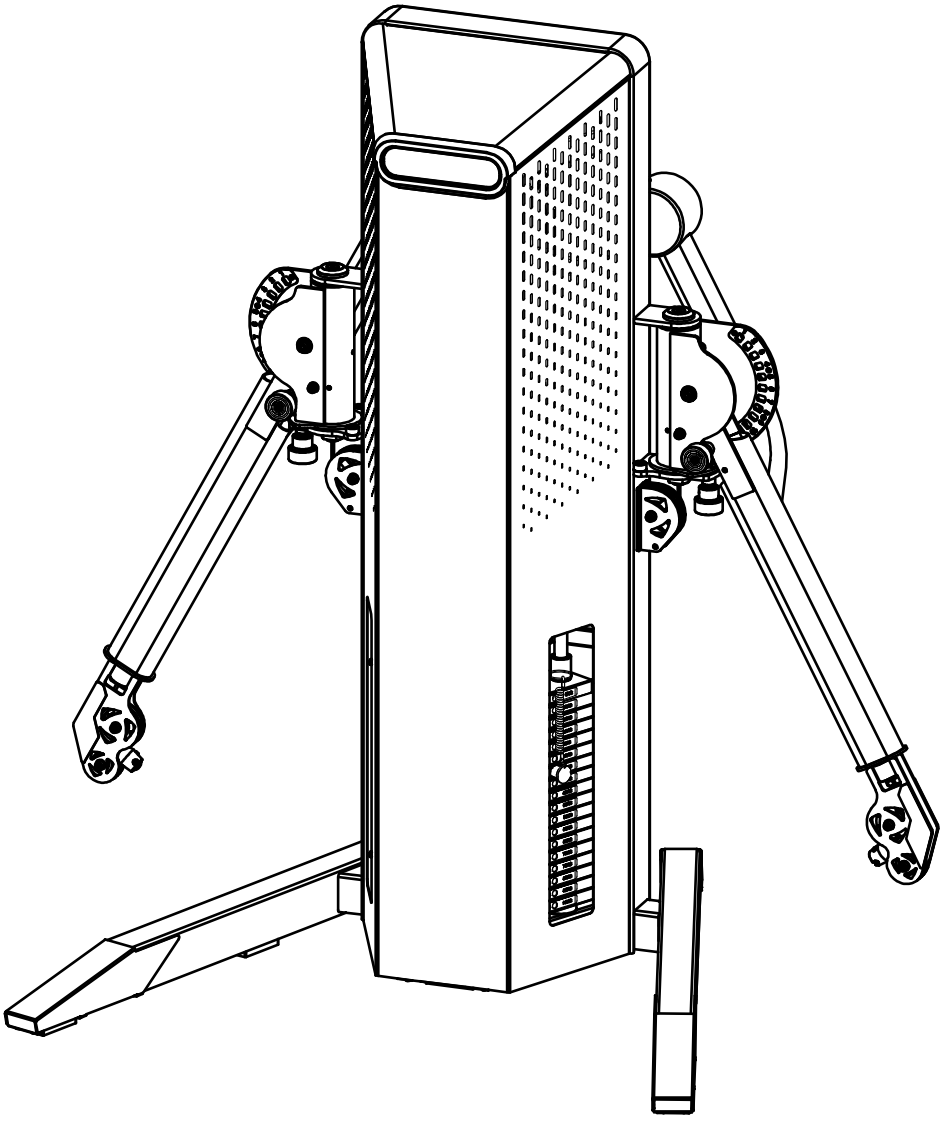
PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

ТРЕНАЖЕР МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ

PR-FTR01



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

20240522-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.

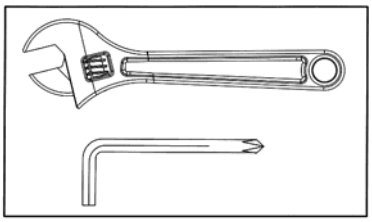
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

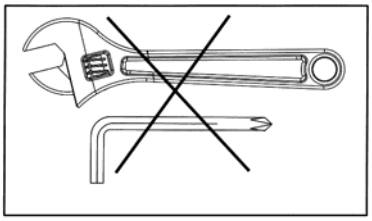
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- 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

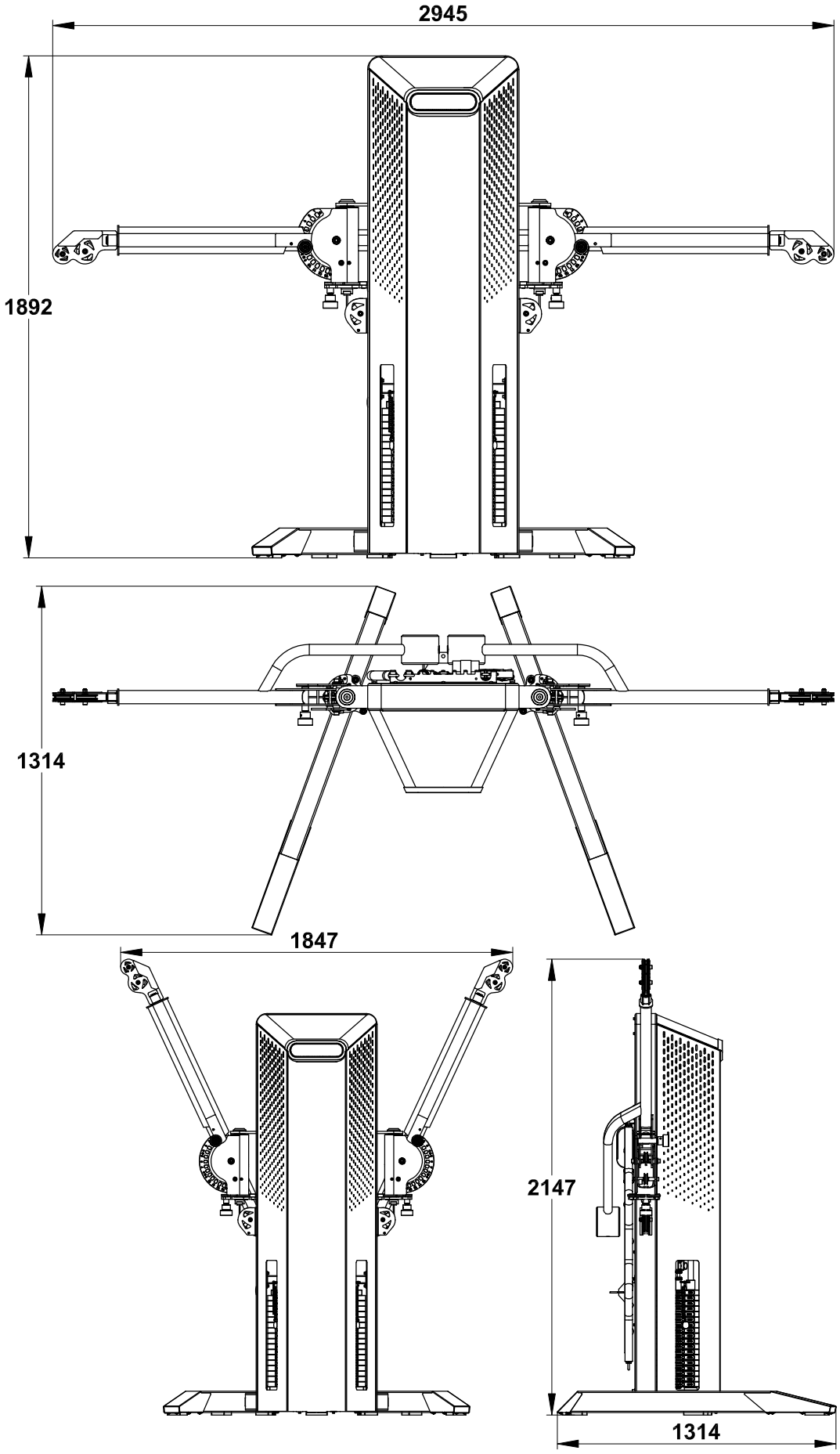


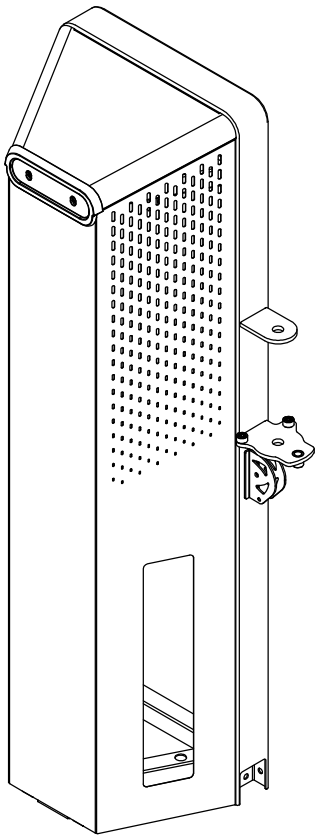
Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны.
ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота.
Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.



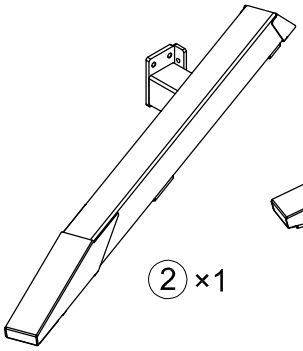
На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.

