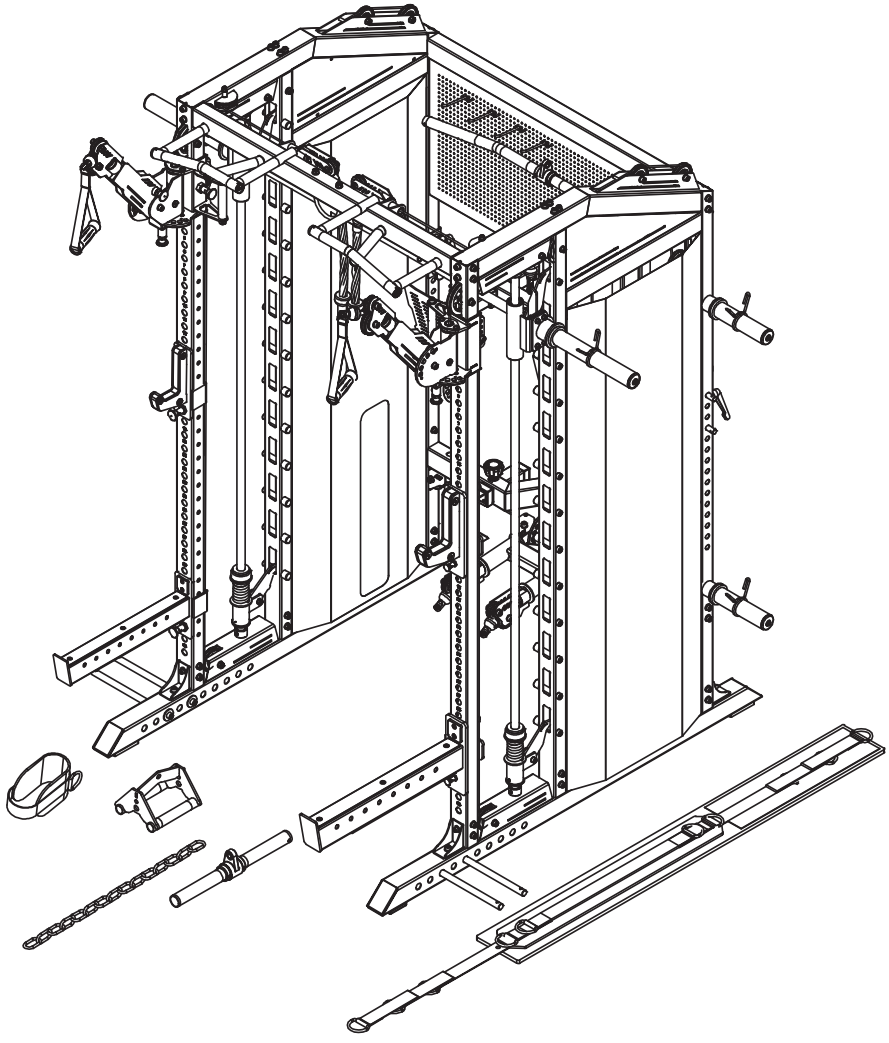
PRO TRAIN

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ GT10 MEGA



ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

20250908-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.

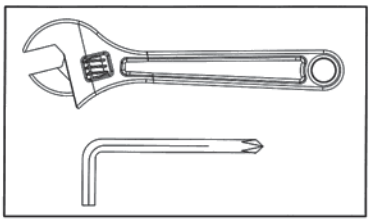
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

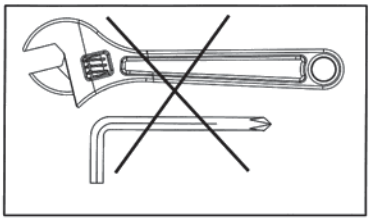
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- 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

