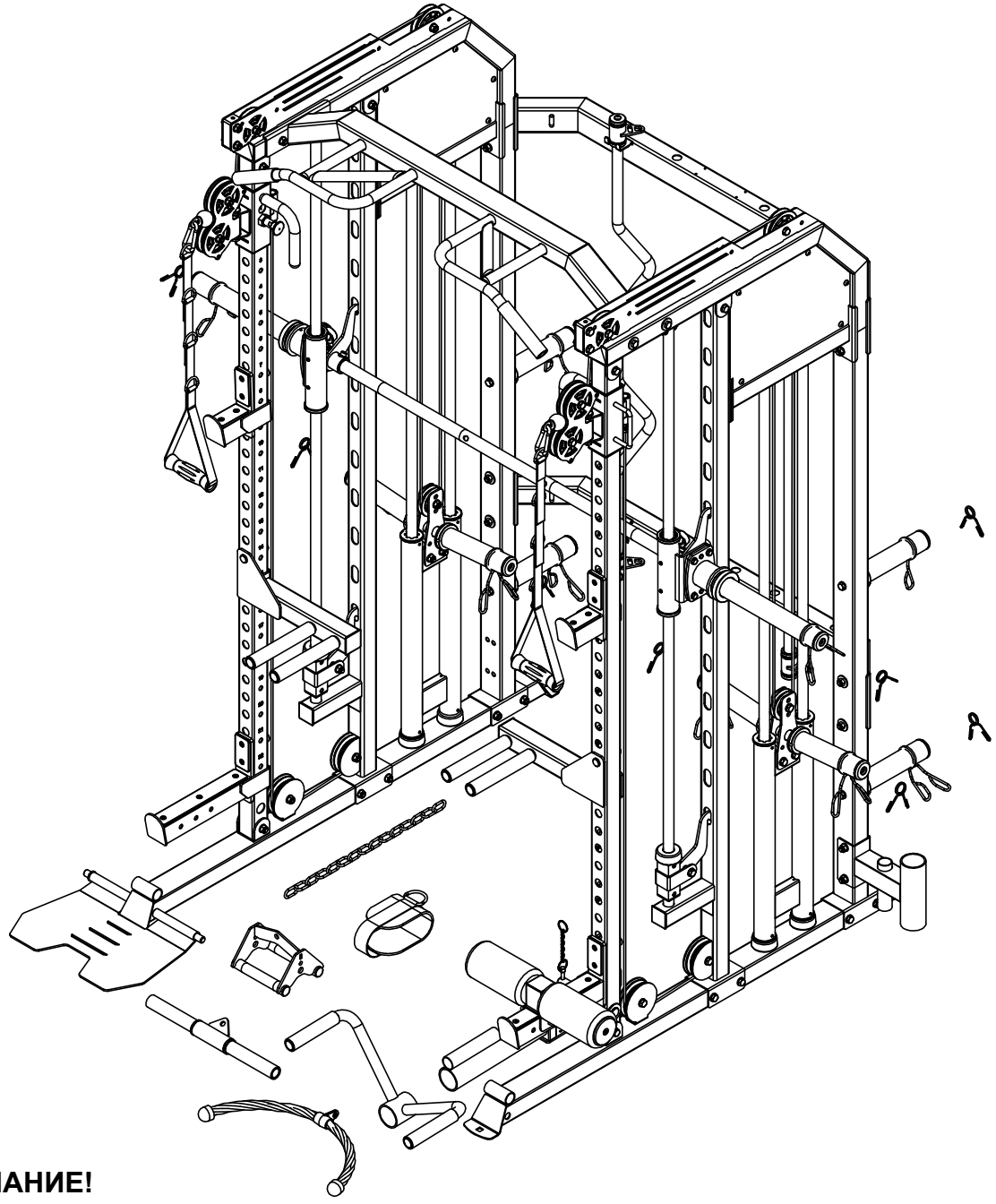
PRO TRAIN

GT1

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

20250526-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.

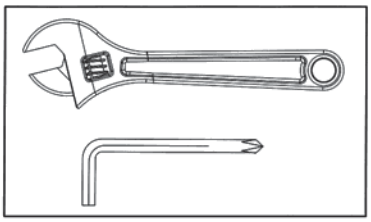
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

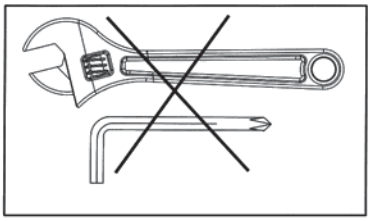
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- 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

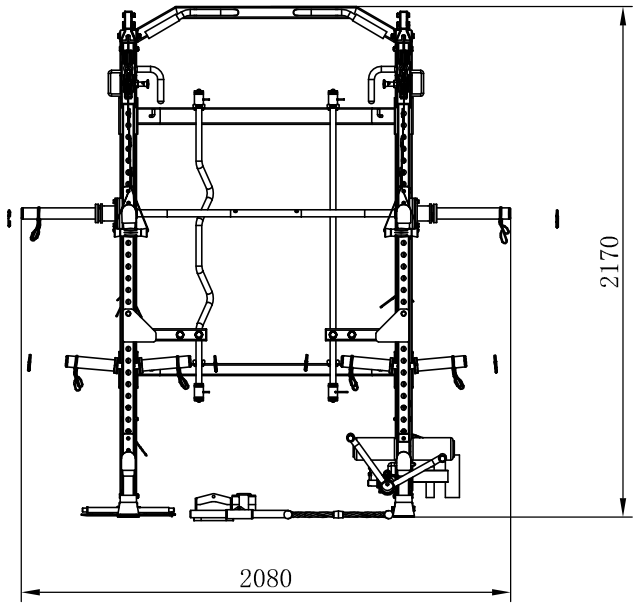


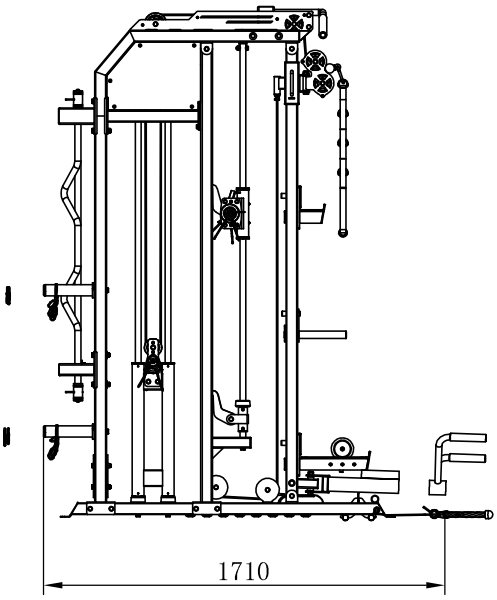
Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны.
ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота.
Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.

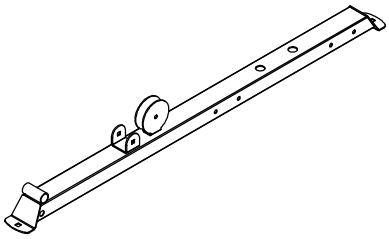


На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.

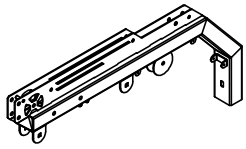
Размеры в сборе: 1710 мм x 2080 мм x2170 мм



