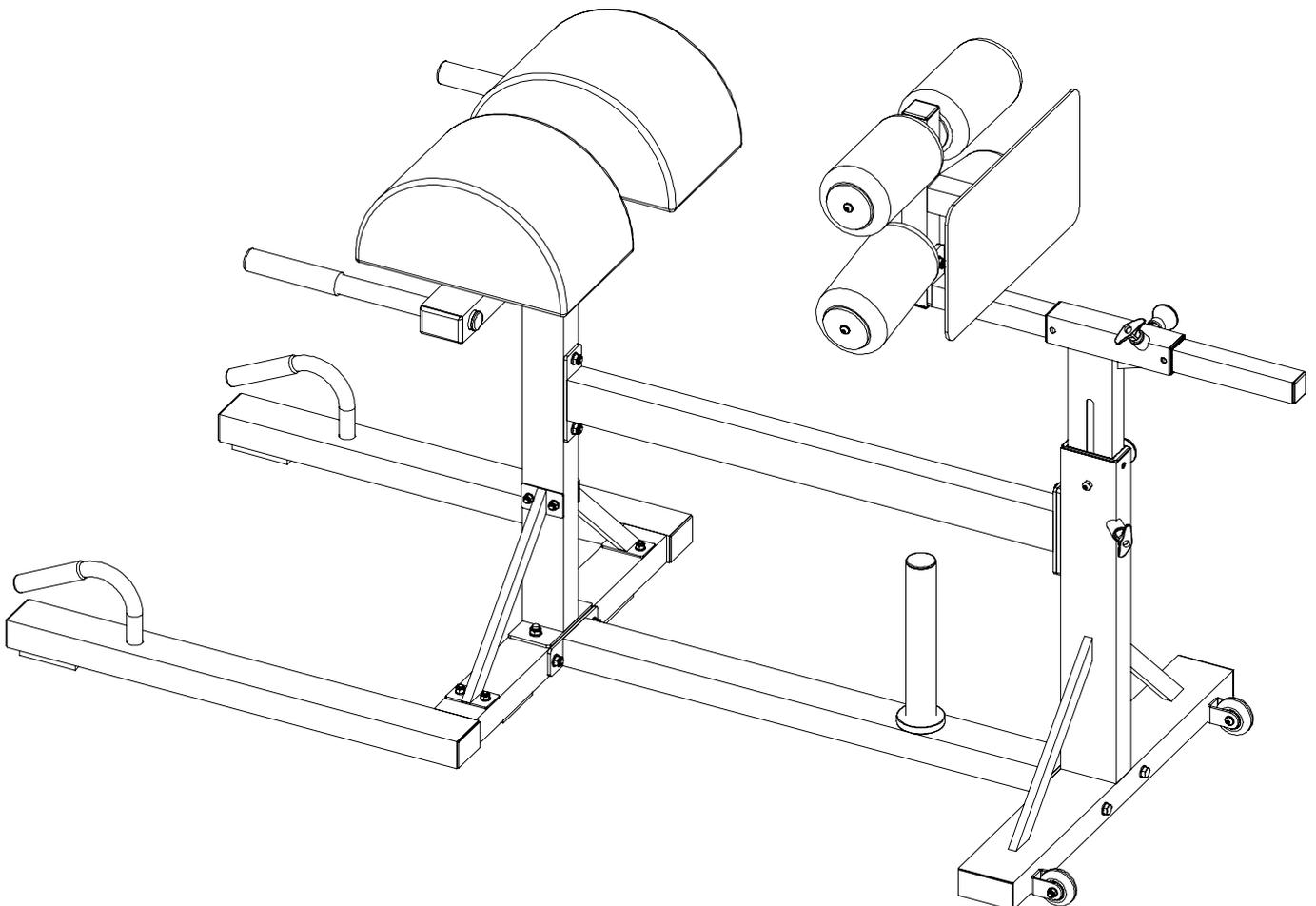


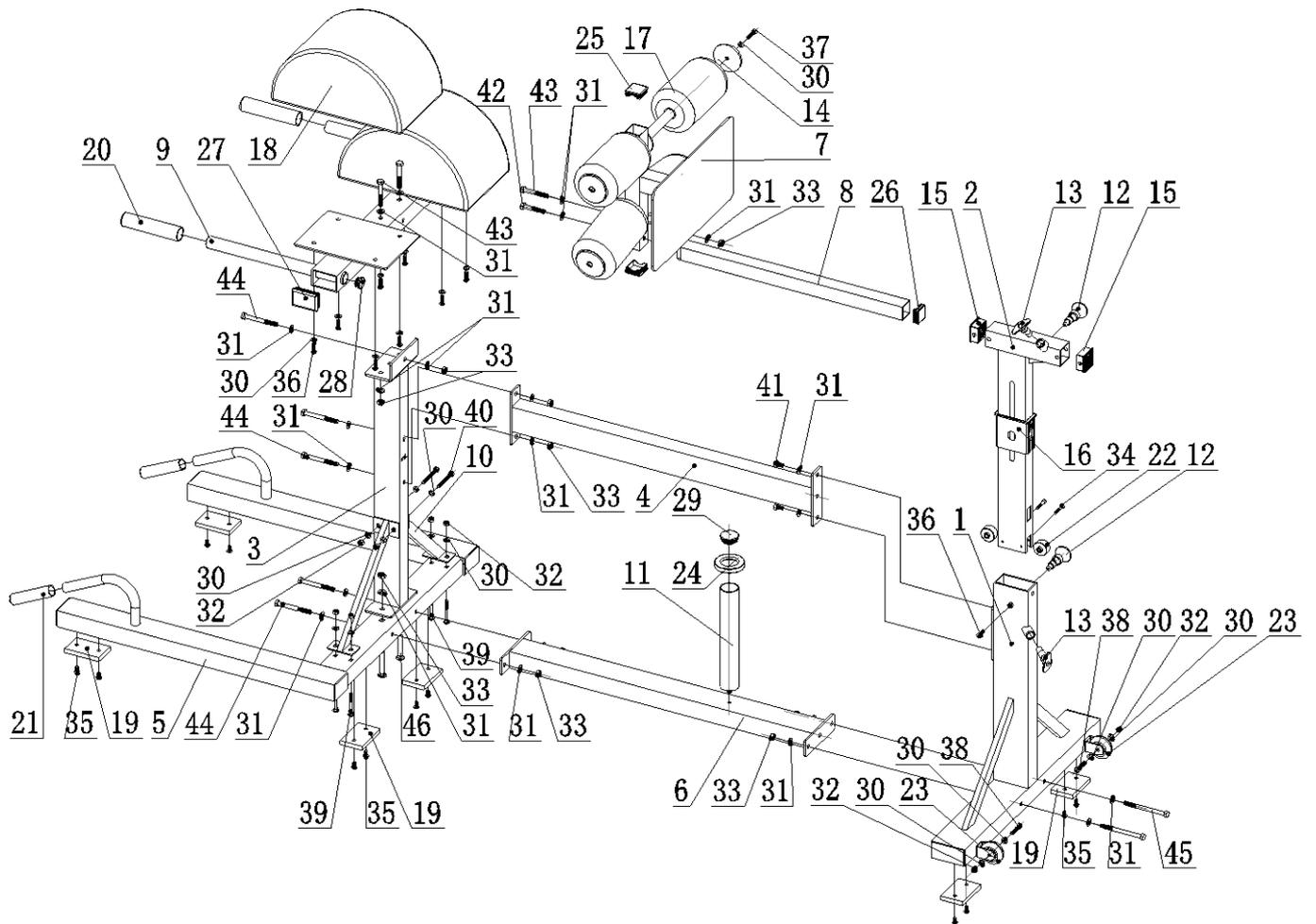


YOUSTEEL

Инструкция по сборке GHD (Glute-Ham Developer)



