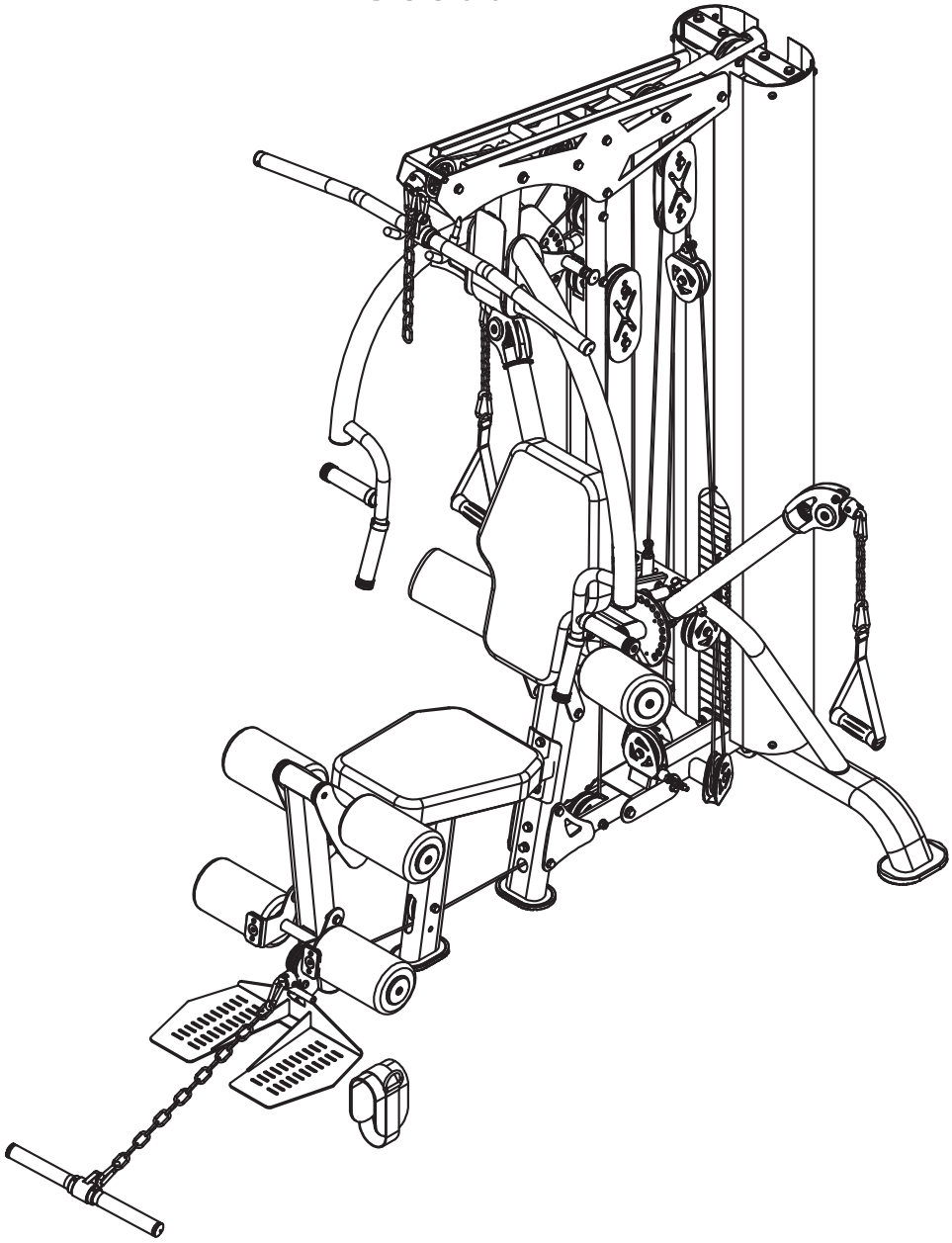
PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

PR-HG8800B



ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

20241008-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.

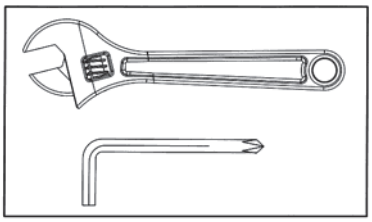
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

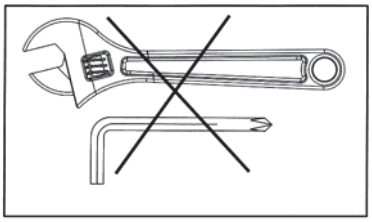
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- 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

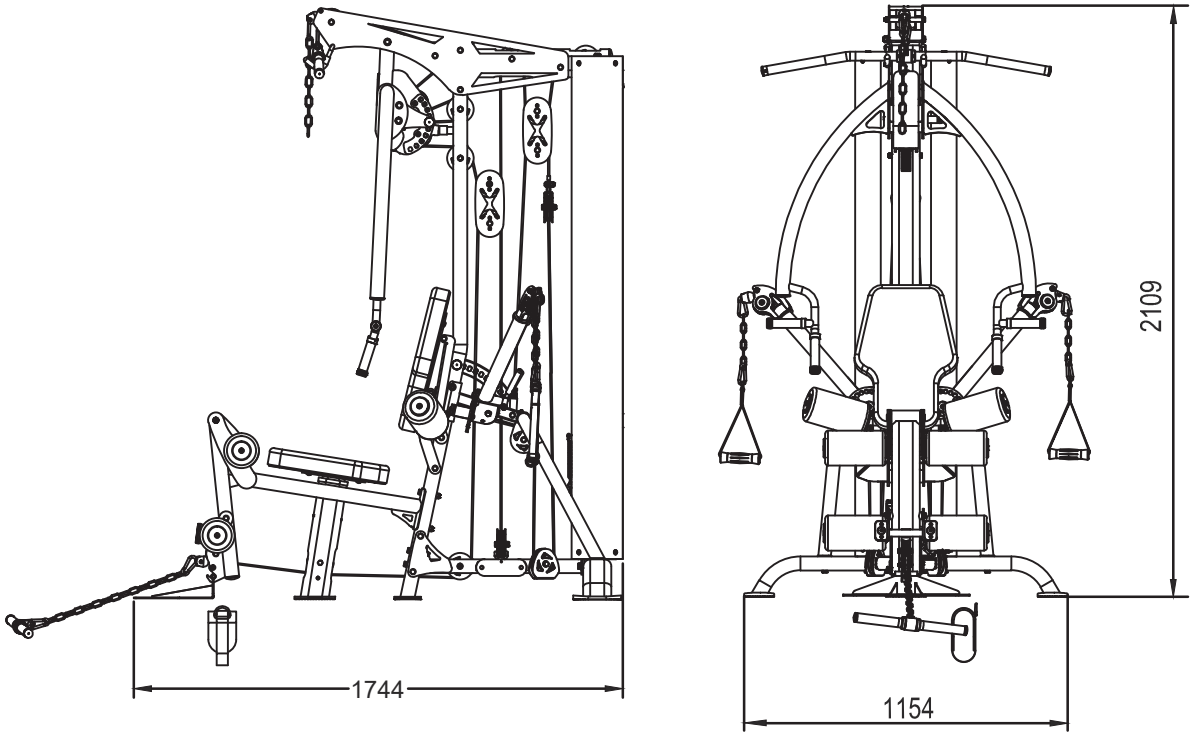


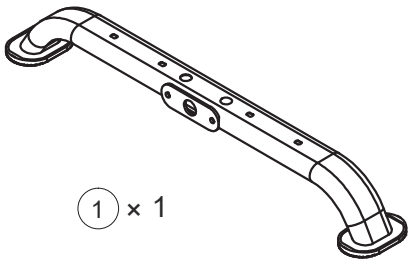
Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны.
ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота.
Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.



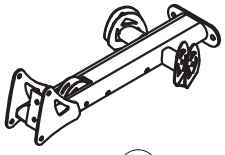
На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.