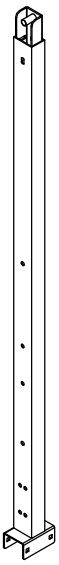




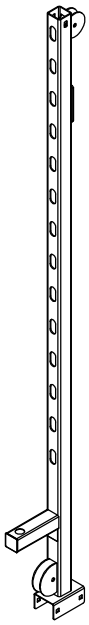
① × 2



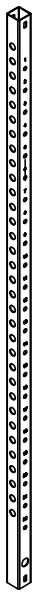
④ × 2



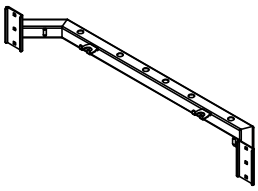
② × 2



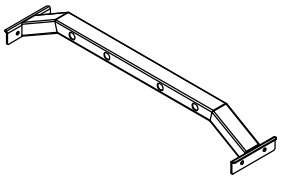
③ × 2



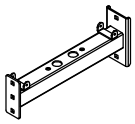
⑥ × 2



⑤ × 1



⑦ × 1



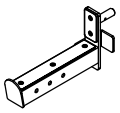
⑧ × 2



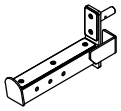
⑨ × 1



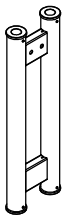
⑩ × 1



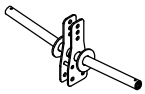
⑪ × 1



⑫ × 1



⑬ × 2



⑭ × 2



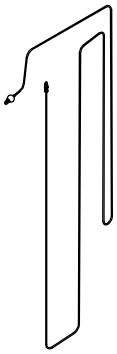
⑮ × 2



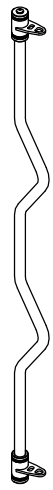
⑯ × 1



⑰ × 4



⑱ × 2



⑲ × 1



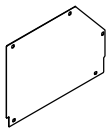
⑳ × 1



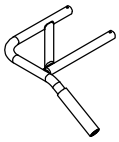
21 × 1



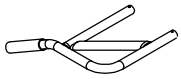
22 × 1



23 × 4



24 × 1



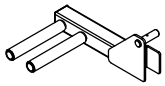
25 × 1



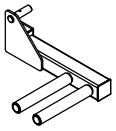
26 × 1



27 × 1



28 × 1



29 × 1



30 × 2



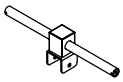
31 × 1



32 × 2



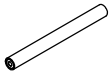
33 × 2



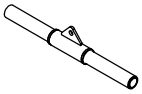
35 × 1



36 × 2



37 × 4



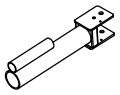
46 × 1



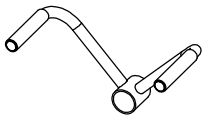
39 × 1



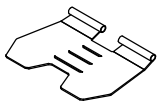
40 × 1



41 × 1



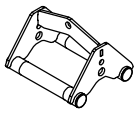
42 × 1



43 × 1



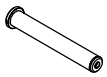
44 × 1



45 × 1



47 × 8



48 × 2



49 × 2



51 × 1



53 × 12



54 × 6



55 × 10



58 × 2



64 × 6



65 × 2



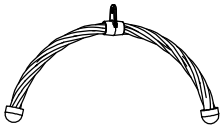
69 × 2



79 × 2



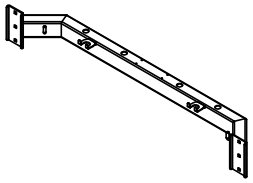
80 × 1



81 × 1



82 × 2

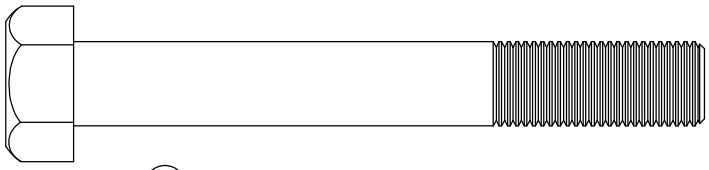


87 × 1

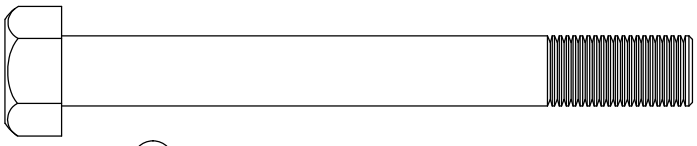
115 × 1

116 × 1

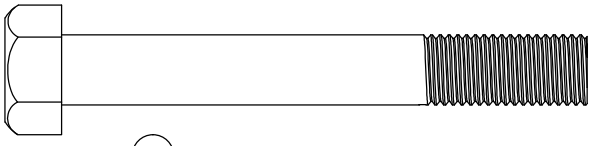
117 × 2



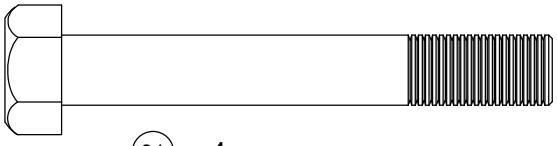
88 × 3



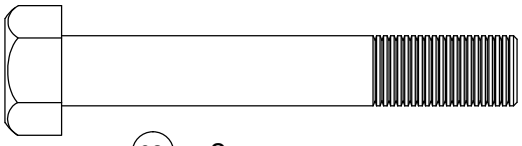
89 × 12



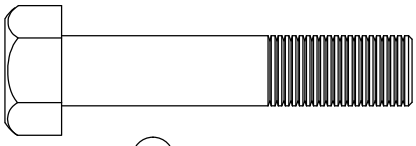
90 × 12



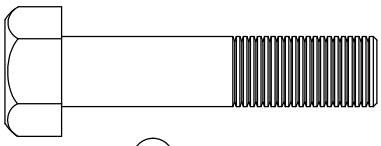
91 × 4



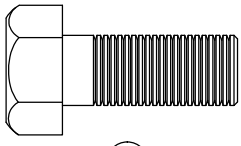
92 × 2



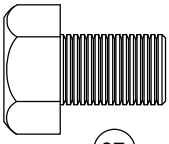
93 × 6



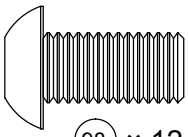
94 × 16



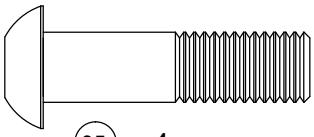
96 × 18



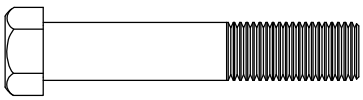
