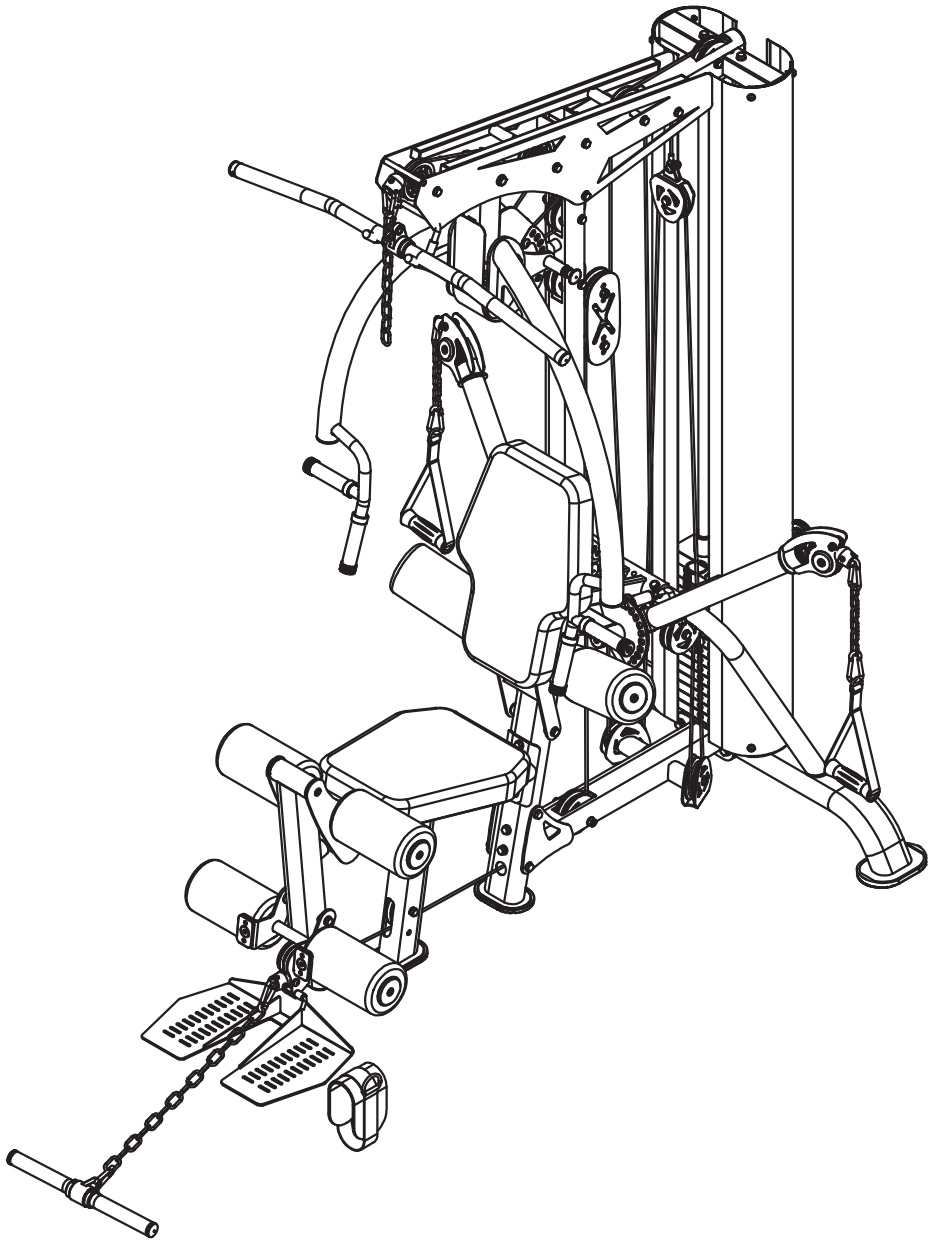
PRO/TRAIN

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# PR-HG8000



**ВНИМАНИЕ!**
**Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.**

20230731-V1.0

# ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данное оборудование является максимально безопасным. Однако определенные меры предосторожности во время работы с оборудованием необходимы. Убедитесь, что Вы полностью прочли руководство пользователя перед сборкой и использованием оборудования. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. **Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием. НЕ оставляйте детей без присмотра в комнате с оборудованием.**
2. Одновременно может тренироваться только один человек.
3. Если во время использования оборудования Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие необычные симптомы, сразу же остановите тренировку. НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
4. Установите оборудование на чистую ровную поверхность. НЕ используйте оборудование рядом с водой или на улице.
5. Избегайте попадания рук между подвижными частями.
6. Надевайте подходящую для упражнений одежду. НЕ надевайте слишком свободную одежду или одежду, которая может попасть в механизм оборудования. Для тренировок надевайте кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Используйте оборудование только по назначению. НЕ используйте крепежные детали, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте никакие острые предметы рядом с оборудованием.
9. Люди с ограниченными возможностями могут пользоваться оборудование только в присутствии квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед тренировкой на оборудовании всегда делайте разминку, чтобы разогреть мышцы.
11. Не пользуйтесь оборудованием, если оно повреждено.

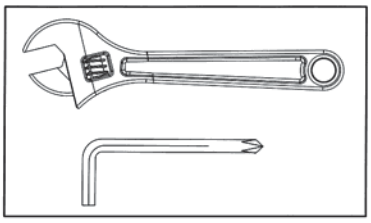
**ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ ТРАВМЫ ИЛИ ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ИМУЩЕСТВУ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА.**

**СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.**

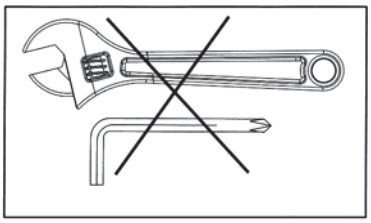
## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- Инструменты, необходимые для сборки скамьи: разводной и шестигранный ключи.
- ПРИМЕЧАНИЕ. Во избежание возможных травм для сборки тренажера понадобится два или более человека.
- Убедитесь, что **болты с квадратными подголовниками** вставлены в **КВАДРАТНЫЕ отверстия**. Прикрепите шайбу только к концу болта с квадратным подголовком.
- Для **КРУГЛЫХ отверстий** используйте **болты с внутренним шестигранником или болты с шестигранной головкой**.
- Прежде чем затягивать болты на скамье, убедитесь, что все крепежные детали на своих местах. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки.

**Затягивание гаек и болтов**

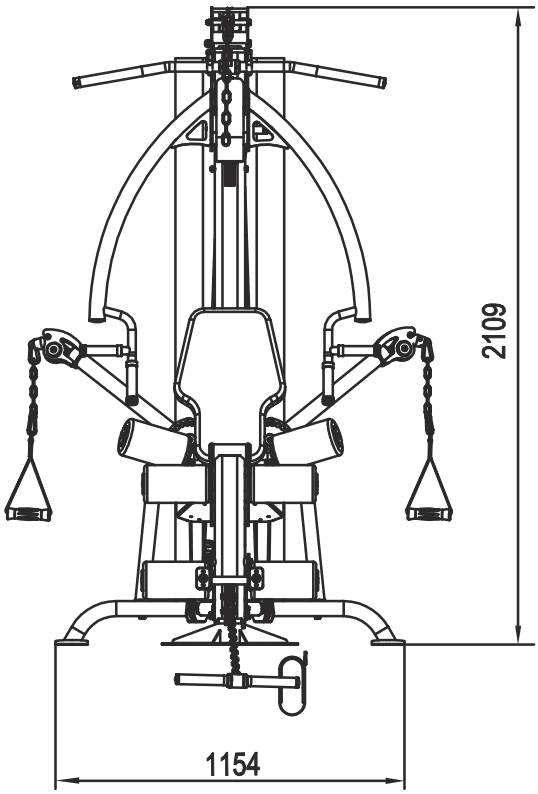


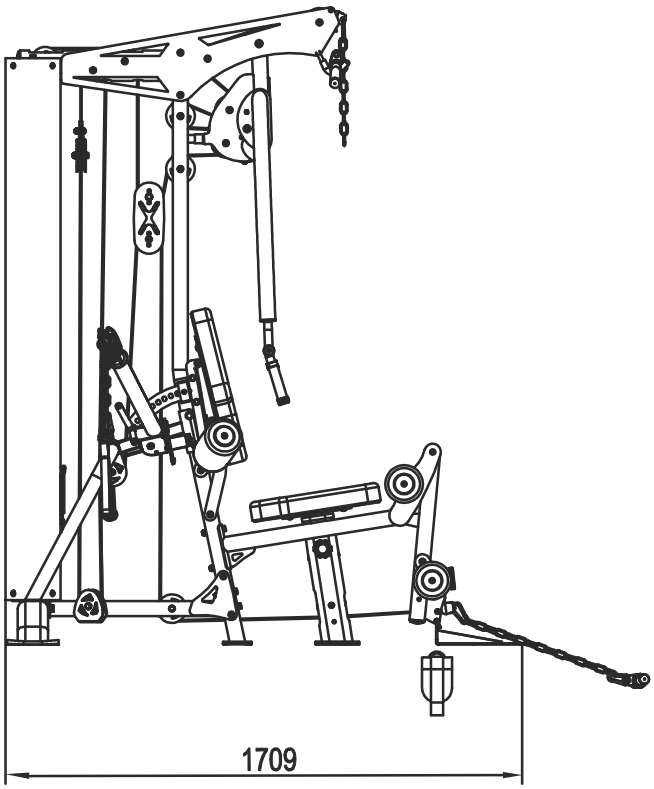
**Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны. ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота. Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.**

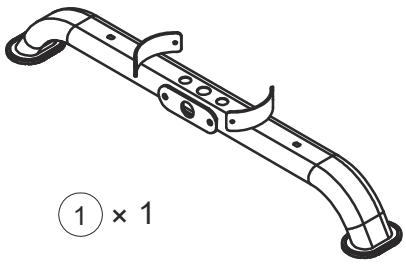


**На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.**

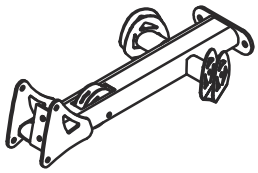
**Размер в сборе: 1709 мм x 1154 мм x 2109 мм**