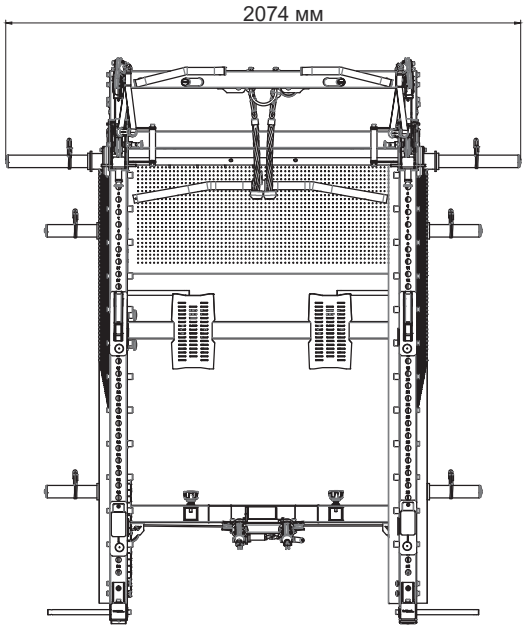


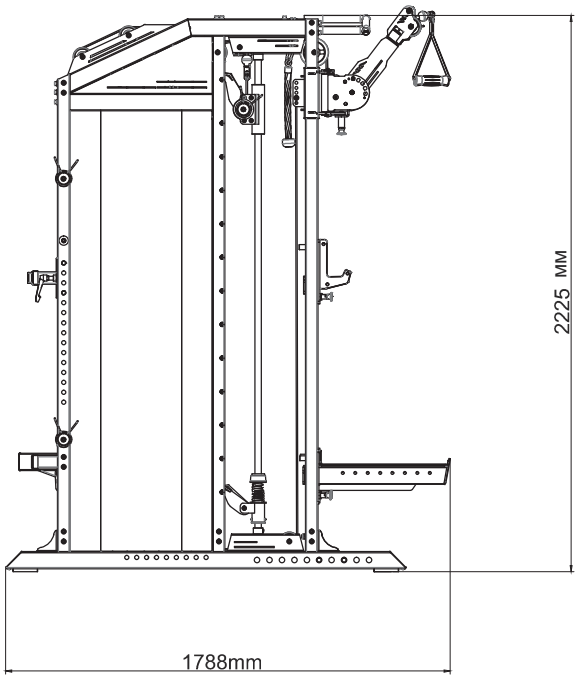
Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны. ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота. Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.

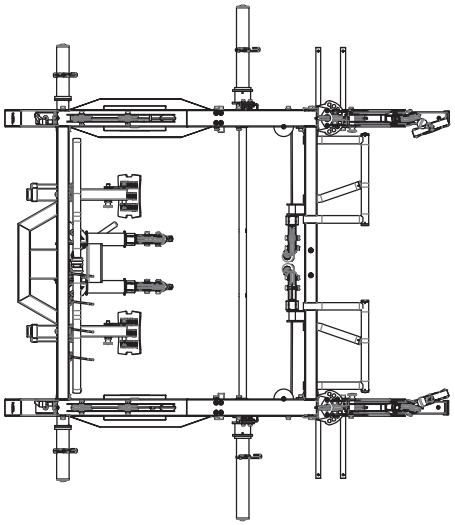


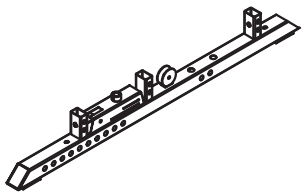
На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.