97 × 4



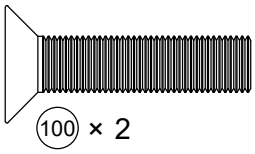
98 × 12



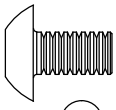
95 × 4



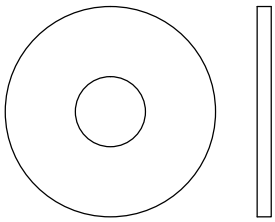
99 × 2



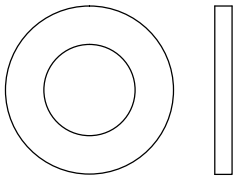
100 × 2



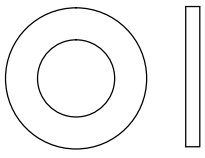
104 × 20



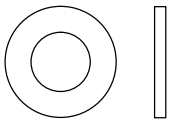
106 × 10



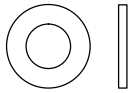
107 × 6



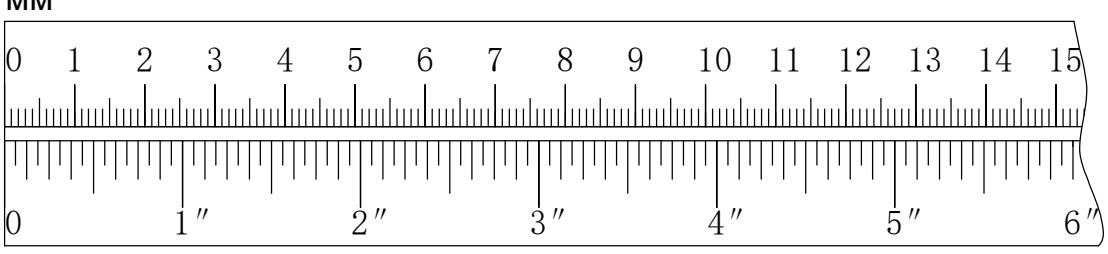
108 × 118

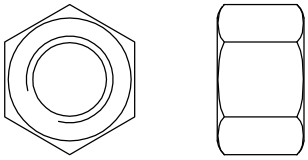


109 × 20

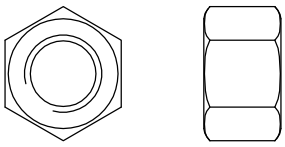


110 × 20

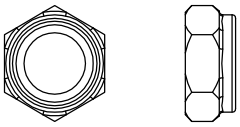




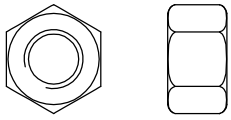
111 × 3



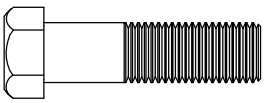
112 × 52



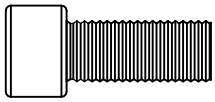
113 × 4



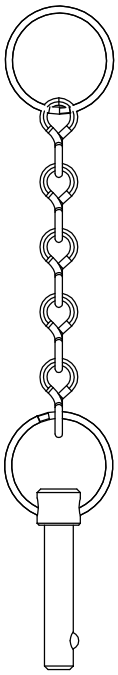
114 × 10



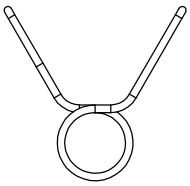
121 × 8



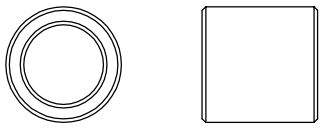
122 ×2



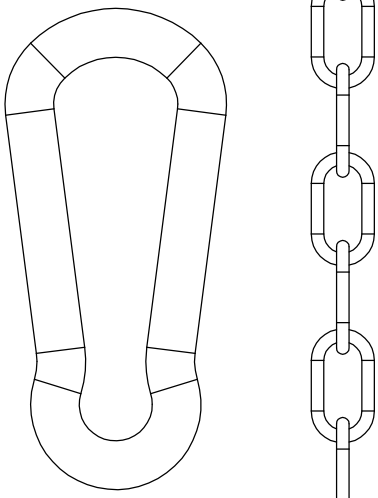
50 × 1



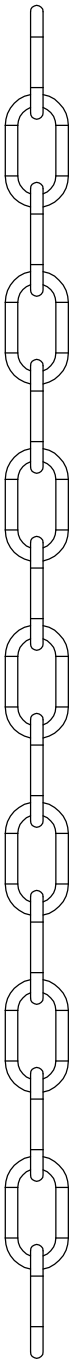
56 × 10



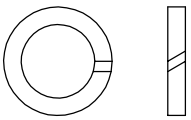
59 × 4



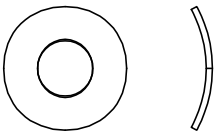
57 × 2



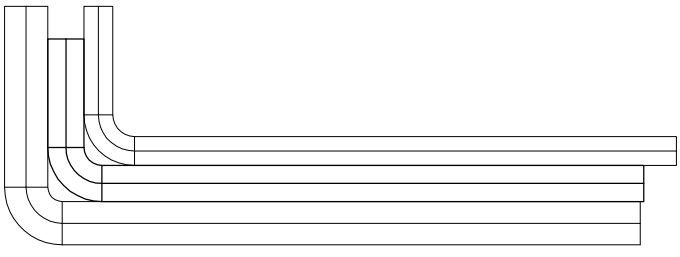
60 × 1



124 ×2

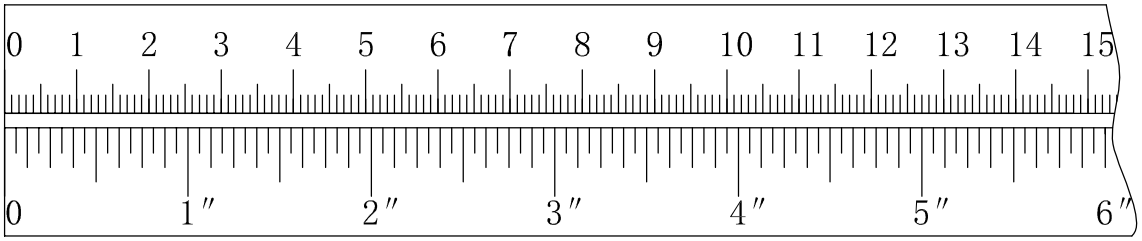


125 ×2



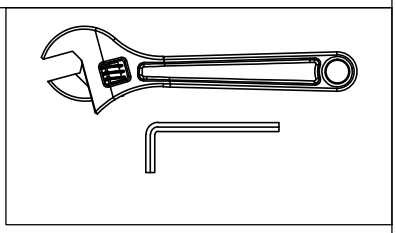
4# × 1
5# × 1
6# × 1

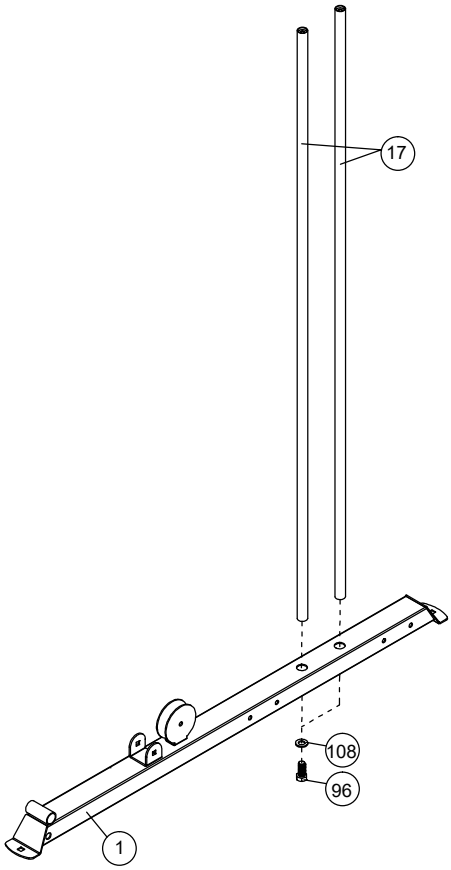
MM

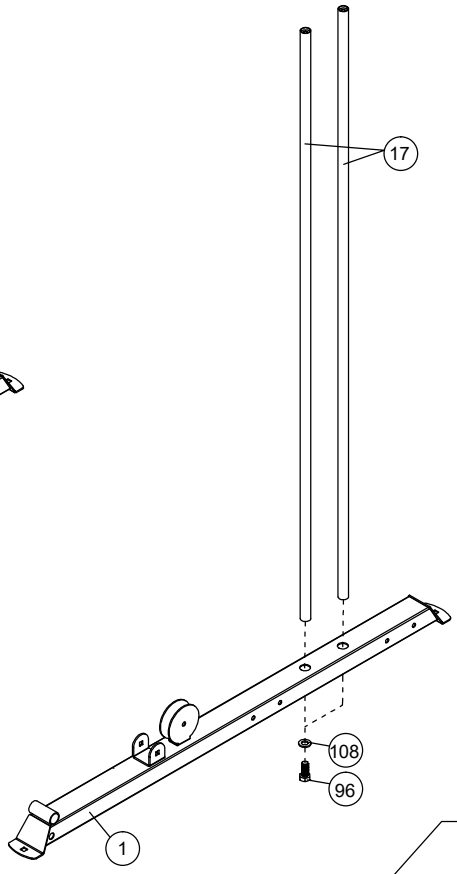


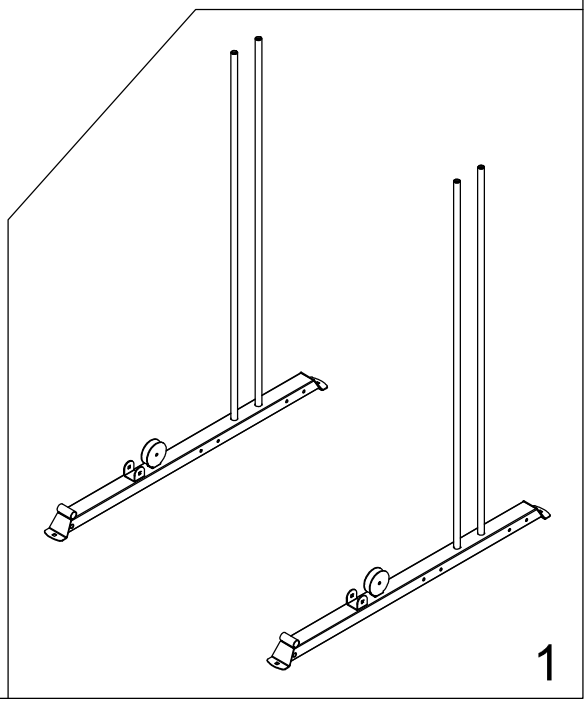
96 × 4 M10 ×25 мм

108 × 4 Φ10







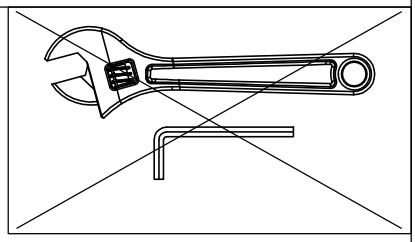


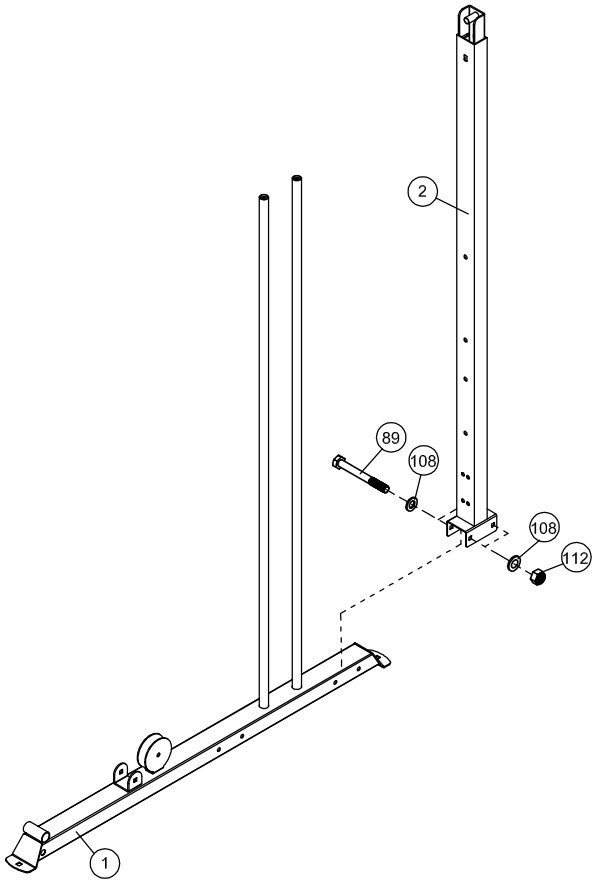
1

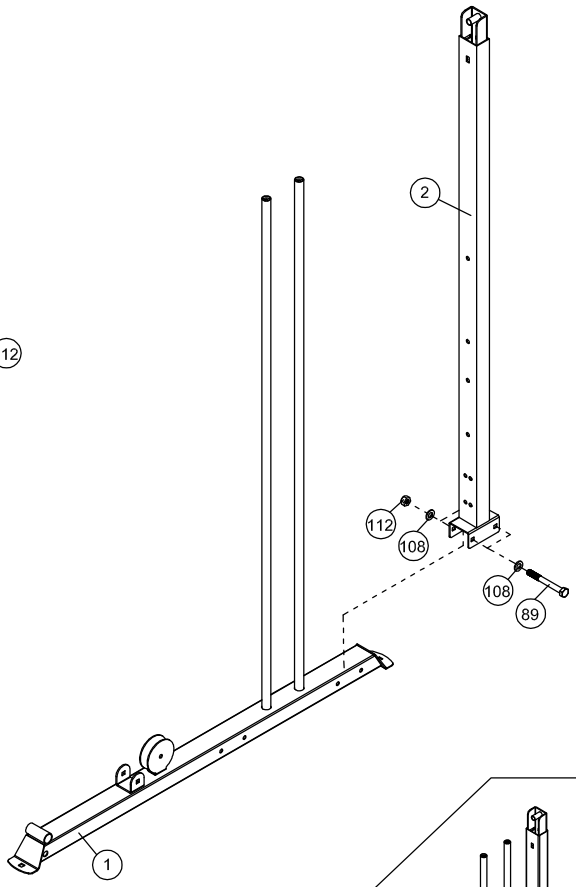
89 × 4 M10 × 90 мм

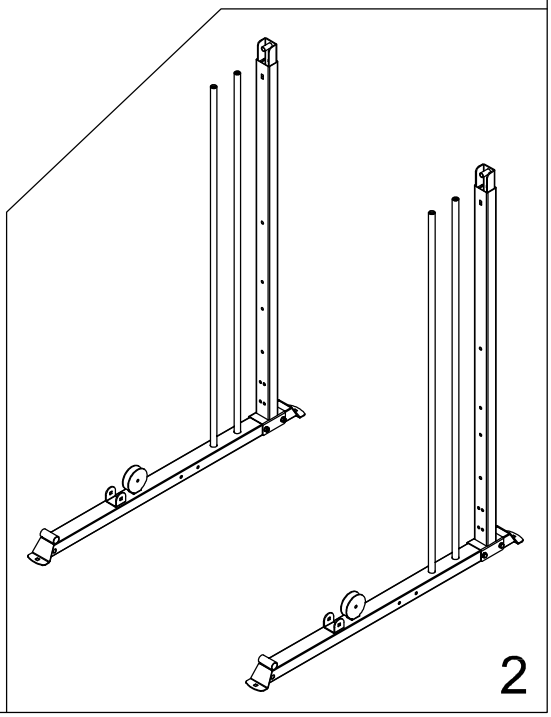
108 × 8 Φ10

112 × 4 M10

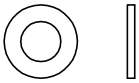


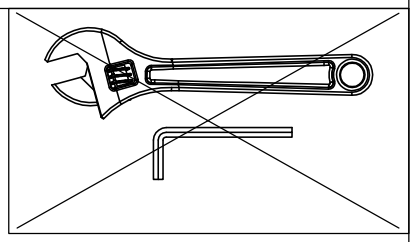


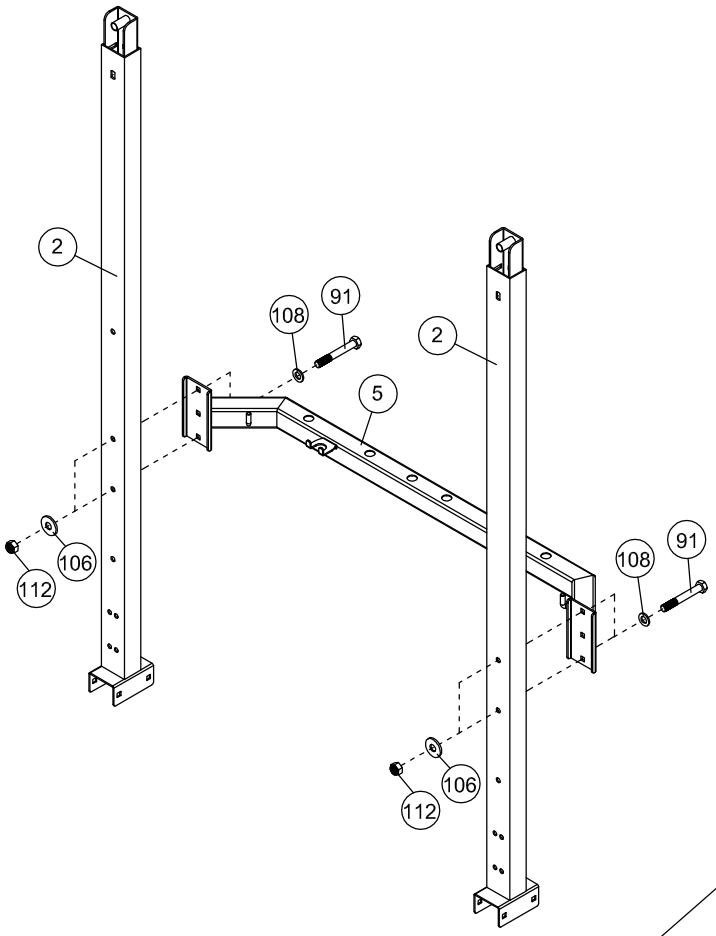


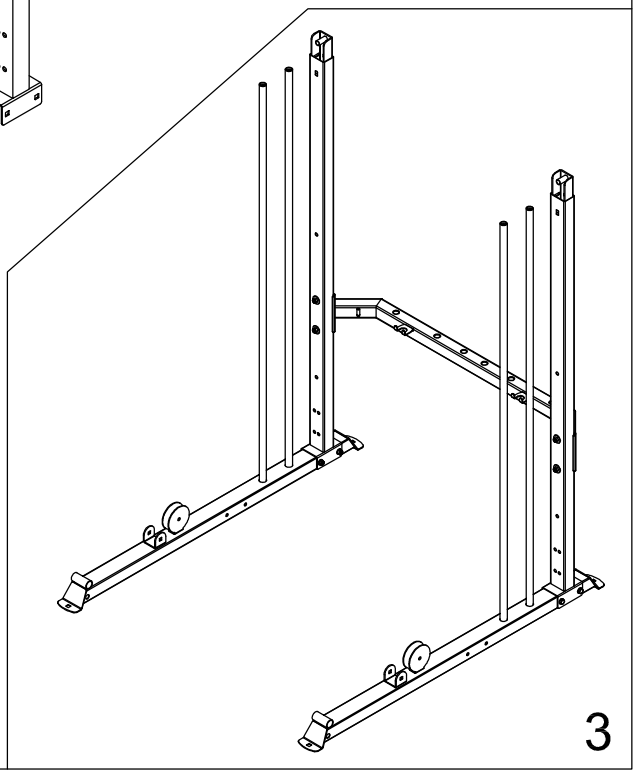


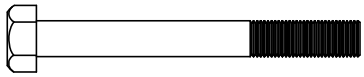
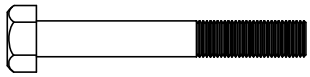
2

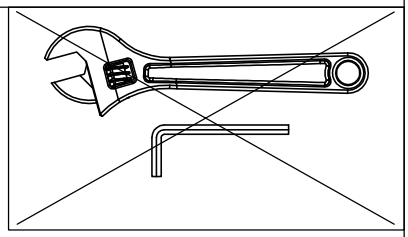
91		× 4	M10 × 70мм	106		× 4	φ38×φ10.5
108		× 4	Φ10	112		× 4	M10

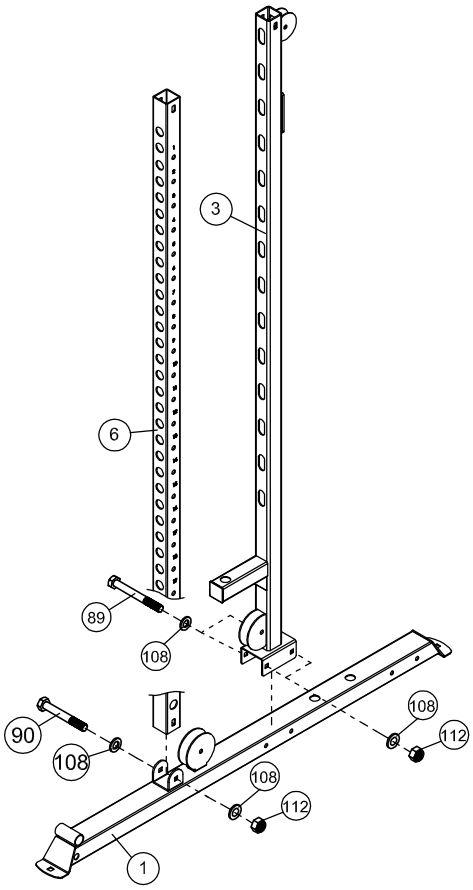


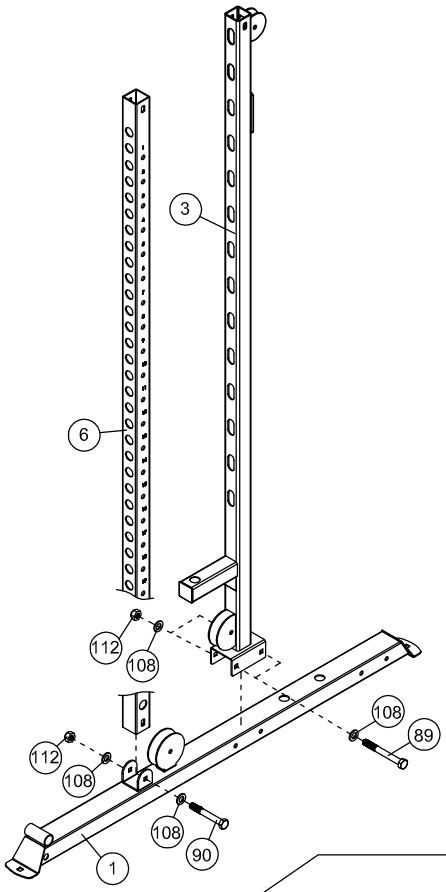


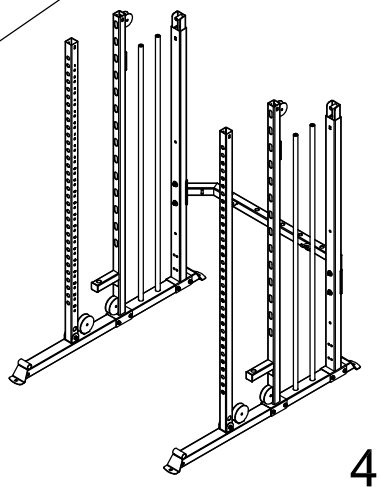


89		× 4	M10 × 90 мм	108		× 12	Φ10
90		× 2	M10 × 75 мм	112		× 6	M10

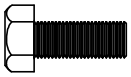
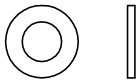