Размер в сборе: 1744 мм x 1154 мм x 2109 мм

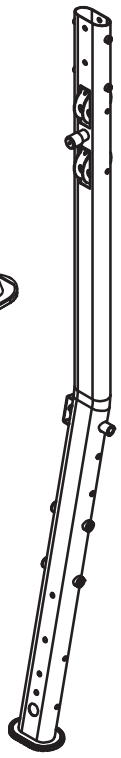




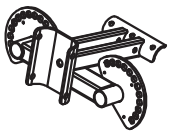
1 × 1



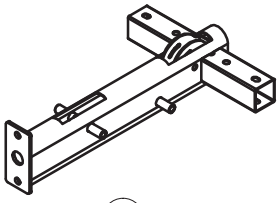
2 × 1



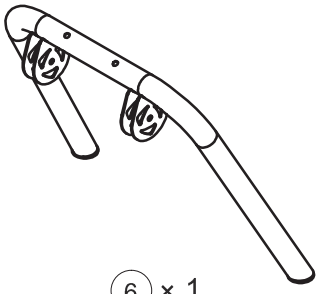
3 × 1



4 × 1



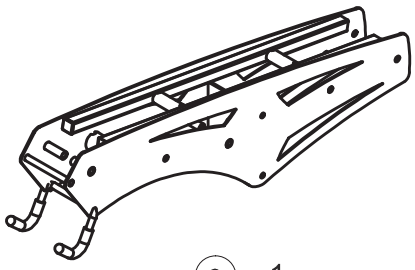
5 × 1



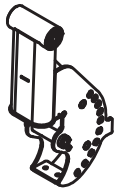
6 × 1



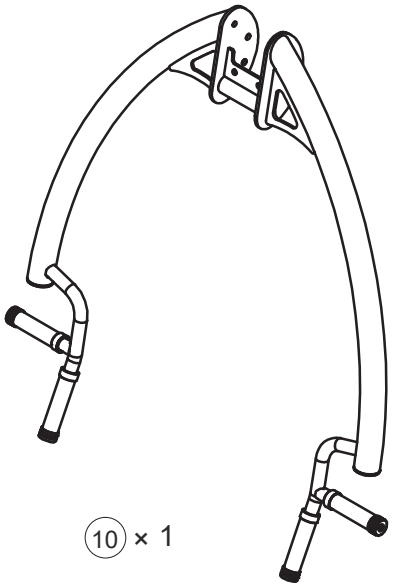
7 × 2



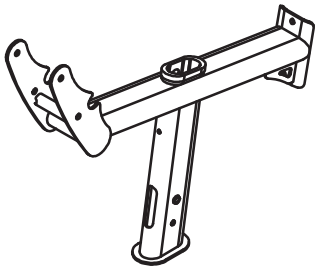
8 × 1



9 × 1



10 × 1



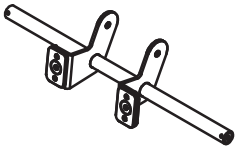
11 × 1



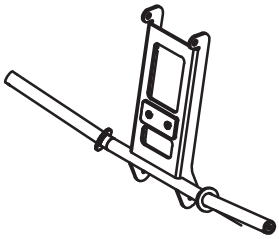
12 × 1



13 × 1



14 × 1



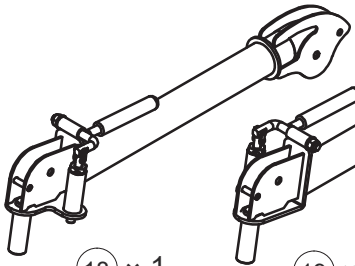
15 × 1



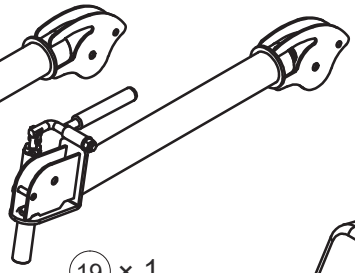
16 × 1



17 × 1



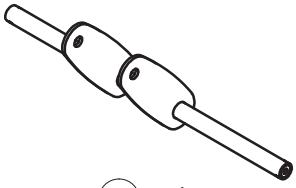
18 × 1



19 × 1



21 × 1



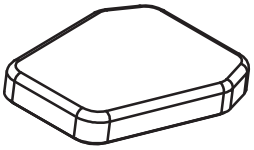
23 × 1



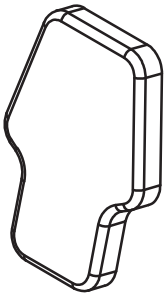
24 × 1



25 × 4



27 × 1



28 × 1



29 × 1



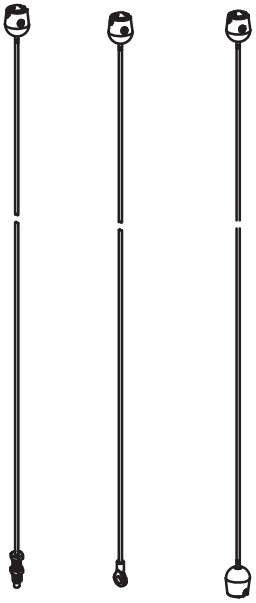
31 × 1



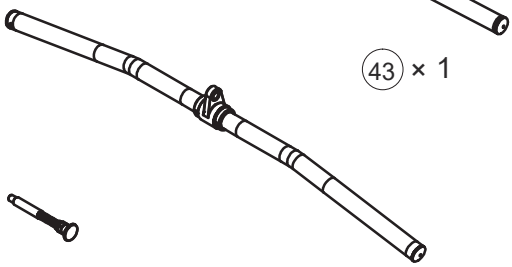
36 × 1



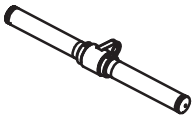
37 × 2



38 × 1 39 × 1 40 × 1



41 × 1 42 × 1



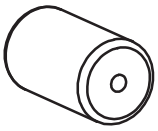
43 × 1



44 × 1



49 × 1



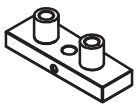
51 × 6



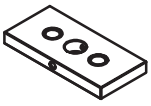
52 × 2



53 × 1



54 ×1



55 ×19



56 × 1



57 × 1



58 × 2



59 × 1



60 × 2



61 × 1



62 × 1

63 × 8



65 × 3



66 × 5



67 ×20



76 × 1



83 × 2





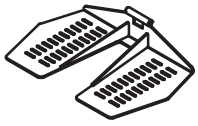
87 × 6



86 × 6



88 × 4



125 × 1



128 × 2



132 × 2



133 × 2



134 × 4



135 × 1

136 × 1



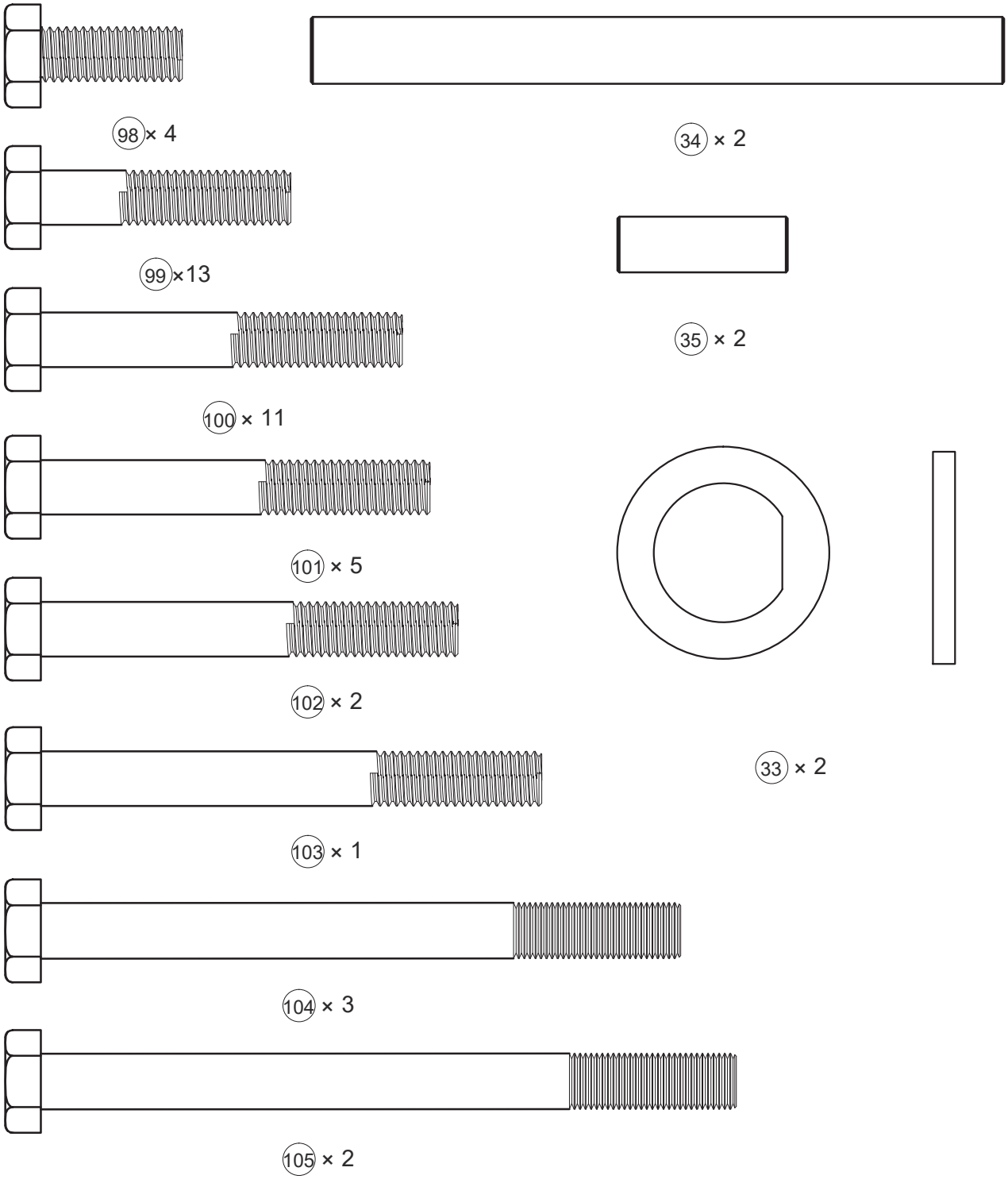
137 × 2

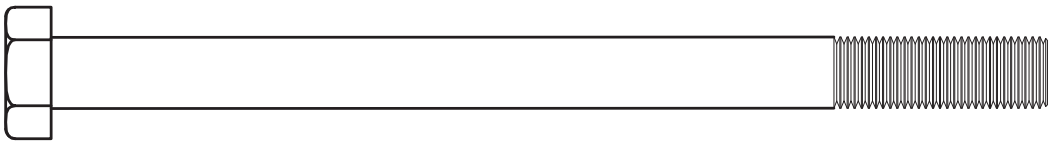


139 × 1

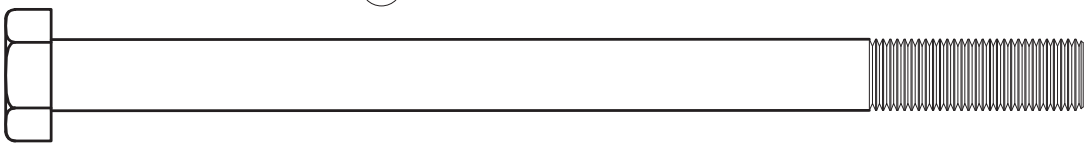


140 × 1

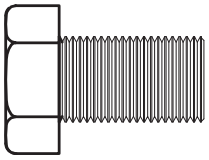

98 × 4
34 × 2
99 ×13
35 × 2
100 × 11
101 × 5
102 × 2
33 × 2
103 × 1
104 × 3
105 × 2
MM
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
0 1" 2" 3" 4" 5" 6"