Assembled Dimension: 1314 мм x2945 мм x2147 мм

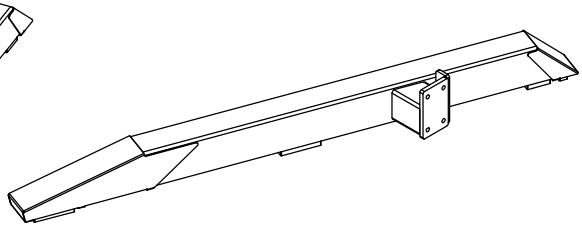




① ×1



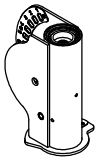
② ×1



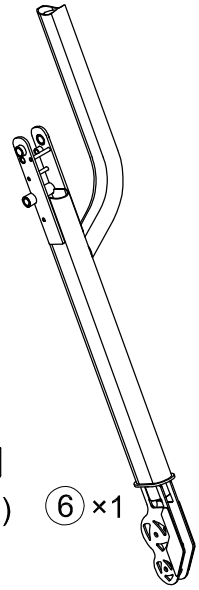
③ ×1



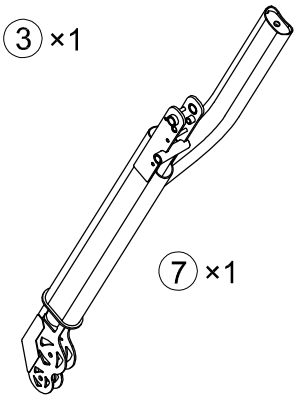
④ ×1



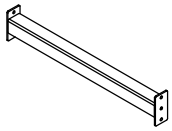
⑤ ×1



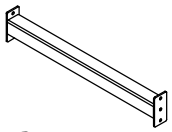
⑥ ×1



⑦ ×1



⑨ ×1(3-M6)



⑩ ×1(1-M6)