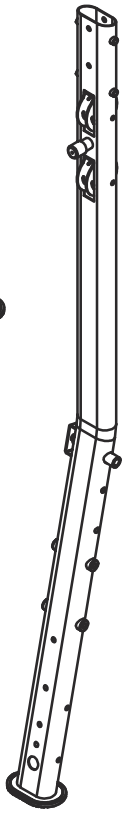





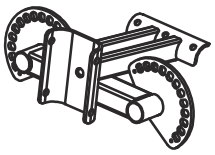
1 × 1



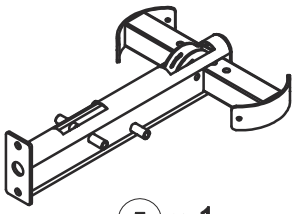
2 × 1



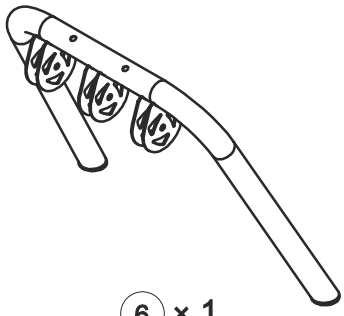
3 × 1



4 × 1



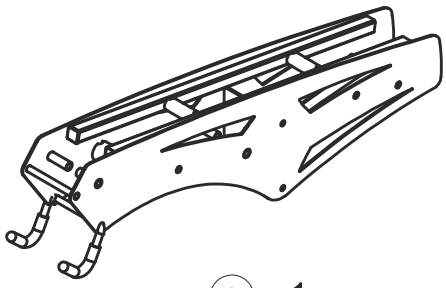
5 × 1



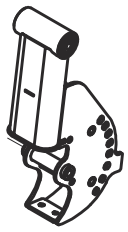
6 × 1



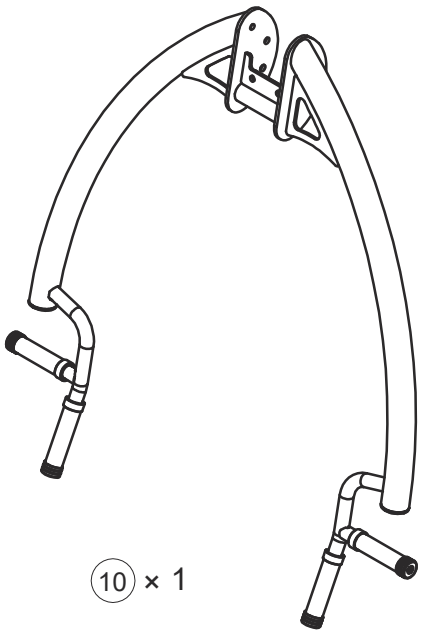
7 × 2



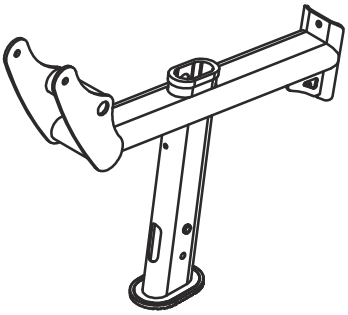
8 × 1



9 × 1



10 × 1



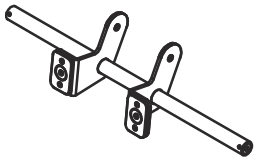
11 × 1



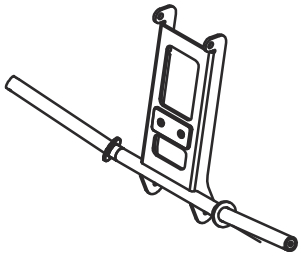
12 × 1



13 × 1



14 × 1



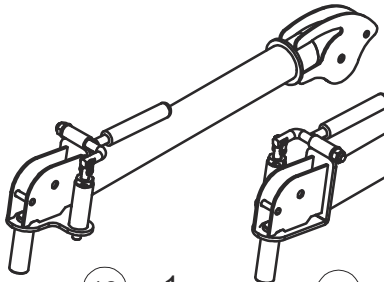
15 × 1



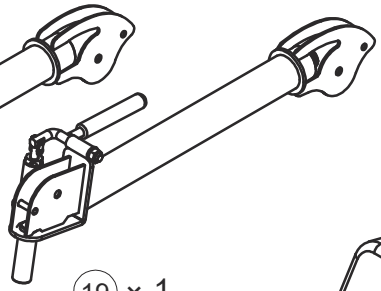
16 × 1



17 × 1



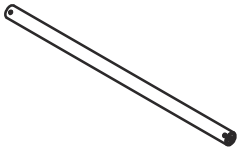
18 × 1



19 × 1



21 × 1



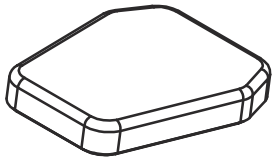
23 × 1



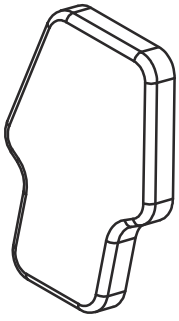
24 × 1



25 × 2



27 × 1



28 × 1



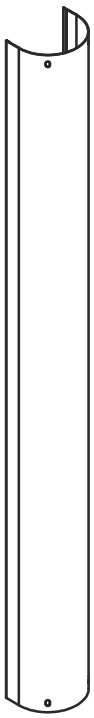
29 × 1



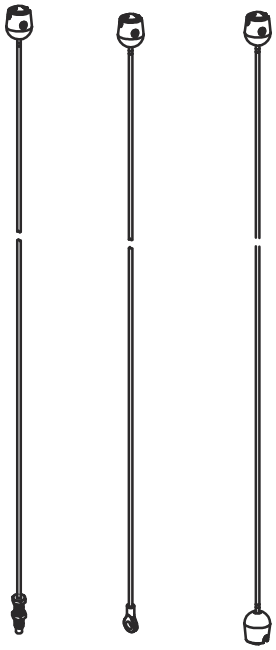
31 × 1



36 × 1



**37 × 2**



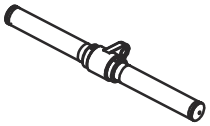
38 × 1 39 × 1 40 × 1



41 × 1



42 × 1



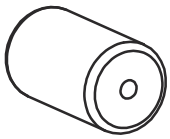
43 × 1



44 × 1



49 × 1



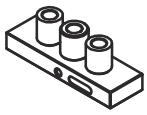
51 × 6



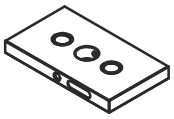
52 × 2



53 × 1



54 × 2



55 ×14



56 × 1



57 × 1



58 × 2



59 × 1



60 × 2



61 × 1



62 × 1



63 × 8



65 × 3



66 × 5



67 ×19



83 × 2



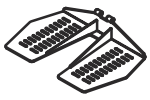
86 × 6



87 × 6



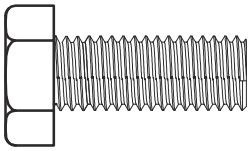
88 × 6



125 × 1



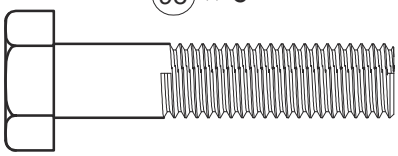
128 × 1



98 × 6



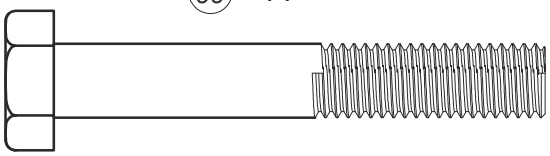
34 × 1



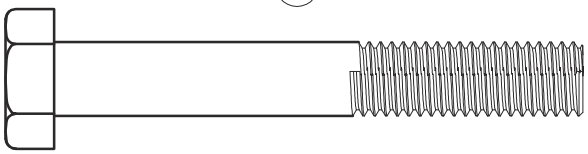