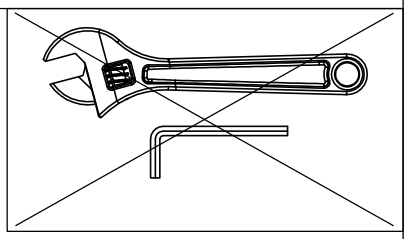


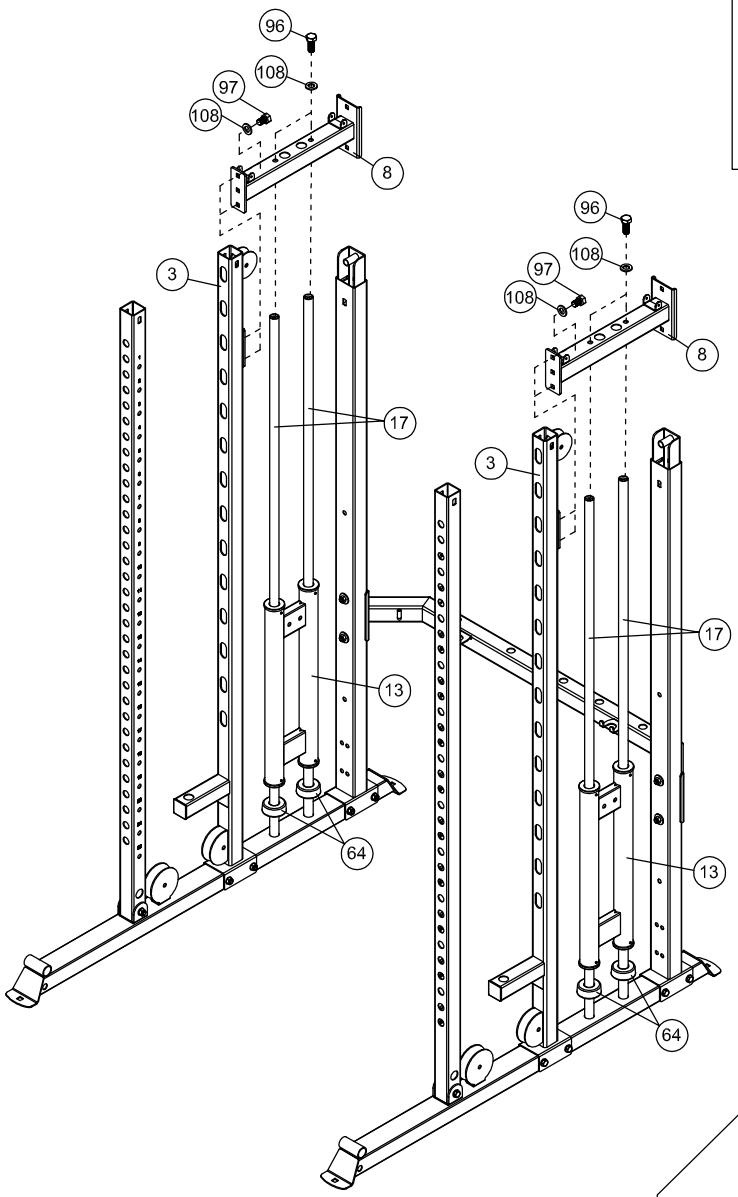


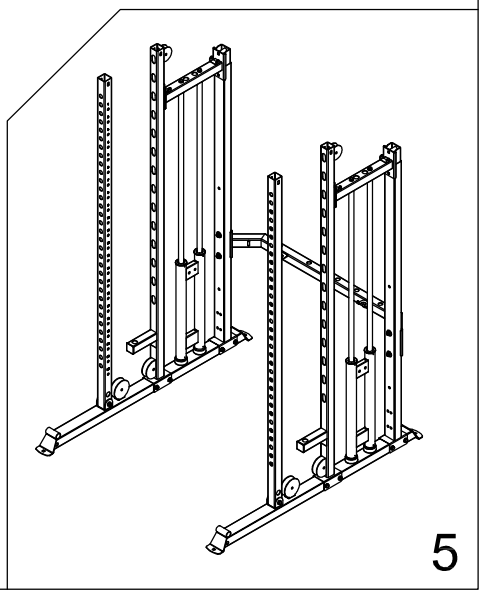


4

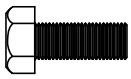
96		× 4	M10 × 25 мм	108		× 8	Ф10
97		× 4	M10 × 15 мм				



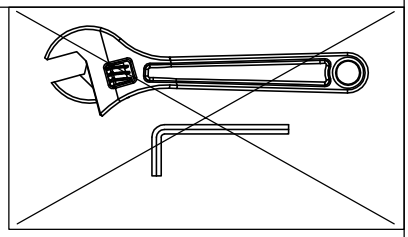


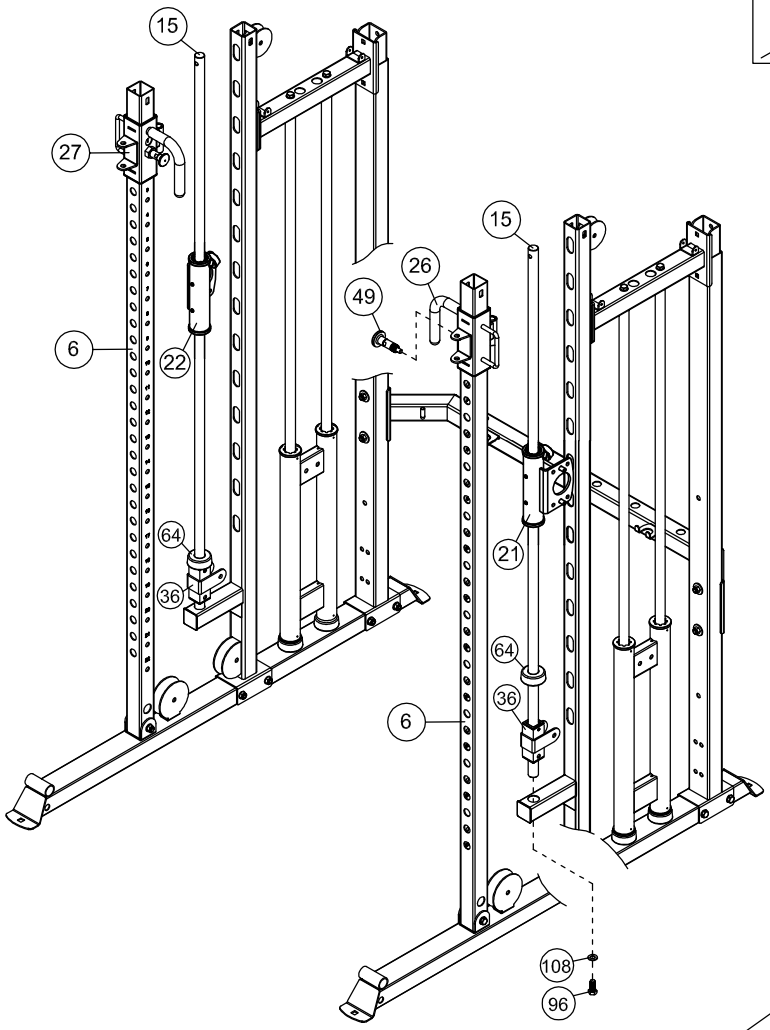


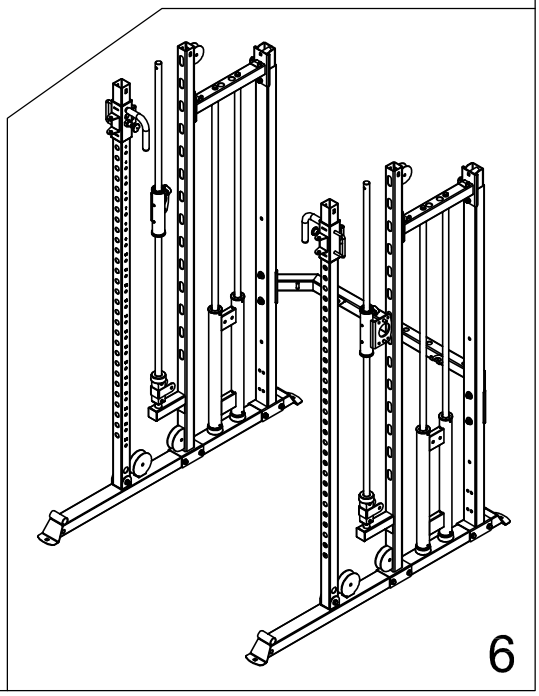
5

96  × 2 M10 × 25 мм

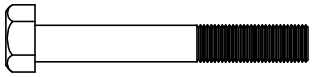
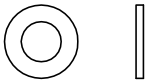
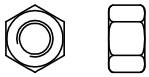
108  × 2 Ф10

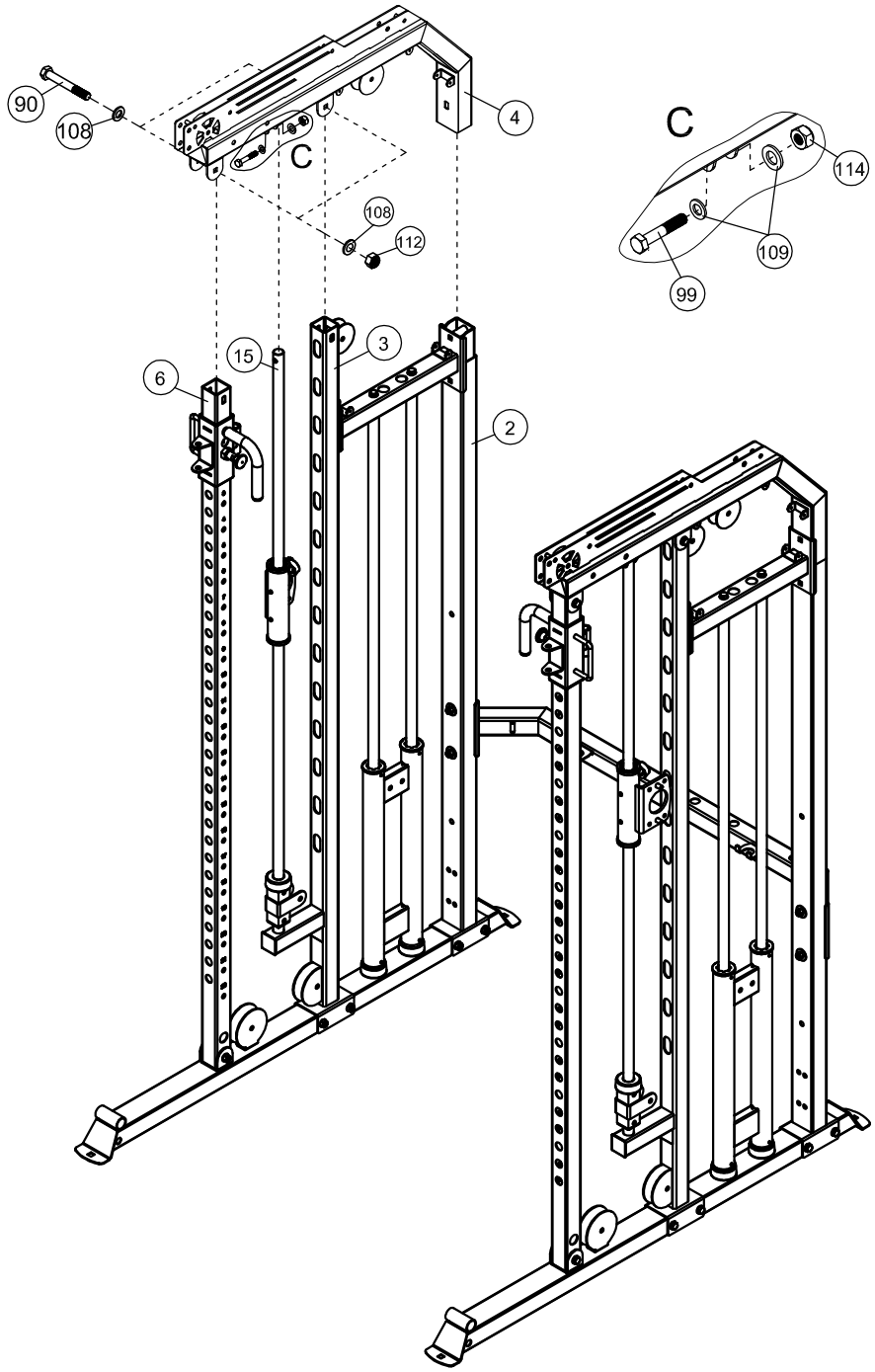


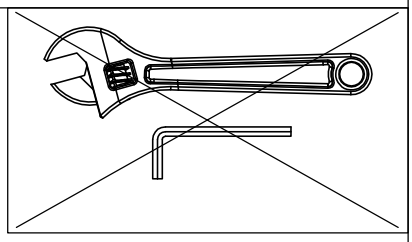


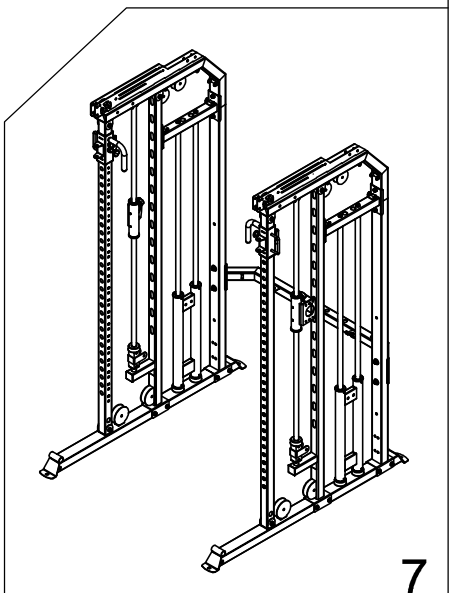


6

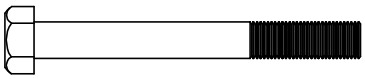
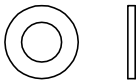
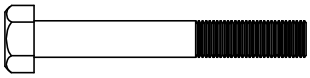
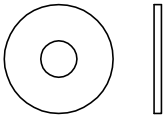
90		× 4 M10 × 75мм	108		× 8 Φ10
99		× 2 M8 × 45 мм	112		× 4 M10
109		× 4 Φ8	114		× 2 M8