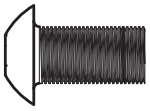
106 × 6



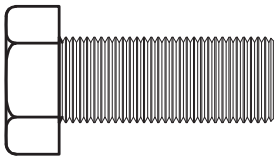
107 × 5



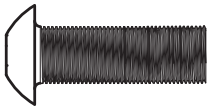
108 × 1



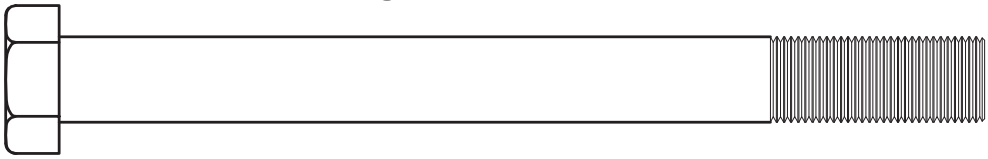
112 × 8



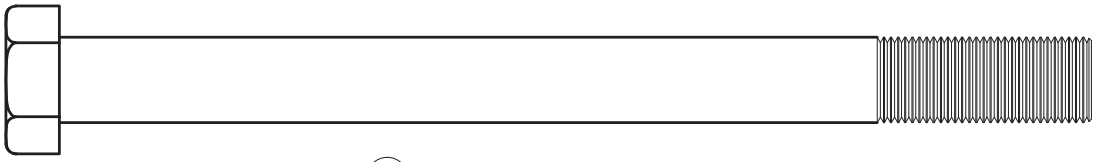
109 × 2



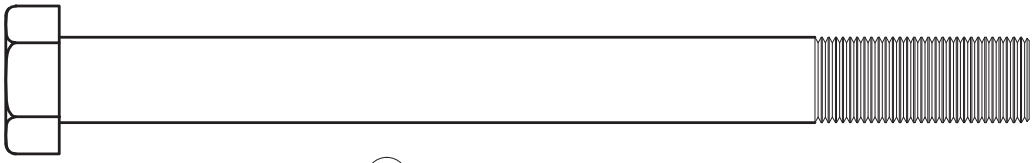
113 × 6



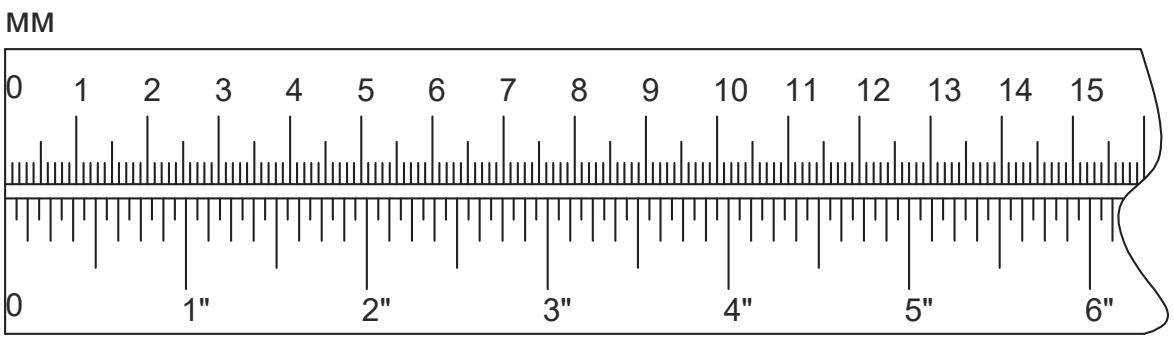
110 × 2

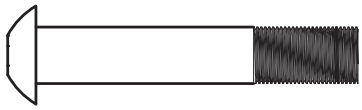


111 × 2



141 × 2

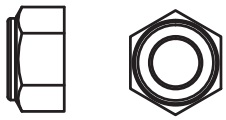




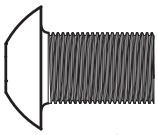
114 × 3



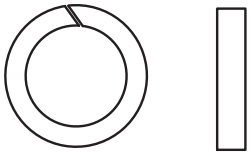
89 × 2



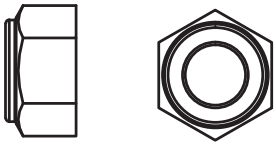
95 × 3



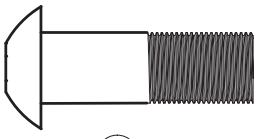
115 × 4



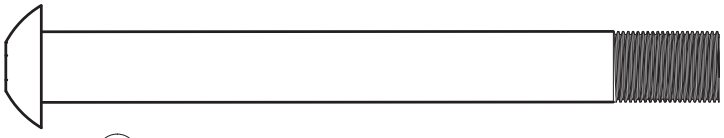
90 × 4



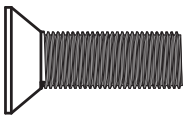
96 ×41



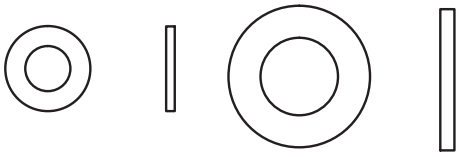
116 × 1



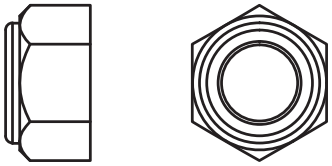
117 × 2



118 ×10