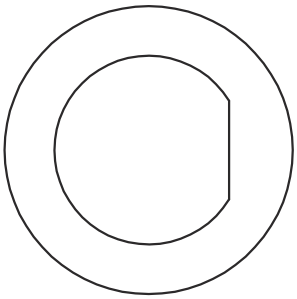
99 ×11

35 × 2



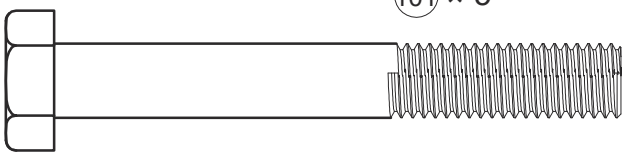
100 × 5



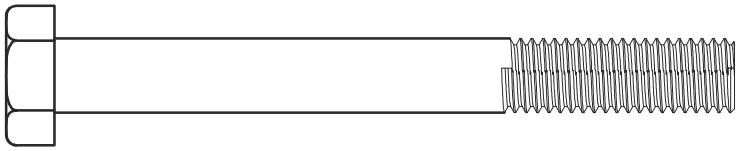




101 × 5

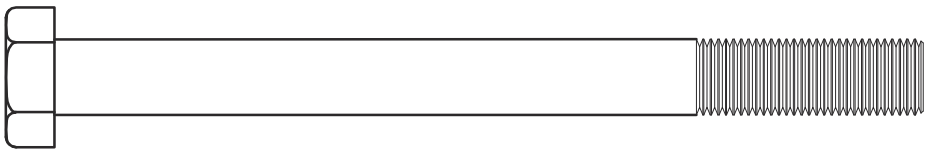


102 × 2

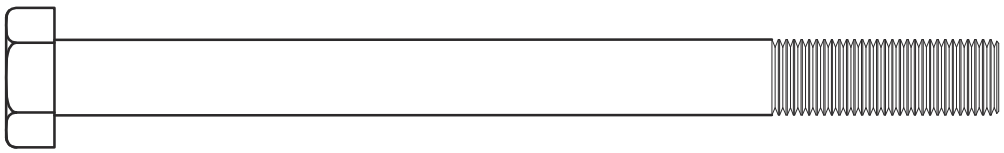


33 × 2

103 × 1

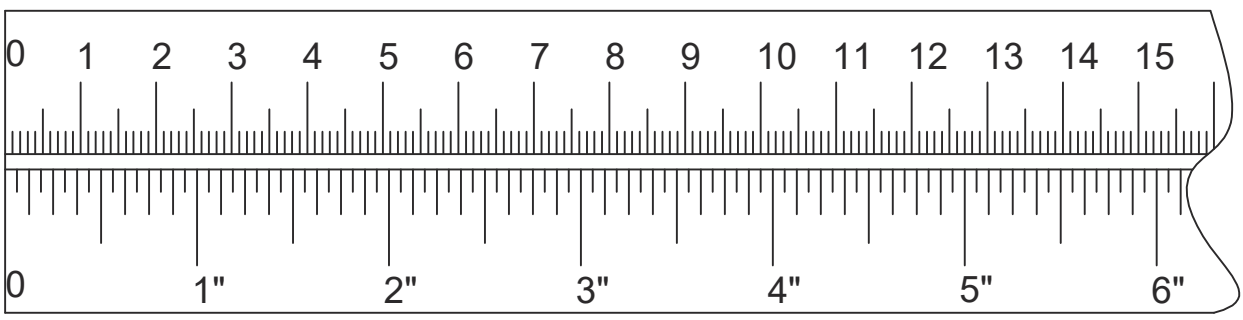


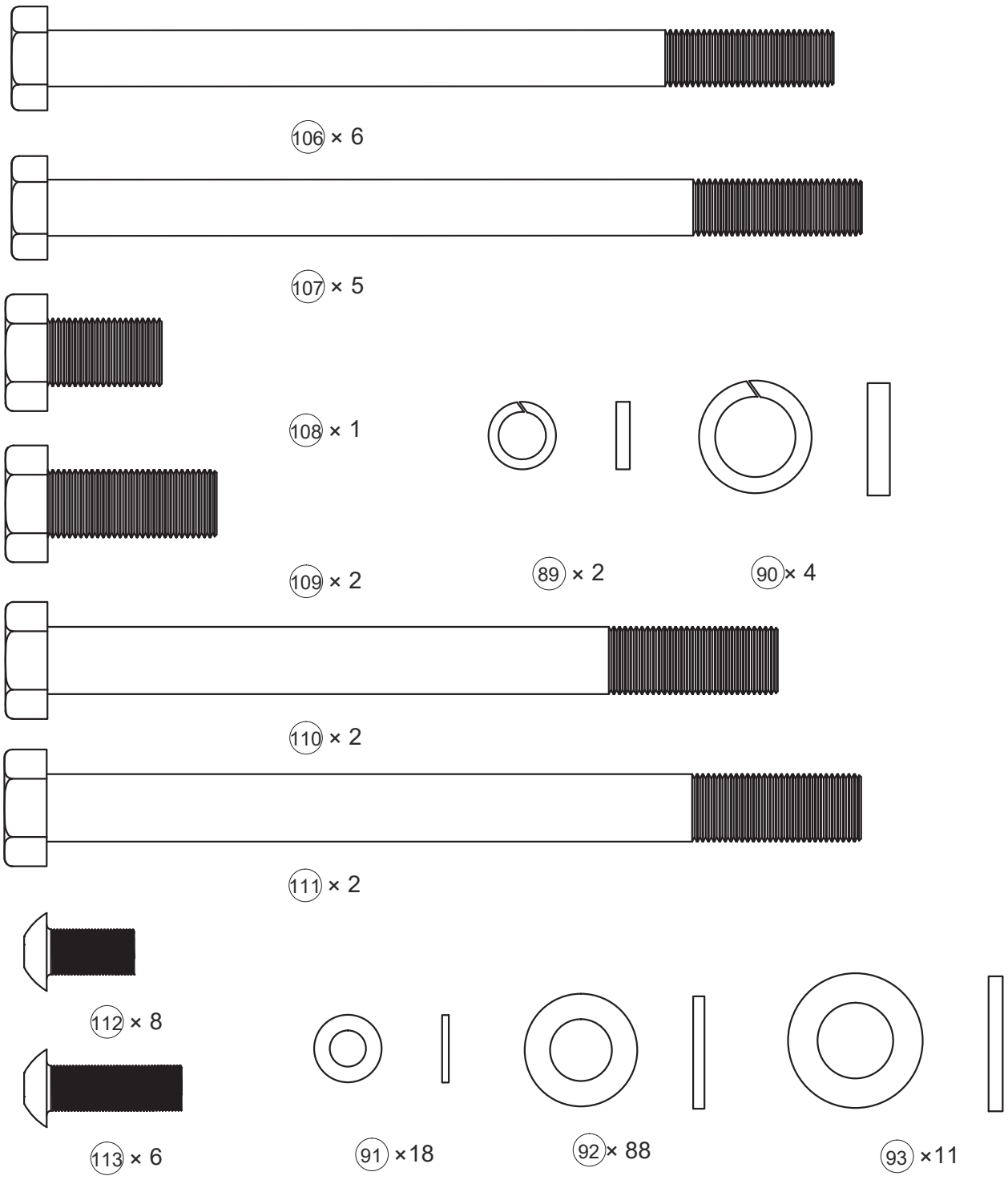
104 × 3

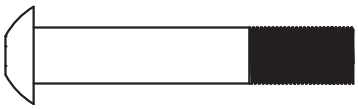


105 × 2

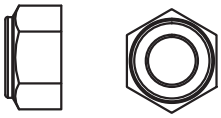
MM



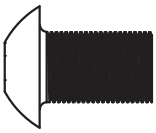

106 × 6
107 × 5
108 × 1
89 × 2
90 × 4
109 × 2
110 × 2
111 × 2
112 × 8
113 × 6
91 ×18
92 × 88
93 ×11
MM
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
0 1" 2" 3" 4" 5" 6"



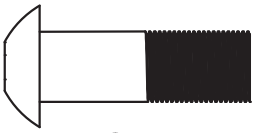
114 × 3



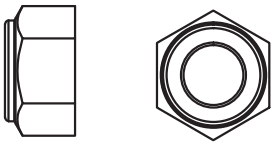
95 × 3



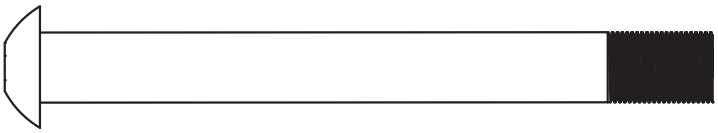
115 × 4



116 × 1



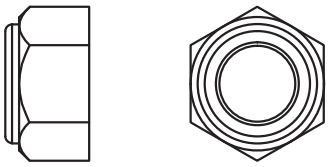
96 ×39



117 × 2



118 ×10



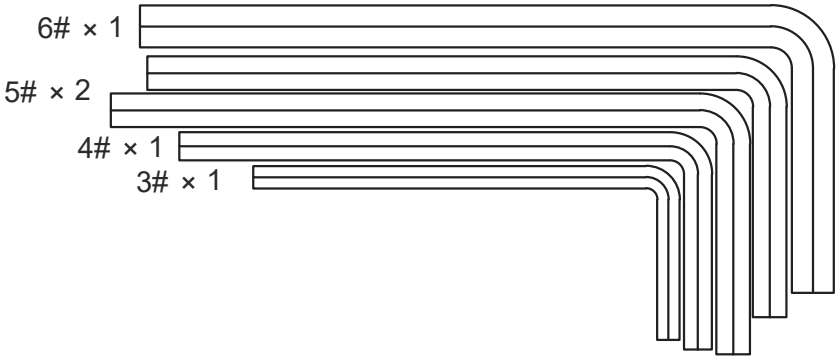
97 × 4

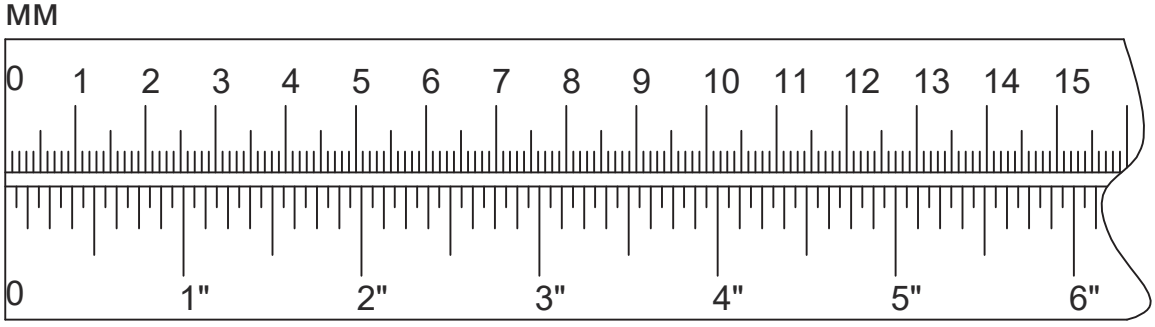


120 × 2

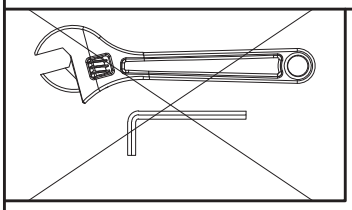


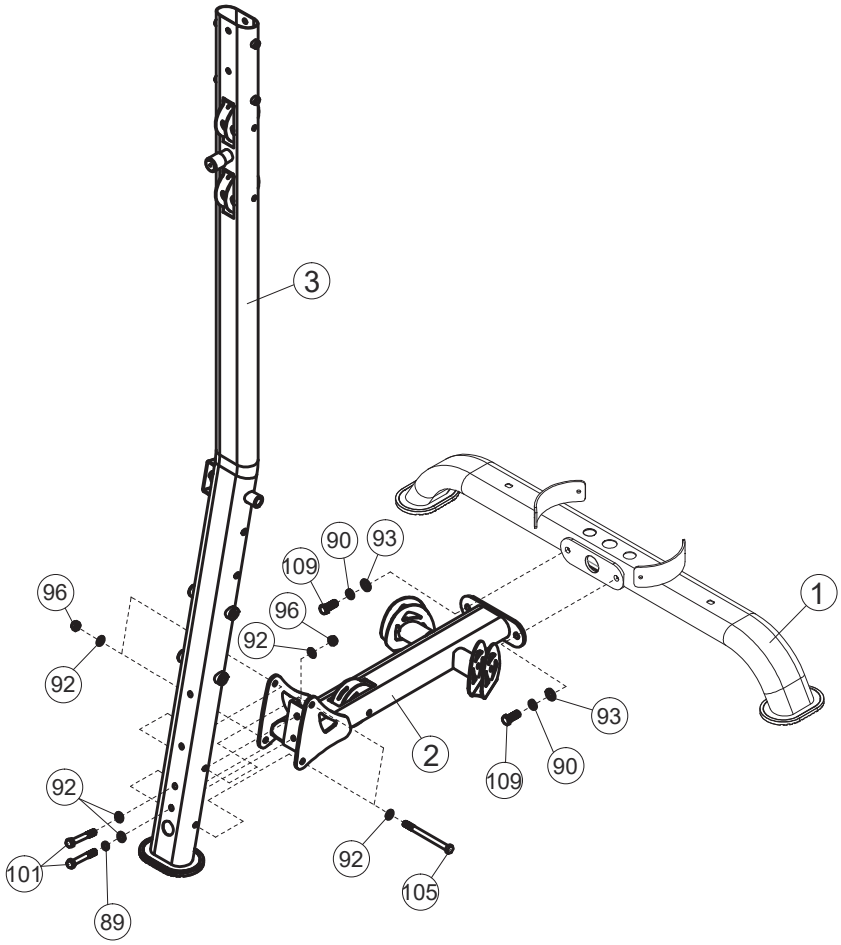
123 × 2

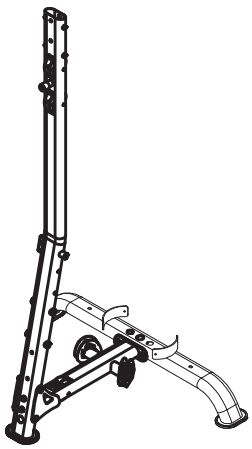


| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 105 | ×2 | M10×125 | 89 | ×1 | Φ10 |
| 101 | ×2 | M10×70 | 90 | ×2 | Φ12 |
| 109 | ×2 | M12×30 | 93 | ×2 | Φ12 |
| 92 | ×7 | Φ10 | 96 | ×3 | M10 |

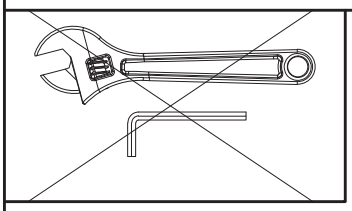


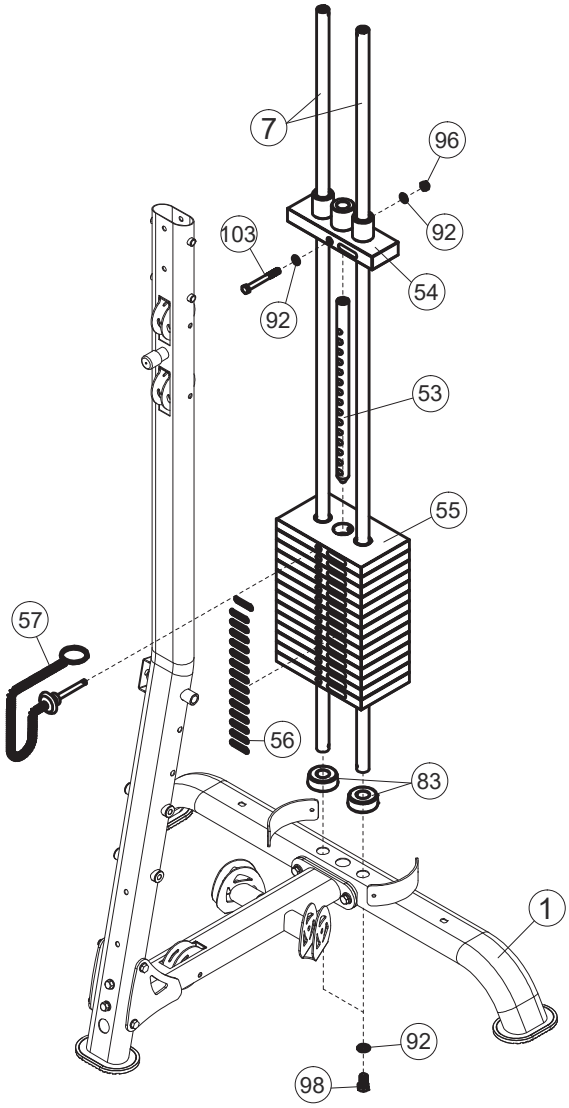


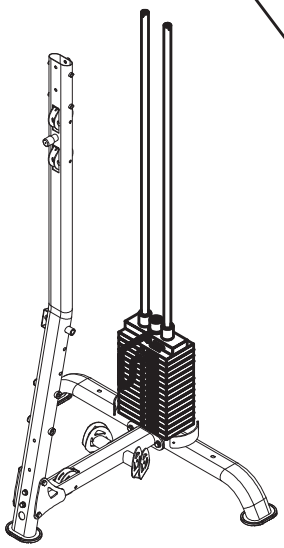



1

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 103 | | ×1 | M10×90 | 92 | | ×4 | Φ10 |
| 98 | | ×2 | M10×25 | 96 | | ×1 | M10 |