Детальный чертеж



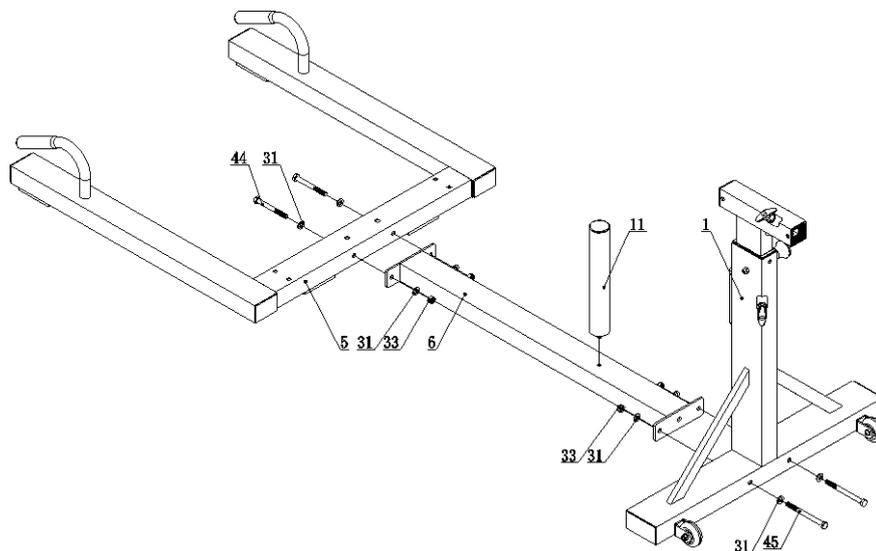
Список деталей

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Большой регулировочный узел	1	24	Резиновое кольцо Ф77*Ф47.5*13	1
2	Внутренний регулировочный узел	1	25	Торцевая заглушка 45*2mm	2
3	Передняя опорная рама	1	26	Торцевая заглушка 40mm	1
4	Поперечная рама	1	27	Торцевая заглушка 50*75*3mm	2
5	Передняя часть под рамой	1	28	Торцевая заглушка Ф32*3	2
6	Нижняя поперечная рама	1	29	Торцевая заглушка Ф48*2	1
7	Платформа фиксации стоп	1	30	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	24
8	Регулируемый стержень	1	31	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	25
9	Узел фиксации рукоятей	1	32	Гайка М8	8
10	Боковая опорная планка	2	33	Гайка М10	12
11	Держатель дисков	1	34	Винт М6*40	2
12	Пружинный фиксатор	2	35	Болт М8*15	12
13	Торцевой фиксатор	2	36	Болт М8*25	25
14	Торцевая заглушка валика	4	37	Болт М8*35	4
15	Центрирующая заглушка 50*2-40mm	2	38	Болт М8*45	2
16	Центрирующая заглушка 50*100*3-40*80mm	1	39	Каретный болт М8*65	4
17	Валик фиксации стоп	4	40	Шестигранный болт М8*70	2
18	Полукруглый валик	2	41	Шестигранный болт М10*15	2
19	Подпятник 100*65*12	6	42	Шестигранный болт М10*60	1
20	Накладка рукояти Ф32*165	2	43	Шестигранный болт М10*70	31
21	Накладка рукояти Ф29.5*130	2	44	Шестигранный болт М10*95	5
22	Направляющее колесо Ф39*Ф6.2*32	2	45	Шестигранный болт М10*120	2
23	Колесо Ф63*24	2	46	Кареточный болт М10*70	2

