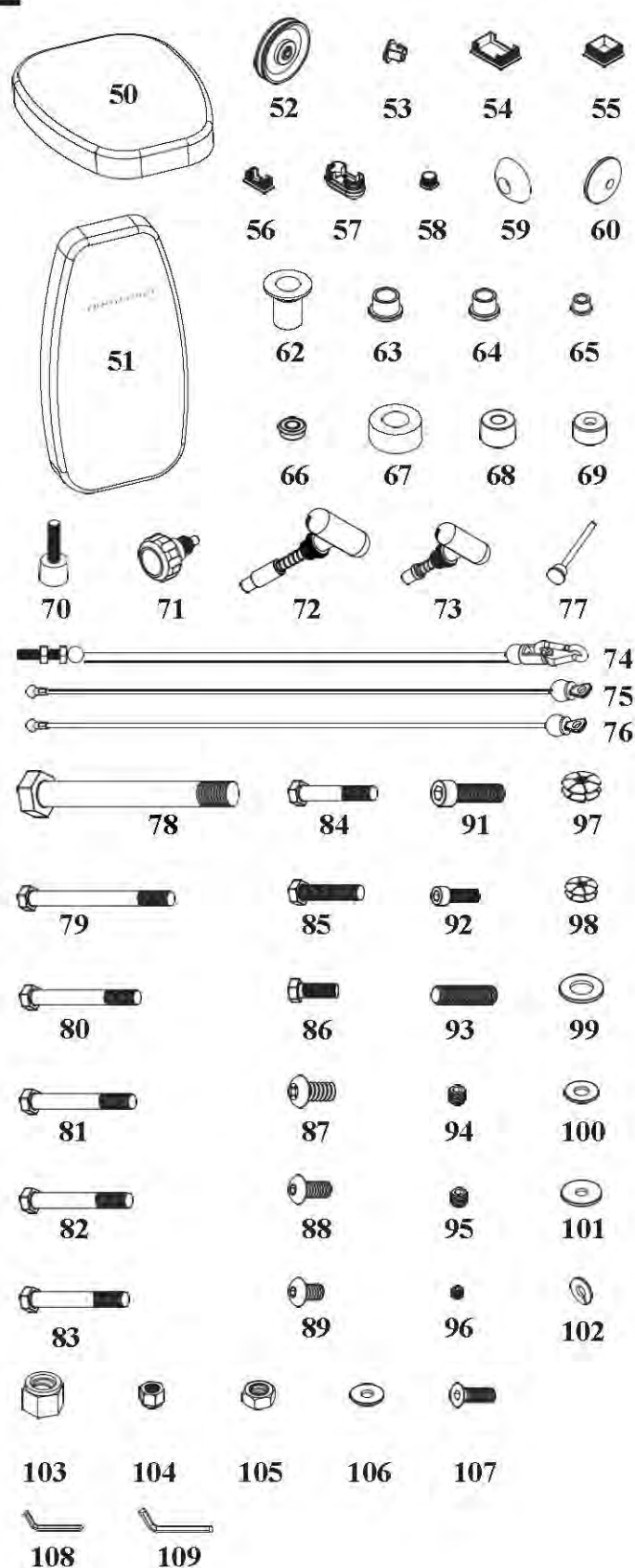


*Все детали изображены в масштабе.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