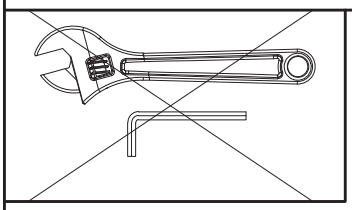


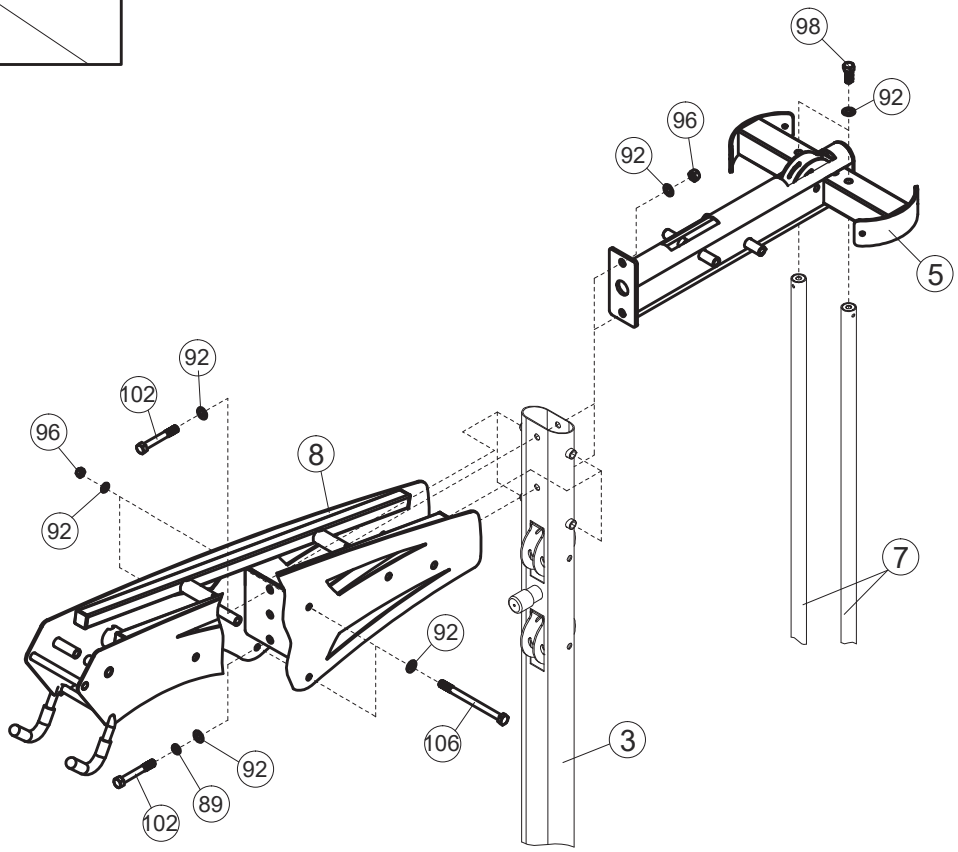


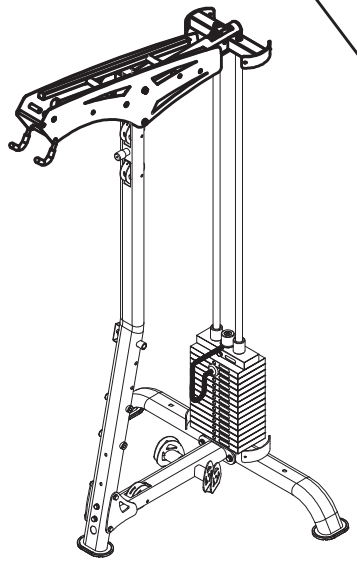



2

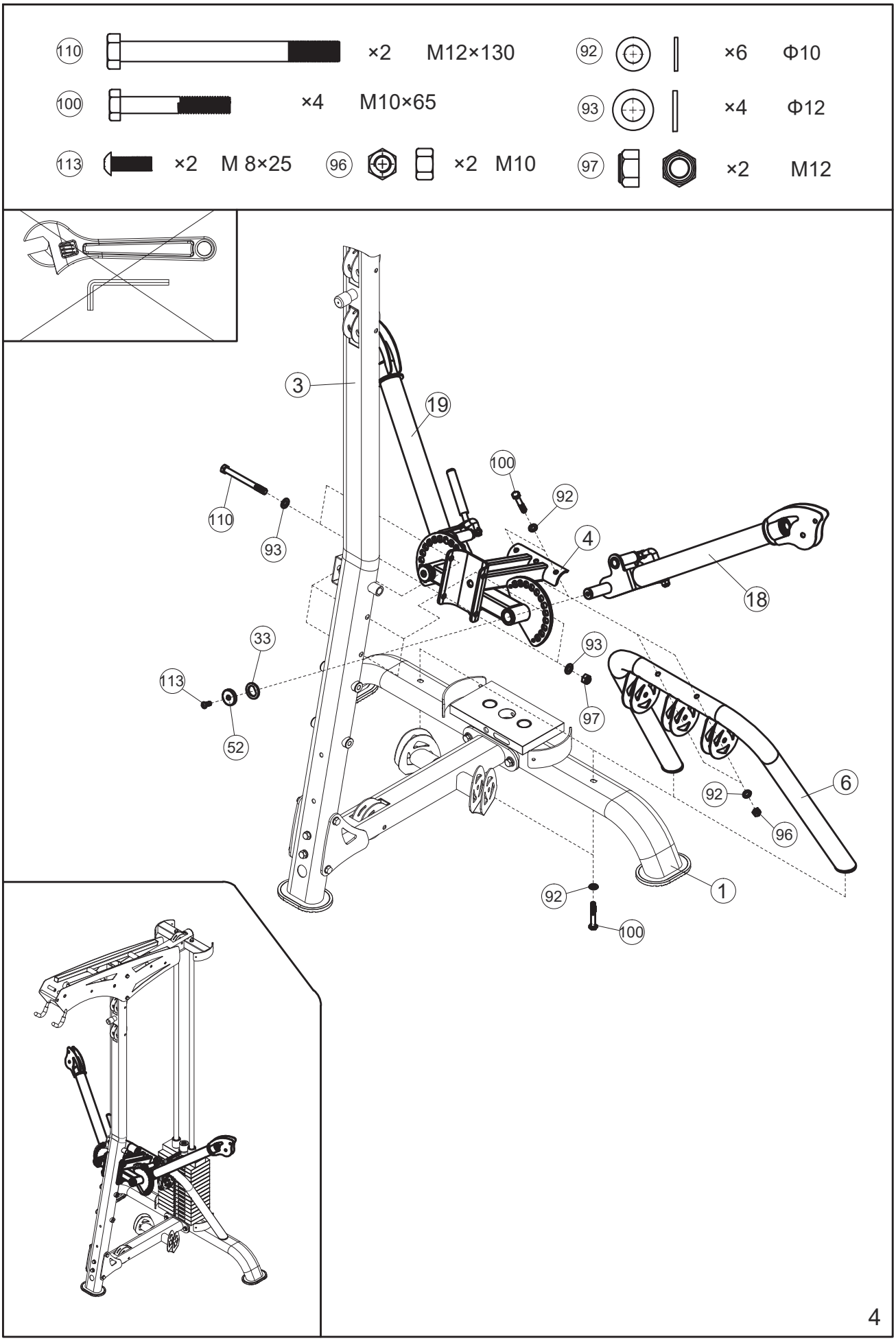
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 106 | | ×2 | M10×140 | 89 | | ×1 | Φ10 |
| 102 | | ×2 | M10×75 | 92 | | ×9 | Φ10 |
| 98 | | ×2 | M10×25 | 96 | | ×3 | M10 |