Размер в собранном виде: 1788 мм x 2074 мм x 2225 мм





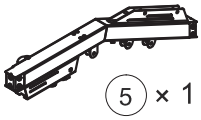




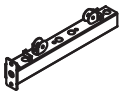
1 × 2



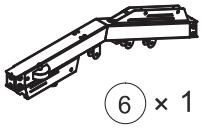
2 × 4



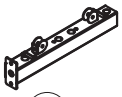
5 × 1



7 × 1



6 × 1



8 × 1



3 × 1



4 × 1



9 × 1



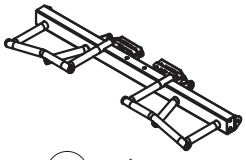
10 × 1



11 × 1



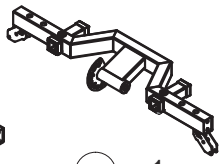
12 × 1



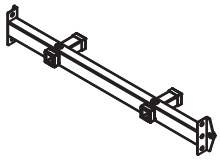
13 × 1



14 × 1



15 × 1



16 × 1



17 × 1



18 × 1



19 × 1



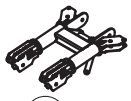
20 × 1



21 × 1



22 × 1



23 ×1



24 × 2



25 × 2



26 × 1



28 × 1



29 × 1



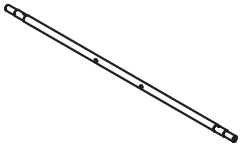
33 × 1



34 × 1



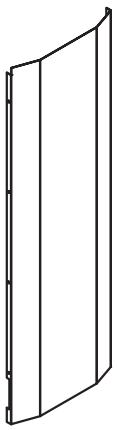
35 × 2



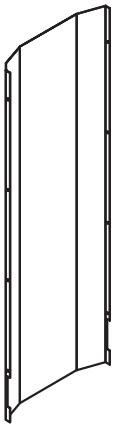
37 × 1



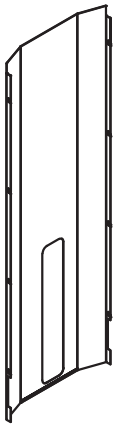
39 × 2 40 × 1



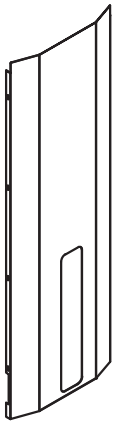
30 × 1



31 × 1



32 × 1



38 × 1

36 × 2



41 × 1

44 × 4

45 × 2

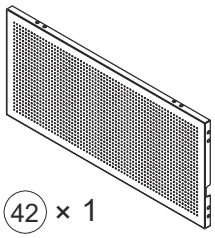
46 × 2

47 × 2

53 × 2

60 × 2

61 ×26



42 × 1



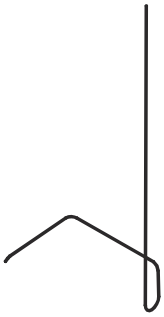
62 × 2



63 ×32



64 × 4

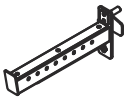




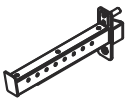