⑪ ×4 ⑫ ×2 ⑬ ×2



⑭ ×2



⑮ ×2



⑯ ×2



⑰ ×2



㉓ ×2



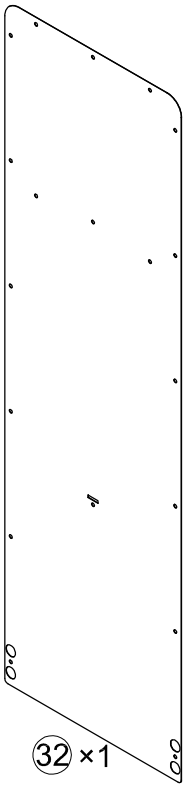
㉚ ×2



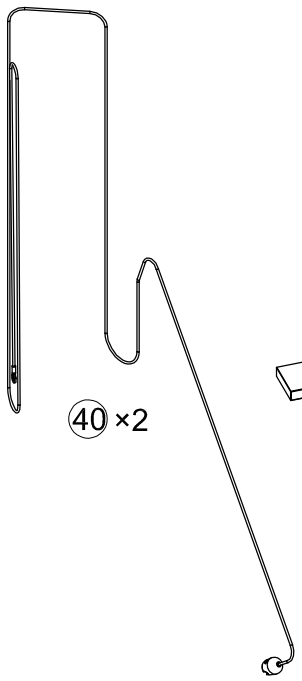
㉟ ×4



㉒ ×4



㉜ ×1



㊵ ×2



㊺ ×2



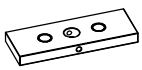
㊻ ×2



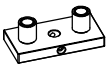
㊼ ×8



㊽ ×6



㊾ ×34



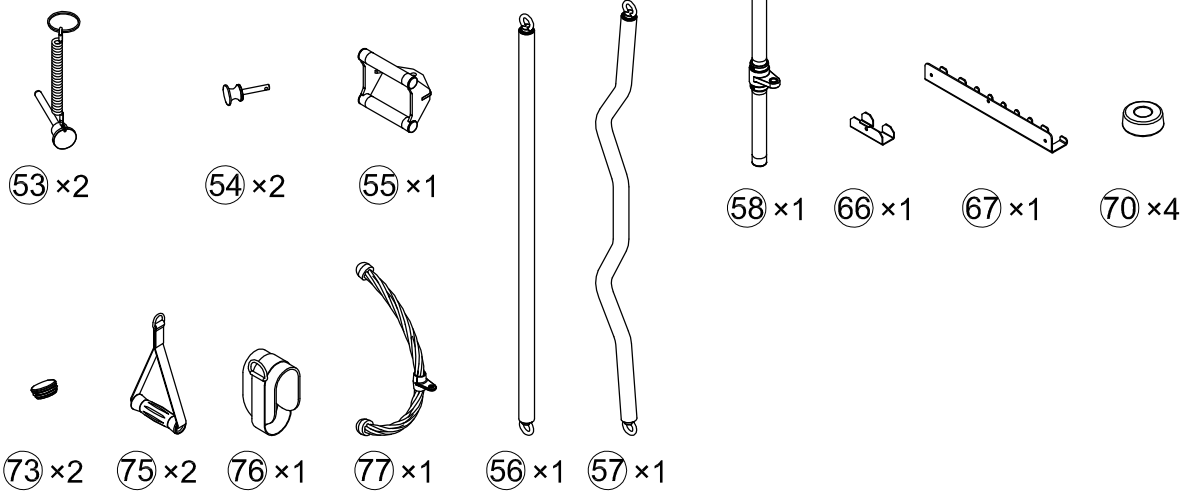
㊿ ×2

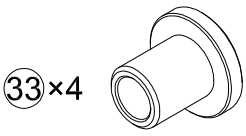


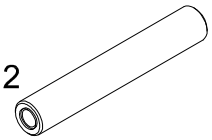
(51) ×2

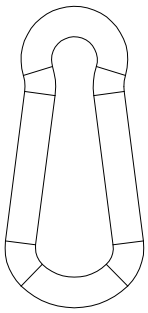


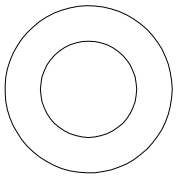
(52) ×2

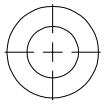

53 ×2
54 ×2
55 ×1
58 ×1
66 ×1
67 ×1
70 ×4
73 ×2
75 ×2
76 ×1
77 ×1
56 ×1
57 ×1


33×4


37×2


69×4


100×2

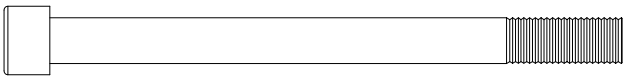

101×22


102×2


104×40


105×31

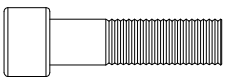

38×4

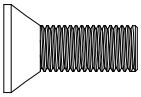

78×2