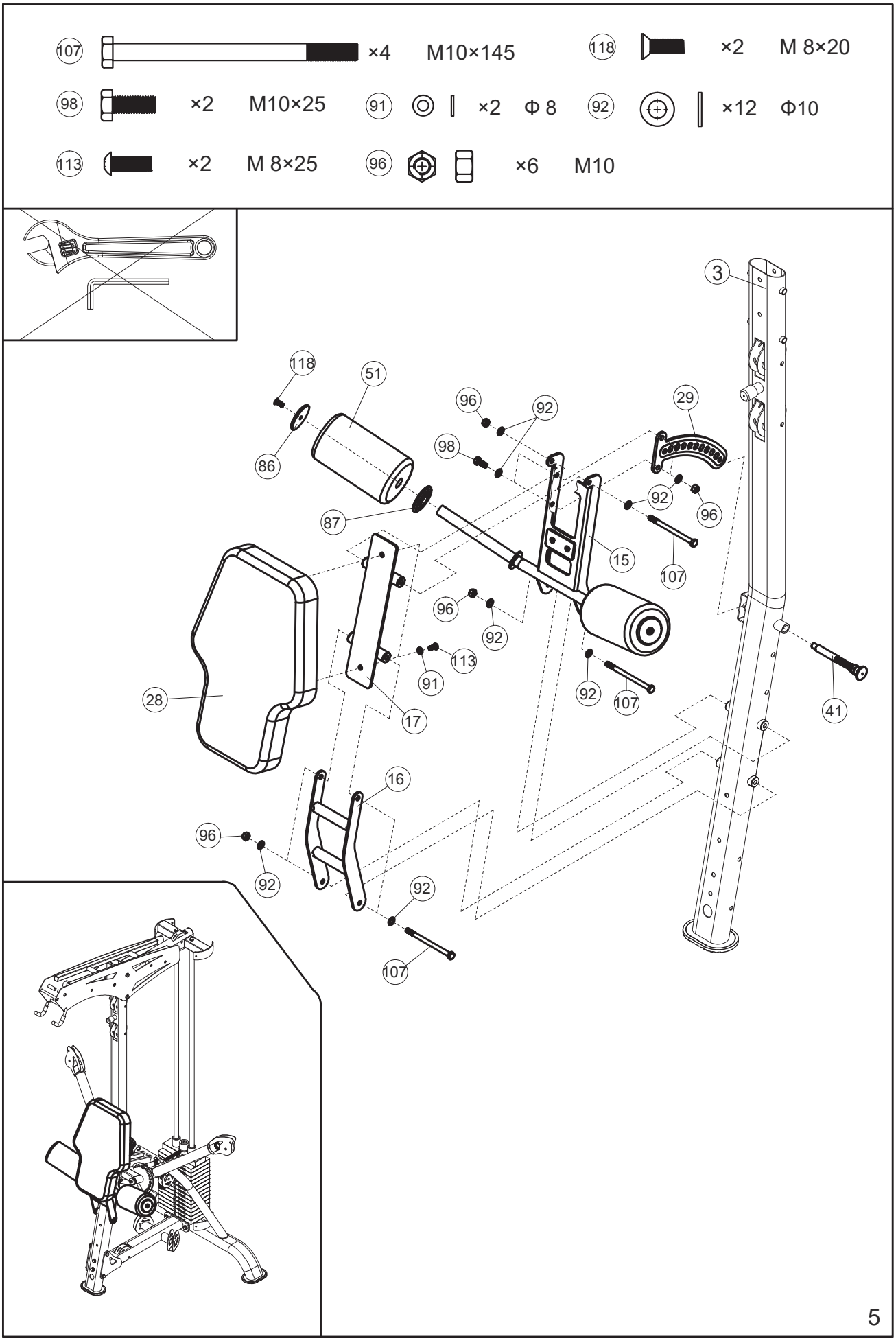


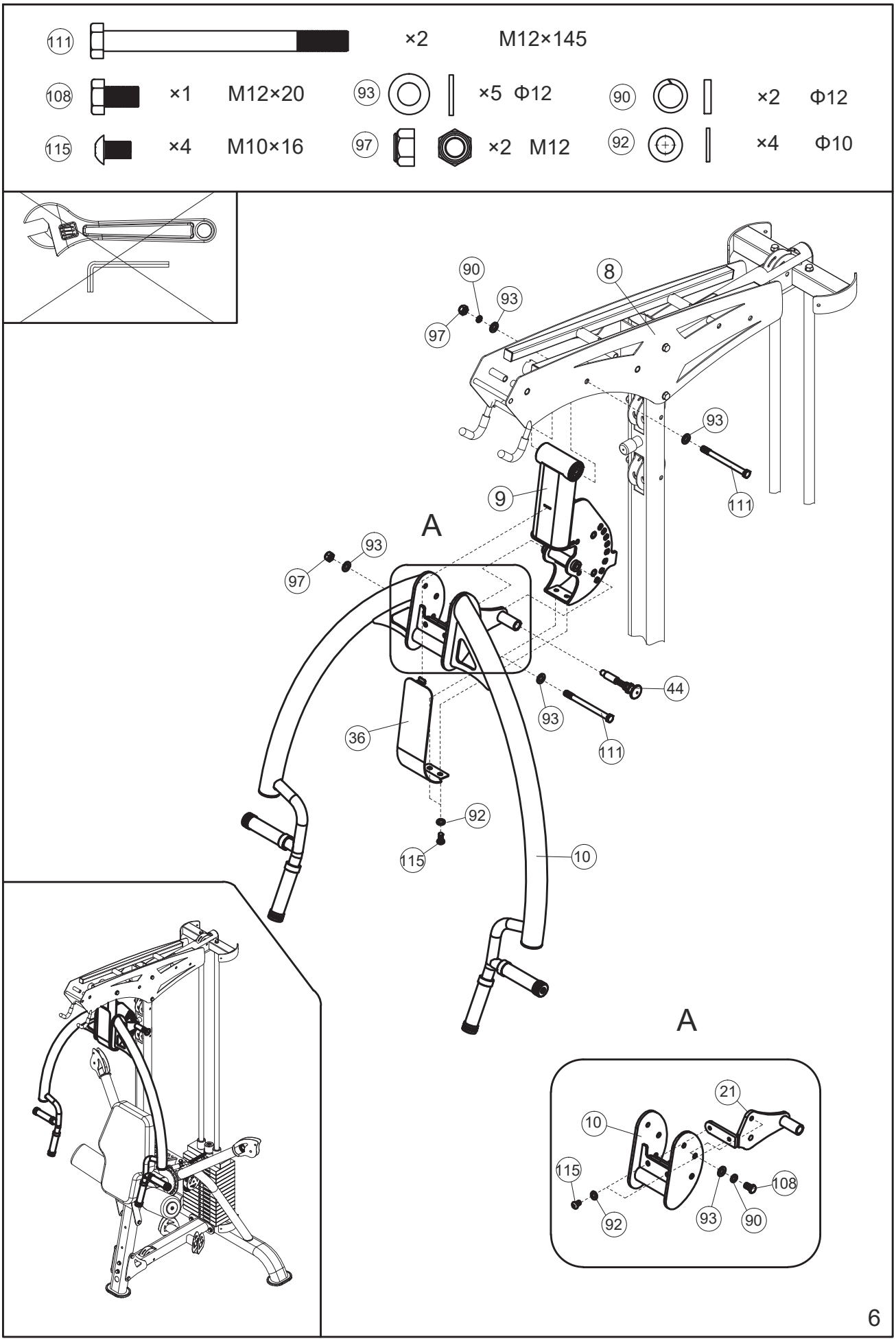


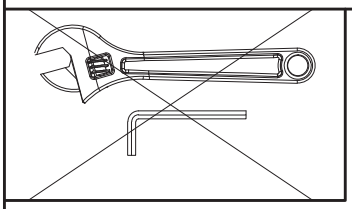
3

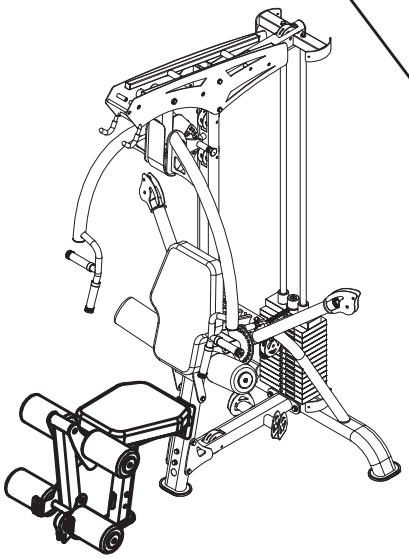

110 ×2 M12×130
92 ×6 Φ10
100 ×4 M10×65
93 ×4 Φ12
113 ×2 M 8×25
96 ×2 M10
97 ×2 M12
3
19
100
92
110
93
4
18
33
113
52
93
97
6
92
96
92
1
100
4

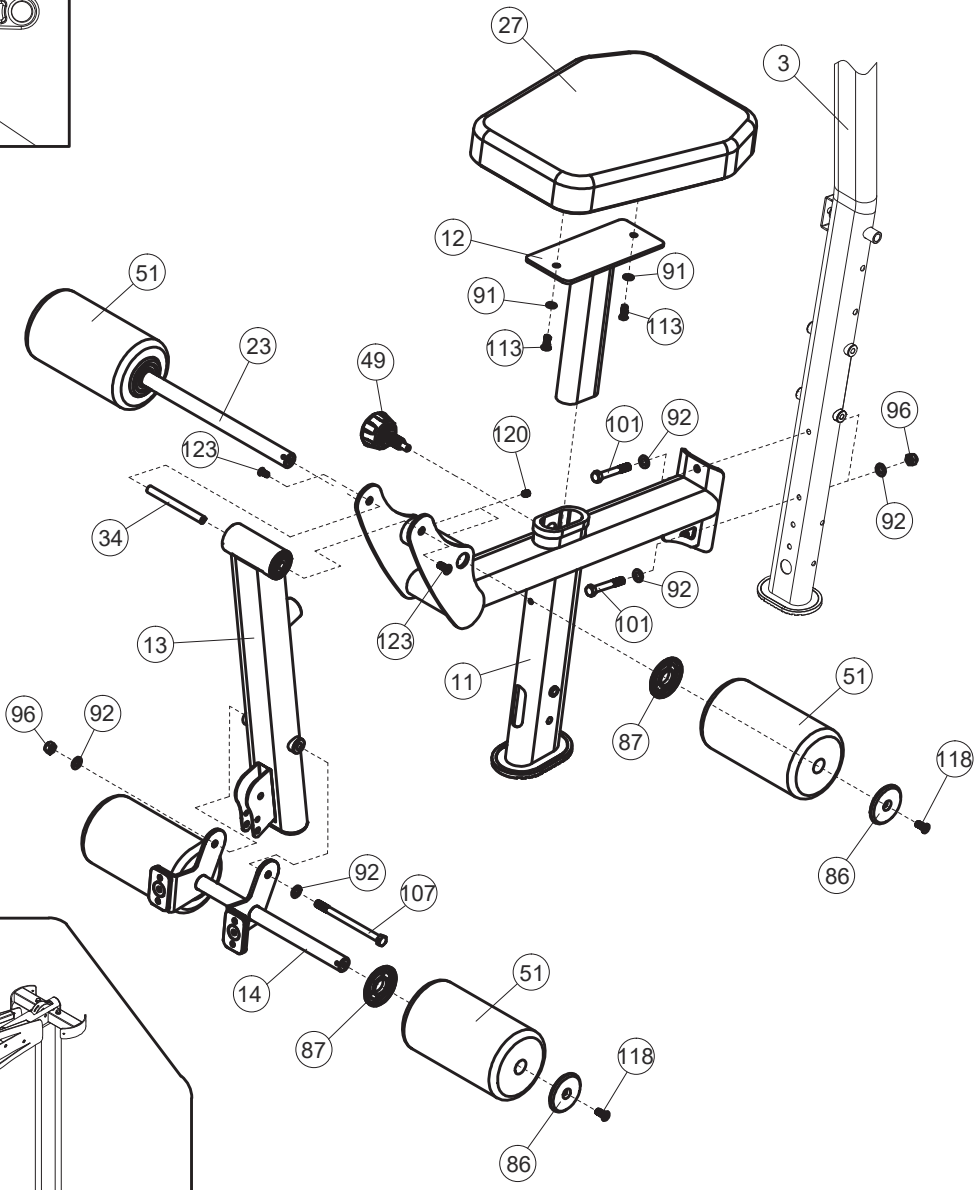

107 ×4 M10×145
118 ×2 M 8×20
98 ×2 M10×25
91 ×2 Φ 8
92 ×12 Φ10
113 ×2 M 8×25
96 ×6 M10
3
118
51
86
96
92
98
29
92
96
87
15
107
96
92
113
91
28
17
92
107
41
16
96
92
92
107
5


111 ×2 M12×145
108 ×1 M12×20
93 ×5 Φ12
90 ×2 Φ12
115 ×4 M10×16
97 ×2 M12
92 ×4 Φ10
8
90
93
97
93
111
9
A
93
97
44
93
111
36
92
115
10
A
21
10
115
108
92
93
90
6

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 107 | ×1 | M10×145 | | 92 | ×6 | Φ10 | |
| 101 | ×2 | M10×70 | 120 ×2 | M 8×12 | 96 | ×3 | M10 |
| 113 | ×2 | M 8×25 | 123 ×2 | Φ20×M 8×12 | 91 | ×2 | Φ 8 |
| 118 | × 4 | M 8×20 | 34 | ×1 | Φ12×124×M8 | | |