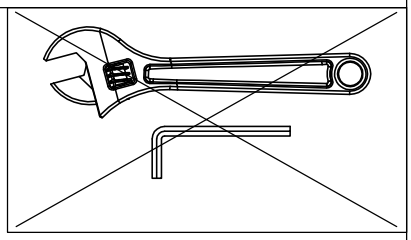


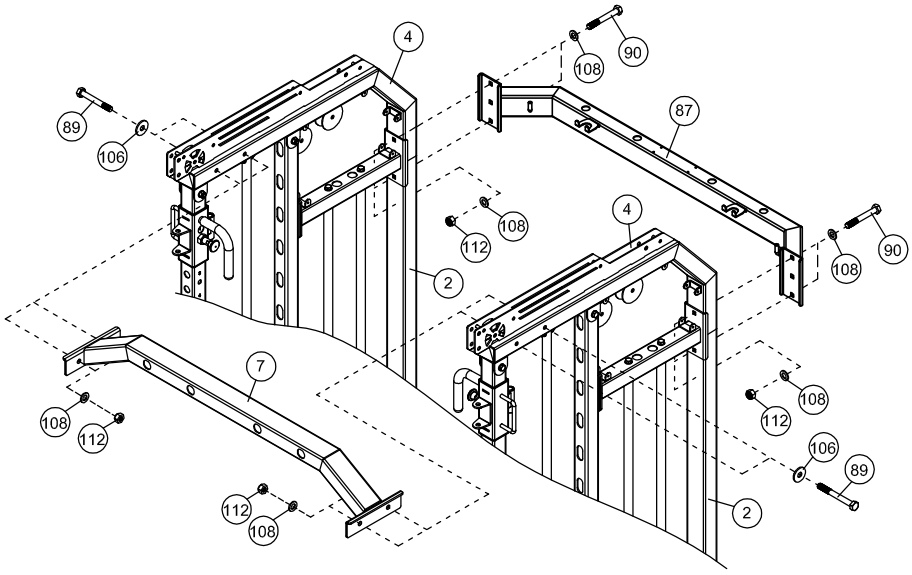


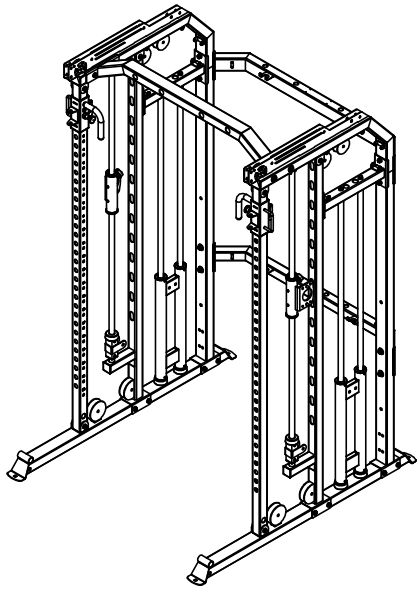


7

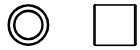
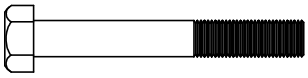
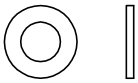
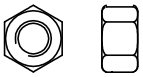
89		× 4	M10 × 90 мм	108		× 12	Φ10
90		× 4	M10 × 75 мм	112		× 8	M10
106		× 4	Φ30×Φ10.5				

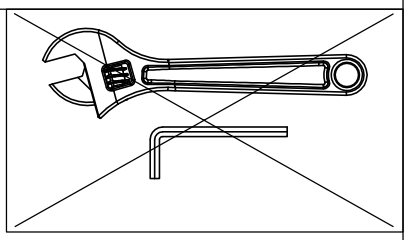


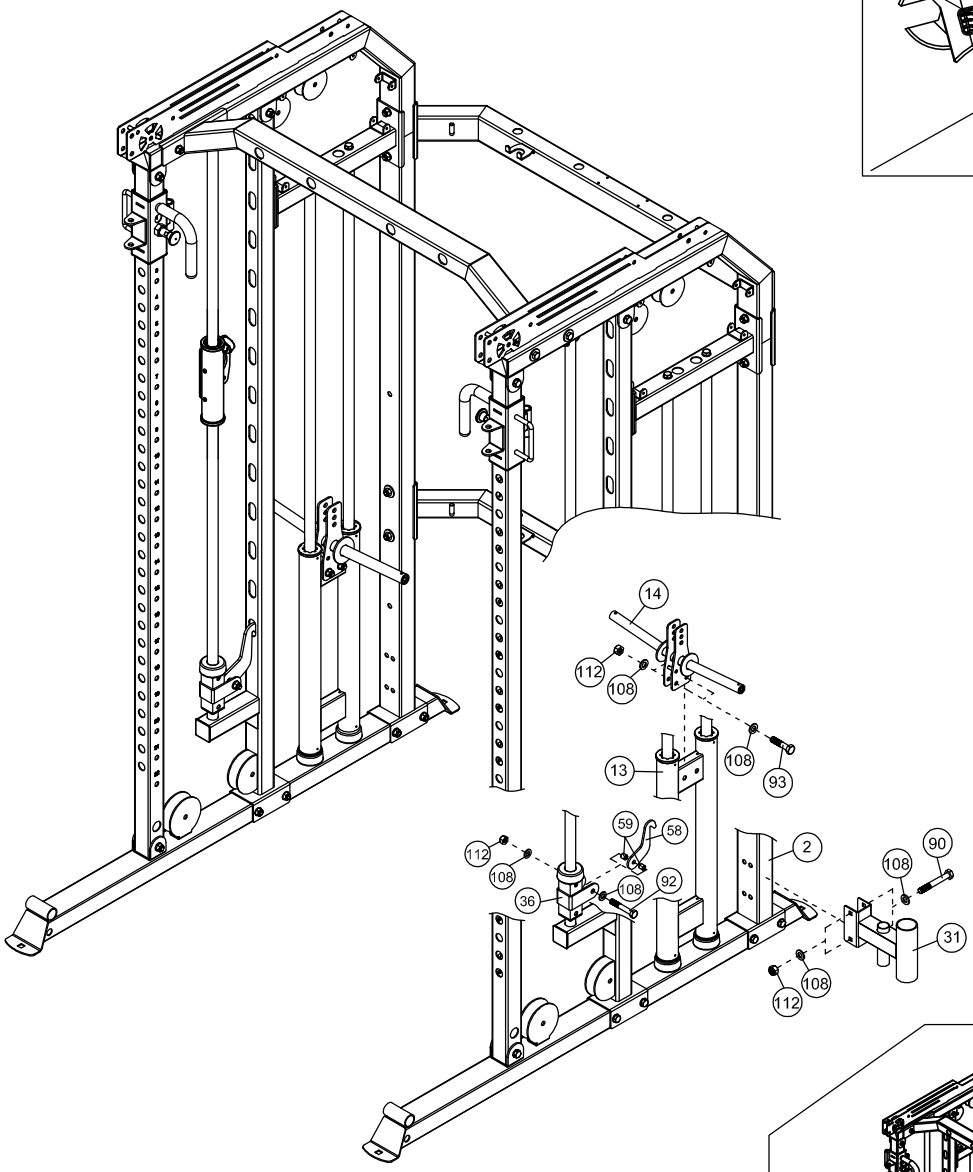


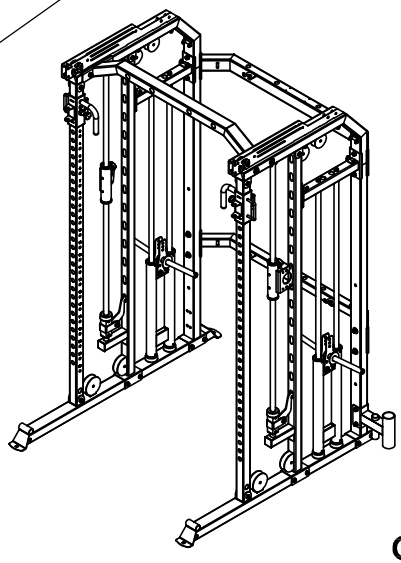


8

59		× 4	Φ16×Φ11×16	93	 × 4 M10 × 50мм
90		× 2	M10 × 75мм	108	 × 16 Φ10
92		× 2	M10 × 65 мм	112	 × 8 M10

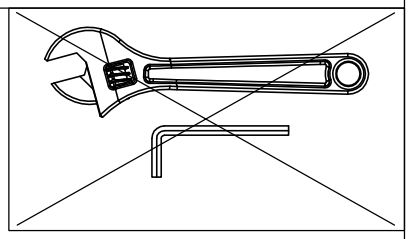


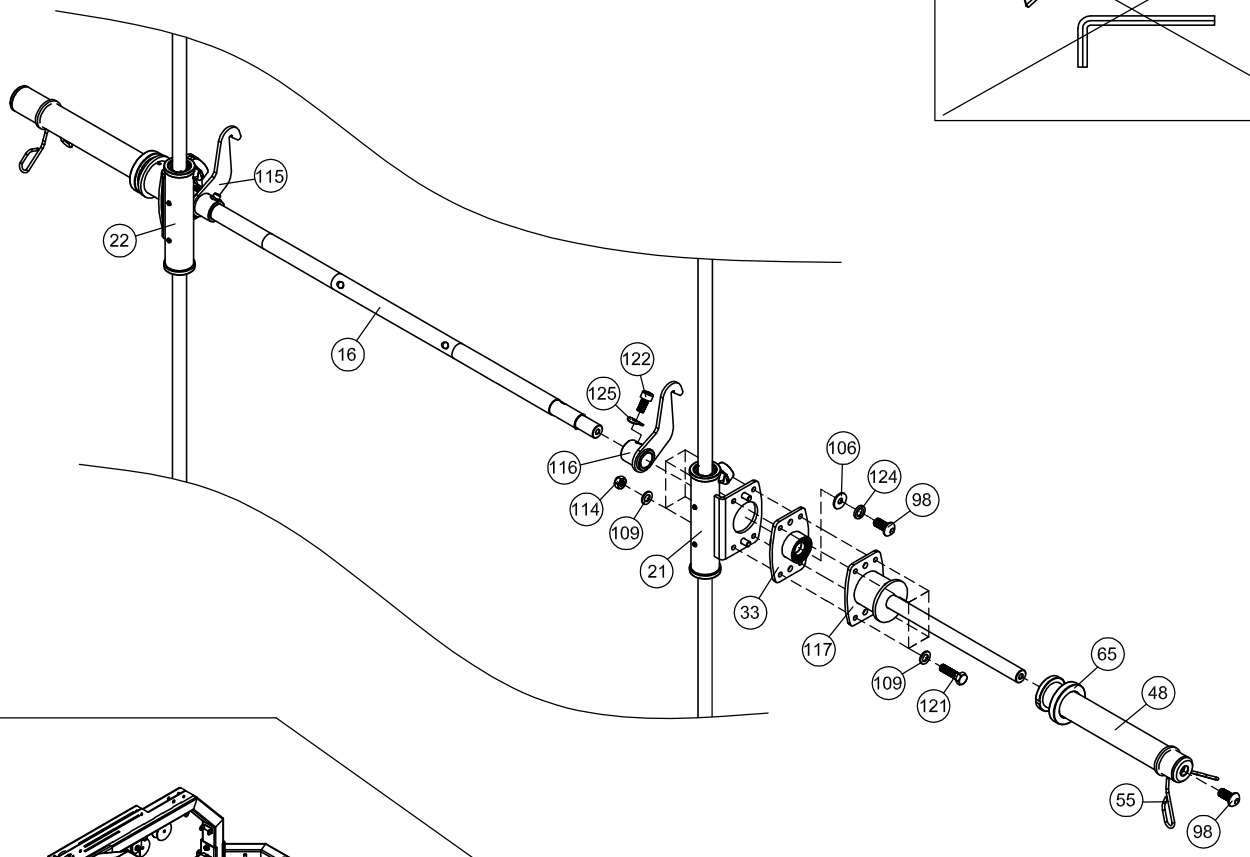


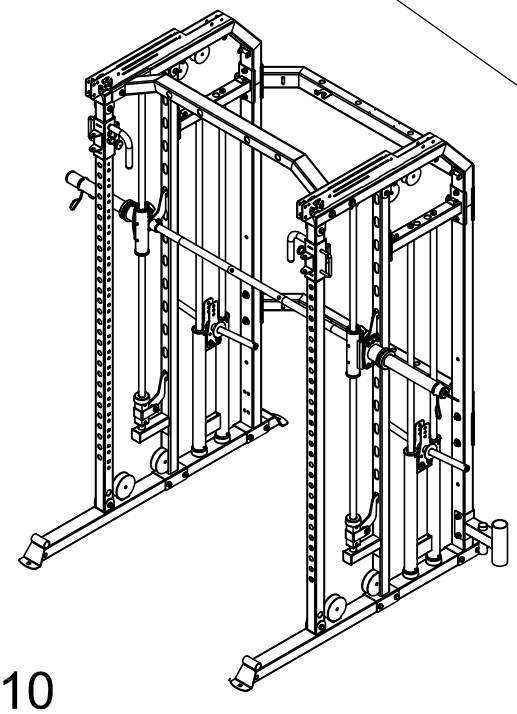


9

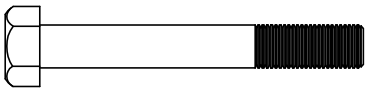
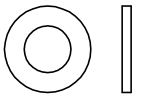
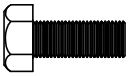
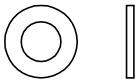
98	× 4	M10 × 20 мм	114	× 8	M8
106	× 2	Φ30	122	× 2	M8×20
109	× 16	Φ16	124	× 2	Φ10
121	× 8	M8 × 30 мм	125	× 2	R20×Φ9