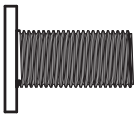
91 ×18 92 × 96



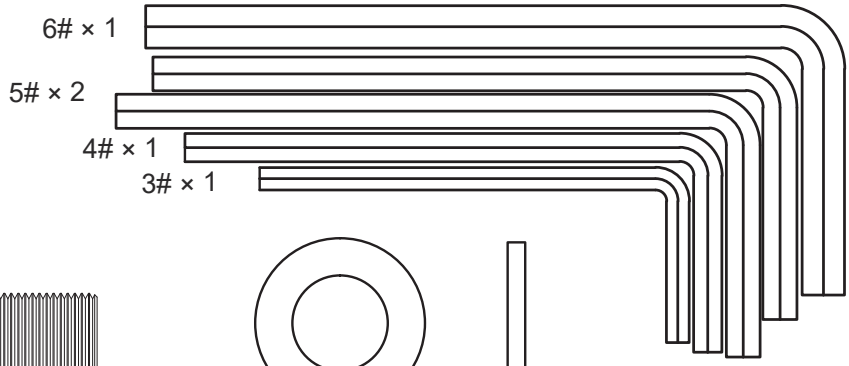
97 × 6

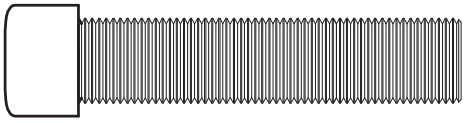


120 × 8



123 × 4

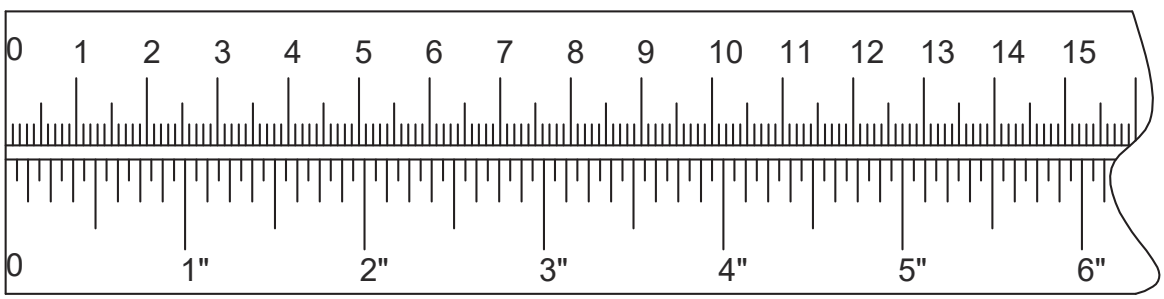


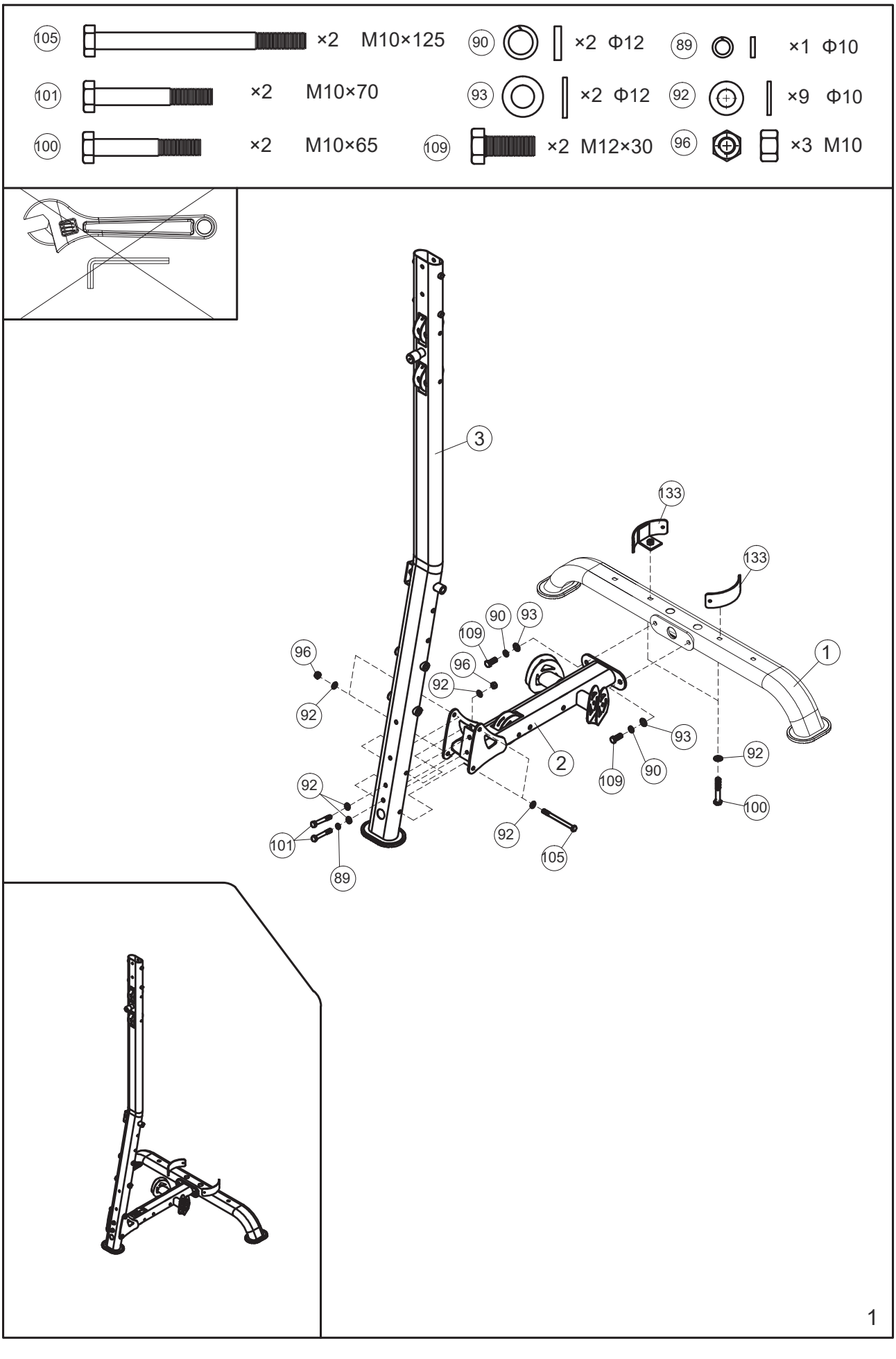


131 × 1

93 ×15

MM

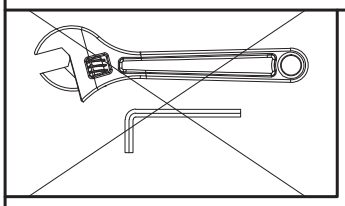


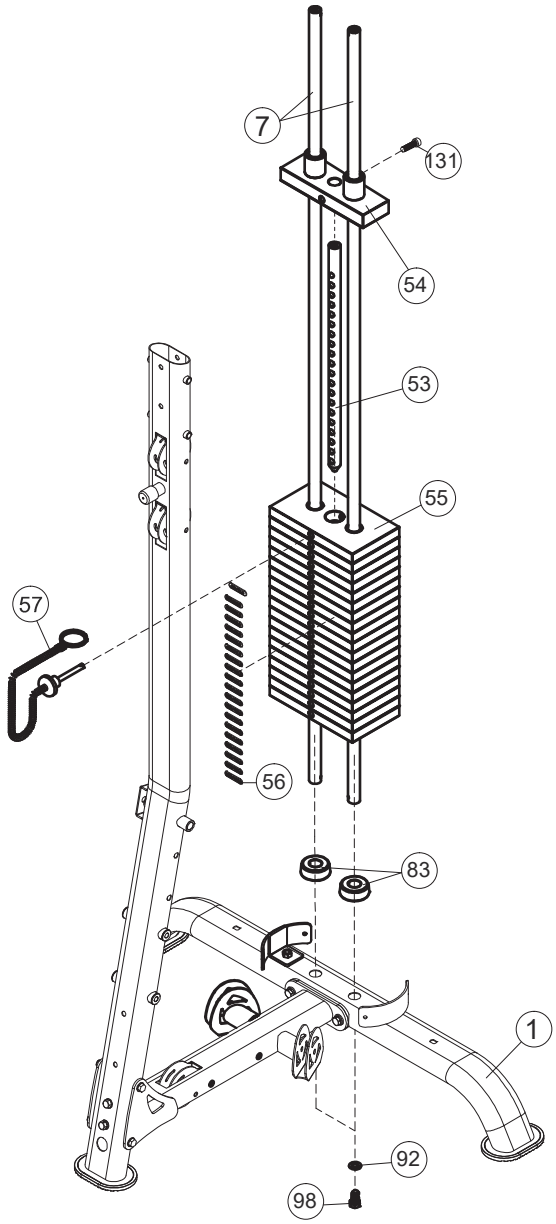

105 ×2 M10×125
90 ×2 Φ12
89 ×1 Φ10
101 ×2 M10×70
93 ×2 Φ12
92 ×9 Φ10
100 ×2 M10×65
109 ×2 M12×30
96 ×3 M10
3
133
133
1
96
92
90
93
109
96
92
2
93
92
109
90
92
100
101
89
92
105
1

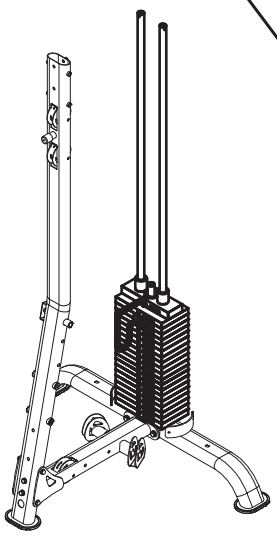
98 ×2 M10×25

92 ×2 Φ10

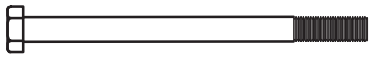
131 ×1 M10×55

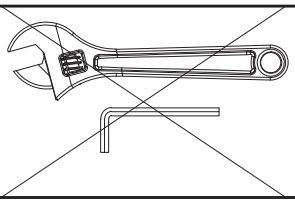


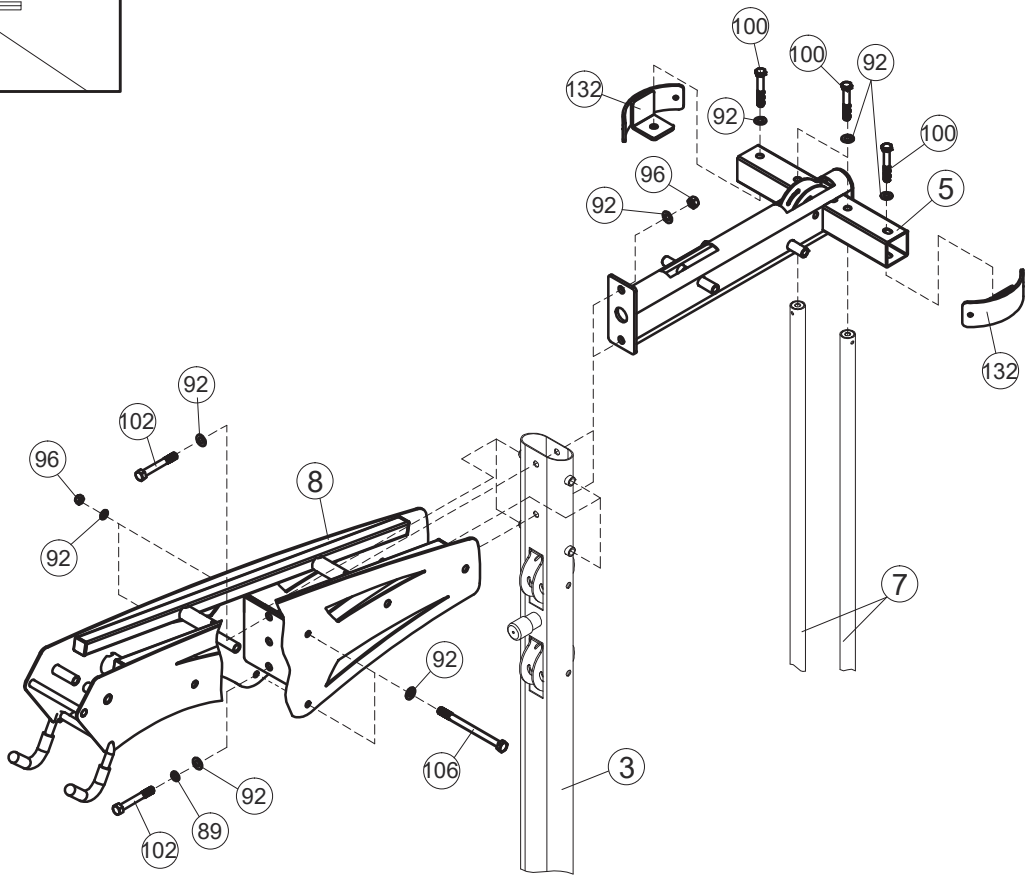


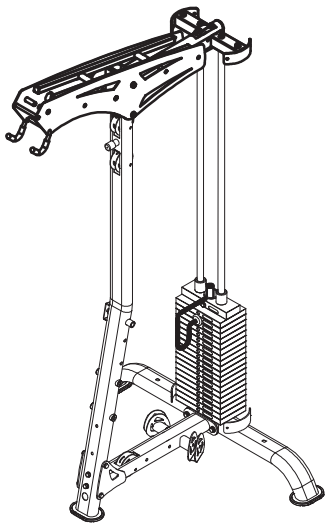


2

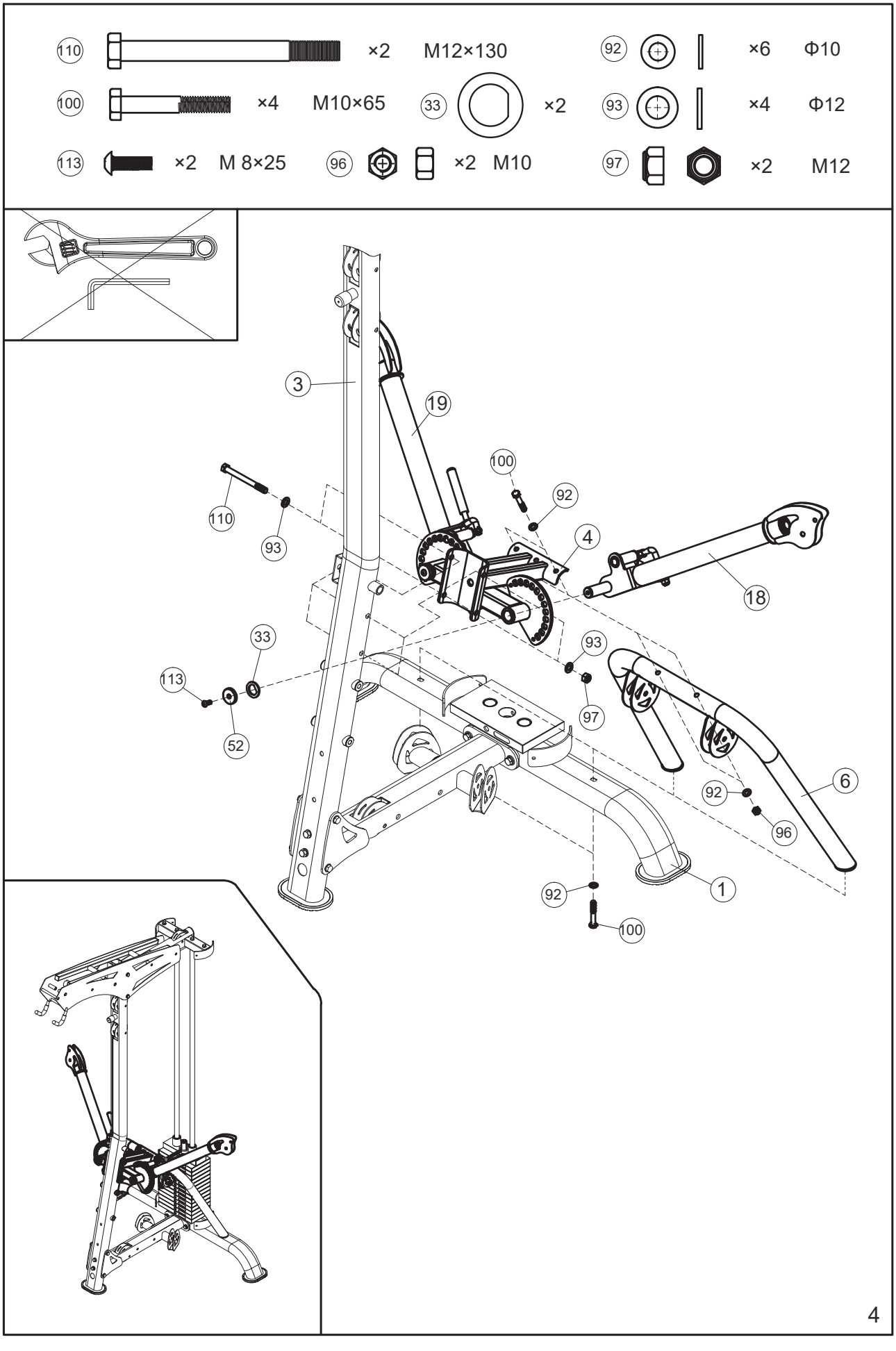
106		×2	M10×140	89		×1	Φ10
102		×2	M10×75	92		×11	Φ10
100		×4	M10×65	96		×3	M10