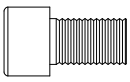

106×4

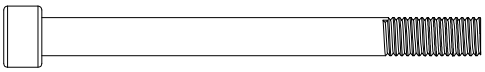

107×14

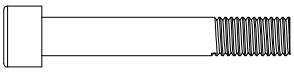

108×4

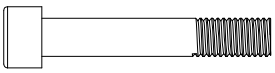

79×4


80×2

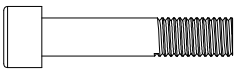

81×12

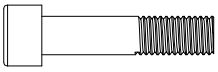

82×2

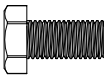

83×4


84×2


85×2


86×8

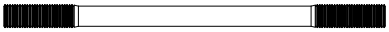

87×6

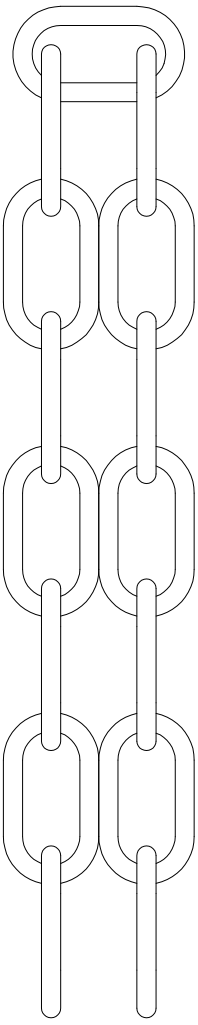

90×4

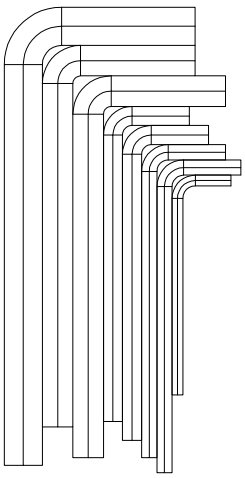

94×4

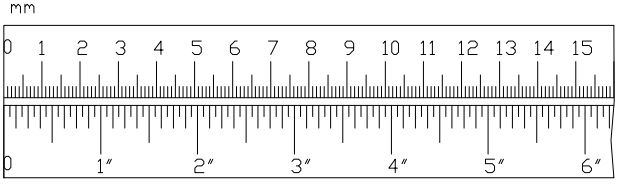

95×4


96×23

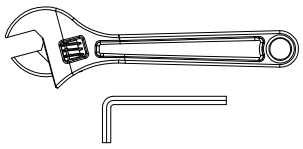

99×2

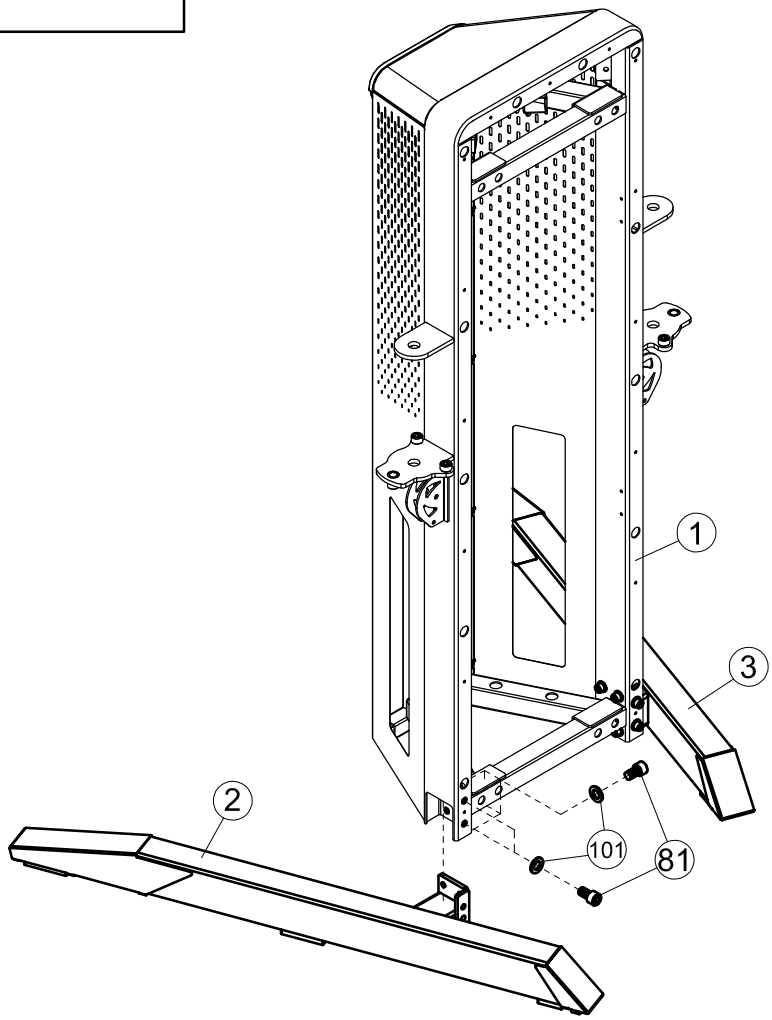

68×1

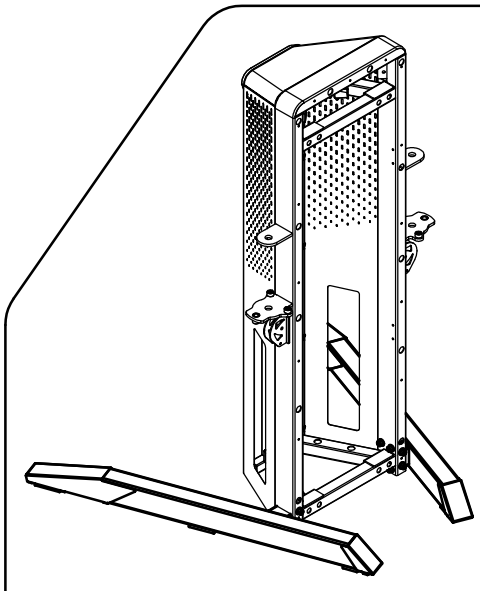

10#×1
8#×2
5#×2
4#×2
3#×1



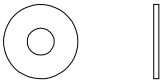
81		×12	M12×20
101		×12	Φ12

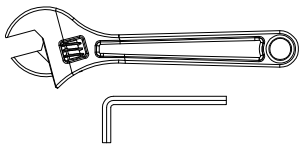


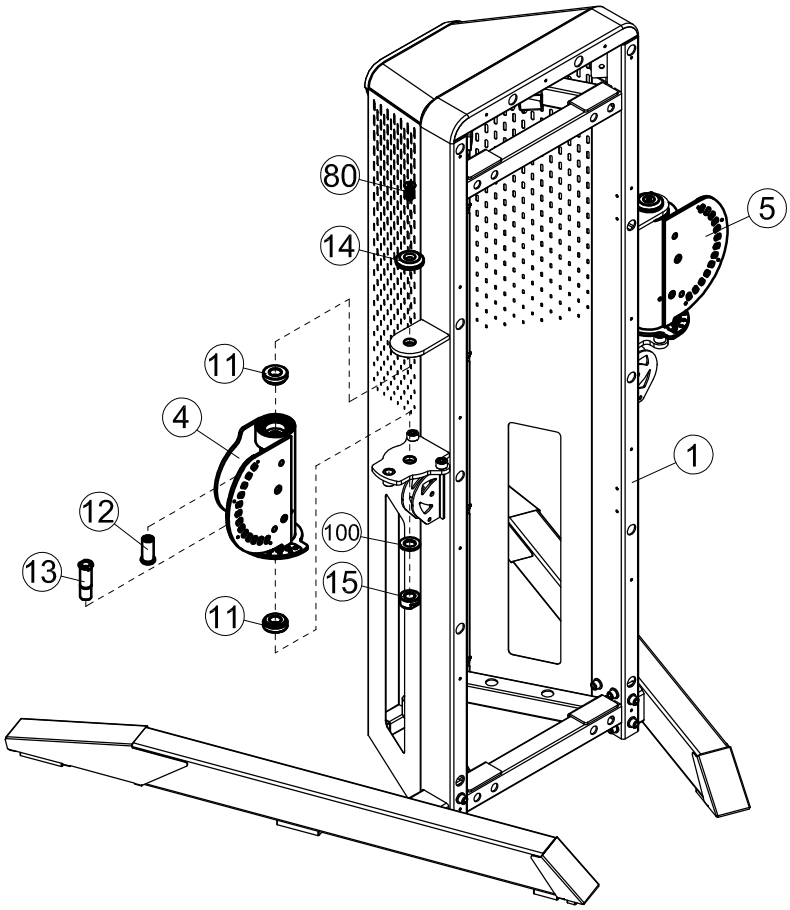