Инструкция по сборке

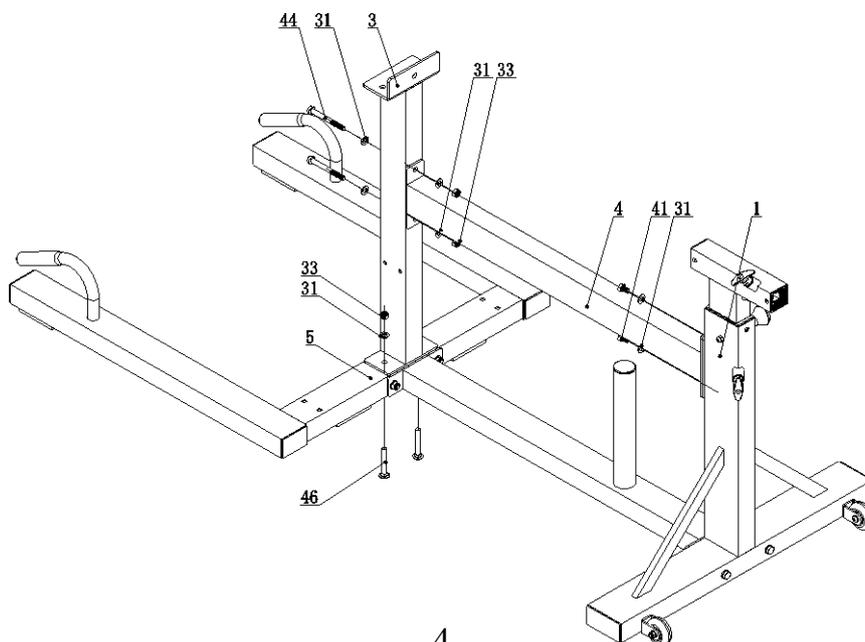
Шаг 1

Соедините Большой регулировочный узел (1), Передняя часть под рамой (5) и Нижняя поперечная рама (6) используя Плоская шайба $\Phi 11*\Phi 20*2$ (31), Гайка M10 (33), Шестигранный болт M10*95 (44) и Шестигранный болт M10*120 (45), пожалуйста не затягивайте Гайка M10 (33); установите Держатель дисков (11) на Нижняя поперечная рама (6).



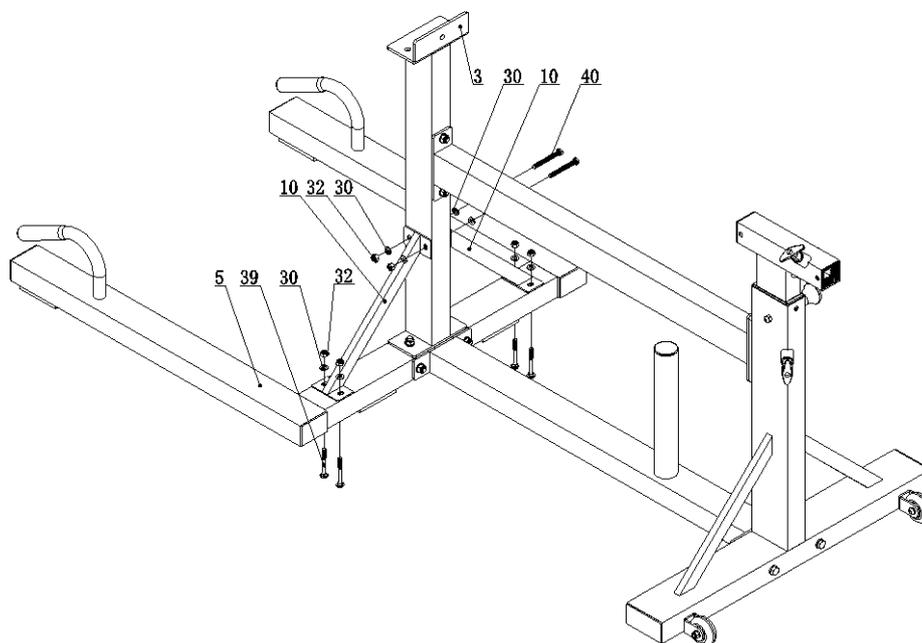
Шаг 2

Соедините Передняя опорная рама (3) и Передняя часть под рамой (5) используя Плоская шайба $\Phi 11*\Phi 20*2$ (31), Гайка M10 (33) и Кареточный болт M10*70 (46); Соедините Передняя опорная рама (3) и Поперечная рама (4) используя Плоская шайба $\Phi 11*\Phi 20*2$ (31), Гайка M10 (33) и Шестигранный болт M10*95 (44); Соедините Большой регулировочный узел (1) and Поперечная рама (4) используя Плоская шайба $\Phi 11*\Phi 20*2$ (31) и Шестигранный болт M10*15 (41).