7

106 ×3 M10×140

99 ×1 M10×45

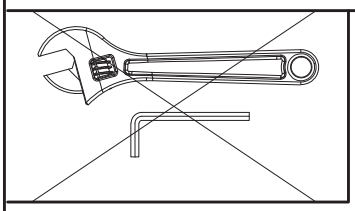
104 ×2 M10×115

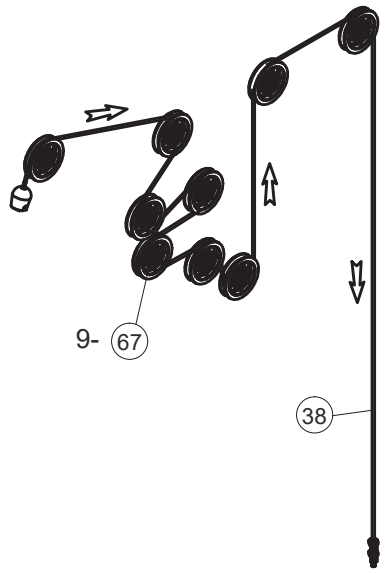
117 ×2 M10×95

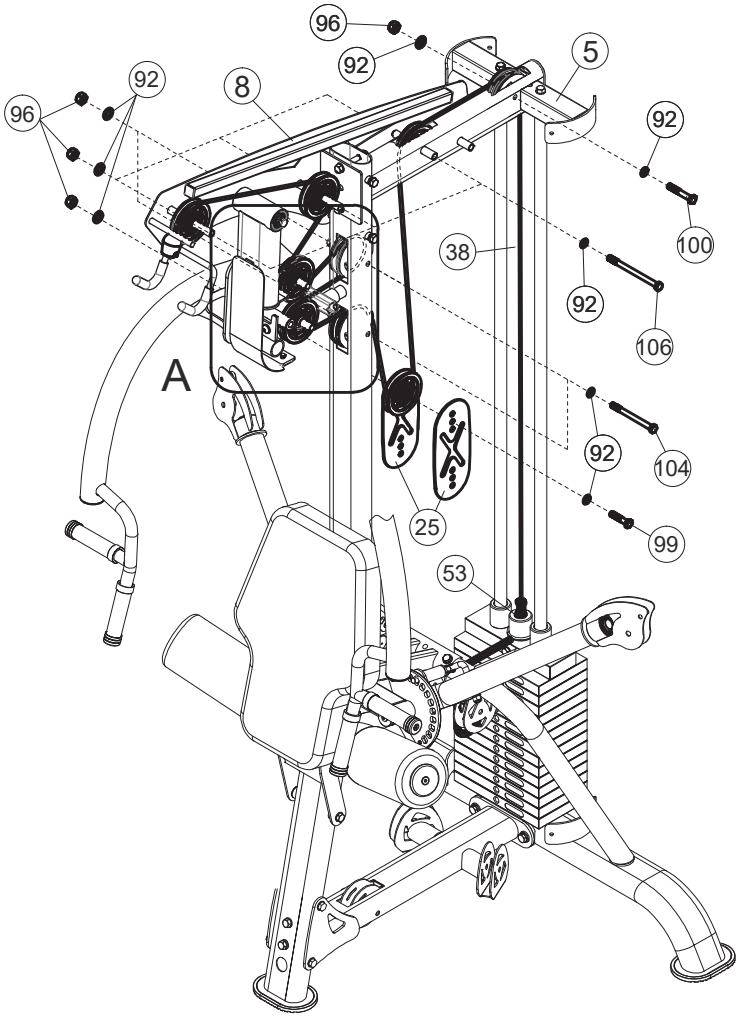
100 ×1 M10×65

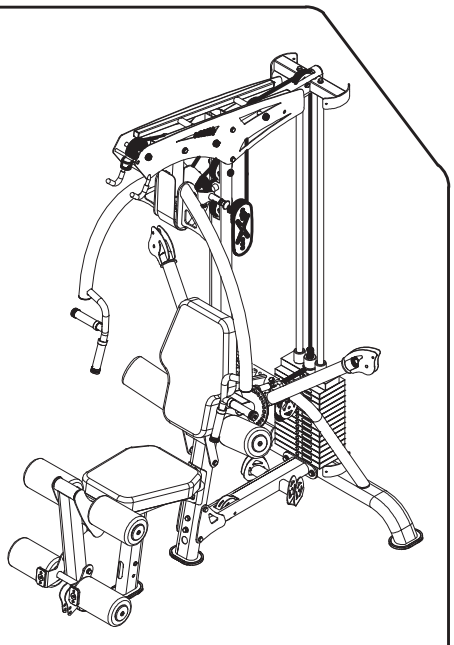
92 ×16 Φ10

96 ×9 M10

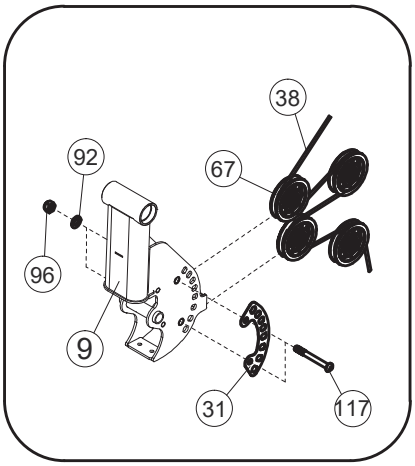




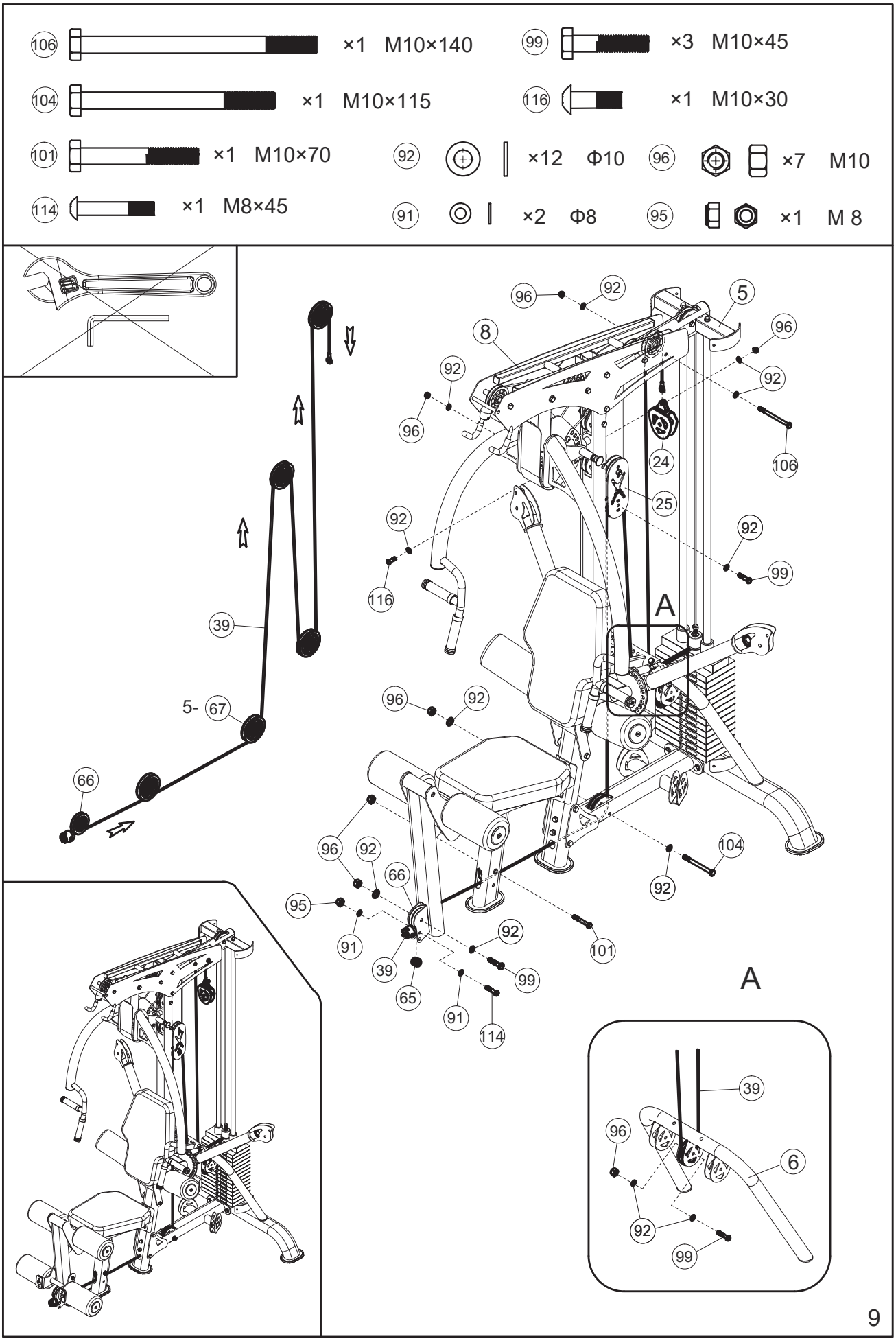



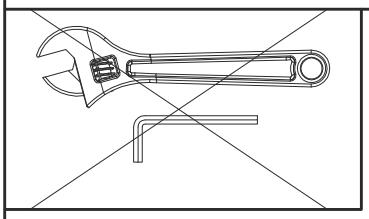
A

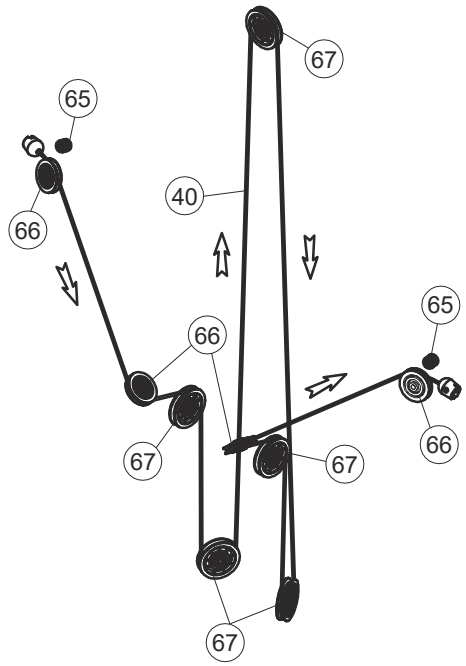


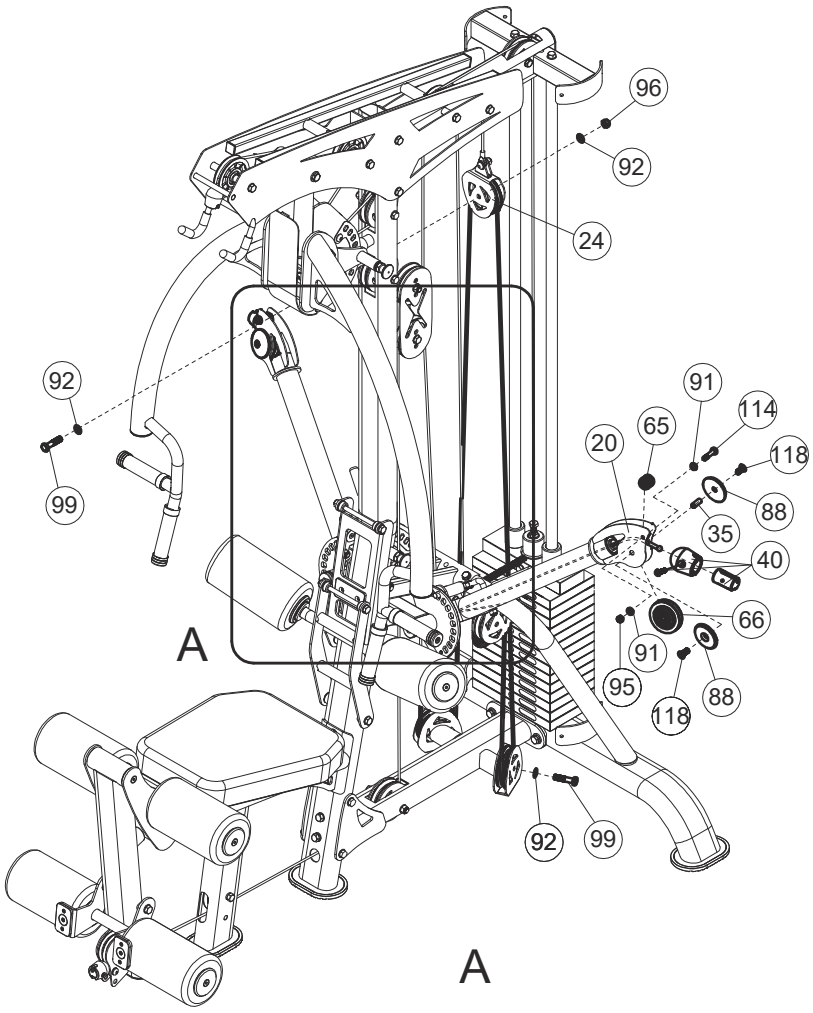

8

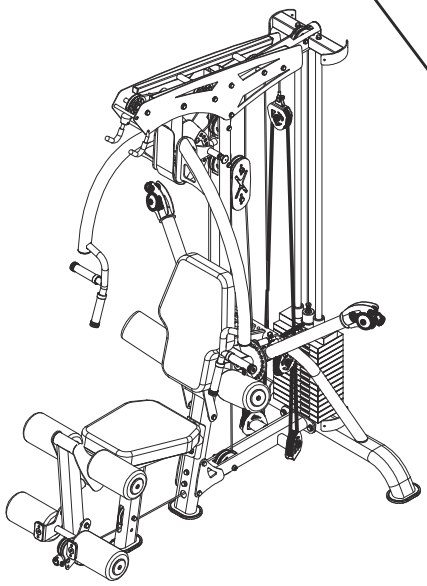

106 ×1 M10×140
99 ×3 M10×45
104 ×1 M10×115
116 ×1 M10×30
101 ×1 M10×70
92 ×12 Φ10
96 ×7 M10
114 ×1 M8×45
91 ×2 Φ8
95 ×1 M 8
5-
A
A
9