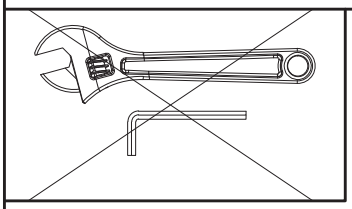


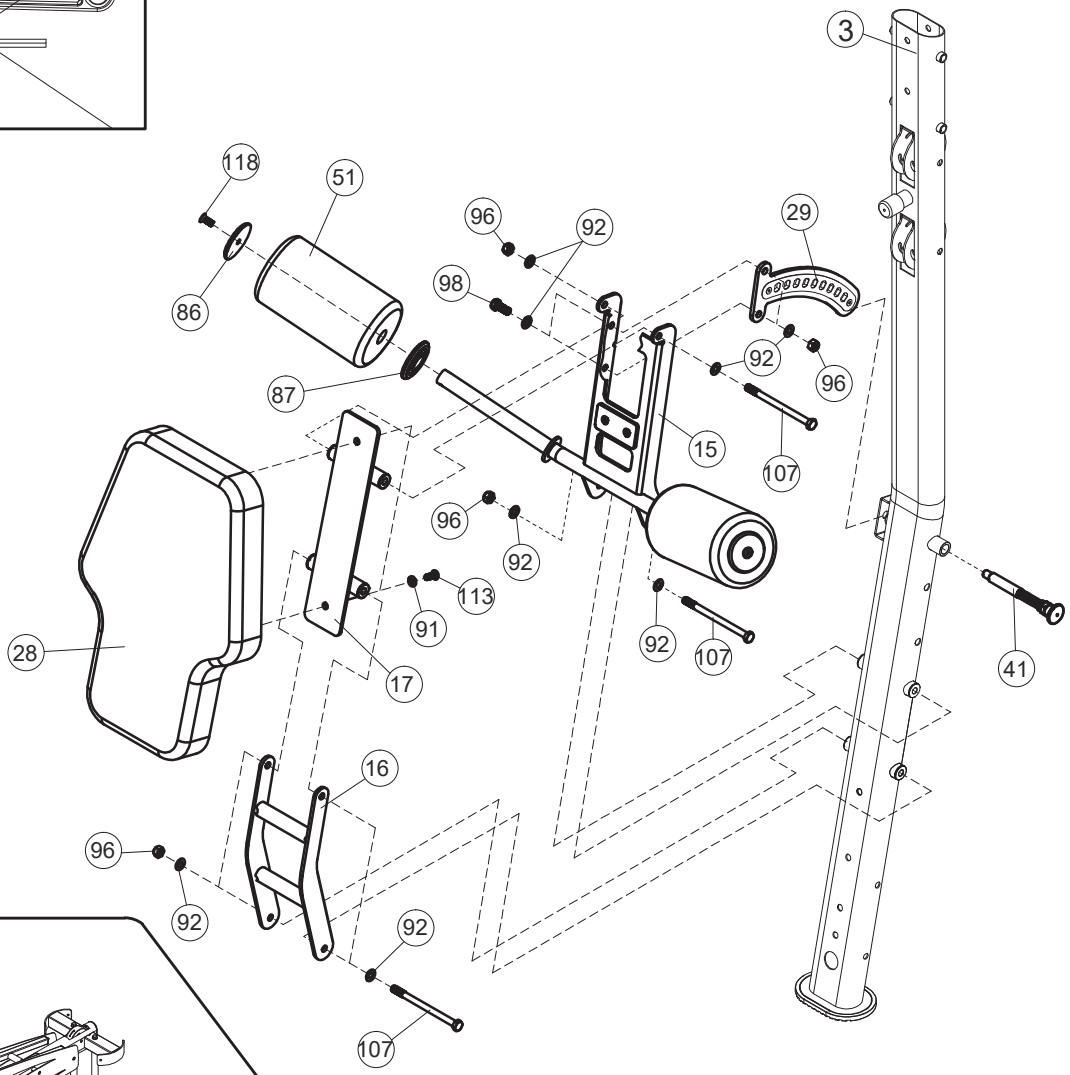


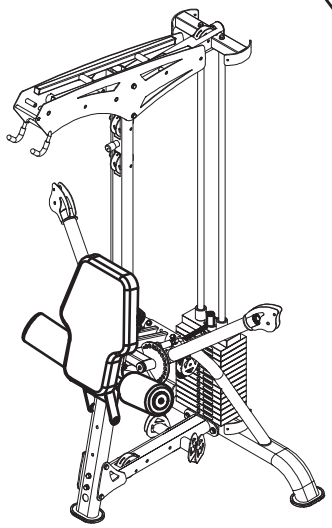
3


110 ×2 M12×130
92 ×6 Φ10
100 ×4 M10×65
33 ×2
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
100
1
4

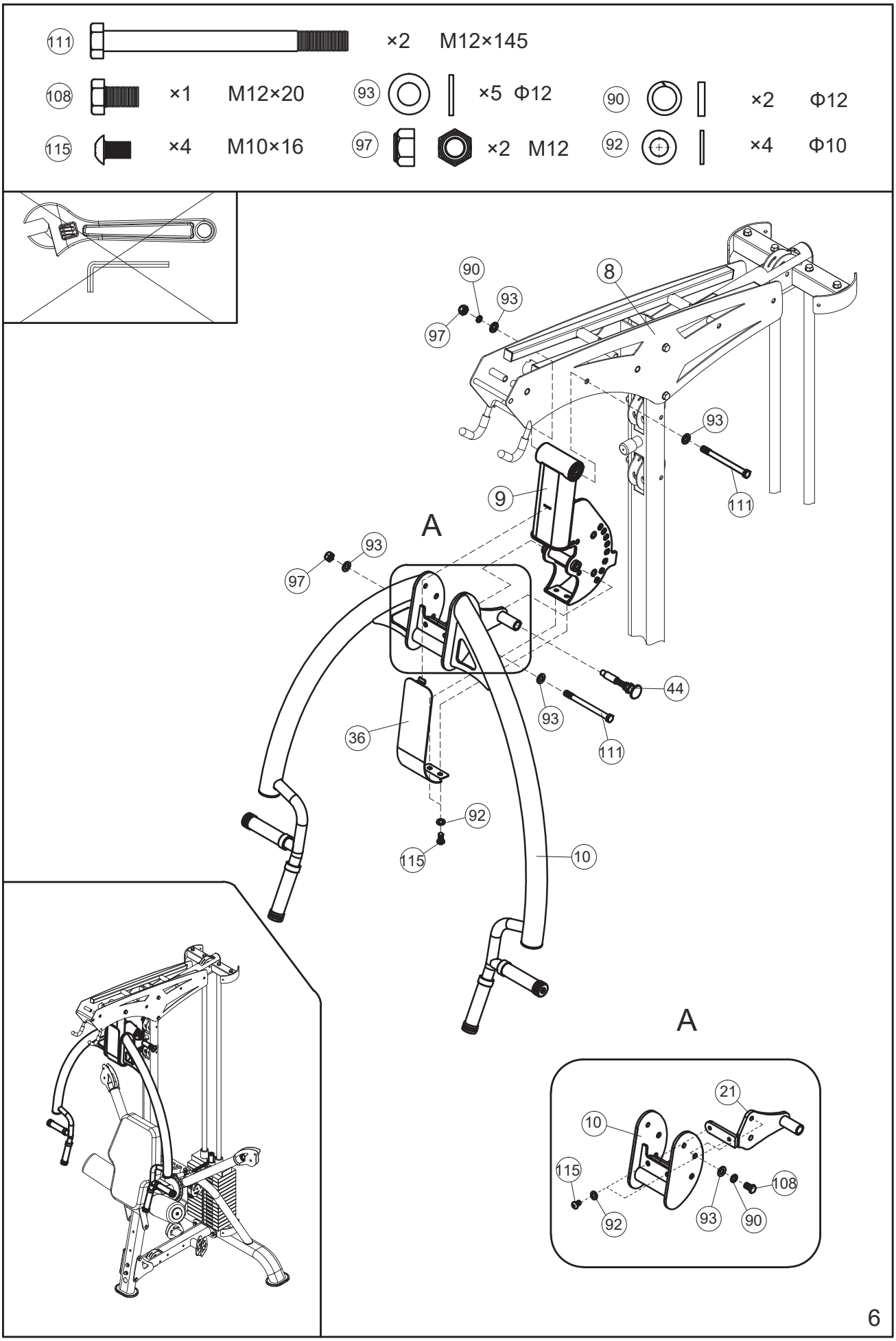
107	×4	M10×145		118	×2	M 8×20	
98	×2	M10×25	91	×2	Φ 8	92	×12 Φ10
113	×2	M 8×25	96	×6	M10		