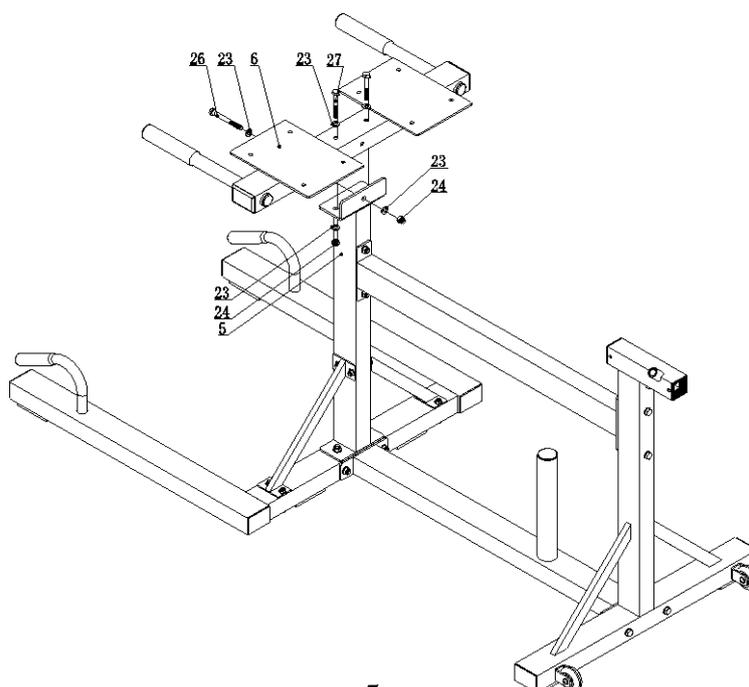
Шаг 3

Установите Боковую опорную планку (10) на Переднюю опорную раму (3) и Переднюю часть под рамой (5) используя Каретный болт М8*65 (39), Шестигранный болт М8*70 (40), Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 (30) и Гайку М8 (32).



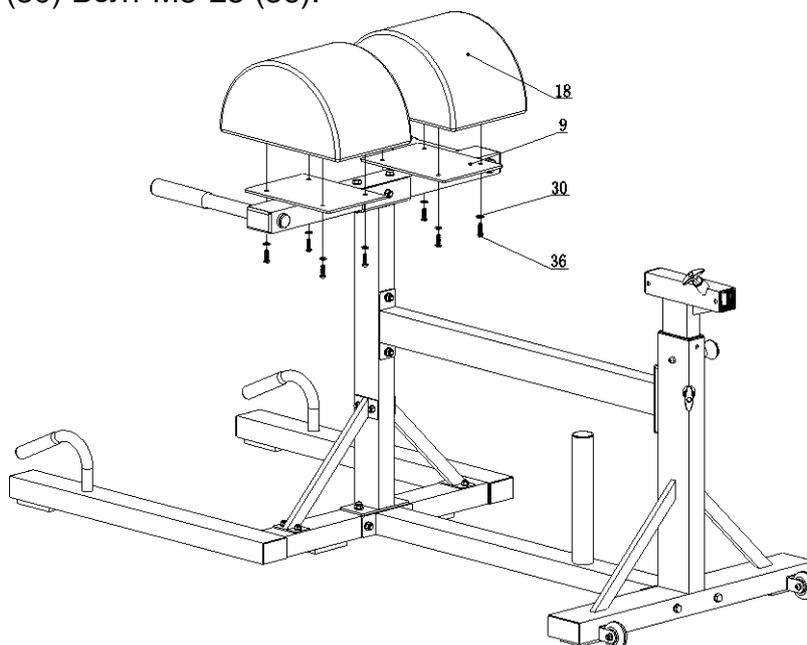
Шаг 4

Установите фиксатор ролика (6) на опорную раму передней стойки (5), как указано на рисунке ниже, используя плоскую шайбу Ф11*Ф20*2(23), гайку М10 (24), болт с внутренним шестигранником М10*95(26) и болт с внутренним шестигранником М10*70(27).



Шаг 5

Установите Полукруглый валик (18) на Узел фиксации рукоятей (9) используя Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 (30) Болт М8*25 (36).



Шаг 6

Соедините Платформа фиксации стоп (7) и Регулируемый стержень (8) используя Плоская шайба Ф11*Ф20*2 (31), Гайка М10 (33), Шестигранный болт М10*70 (43) и Шестигранный болт М10*60 (42); Вставьте Регулируемый стержень (8) во Внутренний регулировочный узел (2), затем вкрутите Пружинный фиксатор (12) и Торцевой фиксатор (13) во Внутренний регулировочный узел (2).

Пожалуйста, затяните все болты.