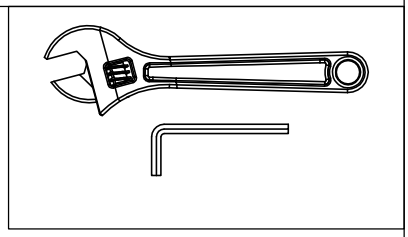


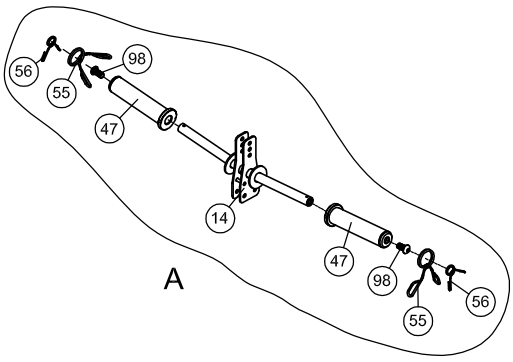


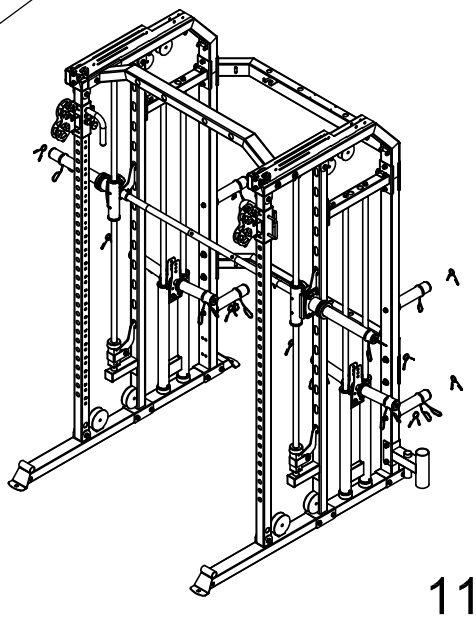


10

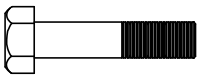
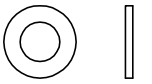
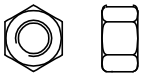
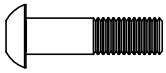
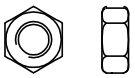
88		× 2	M12 × 90мм	107		× 4	Ф12
96		× 4	M10 ×25 мм	108		× 4	Ф10
98		× 8	M10 × 20 мм	111		× 2	M12

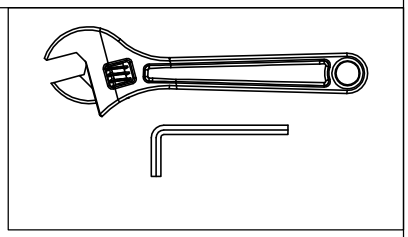


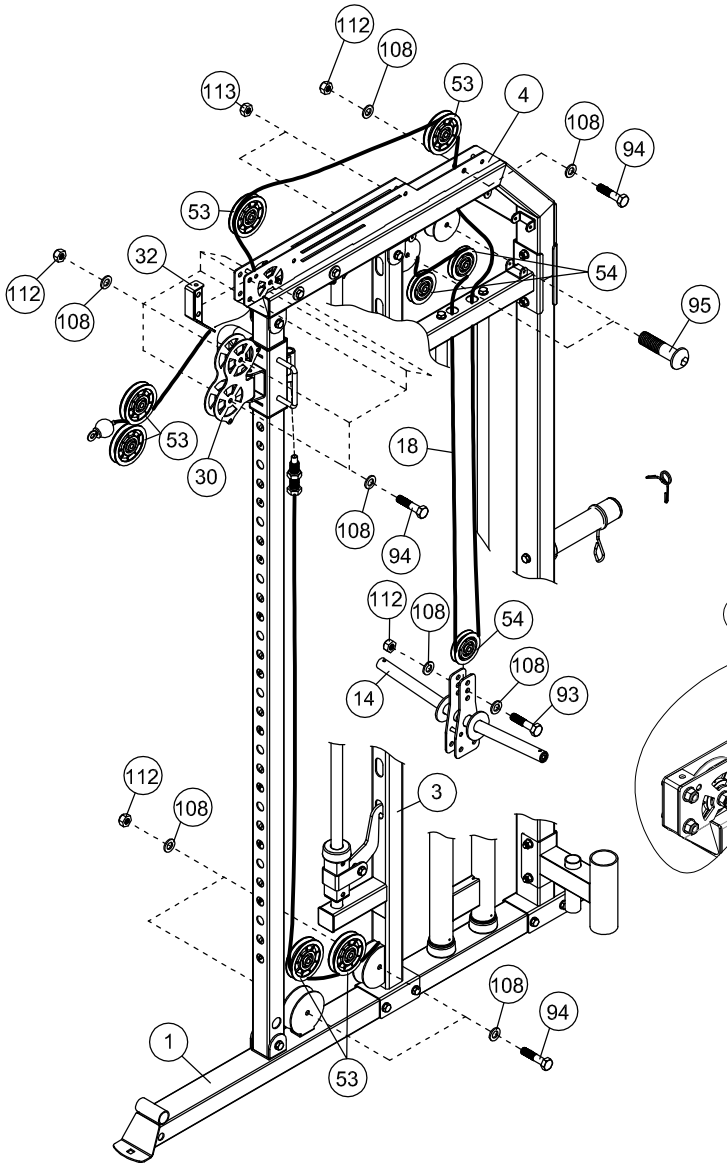


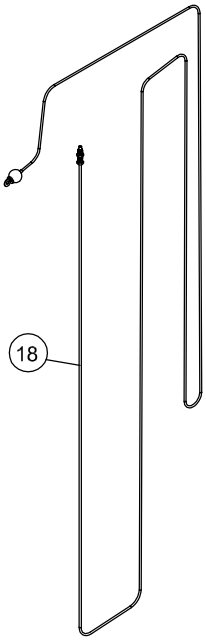


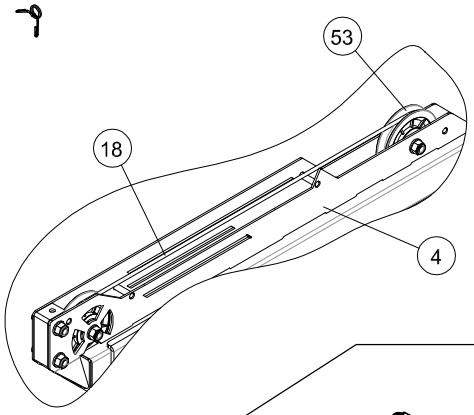
11

93		× 2	M10 × 50мм	108		× 36	Ф10
94		× 16	M10 × 45мм	112		× 18	M10
95		× 4	M10 × 38мм	113		× 4	M10



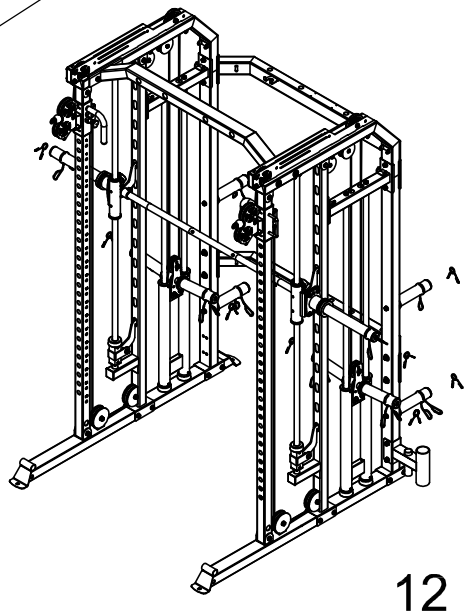






ВНИМАНИЕ!

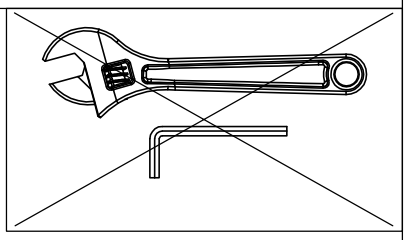
ТРОС 18 ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ ПРЯМО ПО ВЕРХУ МЕЖДУ ШКИВАМИ, КАК ПОКАЗАНО ВЫШЕ, ИНАЧЕ ОН БУДЕТ БЫСТРО ИЗНАШИВАТЬСЯ!
(НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЭТОГО ШАГА АННУЛИРУЕТ ГАРАНТИЮ НА КАБЕЛЬ)