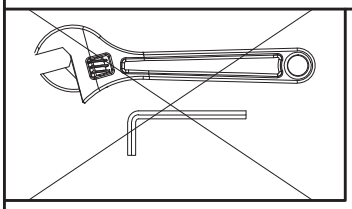


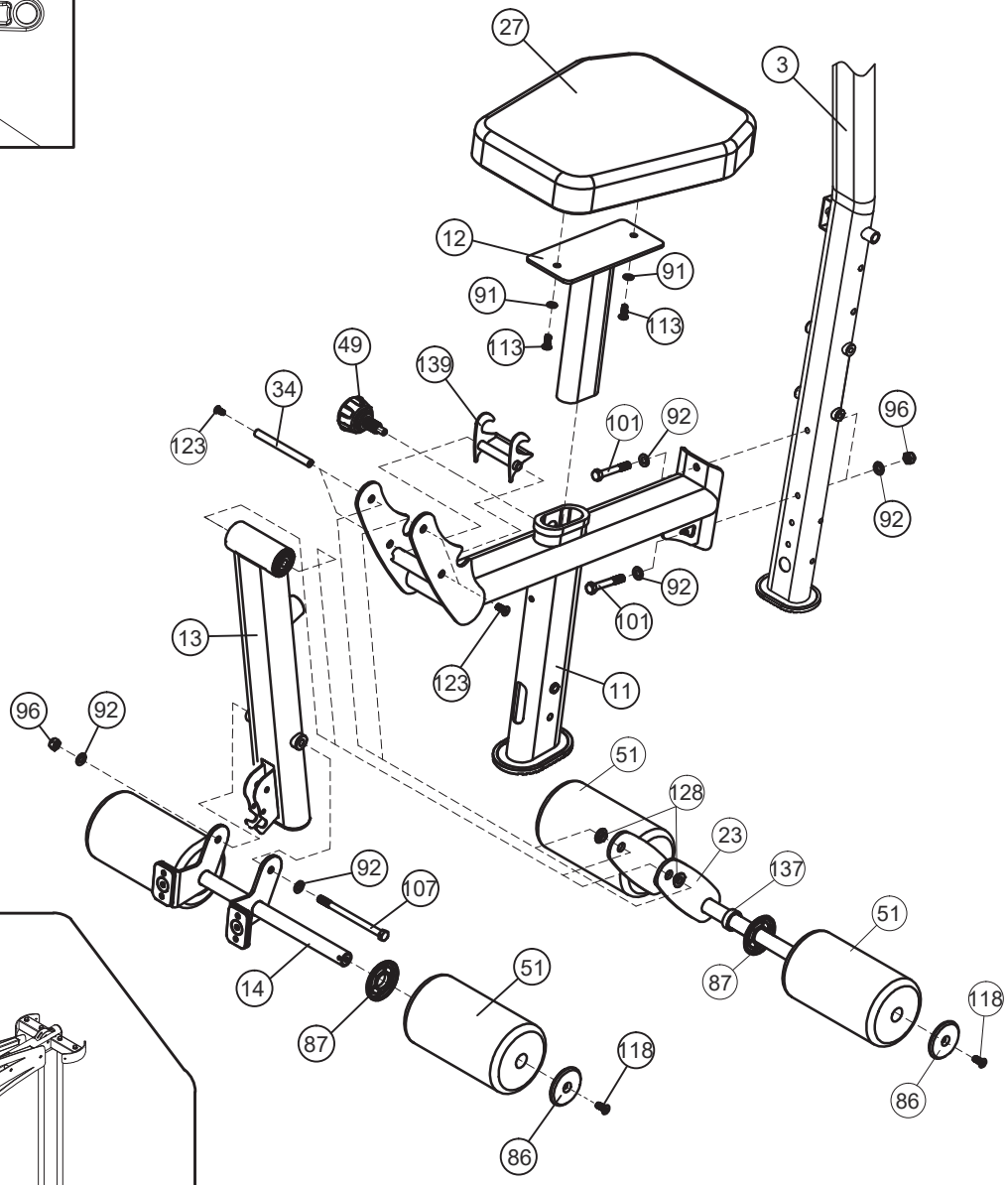


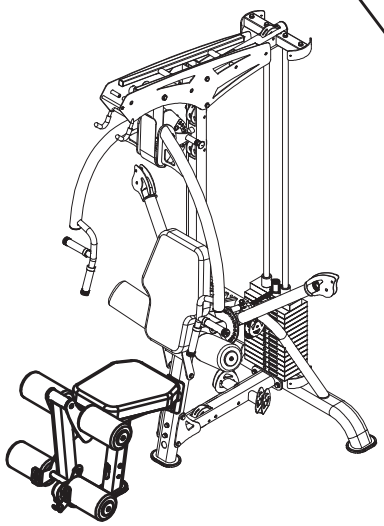
5


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

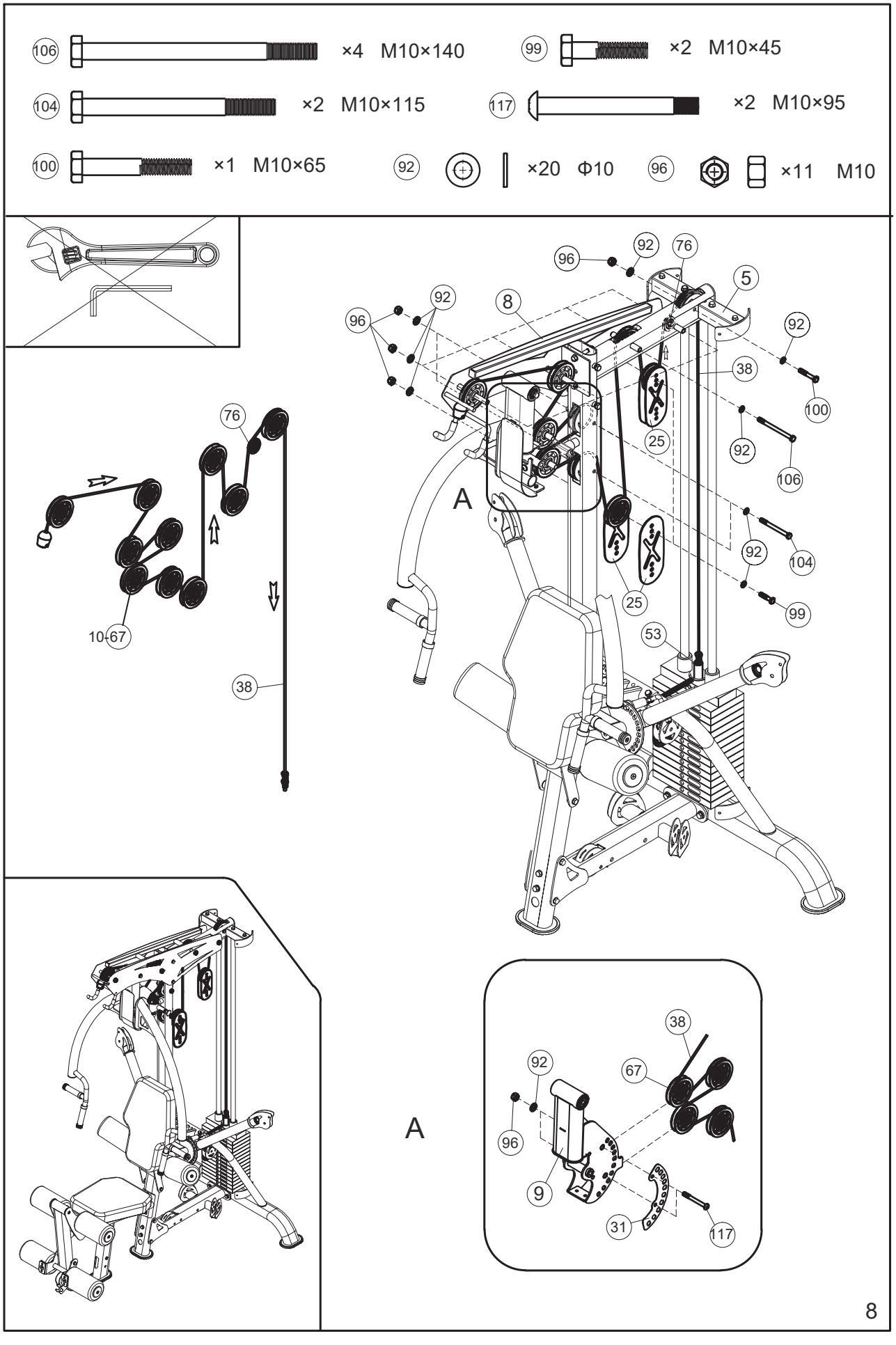
107	×1 M10×145	92	×6 Φ10
101	×2 M10×70	96	×3 M10
113	×2 M 8×25	123	×4 Φ20×M 8×12
91	×2 Φ 8		
118	× 4 M 8×20	34	×2 Φ12×124×M8