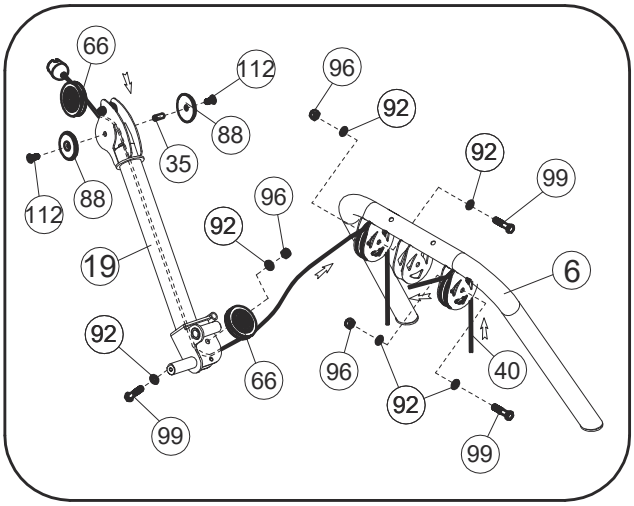
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 99 | ×7 | M10×45 | 91 | ×4 | Φ8 |
| 95 | ×2 | M 8 | 114 | ×2 | M8×45 |
| 92 | ×12 | Φ10 | 96 | ×5 | M10 |
| 118 | ×4 | M8×20 | 35 | × 2 | Φ10×30×M8 |