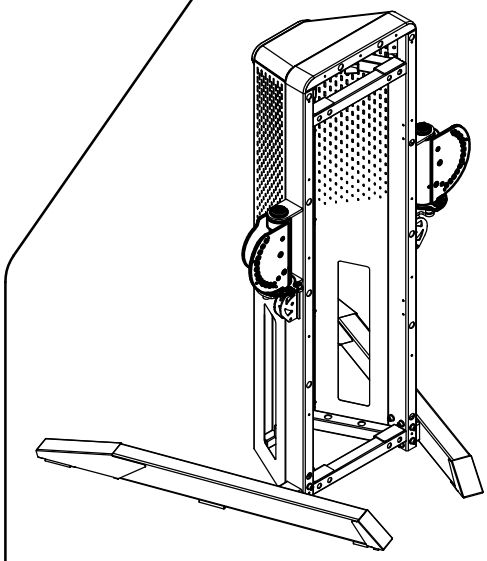


1

80		×2	M12×35
100		×2	Φ24

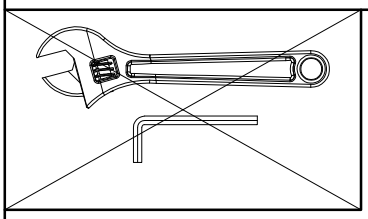


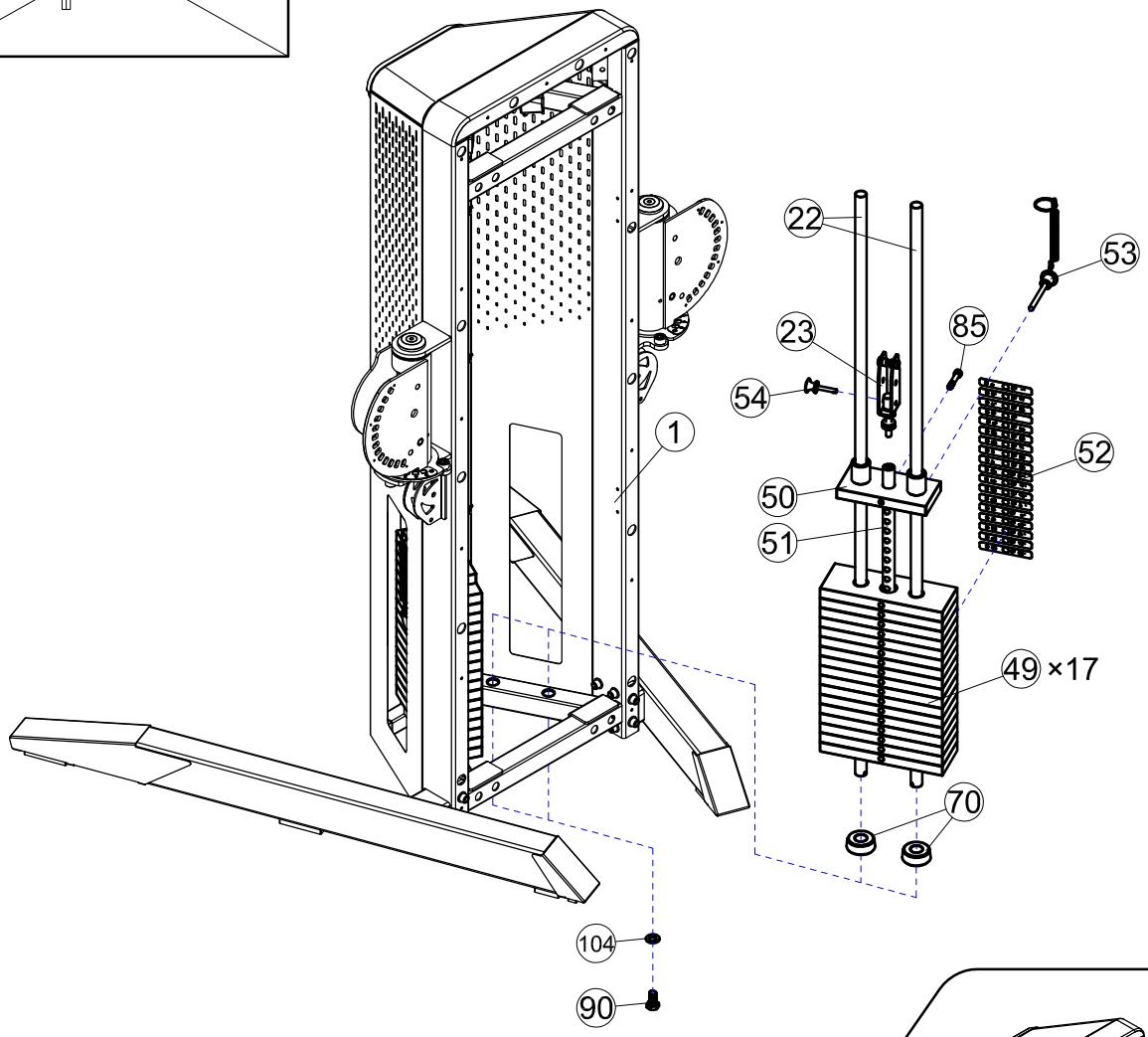


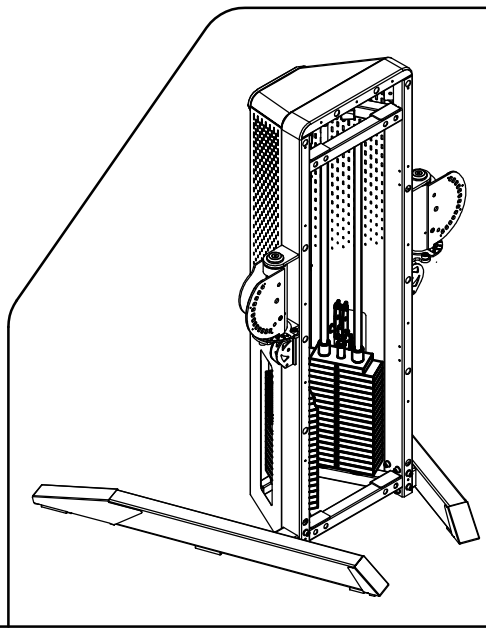


2

90		×4	M10×20
85		×2	M10×55
104		×4	Φ10

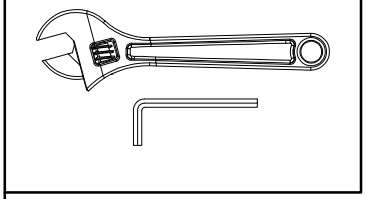


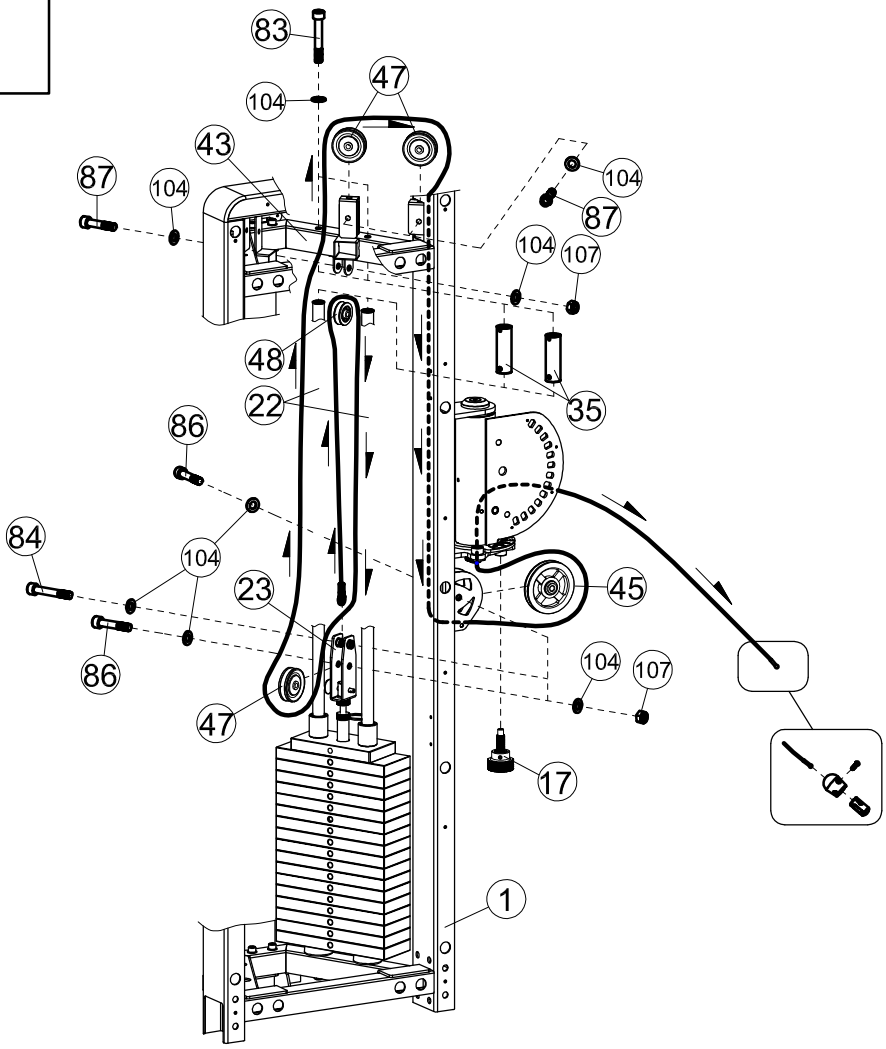


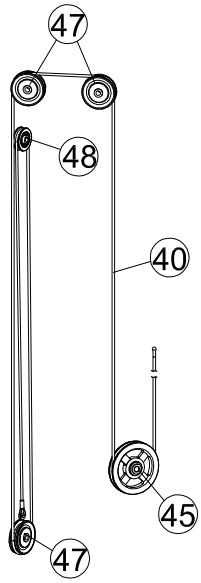


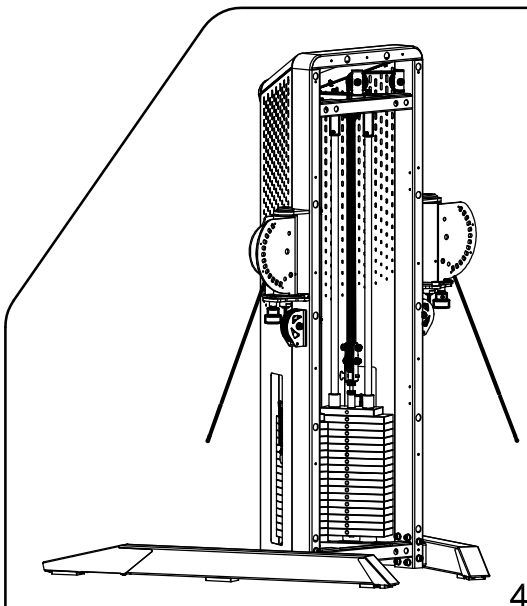
3

83	×4	M10×65	87	×6	M10×45
84	×2	M10×60	104	×24	Φ10
86	×4	M10×50	107	×8	M10



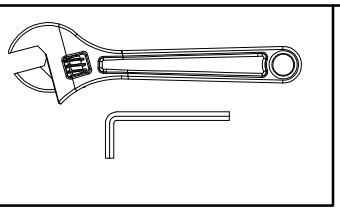




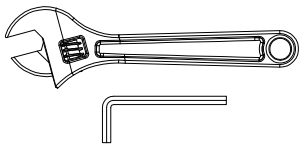


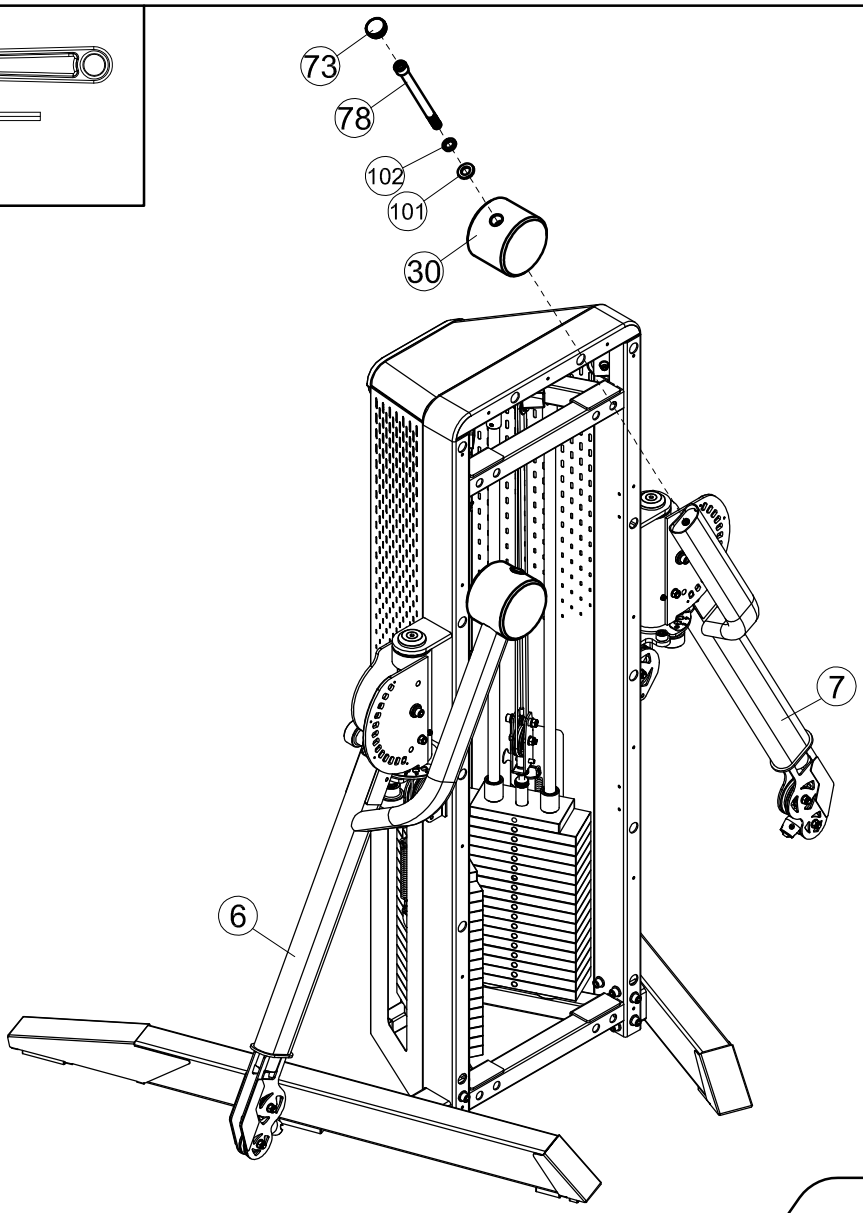
4

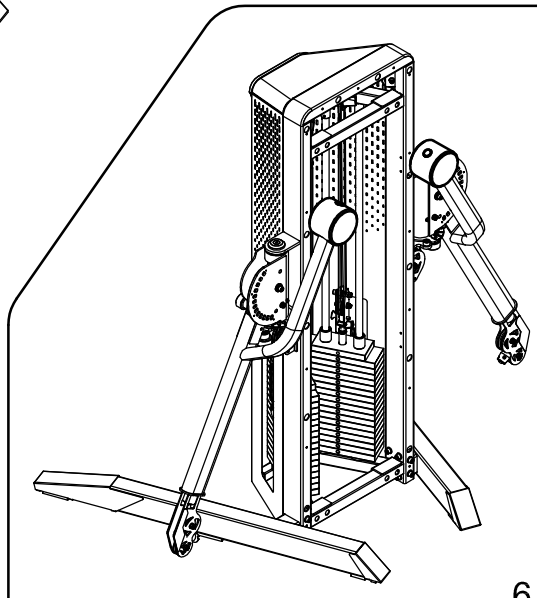
33		×4	Φ30×Φ18	101		×8	Φ12
37		×2	Φ10×62×M6	104		×12	Φ10
38		×4	Φ20×3	105		×4	Φ6
79		×4	M12×45	106		×4	M12
82		×2	M10×115	107		×6	M10
86		×4	M10×50	108		×4	M6
95		×4	M6×16				
99		×2	M6×100				