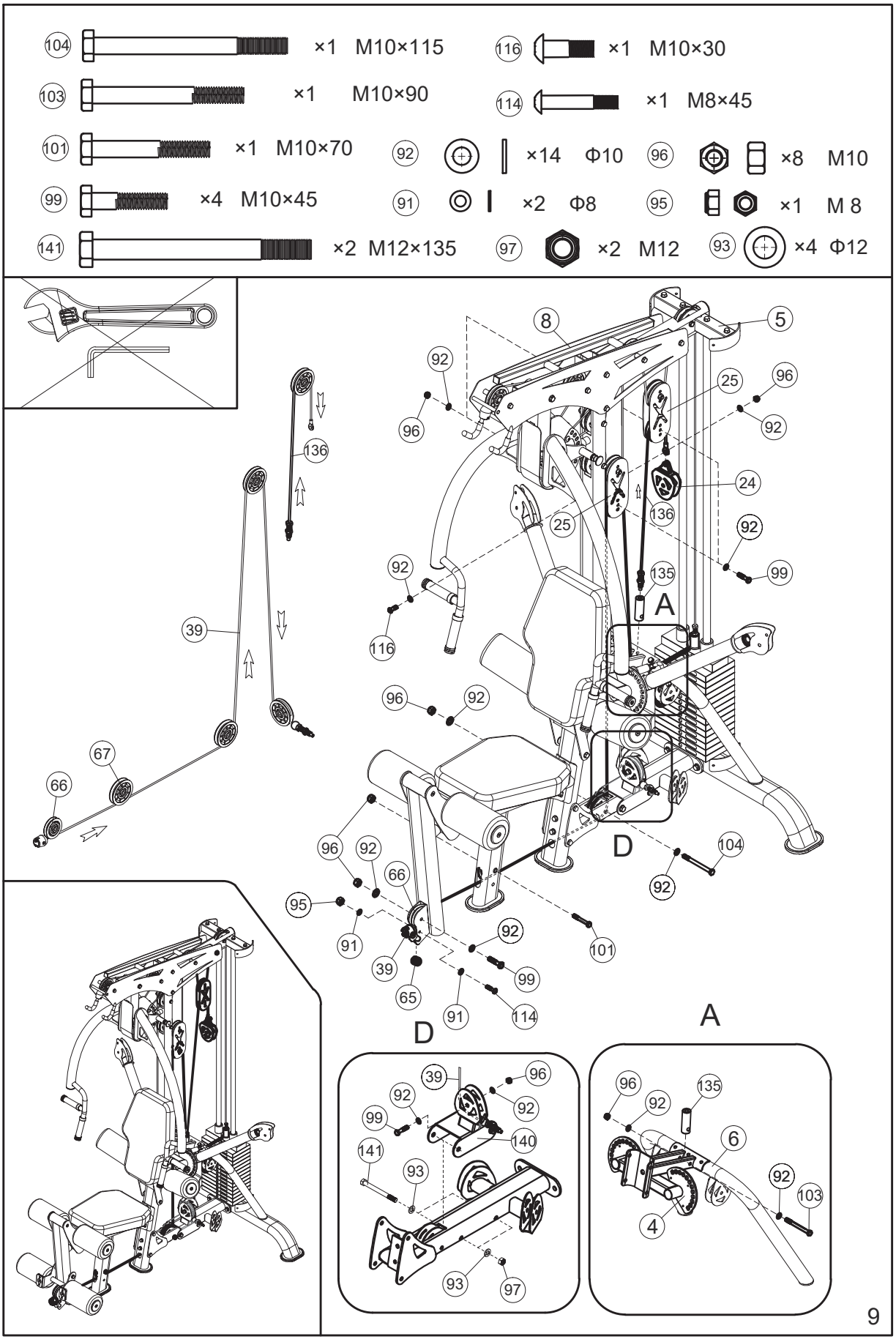




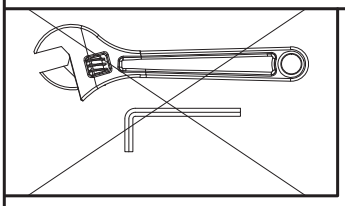


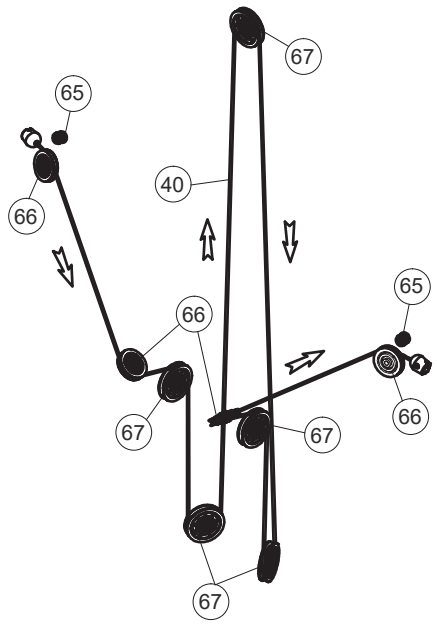
7

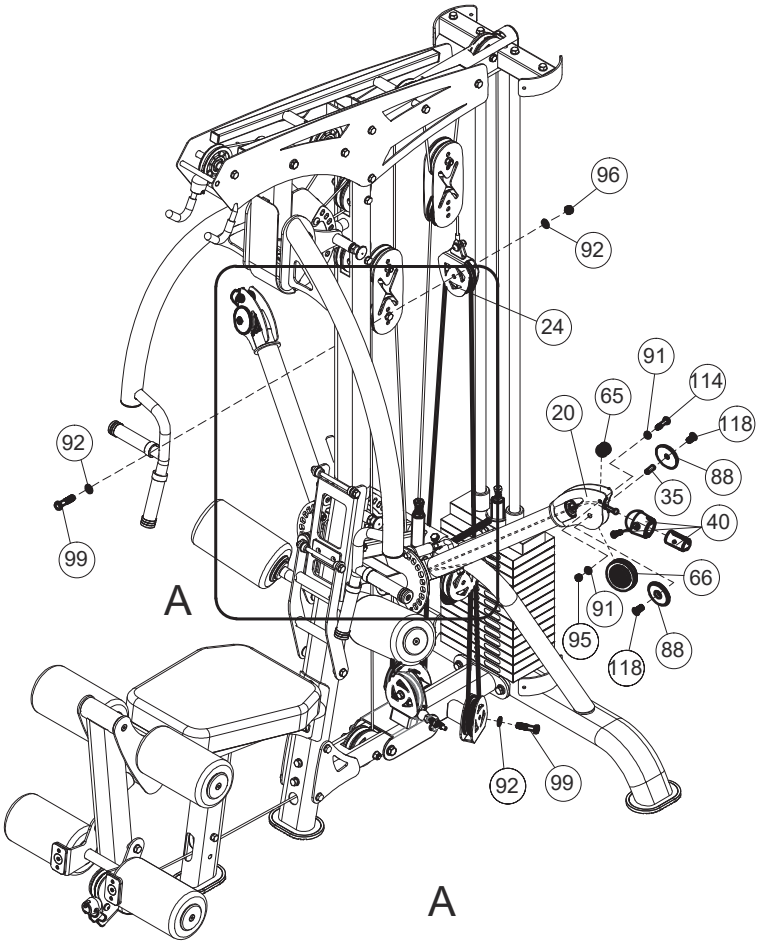

106 ×4 M10×140
99 ×2 M10×45
104 ×2 M10×115
117 ×2 M10×95
100 ×1 M10×65
92 ×20 Φ10
96 ×11 M10
96
92
76
5
8
38
100
25
106
104
99
53
A
10-67
67
9
31
117
8

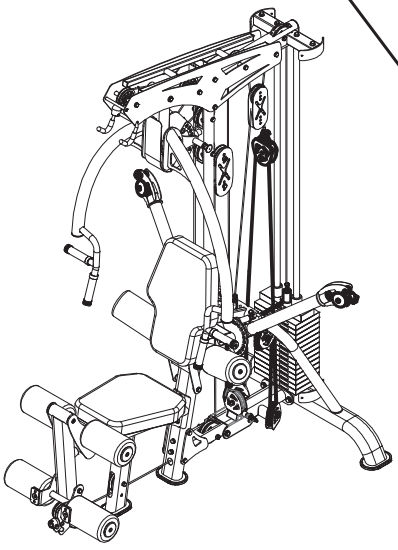

104 ×1 M10×115
116 ×1 M10×30
103 ×1 M10×90
114 ×1 M8×45
101 ×1 M10×70
92 ×14 Φ10
96 ×8 M10
99 ×4 M10×45
91 ×2 Φ8
95 ×1 M 8
141 ×2 M12×135
97 ×2 M12
93 ×4 Φ12
A
D
9

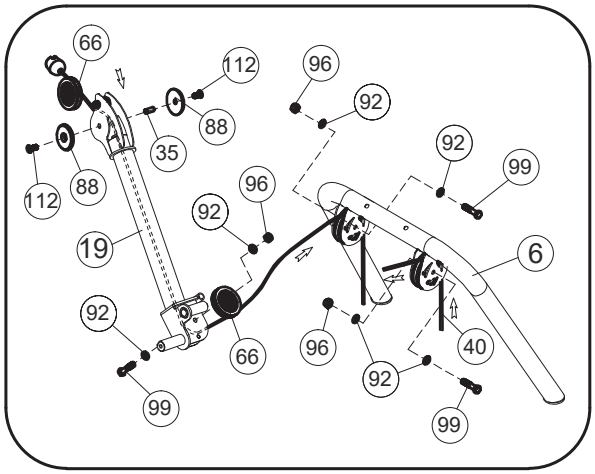
99	×7 M10×45	91	×4 Φ8	95	×2 M 8
114	×2 M8×45	92	×12 Φ10	96	×5 M10
118	×4 M8×20	35	× 2 Φ10×30×M8		