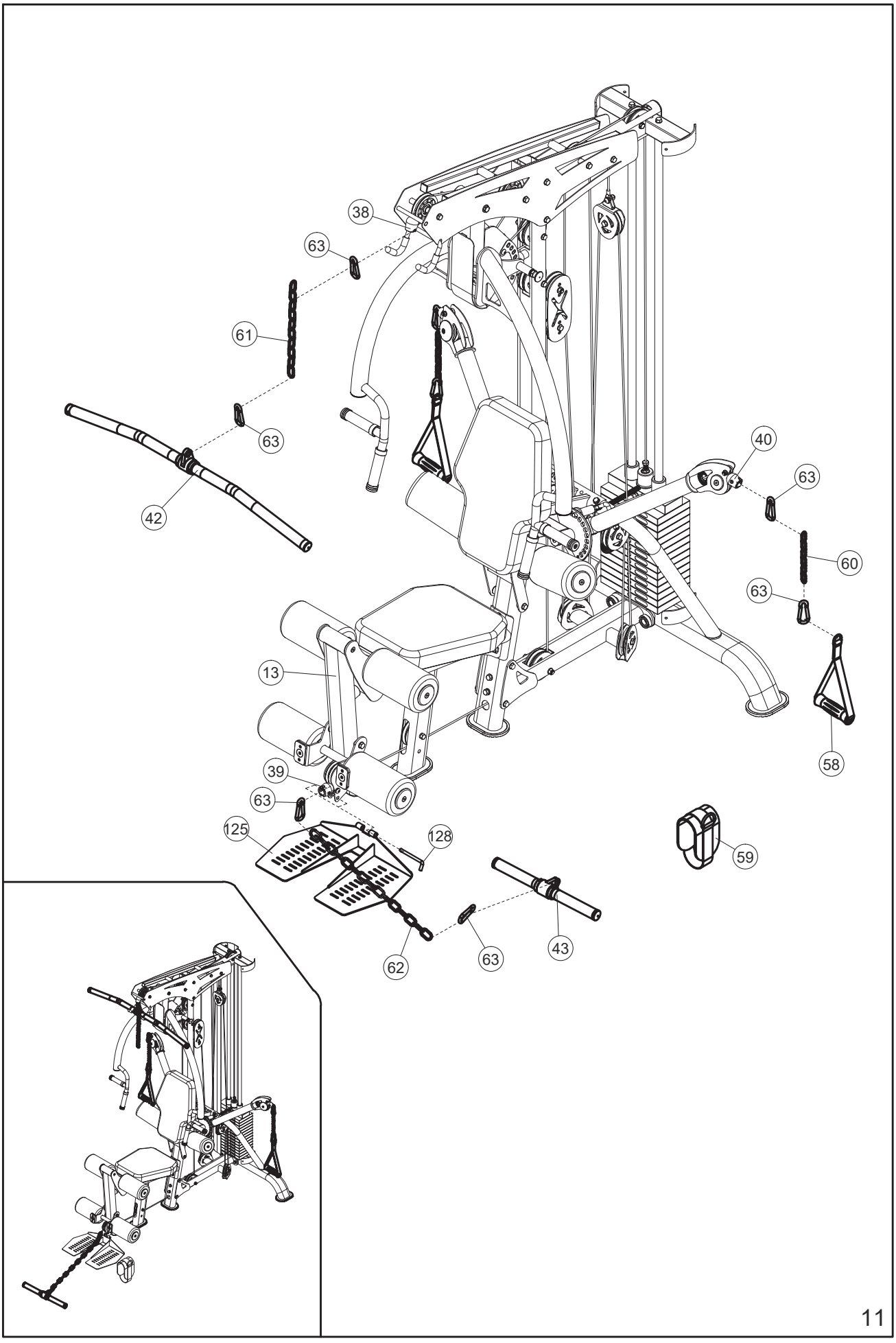


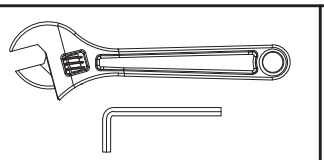


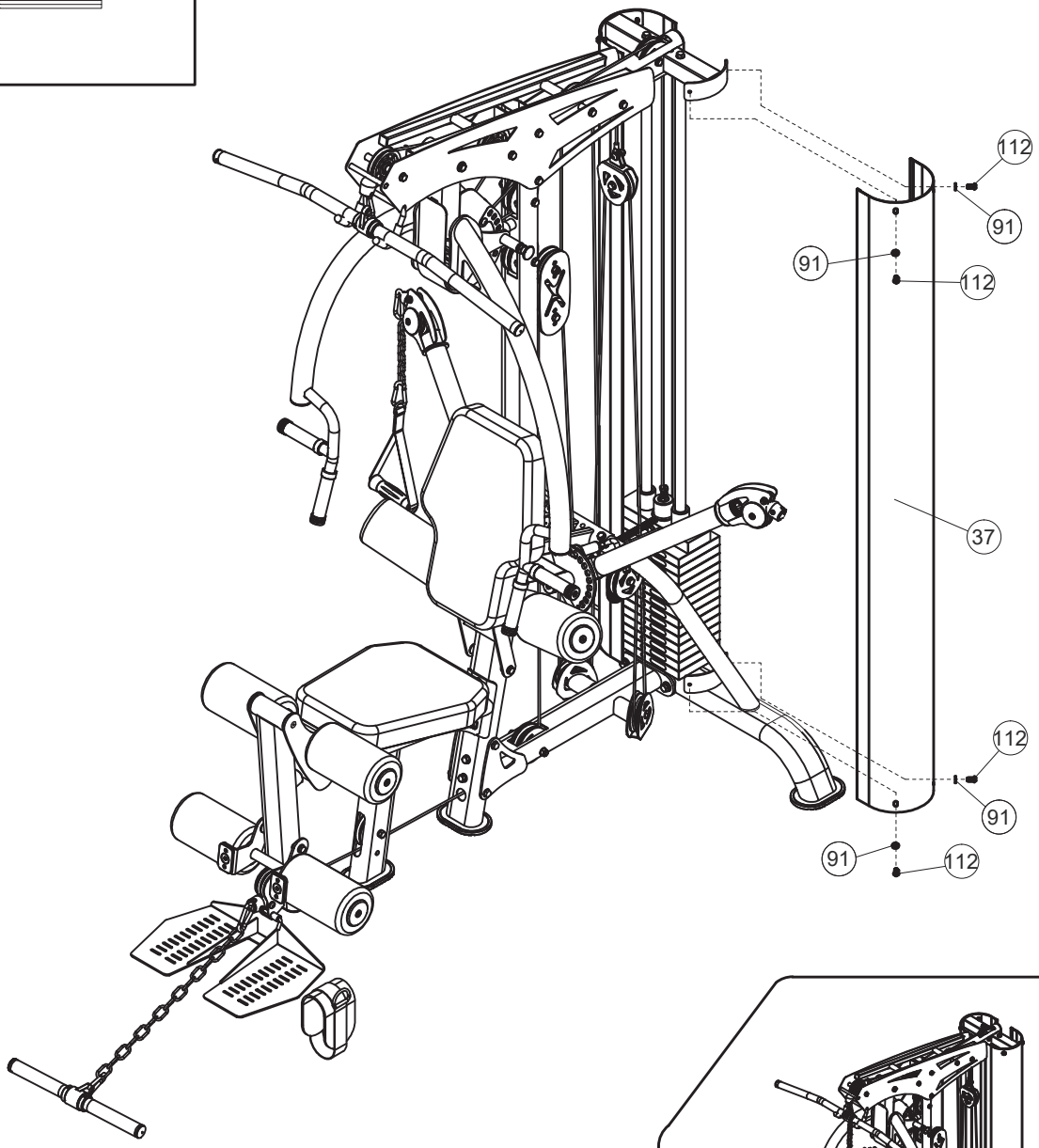

10

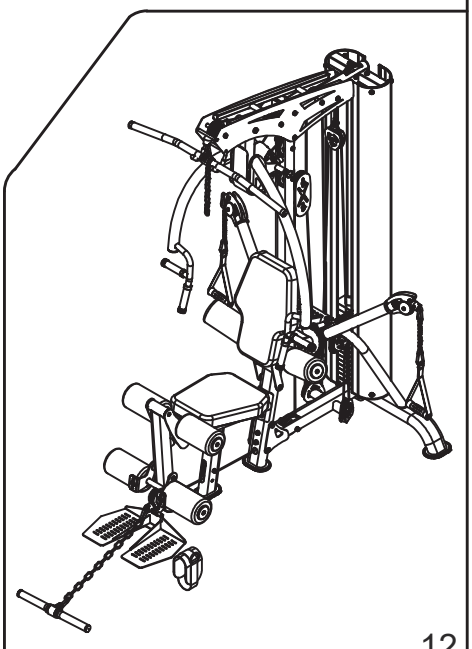



11

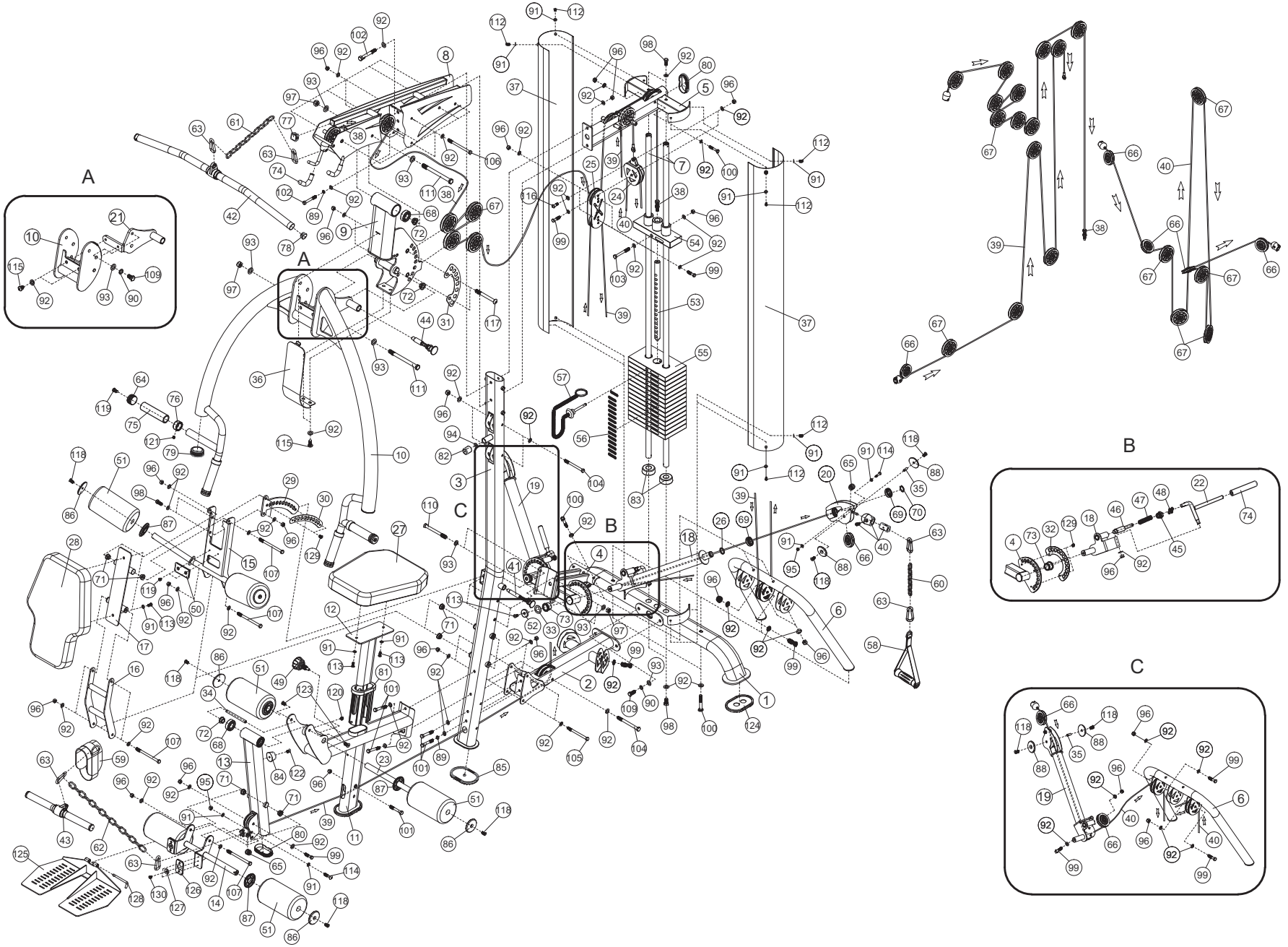
(112) ×8 M8×16 (91) ×8 Φ8





12


A
A
B
C
B
C

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 1 | Задняя опорная рама | | 1 |
| 2 | Передняя опорная рама | | 1 |
| 3 | Передняя вертикальная рама | | 1 |
| 4 | Рама рычагов | | 1 |
| 5 | Верхняя рама | | 1 |
| 6 | Задняя опора | | 1 |
| 7 | Направляющий стержень, задний | | 2 |
| 8 | Верхняя рама | | 1 |
| 9 | База для крепления рычагов | | 1 |
| 10 | Рычаги | | 1 |
| 11 | Передняя опора | | 1 |
| 12 | Подседельная рама | | 1 |
| 13 | Рама для жима ногами | | 1 |
| 14 | Рама для поролоновых валиков | | 1 |
| 15 | Нижняя соединительная рама | | 1 |
| 16 | Нижняя соединительная рама | | 1 |
| 17 | Опора для спинки | | 1 |
| 18 | Рычаг, левый | | 1 |
| 19 | Рычаг, правый | | 1 |
| 20 | Корпус шкива | | 2 |
| 21 | База для крепления рычагов | | 1 |
| 22 | Регулирующая ручка | | 2 |
| 23 | Стержень для крепления поролоновых валиков | | 1 |
| 24 | Кронштейн шкива | | 1 |
| 25 | Регулируемый кронштейн для шкива | 236x101x3 | 2 |
| 26 | Втулка | φ30xφ25.5x3 | 2 |
| 27 | Сиденье | 360x250x430x65 | 1 |
| 28 | Спинка | 366x520x65 | 1 |
| 29 | Регулирующая пластина | R290xR240x6 | 1 |
| 30 | Декоративная пластина | R287XR243X1.5 | 1 |
| 31 | Декоративная пластина | R125XR80X1.5 | 1 |
| 32 | Декоративная пластина | R85XR45X1.5 | 2 |
| 33 | Шайба | φ38x3 | 2 |
| 34 | Стержень | φ12x124xM8 | 1 |
| 35 | Стержень | φ10x30xM8 | 2 |
| 36 | Защитный экран | 272X107X90X2 | 1 |
| 37 | Защитный экран грузоблока | 1793xR90.5x1 | 2 |
| 38 | Верхний трос | L=4000 | 1 |
| 39 | Соединительный трос | L=4950 | 1 |
| 40 | Трос для рычагов | L=6000 | 1 |
| 41 | Фиксирующая ручка | | 1 |
| 42 | Изогнутая рукоять | | 1 |
| 43 | Прямая рукоять | | 1 |
| 44 | Фиксирующая ручка | | 1 |

| № | | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 45 | Крышка | 21xM18x1.5x18 | 2 |
| 46 | Ось штифта | φ16x106 | 2 |
| 47 | Пружина | φ12.4xφ1.2x38.2 | 2 |
| 48 | Соединение | 08A(12.7) | 2 |
| 49 | Фиксирующая ручка | M18xφ10 | 1 |
| 50 | Планка для стойки | 90x45x5 | 1 |
| 51 | Валик | φ125xφ22x215 | 6 |
| 52 | Крышка стержня | φ38xφ9x8 | 2 |
| 53 | Стержень для выбора веса | φ25x450（14+1） | 1 |
| 54 | Верхняя плита | 244x76x33 | 1 |
| 55 | Плита | 244x140x25（6 кг） | 14 |
| 56 | Наклейка на плиту | 51x13 | 1 |
| 57 | Штыревой фиксатор | | 1 |
| 58 | Рукоятка с нейлоновым ремешком | Д=245 мм | 2 |
| 59 | Ремень на лодыжку | PH1300 | 1 |
| 60 | Цепь с 6 шарнирами | 6 | 2 |
| 61 | Цепь с 10 шарнирами | 10 | 1 |
| 62 | Цепь с 15 шарнирами | 15 | 1 |
| 63 | Карабин | φ8 | 8 |
| 64 | Декоративная крышка | φ34.5xφ6.5x19 | 4 |
| 65 | Колесо | φ27x24 | 3 |
| 66 | Малый шкив с подшипником | φ72xφ10 | 5 |
| 67 | Шкив | φ96 | 19 |
| 68 | Радиальный шариковый подшипник | 6004 | 4 |
| 69 | Радиальный шариковый подшипник | 61905 | 4 |
| 70 | Стопорное кольцо для отверстия | 25 | 2 |
| 71 | Втулка | φ25xφ10.5x12 | 10 |
| 72 | Втулка | φ25xφ20xφ12.2x10 | 6 |
| 73 | Втулка | φ38xφ34xφ25x22 | 4 |
| 74 | Ручки для вертикальных отжиманий | φ20x114 | 4 |
| 75 | Ручки для вертикальных отжиманий | φ24.5x3x120 | 4 |
| 76 | Стопорное кольцо | φ35xφ26.2x14.5xM6 | 4 |
| 77 | Заглушка | 025 | 4 |
| 78 | Заглушка | φ32 | 4 |
| 79 | Заглушка | φ50 | 2 |
| 80 | Заглушка | PT50x100 | 2 |
| 81 | Направляющая скольжения | PT50x100/PT40 x80 | 1 |
| 82 | Резиновый буфер | φ30xφ25x30 | 1 |
| 83 | Резиновый буфер | φ62xφ24.5x25 | 2 |
| 84 | Резиновый буфер | φ45x40 | 1 |
| 85 | Крышка торцевая | PT145x95x9 | 2 |
| 86 | Пластина | φ68x5.7 | 6 |
| 87 | Пластина | φ70xφ26x9.5 | 6 |
| 88 | Пластина | φ50x5.7 | 4 |
| 89 | Транспортировочный ролик | 10/336HV | 2 |

| № | | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| **90** | Транспортировочный ролик | **12** | **4** |
| **91** | Шайба | **8** | **18** |
| **92** | Шайба | **10** | **90** |
| **93** | Шайба | **12** | **11** |
| **94** | Шайба | **φ25x11x2** | **1** |
| **95** | Гайка | **M8** | **3** |
| **96** | Гайка | **M10** | **41** |
| **97** | Гайка | **M12** | **4** |
| **98** | Болт с шестигранной головкой | **M10x25** | **6** |
| **99** | Болт с шестигранной головкой | **M10x45** | **11** |
| **100** | Болт с шестигранной головкой | **M10X65** | **5** |
| **101** | Болт с шестигранной головкой | **M10X70** | **5** |
| **102** | Болт с шестигранной головкой | **M10X75** | **2** |
| **103** | Болт с шестигранной головкой | **M10x90** | **1** |
| **104** | Болт с шестигранной головкой | **M10x115** | **3** |
| **105** | Болт с шестигранной головкой | **M10x125** | **2** |
| **106** | Болт с шестигранной головкой | **M10x140** | **6** |
| **107** | Болт с шестигранной головкой | **M10x145** | **5** |
| **108** | Болт с шестигранной головкой | **M12x20** | **1** |
| **109** | Болт с шестигранной головкой | **M12x30** | **2** |
| **110** | Болт с шестигранной головкой | **M12x130** | **2** |
| **111** | Болт с шестигранной головкой | **M12x145** | **2** |
| **112** | Болт с шестигранной головкой | **M8x16** | **8** |
| **113** | Болт с шестигранной головкой | **M8X25** | **6** |
| **114** | Болт с шестигранной головкой | **M8x45** | **3** |
| **115** | Болт с шестигранной головкой | **M10x16** | **4** |
| **116** | Болт с шестигранной головкой | **M10x30** | **1** |
| **117** | Болт с шестигранной головкой | **M10x95** | **2** |
| **118** | **Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником** | **M8x20** | **10** |
| **119** | **Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником** | **M6x10** | **6** |
| **120** | Фиксирующий винт | **M8x12** | **2** |
| **121** | Фиксирующий винт | **M5x4** | **4** |
| **122** | Винт крестовой | **M6x16** | **1** |
| **123** | Болт с внутренним шестигранником | **φ20xM8x12** | **2** |
| **124** | Крышка торцевая | **PT170x107x15** | **2** |
| **125** | Подкладка под основание | | **1** |
| **126** | Планка для стойки | **70x45x5** | **2** |
| **127** | Магнит | **φ25xφ5x4** | **2** |
| **128** | Левая скоба | **φ10x100x35** | **1** |
| **129** | Винт крестовой | **M5X12** | **8** |
| **130** | Винт крестовой | **M4X10** | **6** |
| | Шестигранный ключ | **6#** | **1** |
| | Шестигранный ключ | **5#** | **2** |
| | Шестигранный ключ | **4#** | **1** |
| | Шестигранный ключ | **3#** | **1** |