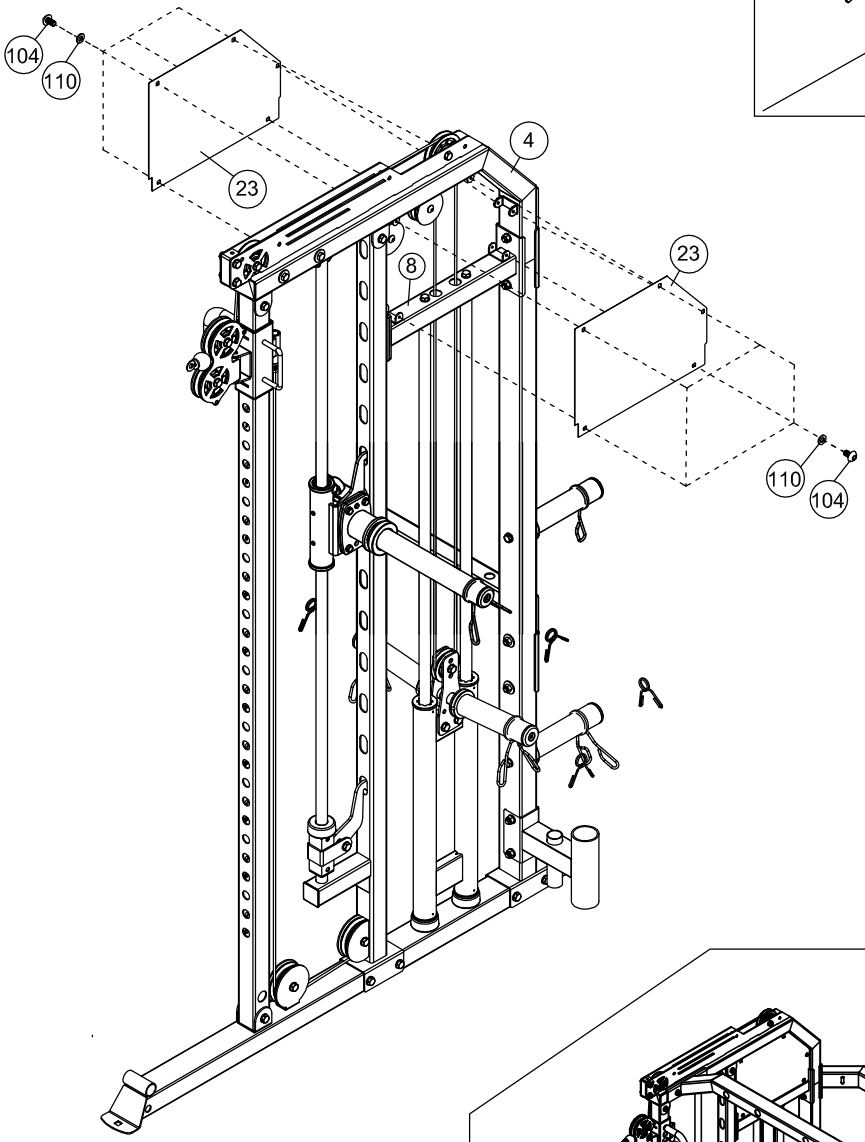


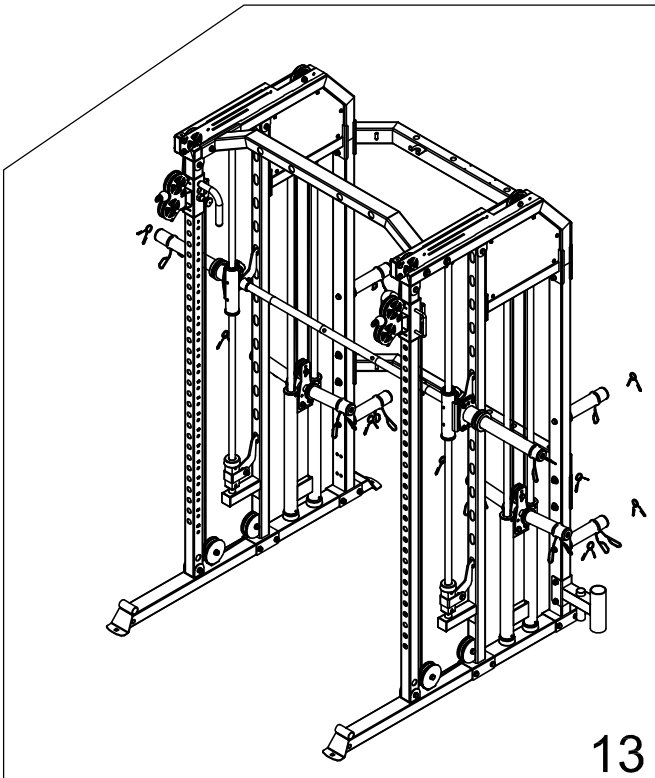
12

104 × 20 M6 × 10 мм

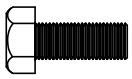
110 × 20 φ6

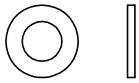


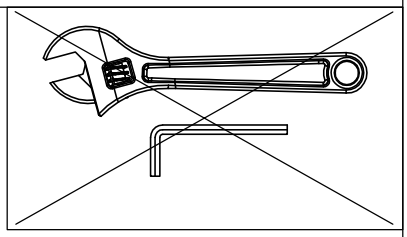


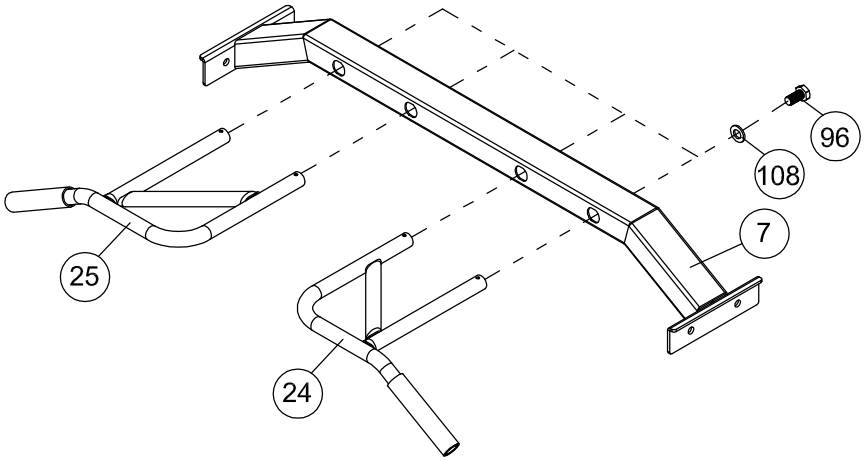


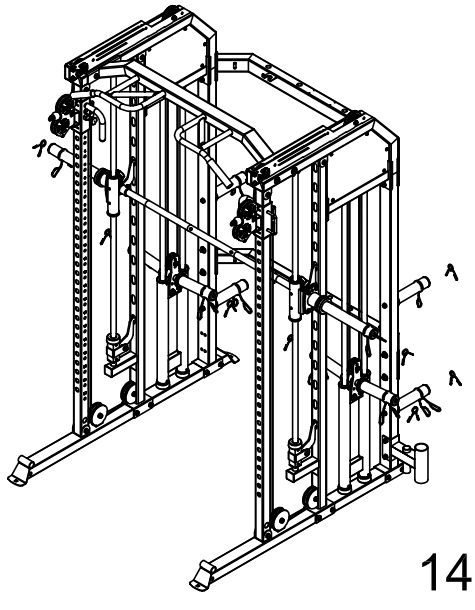
13

96  × 4 M10 × 25 мм

108  × 4 Ф10





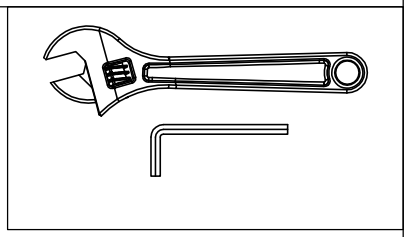


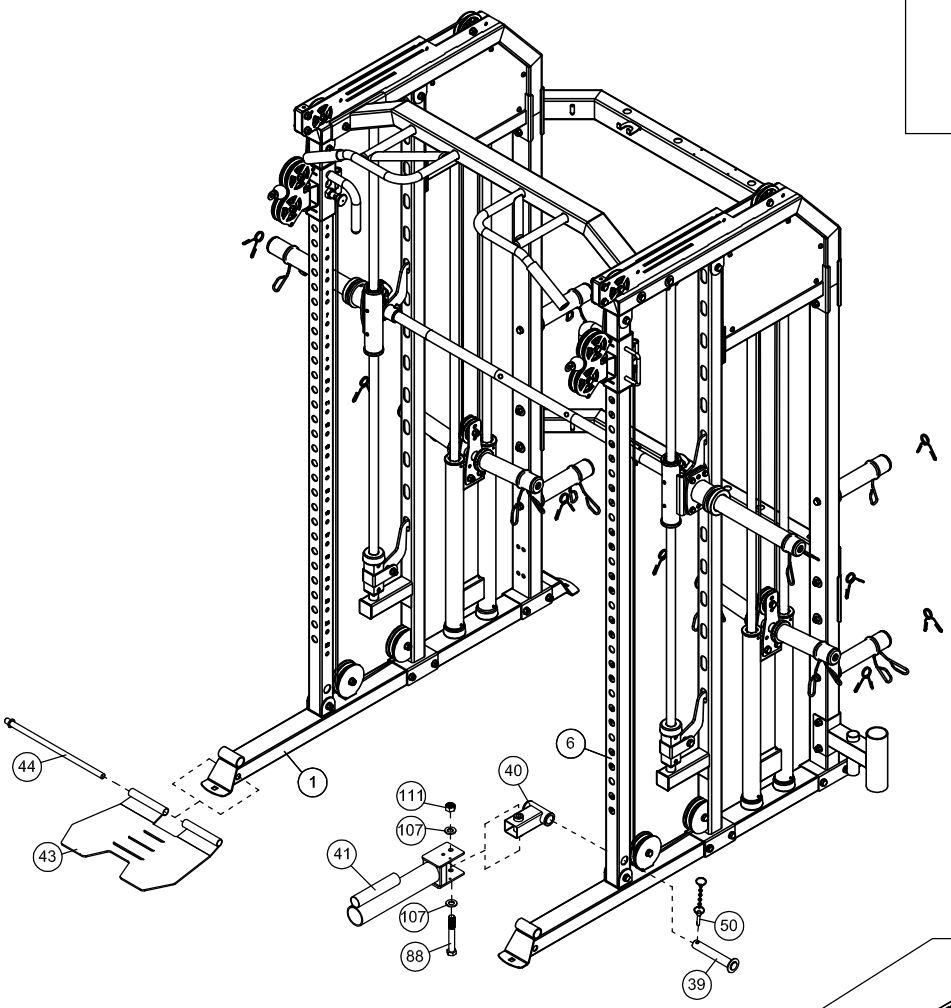
14

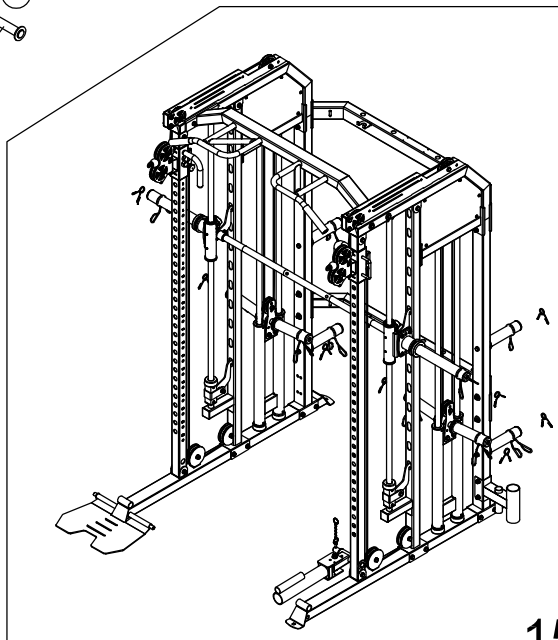
88 × 1 M12 × 90 мм

111 × 1 M12

107 × 2 Φ12

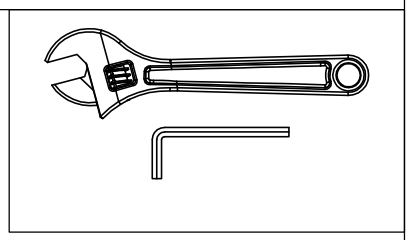


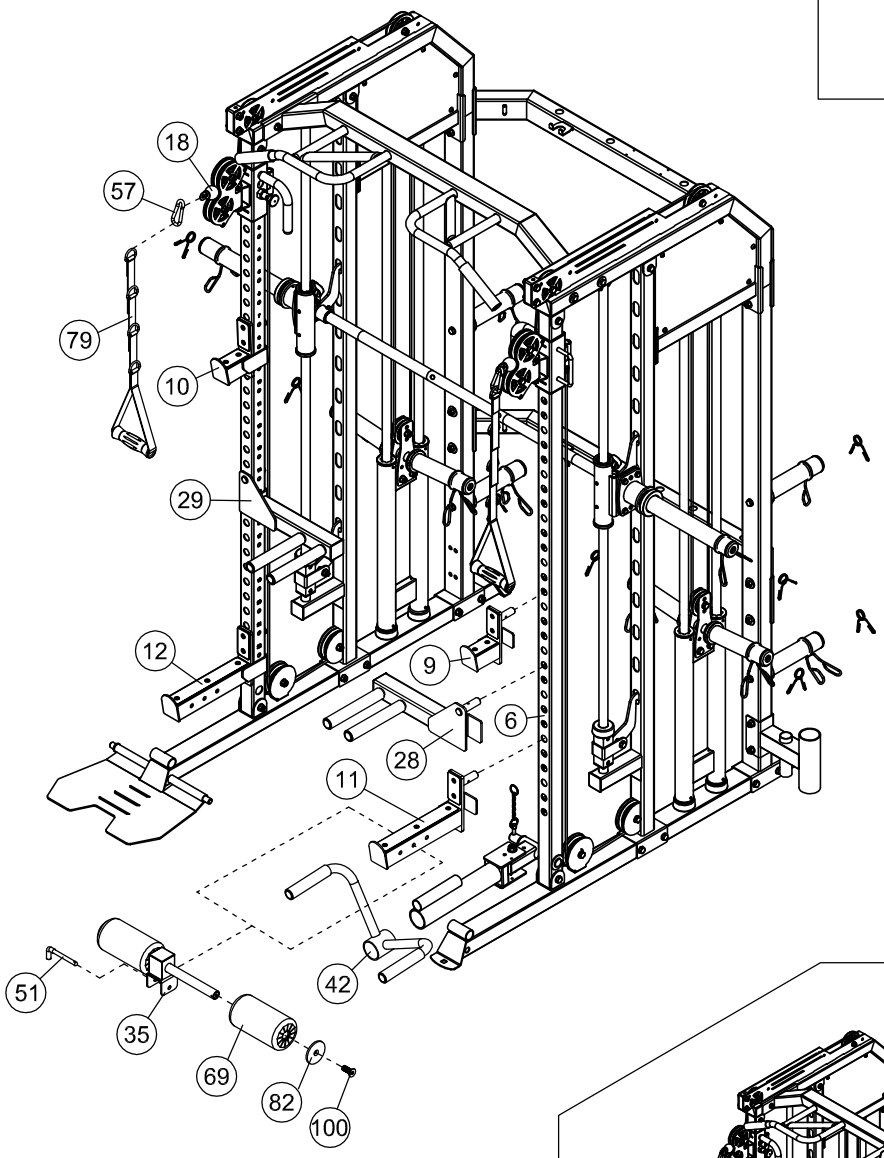


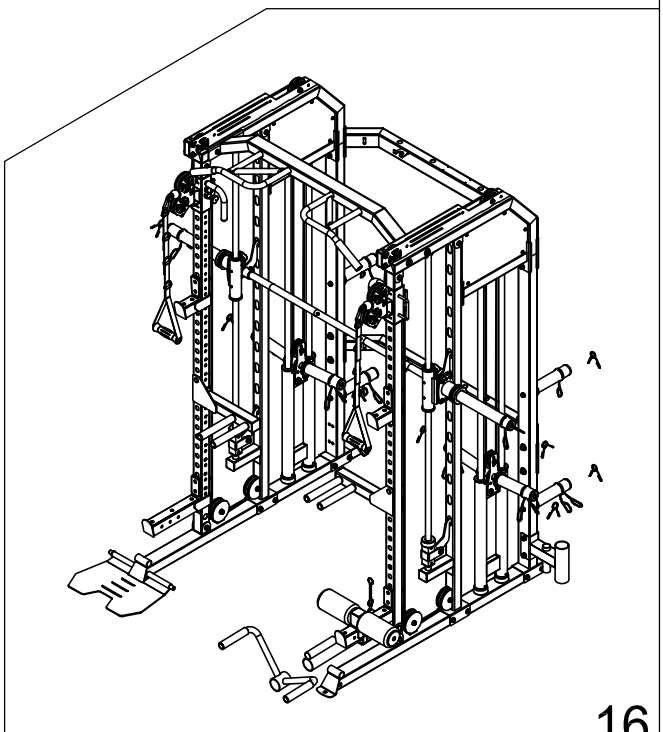


15

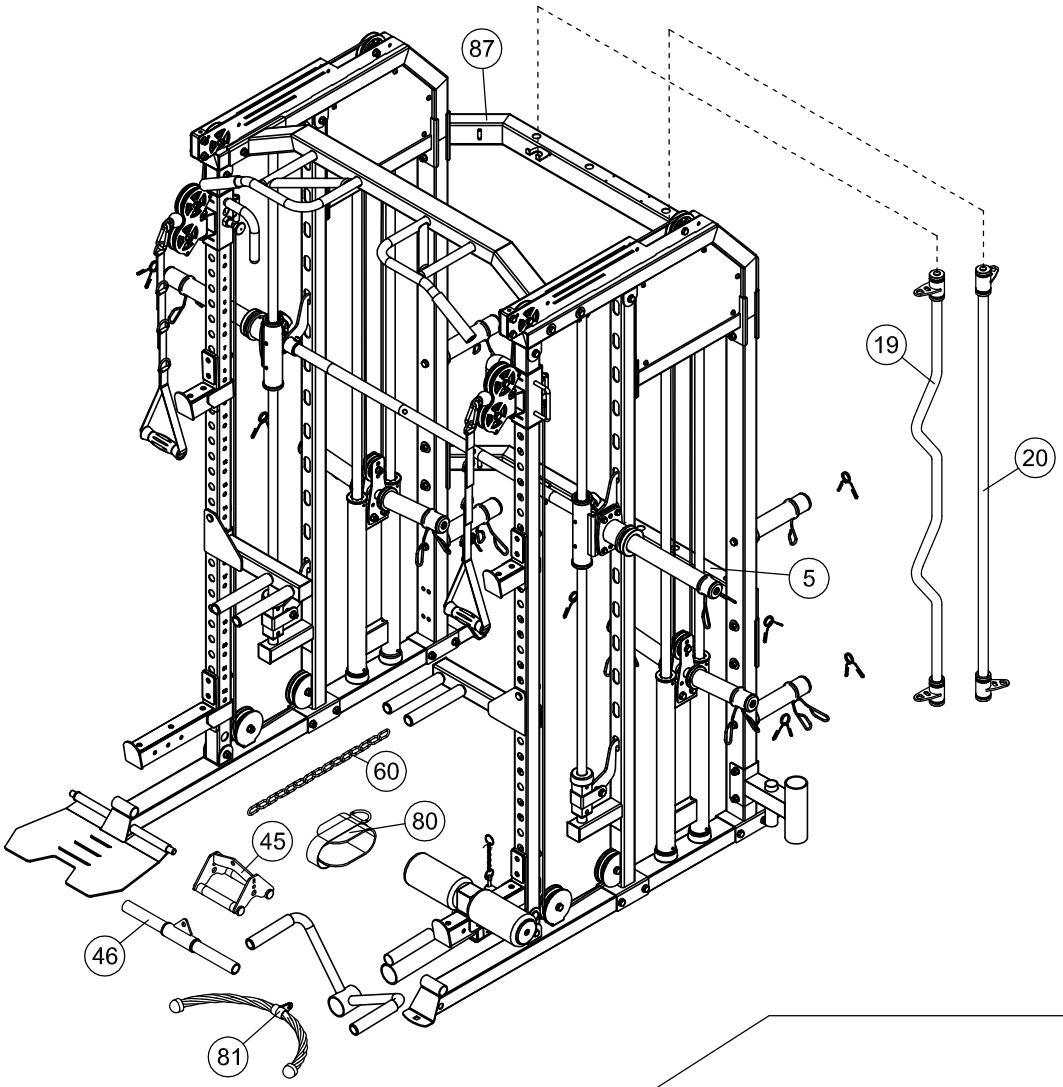
100  × 2 M8 × 35

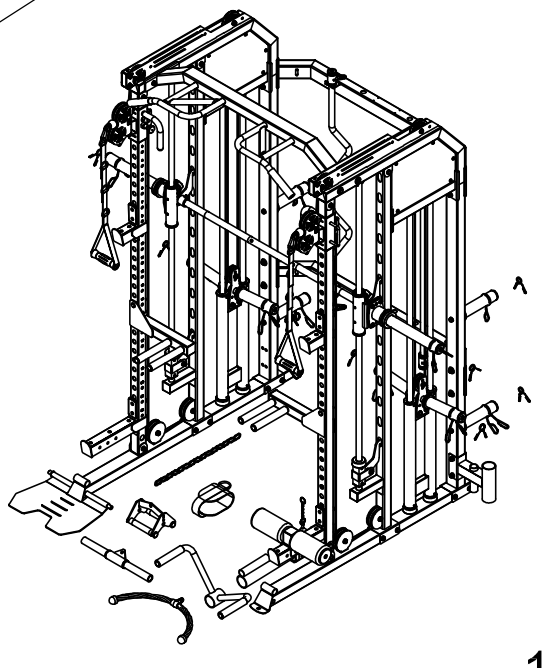




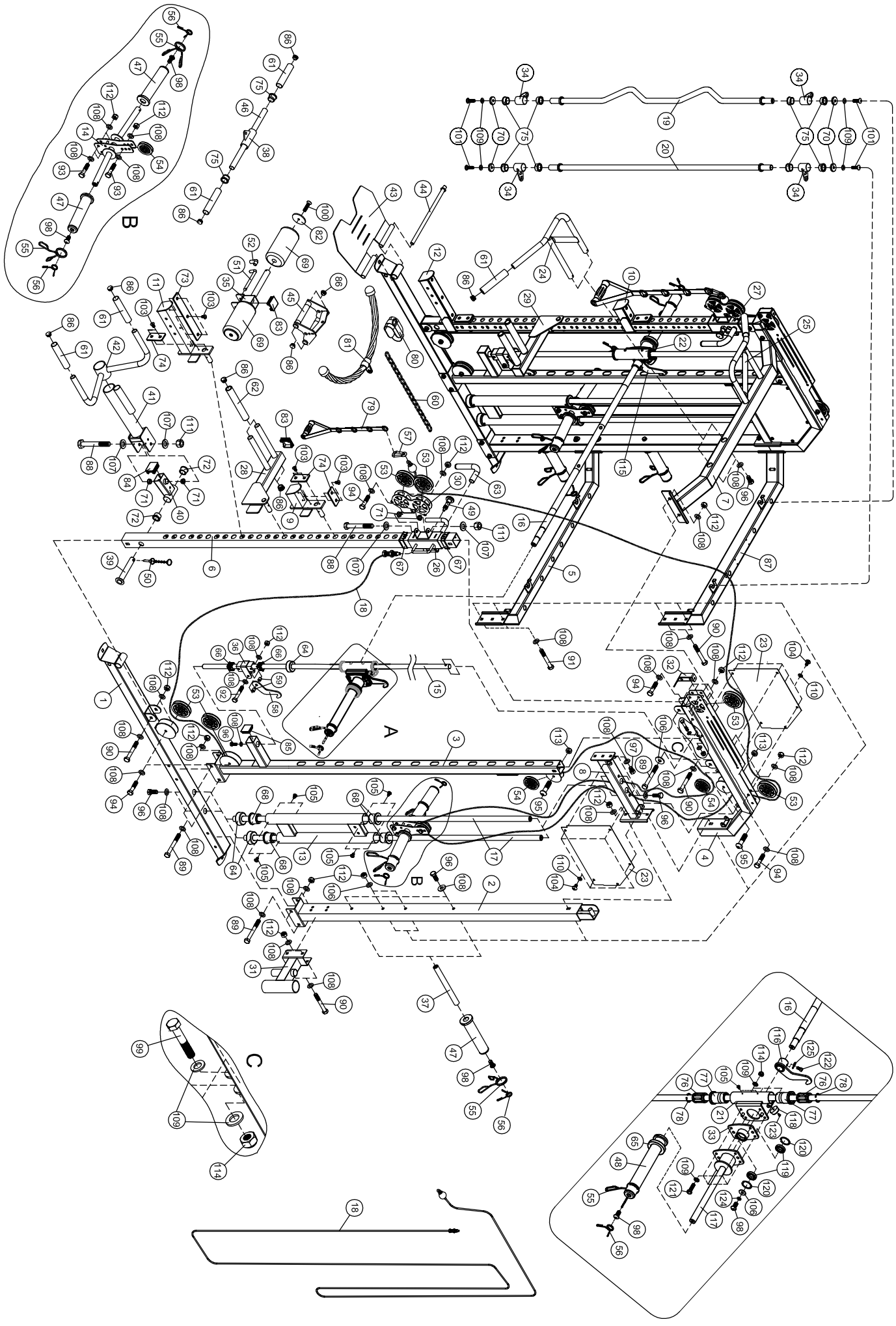


16





17



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Опорная рама		2
2	Задняя стойка		2
3	Промежуточная стойка		2
4	Верхняя рама		2
5	Задняя соединительная рама		1
6	Направляющий вал	50×2.5×1950	2
7	Турник		1
8	Соединительная рама		2
9	Короткая предохранительная рама, левая (L)		1
10	Короткая предохранительная рама, правая (R)		1
11	Длинная предохранительная рамка, левая (L)		1
12	Длинная предохранительная рама, правая (R)		1
13	Скользящая опора		2
14	Держатель для дисков		2
15	Направляющий стержень	φ25×1717	2
16	Весовой стержень	φ30×1308×M10	1
17	Направляющий стержень, задний	φ25×1712	4
18	Двойной тяговый трос	φ5×7830 мм	2
19	Изогнутый гриф		1
20	Прямой гриф		1
21	Предохранительная рама, левая (L)		1
22	Предохранительная рама, правая (R)		1
23	Защитная крышка	398×288×1	4
24	Турник для подтягиваний, левый		1
25	Турник для подтягиваний, правый		1
26	Каретка, левая (L)		1
27	Каретка, правая (R)		1
28	Турник для вертикальных отжиманий, левый (L)		1
29	Турник для вертикальных отжиманий, правый (R)		1
30	Корпус шкива		2
31	Упор для штанги		1
32	Декоративная крышка		2
33	Рама подшипника		2
34	Крепление грифа		4
35	Рама для поролоновых валиков		1
36	Кронштейн предохранительного крюка		2
37	Стержень для крепления весовых пластин/дисков		4

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
38	Малая рукоятка		1
39	Фиксирующий штифт		1
40	Распорная втулка		1
41	Вращающаяся рама		1
42	Рукоятка		1
43	Педаль		1
44	Вращающийся стержень		1
45	V-образная рукоятка		1
46	Маленькая ручка	φ25×1.5×400	1
47	Короткая распорная втулка		8
48	Длинная распорная втулка		2
49	Движущийся стопорный штифт		2
50	Фиксатор		1