78		×2	M12×150
101		×2	Φ12
102		×2	Φ12

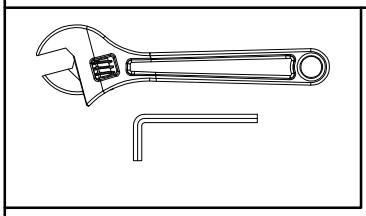


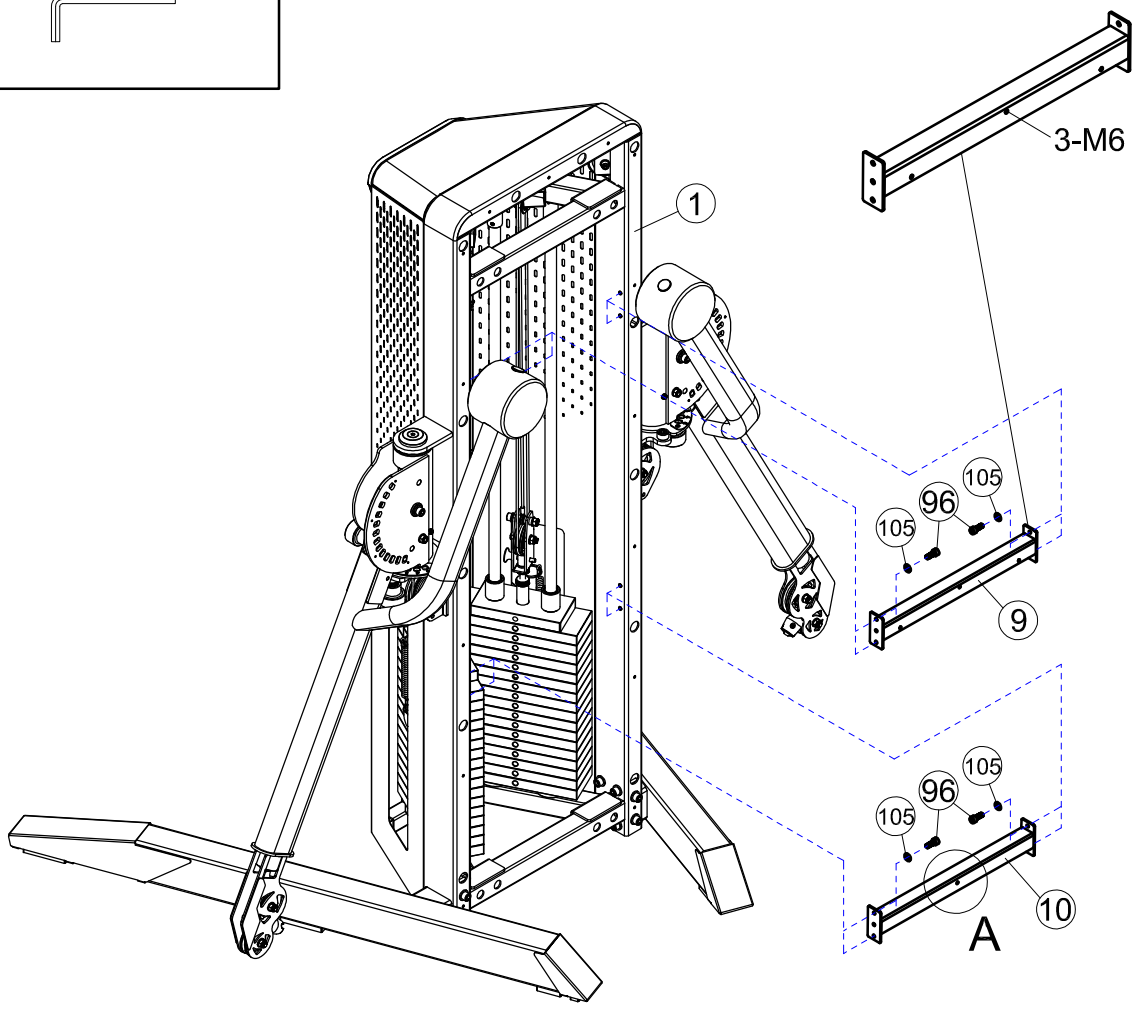


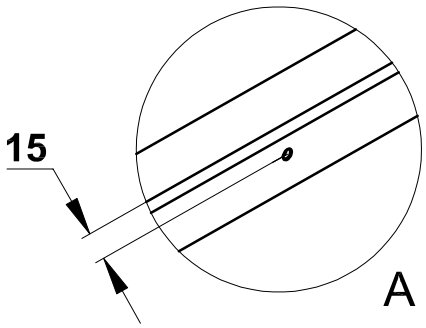


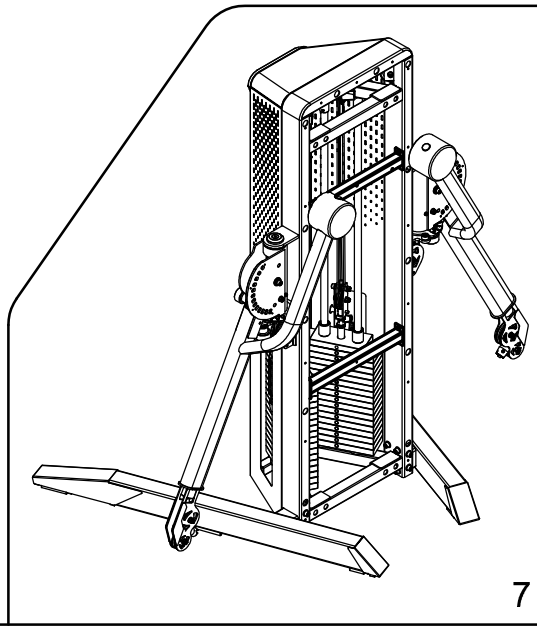
6

96		×8	M6×15
105		×8	Φ6



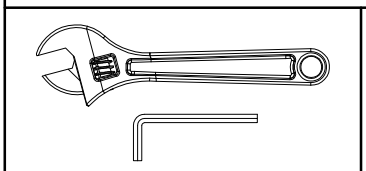


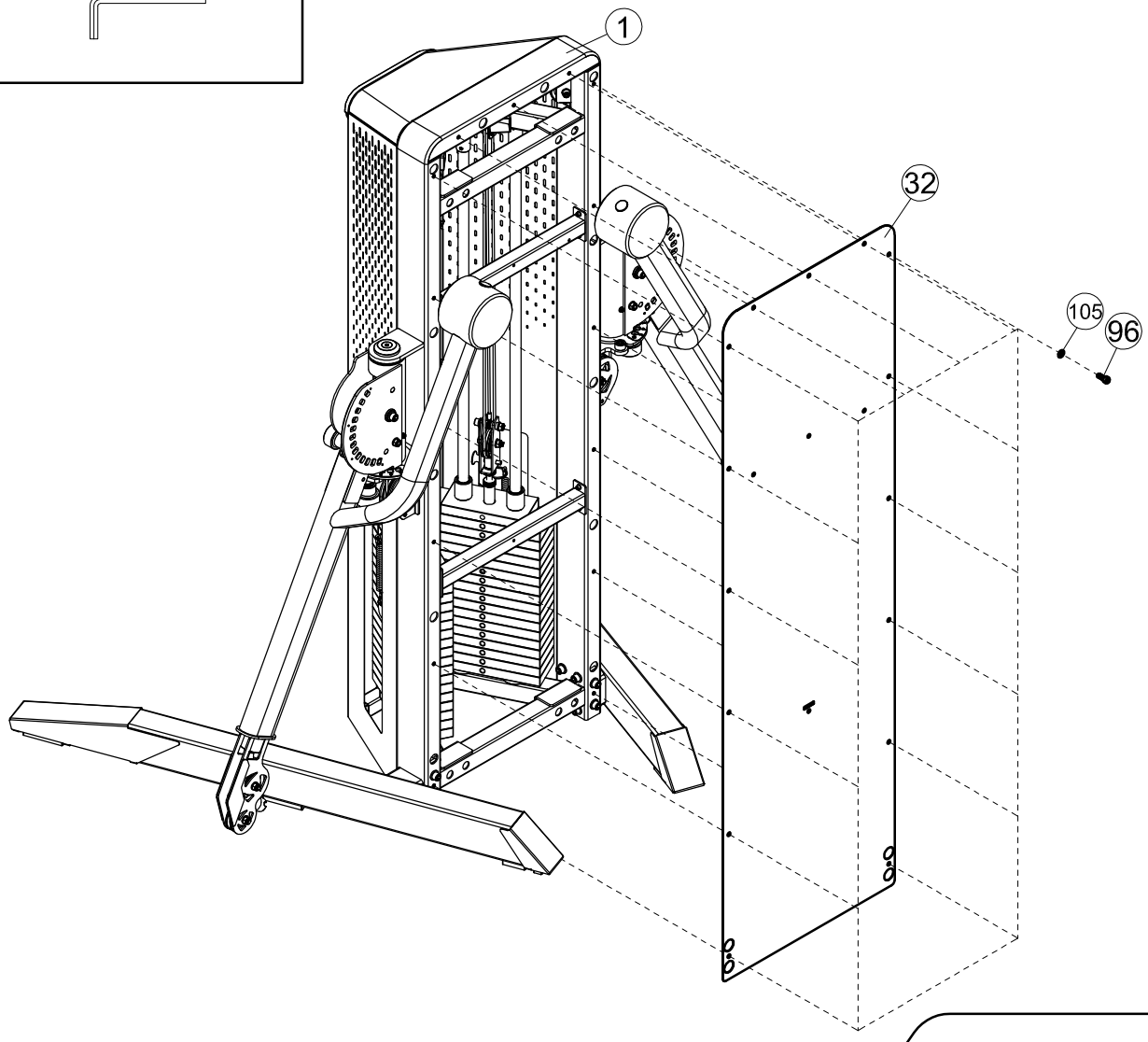


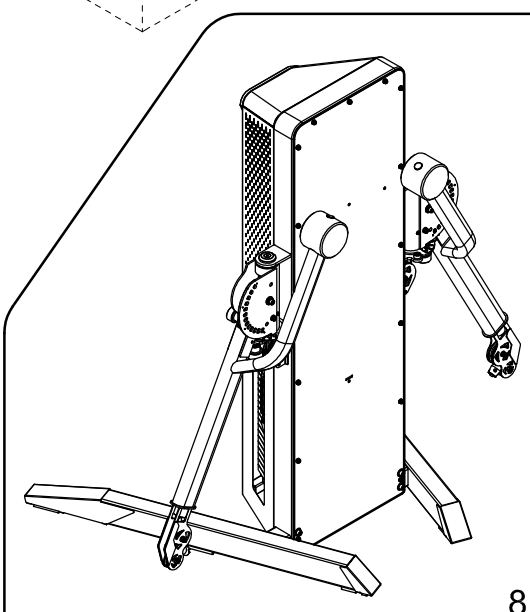


7

96		×15	M6×15
105		×15	Φ6

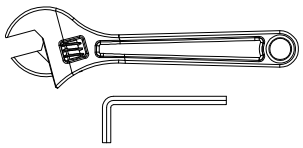


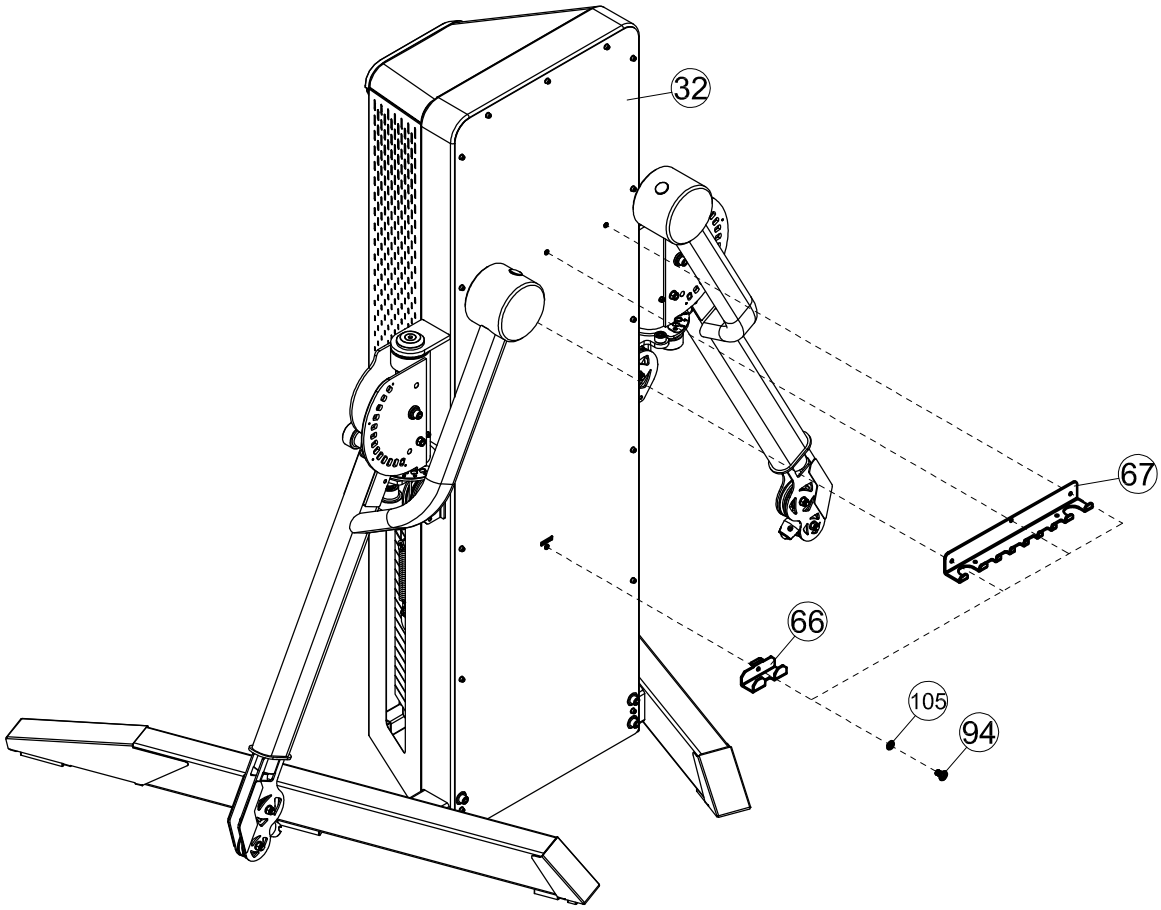


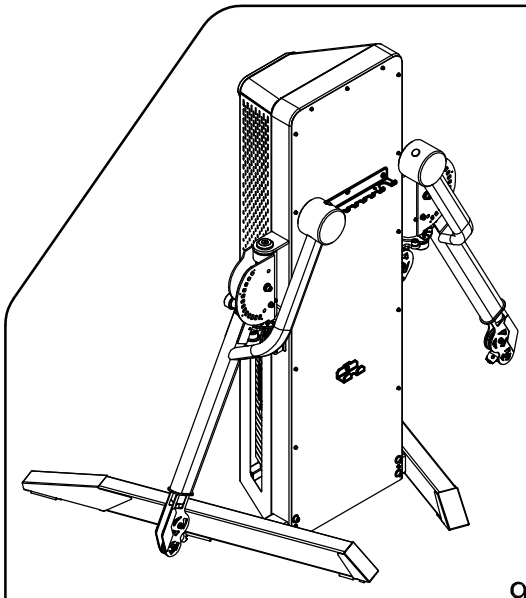


8

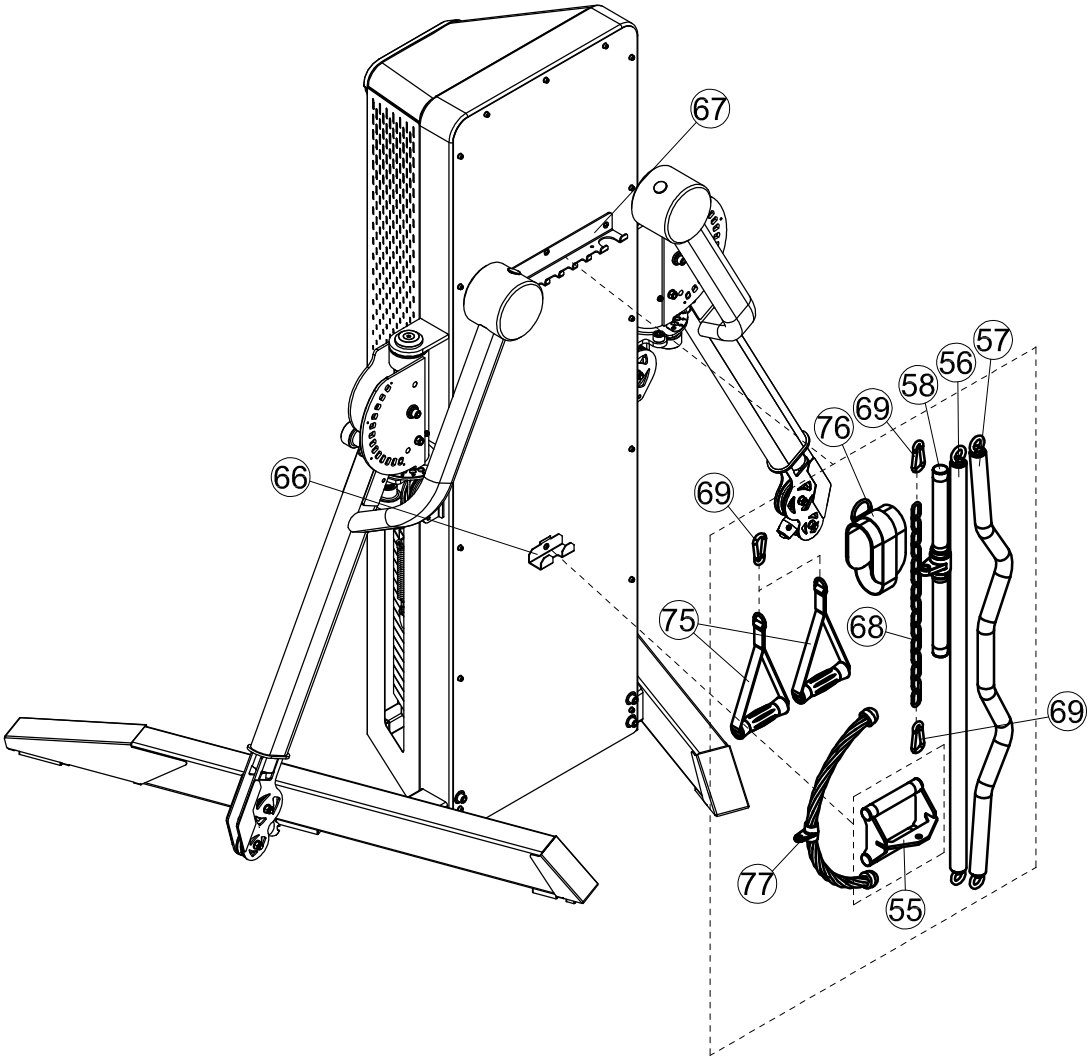
94		×4	M6×12
105		×4	Φ6

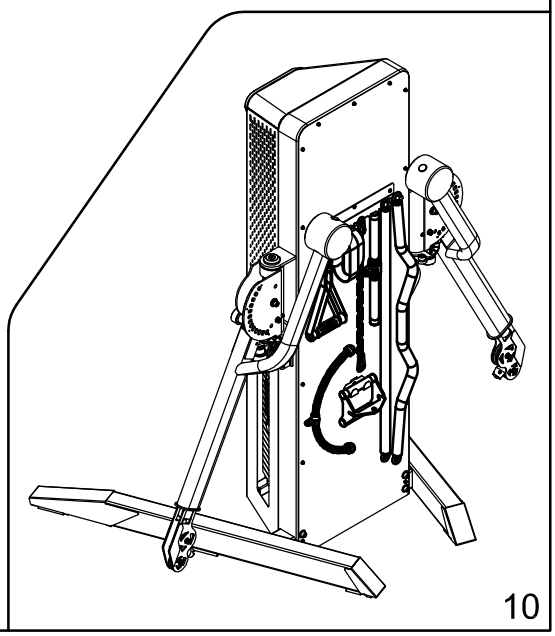




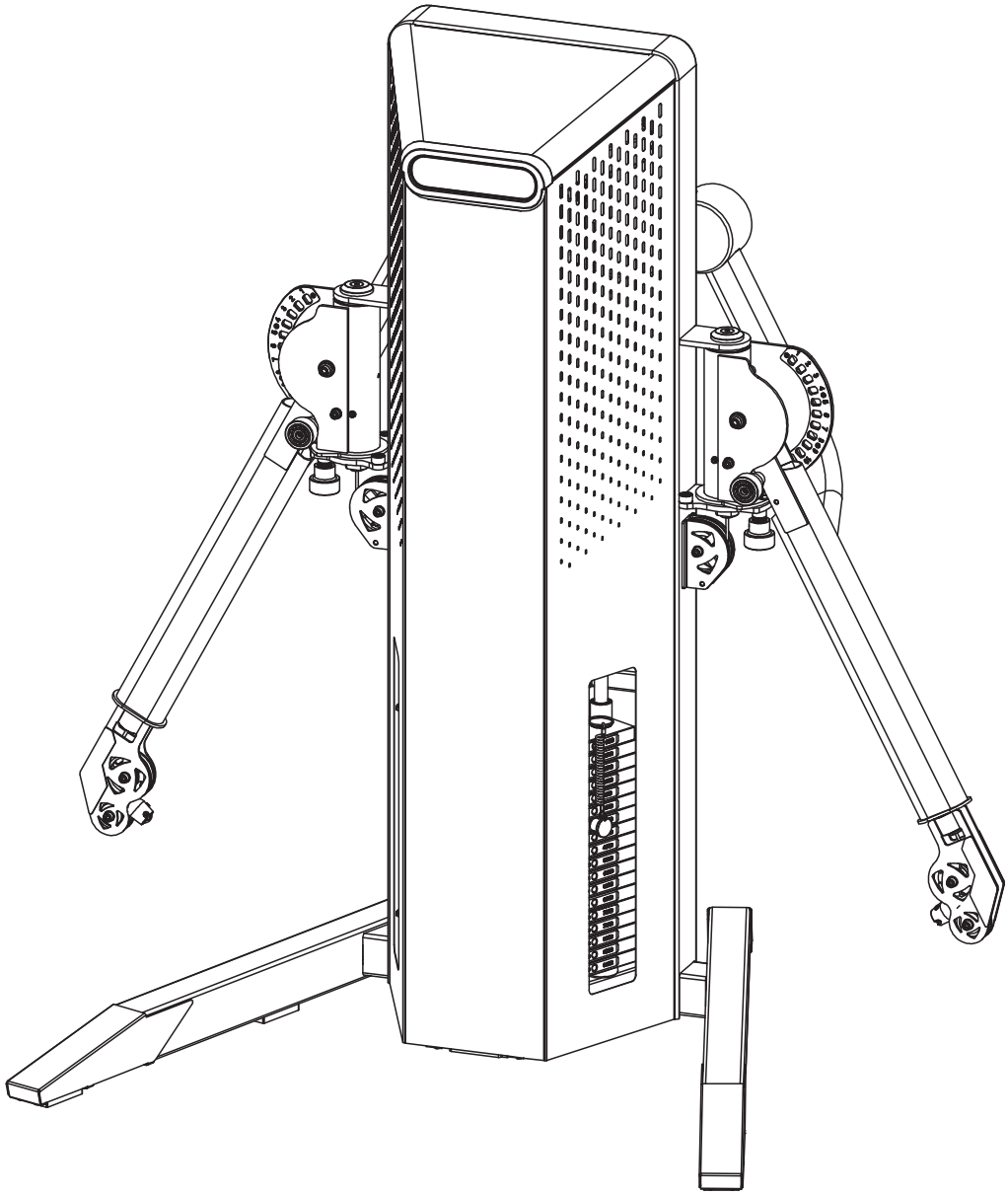


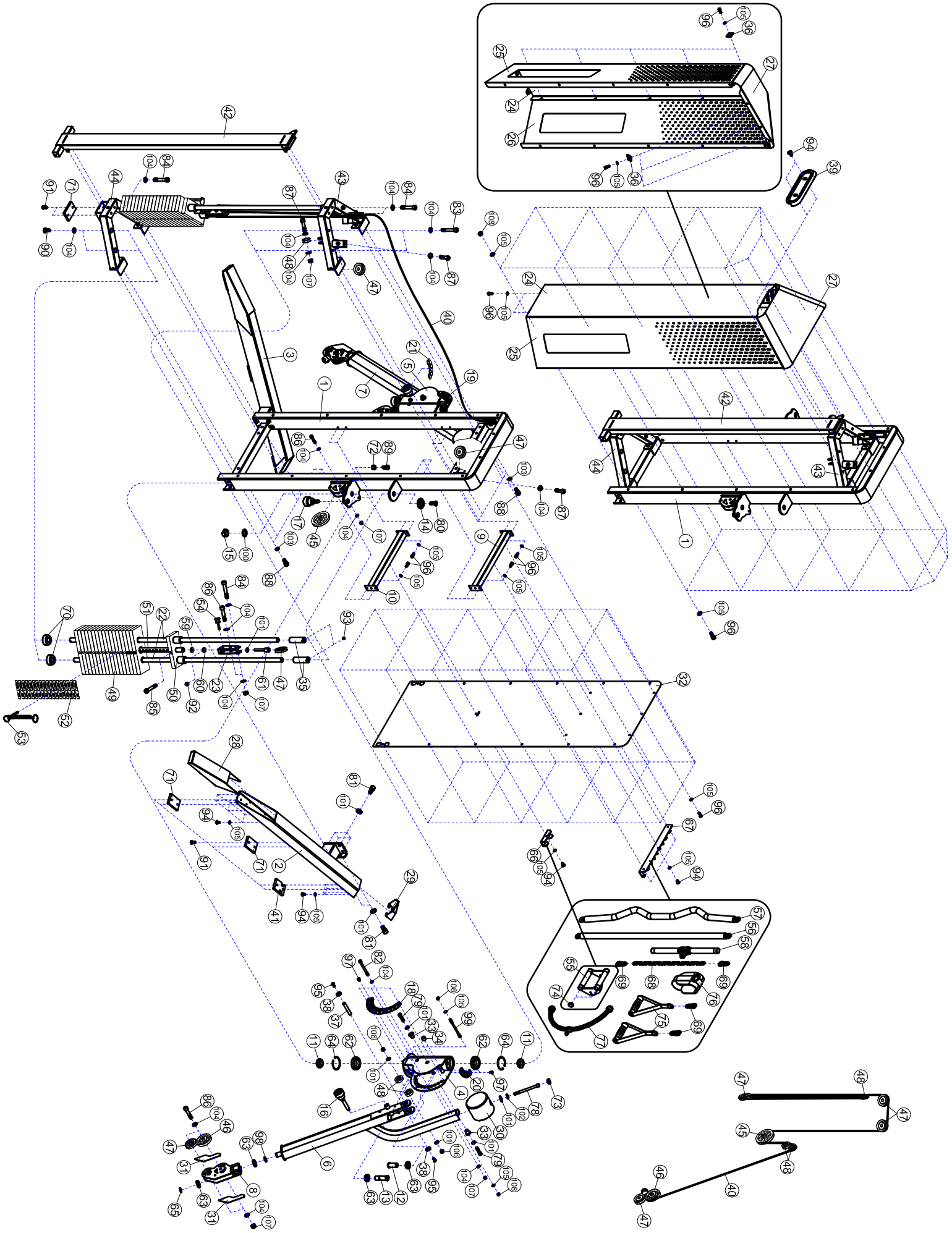
9





10





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Задняя стойка		1
2	Опорная рама, правая		1
3	Опорная рама, левая		1
4	Каретка, правая		1
5	Каретка, левая		1
6	Рычаг, правый		1
7	Рычаг, левый		1
8	Корпус шкива		2
9	Задняя соединительная рама		1
10	Задняя соединительная рама		1
11	Втулка	φ52×φ45×φ25×17	4
12	Стержень	φ30×φ25×58×M12	2
13	Трубка с резьбой	φ30×φ25×φ18×87×M24×2	2
14	Декоративная крышка	φ60×13	2
15	Винт	φ42×20×M24×2	2
16	Алюминиевая заглушка		2
17	Алюминиевая заглушка		2
18	Декоративная панель с разметкой	266×137×2×R149	1
19	Декоративная панель с разметкой	266×137×2×R149	1
20	Декоративная панель с разметкой	102×85×2×R85	1
21	Декоративная панель с разметкой	102×85×2×R85	1
22	Направляющий стержень	φ25×1530	4
23	Фиксирующий кронштейн		2
24	Защитный кожух	1700×275×1	1
25	Защитный кожух	1823×330×1	1
26	Защитный кожух	1823×330×1	1
27	Защитный кожух	575×283×1	1
28	Декоративные пластины	444×76×2	2
29	Декоративные пластины	162.5×76×2	2
30	Противовес	φ140×110	2
31	Декоративные пластины	167×57×30×2	4