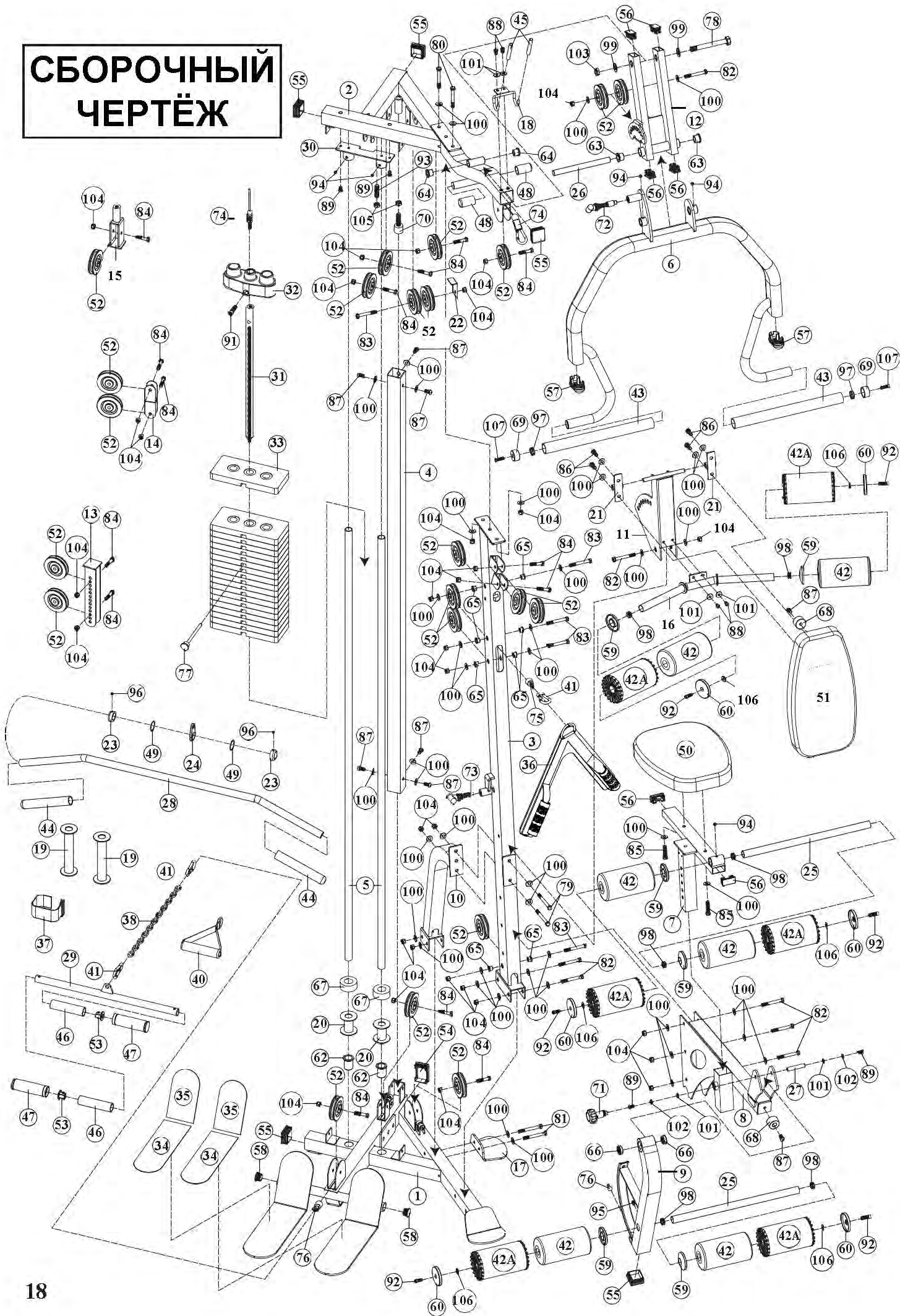
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
---	--------------	--------