51	Пружинный фиксатор, левый (L)	φ10×115	1
52	Резиновая манжета	Φ13×Φ9.5×58	1
53	Шкив с подшипником	φ96	12
54	Малый шкив с подшипником	φ75	6
55	Длинный пружинный зажим	Φ47	10
56	Пружинный зажим	φ24.5	10
57	Карабин	φ8	2
58	Предохранительный крюк	R25×φ11×6	2
59	Трубка	φ16×φ11×16	4
60	Цепь с 15 шарнирами	Φ5	1
61	Ручки	Φ23×150	6
62	Ручки	φ23×200	4
63	Ручки	φ24×φ18×227	2
64	Резиновый буфер	φ62×φ24.5×25	6
65	Резиновый буфер	Φ78×Φ47.5×13	2
66	Скользящая втулка	38×26×30×3	4
67	Направляющая скольжения	60×2×50×23.5	4
68	Скользящая втулка	φ55×φ46×φ27×41	8
69	Валик	φ95×φ22×180	2
70	Втулка	φ38×φ9×8	4
71	Втулка	φ25×φ20×φ12.2×10	6
72	Втулка	φ38×φ34×φ25×22	2
73	Планка для стойки	280×45×5	2
74	Планка для стойки	90×45×5	6

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
75	Втулка	φ38×φ34×φ27×26	10
76	Линейный подшипник	LB254058	4
77	Скользящая направляющая	φ55×φ46×φ40×73	4
78	Стопорное кольцо для отверстия	d0=40	4
79	Рукоятка с нейлоновым ремешком		2
80	Ремень на лодыжку		1
81	Ремень		1
82	Пластина	φ68×5	2
83	Заглушка	50	3
84	Заглушка	40×50	1
85	Заглушка	45	2
86	Заглушка	φ25	18
87	Задняя соединительная рама		1
88	Болт с шестигранной головкой	M12×90	3
89	Болт с шестигранной головкой	M10×90	12
90	Болт с шестигранной головкой	M10×75	12
91	Болт с шестигранной головкой	M10×70	4
92	Болт с шестигранной головкой	M10×65	2
93	Болт с шестигранной головкой	M10×50	6
94	Болт с шестигранной головкой	M10×45	16
95	Болт с шестигранной головкой	M10×38	4
96	Болт с шестигранной головкой	M10×25	18
97	Болт с шестигранной головкой	M10×15	4
98	Болт с шестигранной головкой	M10×20	12
99	Болт с шестигранной головкой	M8×45	2
100	Винт с полукруглой гол. и внутр. шестигран.	M8×35	2
101	Болт с шестигранной головкой	M8×25	4
103	Винт с полукруглой гол. и внутр. шестигран.	M6×12	18
104	Болт с шестигранной головкой	M6×10	20
105	Винт	ST4.0×9	20
106	Шайба	φ30×φ10.5×2.5	10
107	Шайба	12	6
108	Шайба	10	118
109	Шайба	8	24
110	Шайба	6	20
111	Гайка	M12	3
112	Гайка	M10	52

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
113	Гайка	M10	4
114	Гайка	M8	10
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	5#	1
	Шестигранный ключ	4#	1
115	Планка с крючком, левая (L)		1
116	Планка с крючком, правая (R)		1
117	Стержень для крепления весовых пластин/дисков		2
118	Резиновый буфер	φ38×φ7×15	2
119	Подшипник	61905-2Z	4
120	Стопорное кольцо для отверстия	d0=42	4
121	Болт с шестигранной головкой	M8×30	8
122	Болт с внутренним шестигранником	M8×20	2
123	Винт	M6×12	2
124	Шайба	10	2
125	Шайба	20×R20×φ9	2