32	Защитный кожух	1869×558×1	1
33	Втулка	Φ30×Φ18×Φ12.2×26	4
34	Втулка	φ19×18	4
35	Фиксатор направляющего стержня		4
36	U-образный фиксатор	24×20×M6	16
37	Стержень	φ10×62×M6	2
38	Шайба	φ20×3	4
39	Защитный кожух	298×107×20	1
40	Двойной тяговый трос	φ5	2
41	Резиновый буфер	65×100×12	2

42	Вертикальная рама		**1**
43	Соединительная стойка		**1**
44	Соединительная стойка		**1**
45	Шкив с подшипником	φ**114X**φ**10**	**2**
46	Шкив с подшипником	φ**95×**φ**10×18**	**2**
47	Шкив с подшипником	φ**72×**φ**10**	**8**
48	Шкив с подшипником	φ**50×**φ**10**	**6**
49	Противовес	**280×100×25.45** кг	**34**
50	Верхняя плита	**205×100×72**	**2**
51	Стержень для выбора веса	φ**25×513**	**2**
52	Наклейка на плиту **(90** кг**)**	**119×17.5**	**2**
53	Штыревой фиксатор		**2**
54	Алюминиевая заглушка		**2**
55	**V**-образная рукоятка		**1**
56	Прямой гриф	Д**=1115** мм	**1**
57	Изогнутый гриф	Д**=1150** мм	**1**
58	Малая рукоятка	Д**=480** мм	**1**
59	Винт	φ**28×12×M12**	**2**
60	Втулка	φ**28×**φ**12.5×12**	**2**
61	Болт	φ**22×105×M12**	**2**
62	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	**6009(75×45×16)**	**4**
63	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом	**61905**	**8**
64	Стопорное кольцо для отверстия	**75**	**4**
65	Эластичная заглушка тип А	**25**	**2**
66	Крюк	**37×34×27×10×2**	**1**
67	Верхние крючки	**400×50×50×3**	**1**
68	Цепь с **15** шарнирами	**15**	**1**
69	Карабин	φ**8**	**4**
70	Резиновый буфер	φ**62×**φ**24.5×25**	**4**
71	Резиновый буфер	**65×100×12**	**5**
72	Резиновая муфта	φ**25×**φ**11×14**	**4**
73	Прямоугольная заглушка	φ**30**	**2**
74	Прямоугольная заглушка	φ**28**	**4**
75	Рукоятка с нейлоновым ремешком	Д**=245** мм	**2**
76	Ремень на лодыжку		**1**
77	Канат	φ**29×695**	**1**