50	Сиденье	1
51	Спинка	1
52	Шкив 90мм (3-1/2")	22
53	Т-образная заглушка 1"	2
54	Заглушка 2" X 3"	1
55	Квадратная заглушка 2" X 2"	5
56	Заглушка 1" X 2"	6
57	Овальная заглушка 40 X 80мм	2
58	Круглая заглушка 1-1/4"	2
59	Пластиковая крышка	6
60	Пластиковая крышка	6
62	Пластиковый держатель 1"	2
63	Втулка 3/4"	2
64	Втулка 5/8"	2
65	Фланцевая втулка 3/8"	8
66	Подшипник рычага для экстензии ног	2
67	Амортизатор	2
68	Заглушка 1/2"	2
69	Заглушка рычага жима	2
70	Резиновая заглушка	1
71	Пружинная ручка	1
72	Длинный штифт	1
73	Короткий штифт	1
74	Верхний трос	1
75	Трос для упражнений на пресс	1
76	Нижний трос	1
77	Стержень для изменения нагрузки	1
78	Шестигранный болт 5/8" X 5-1/2"	1
79	Шестигранный болт 3/8" X 4-1/4"	2
80	Шестигранный болт 3/8" X 3-1/8"	2
81	Шестигранный болт 3/8" X 3-1/4"	2
82	Шестигранный болт 3/8" X 3"	7
83	Шестигранный болт 3/8" X 2-3/4"	5
84	Шестигранный болт 3/8" X 1-3/4"	14
85	Нарезной болт 3/8" X 1-3/4"	2
86	Нарезной болт 3/8" X 1"	4
87	Болт со сферической головкой 3/8" X 3/4"	8
88	Болт со сферической головкой 35/16" X 1/2"	4
89	Болт со сферической головкой 35/16" X 5/8"	4
91	Болт верхней пластины	1
92	Шестигранный болт со сферической головкой 5/16" X 1-1/4"	6
93	Резьбовая шпилька 1/2"	1
94	Стопорный винт 5/16" X 1/4"	5
95	Стопорный винт 5/16" X 1/2"	2
96	Стопорный винт М6	2
97	Большая гайка 5/16"	2
98	Маленькая гайка 5/16"	6
99	Шайба 5/8"	2
100	Шайба 3/8"	46
101	Шайба увеличенная 5/16"	6
102	Пружинная шайба 5/16"	2
103	Нейлоновая гайка 5/8"	1
104	Нейлоновая гайка 3/8"	32
105	Гайка 1/2"	2
106	Маленькая шайба 5/16"	6
107	Шестигранный болт 5/16" X 1-1/4"	2
108	Шестигранный ключ 4мм	1
109	Шестигранный ключ 5мм	1



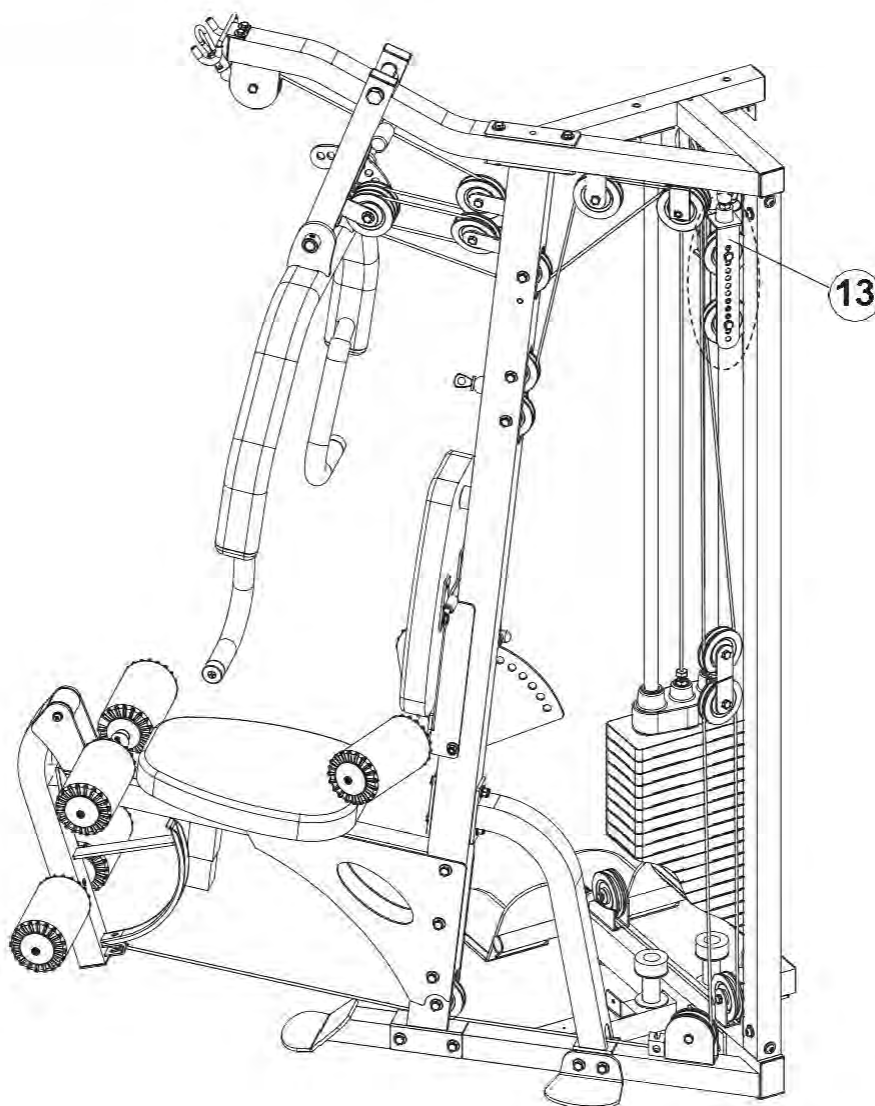
*Все детали изображены в масштабе.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