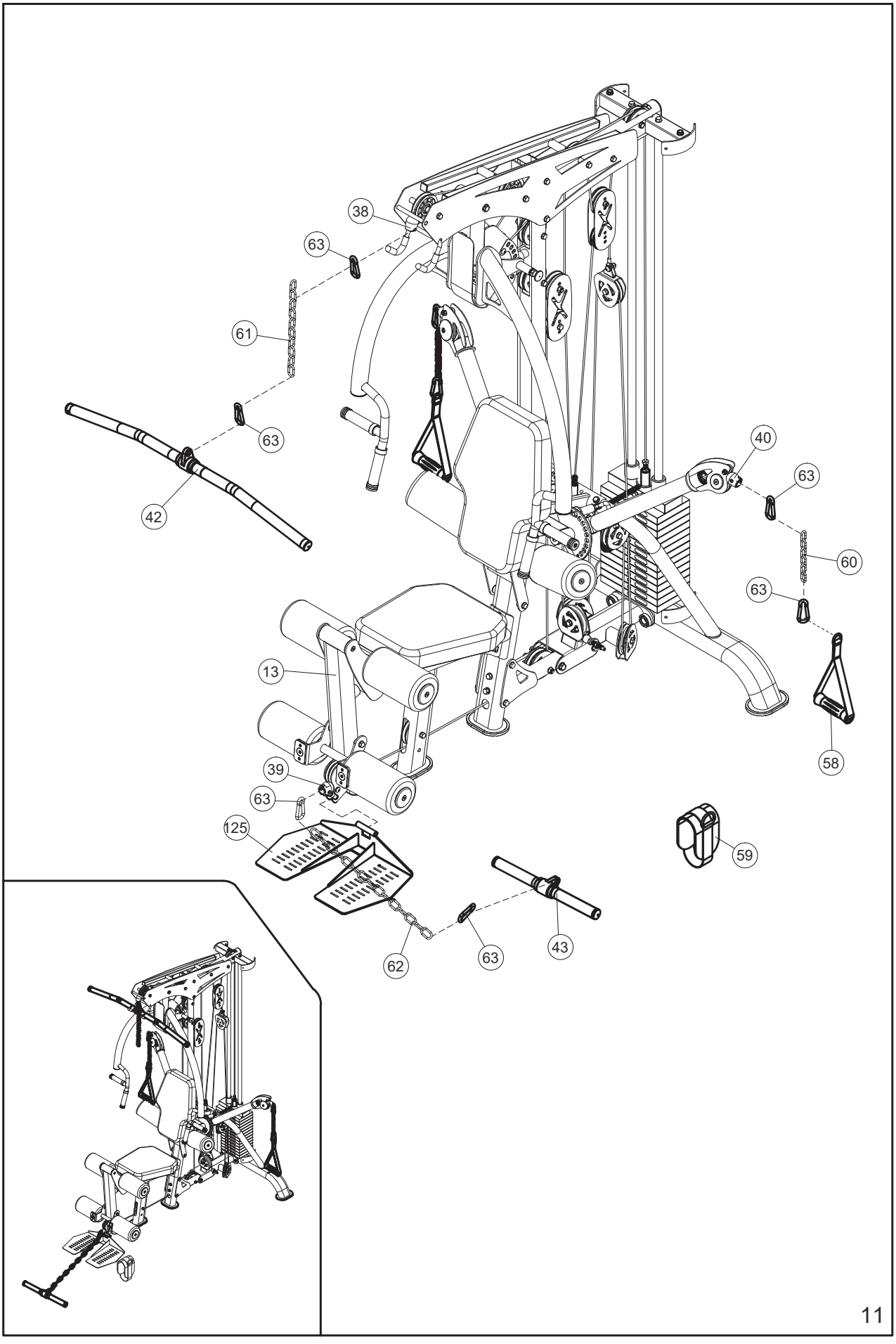




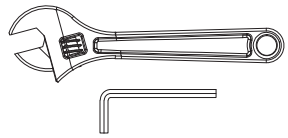


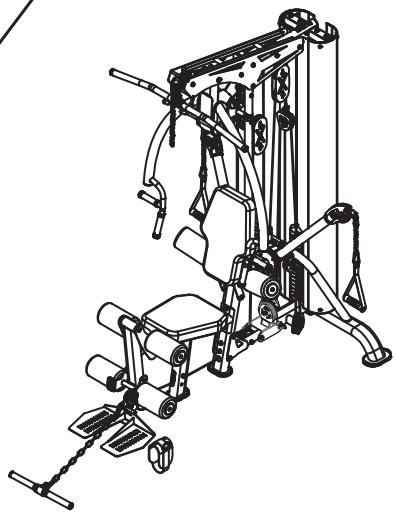


10

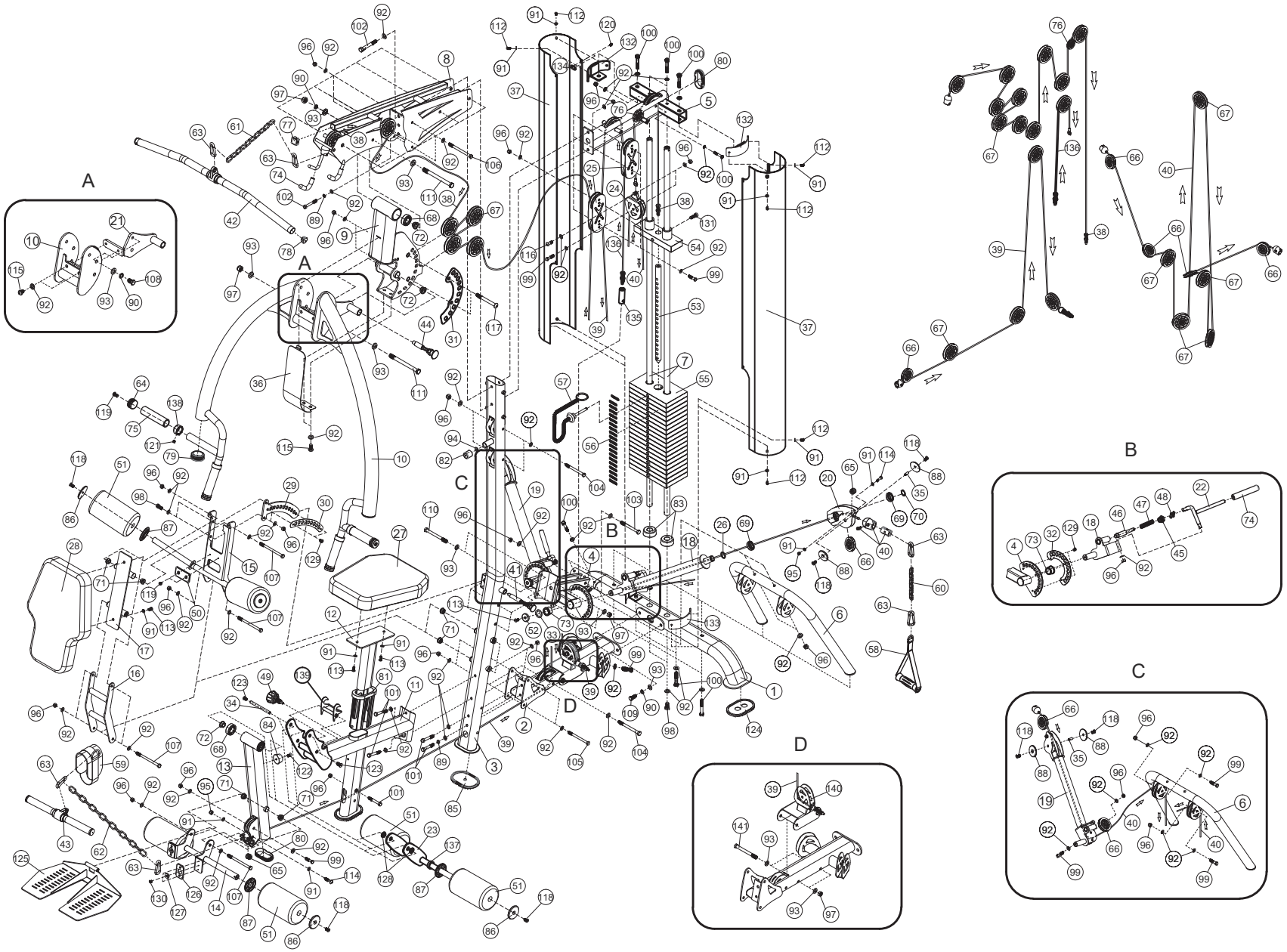

38
63
61
63
42
40
63
60
63
58
13
39
63
125
59
62
63
43
11

(112) ×8 M8×16 (120) ×8 M4×6 (91) ×8 Φ8





12


A
B
C
D

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	Опора сиденья		1
13	Рама для жима ногами		1
14	Рама для поролоновых валиков		1
15	Верхняя 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 валиков		1
24	Кронштейн шкива		1
25	Регулируемый кронштейн для шкива	236×101×3	4
26	Втулка	φ30×φ25.5×3	2
27	Сиденье	360×250×430×65	1
28	Спинка	366×520×65	1
29	Регулирующая пластина	R290×R240×6	1
30	Декоративная пластина	R287×R243×1.5	1
31	Декоративная пластина	R125×R80×1.5	1
32	Декоративная пластина	R85×R45×1.5	2
33	Шайба	φ38×3	2
34	Стержень	Φ12×131×M8	2
35	Стержень	Φ10×30×M8	2
36	Передняя крышка	272×107×90×2	1
37	Защитный экран грузоблока	1793×R91.5×1	2
38	Верхний трос	L=4305	1
39	Соединительный трос	L=3580	1
40	Трос для рычагов	L=5600	1
41	Фиксирующая ручка		1
42	Изогнутая рукоять		1
43	Прямая рукоять		1
44	Фиксирующая ручка		1

№		ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
45	Крышка	21×M18×1.5×18	2
46	Ось штифта	Φ16×106	2
47	Пружина	φ12.4×φ1.2×38.2	2
48	Соединение цепи	08A(12.7)	2
49	Фиксирующая ручка	M18×φ10	1
50	Накладка для крепежа	90×45×5	1
51	Валик	φ125×φ22×215	6
52	Крышка рычага	φ38×φ9×8	2
53	Стержень для выбора веса	Φ25×563（19+1）	1
54	Верхняя плита	230×65×72	1
55	Весовая плита	250×100×25.4（4.5 кг）	19
56	Наклейка на плиту	4.5 кл - 90 кг	1
57	Штыревой фиксатор		1
58	Рукоятка с нейлоновым ремешком	Д=245 мм	2
59	Ремень на лодыжку		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	φ37.5×φ6.5×19	4
65	Колесо	φ27×24	3
66	Малый шкив с подшипником	φ72×φ10	5
67	Шкив	φ96	20
68	Подшипник	6004	4
69	Подшипник	61905	4
70	Стопорное кольцо для отверстия	25	2
71	Втулка	φ25×φ10.5×12	10
72	Втулка	φ25×φ20×φ12.2×10	6
73	Втулка	φ38×φ34×φ25×22	4
74	Рукоятка	Φ20×114	4
75	Рукоятка	Φ27.5×3×135	4
76	Малый шкив с подшипником	φ50×φ10	1
77	Заглушка	□25	4
78	Заглушка	φ32	4
79	Заглушка	φ50	2
80	Заглушка	PT50×100	2
81	Направляющая скольжения	PT50×100/PT40×80×147	1
82	Резиновый буфер	φ30×φ25×30	1
83	Резиновый буфер	φ62×φ24.5×25	4
84	Резиновый буфер	φ45×40	1
85	Крышка ножки	PT145×95×9	4
86	Внешняя крышка валика	φ68×5.7	6
87	Внутренняя крышка валика	φ70×φ26×9.5	6
88	Торцевая крышка	φ50×5.7	4
89	Пружинная шайба	10/336HV	2

№		ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
90	Пружинная шайба	12	4
91	Шайба	8	18
92	Шайба	10	98
93	Шайба	12	15
94	Шайба	Ф25×11×2	1
95	Гайка	M8	3
96	Гайка	M10	43
97	Гайка	M12	6
98	Болт с шестигранной головкой	M10×25	4
99	Болт с шестигранной головкой	M10×45	13
100	Болт с шестигранной головкой	M10×65	11
101	Болт с шестигранной головкой	M10×70	5
102	Болт с шестигранной головкой	M10×75	2
103	Болт с шестигранной головкой	M10×90	1
104	Болт с шестигранной головкой	M10×115	3
105	Болт с шестигранной головкой	M10×125	2
106	Болт с шестигранной головкой	M10×140	6
107	Болт с шестигранной головкой	M10×145	5
108	Болт с шестигранной головкой	M12×20	1
109	Болт с шестигранной головкой	M12×30	2
110	Болт с шестигранной головкой	M12×130	2
111	Болт с шестигранной головкой	M12×145	2
112	Болт с внутренним шестигранником	M8×16	8
113	Болт с внутренним шестигранником	M8×25	6
114	Болт с внутренним шестигранником	M8×45	3
115	Болт с внутренним шестигранником	M10×16	4
116	Болт с внутренним шестигранником	M10×30	1
117	Болт с внутренним шестигранником	M10×95	2
118	Винт с полукруглой гол. и внутр. шестигран.	M8×20	10
119	Винт с полукруглой гол. и внутр. шестигран.	M6×10	6
120	Винт крестовой	M4×6	8
121	Фиксирующий винт	M6×6	4
122	Винт крестовой	M6×16	1
123	Болт с внутренним шестигранником	φ 20×M8×12	4
124	Крышка ножки	PT170×107×15	2
125	Подкладка под основание		1
126	Накладка для крепежа	70×45×5	2
127	Магнит	φ25×φ5×4	2
128	Втулка	φ25×φ16×φ12.2×5	2
129	Винт крестовой	M5×12	8
130	Винт крестовой	M4×10	6
131	Болт с внутренним шестигранником	M10×55	1
132	Верхняя рама		2
133	Нижняя рама		2
134	Пластина	30×14×3×M4	4

№		ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
135	Регулирующий вал	**φ25×75**	**1**
136	Трос	**Д=1180**	**1**
137	Распорная втулка	**φ30×2×8**	**2**
138	Стопорное кольцо	**φ38×φ29.2×14.5×M6**	**4**
139	Фиксирующая рама		**1**
140	Кронштейн шкива		**1**
141	Болт с шестигранной головкой	**M12× 135**	**2**
	Шестигранный ключ	6#	**1**
	Шестигранный ключ	5#	**2**
	Шестигранный ключ	4#	**1**
	Шестигранный ключ	3#	**1**