78	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M12×150**	**2**
79	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M12×45**	**4**
80	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	**M12×35**	**2**

81	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M12×20**	**12**
82	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×115**	**2**
83	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×65**	**4**
84	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×60**	**6**
85	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×55**	**2**
86	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×50**	**8**
87	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×45**	**6**
88	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×20**	**8**
89	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M10×16**	**4**
90	Болт с шестигранной головкой	**M10×20**	**4**
91	Болт с шестигранной головкой	**M8×16**	**14**
92	Фиксирующий винт	**M8×8**	**2**
93	Фиксирующий винт	**M8×6**	**4**
94	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	**M6×12**	**26**
95	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	**M6×16**	**4**
96	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	**M6×15**	**53**
97	Винт с крестообразным шлицем	**M4×8**	**12**
98	Стопорное кольцо	**φ30×φ25.5×3**	**2**
99	Штифт с резьбой одинаковой длины с обеих сторон	**M6×100**	**2**
100	Шайба	**24**	**2**
101	Шайба	**12**	**24**
102	Шайба	**12**	**2**
103	Шайба	**10**	**8**
104	Шайба	**10**	**44**
105	Шайба	**6**	**93**
106	Шестигранная гайка	**M12**	**4**
107	Шестигранная гайка	**M10**	**14**
108	Шестигранная гайка	**M6**	**16**
	Шестигранный ключ	**10#**	**1**
	Шестигранный ключ	**8#**	**2**
	Шестигранный ключ	**5#**	**2**
	Шестигранный ключ	**4#**	**2**