Регулировка тросов силового комплекса

- а. Тросы должны быть натянуты до такой степени, чтобы верхняя пластина почти отрывалась от стойки грузов. Другими словами, если верхняя пластина не лежит на блоке грузов, необходимо увеличить длину тросов, а если тросы провисают, их необходимо укоротить. Существует несколько способов регулировки. Если требуется незначительно отрегулировать натяжение, это можно сделать при помощи резьбового конца на верхнем тросе (на верхней пластине), на нижнем тросе (где он закручивается в шкивный блок) или на тросе механизма для жима лежа (где он закручивается в шкивный блок). **Данные концы тросов должны быть закручены, по крайней мере, на треть длины в целях безопасности.** После того, как Вы закончите регулировку тросов, зафиксируйте их с помощью контргаек.
- б. Более значительная регулировка производится при помощи шкивного блока (13). Чтобы уменьшить длину тросов (уменьшить их провисание), перемещайте нижний шкив к центру. И наоборот, чтобы увеличить длину тросов, перемещайте шкив дальше от центра.
- в. После того, как настройка тросов будет завершена, отрегулируйте фиксаторы на верхней раме таким образом, чтобы они едва касались регулируемого шкивного блока (13). Фиксаторы, приваренные к верхней раме, избавляют от нужды задействовать все тросы при выполнении каждого упражнения.



Сборка завершена! Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, выполните следующие пункты:

1. Убедитесь, что все болты надёжно затянуты.
2. Убедитесь, что все гайки закреплены должным образом.
3. Проверьте, чтобы все тросы были расположены в пазах шкивов. Трение троса о стальную поверхность может привести к стиранию нейлонового покрытия, и как следствие, - к аннулированию гарантии и необходимости замены.
4. Перед началом работы с тренажёром натяните тросы (обратите внимание, после первых тренировок может потребоваться дополнительная регулировка тросов). Для ускорения процесса вставьте штифт в нижнее отверстие блока грузов. Натяните тросы с такой силой, чтобы удалить все узлы и придать тросу первоначальное натяжение.
5. Натяните тросы так сильно, насколько это возможно, но будьте осторожны, верхняя пластина должна быть приподнята над блоком грузов. Не забудьте закрепить все контргайки после завершения регулировки.
6. Для лучшей работы тренажёра наносите хозяйственную смазку (например, силикон) на все подвижные части тренажёра, а также на направляющие стержни.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

1. Осматривайте тросы перед каждой тренировкой, чтобы убедиться в их исправном состоянии.
2. Производите осмотр всех дополнительных принадлежностей, входящих в комплект тренажёра, перед каждой тренировкой.
3. Выполняйте проверку все болтов и других соединений еженедельно.
4. Проверяйте шкивы на предмет повреждения или износа 1 раз в неделю.
5. Наносите силиконовую смазку на направляющие стержни каждые 6 месяцев.

Наслаждайтесь новым тренажёром Body Craft.

Благодарим вас за то, что вы приобрели тренажёр BodyCraft. Если у вас есть вопросы, обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования BODYCRAFT