55 × 1 56 × 1 57 × 1 92 × 4



65 × 4 66 × 2



67 × 1



68 × 1



69 × 1

70 × 1



71 × 2



72 × 4



73 × 2



74 × 4



75 × 4



77 × 2



78 × 2



79 × 2

80 × 2

81 × 2



82 × 2



83 ×10



84 × 8



85 ×10



88 × 1



89 × 1



90 × 1



91 × 1



96 × 6



97 × 2



98 ×38



99 × 2

100 × 2



106 × 6



107 × 4



108 × 1

115 × 2

116 × 2

117 × 8

118 × 1

119 × 2

120 × 6

123 × 2

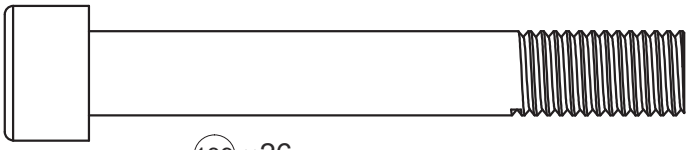
124 × 1

125 × 1

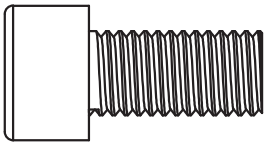
126 × 6

131 × 2

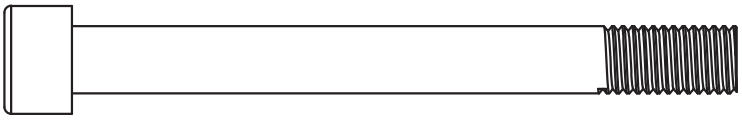
132 ×26



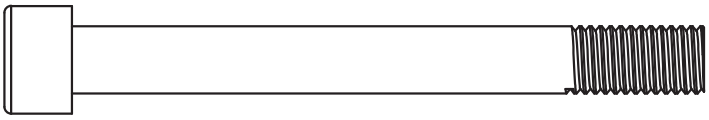
139 ×26



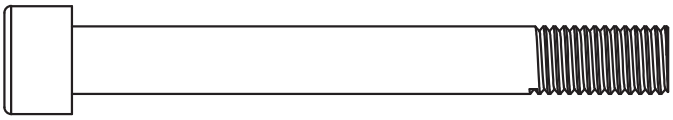
140 × 4



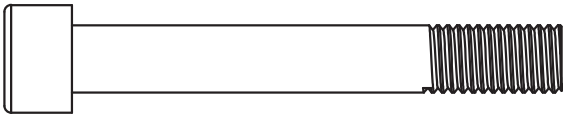
142 × 2



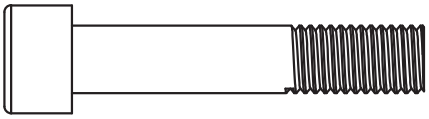
143 ×20



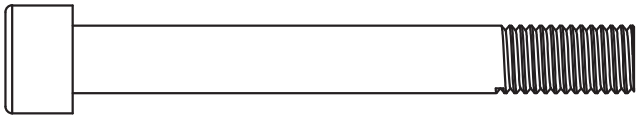
144 ×20



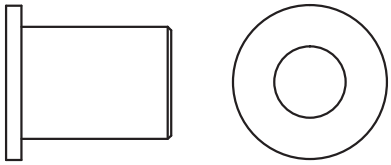
145 ×10



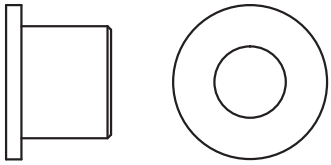
146 × 2



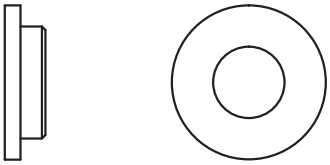
177 × 4



127 × 4

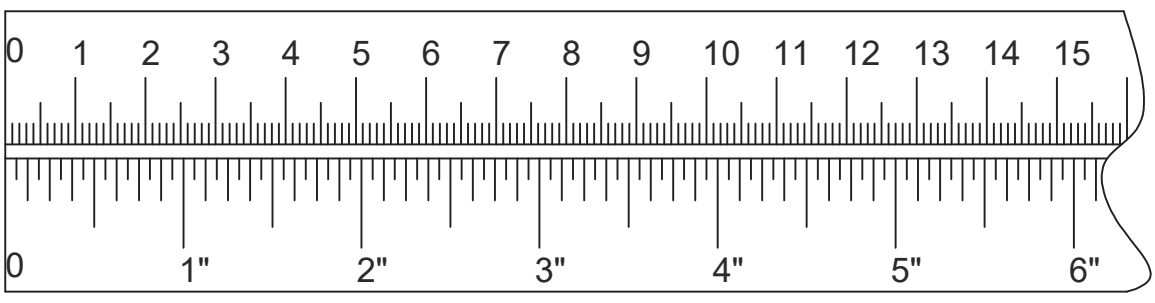


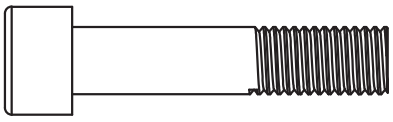
128 × 4



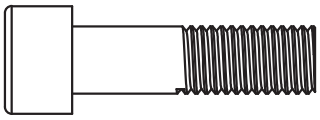
129 × 4

MM

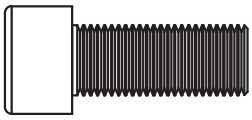




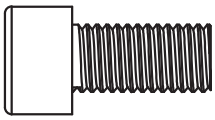
147 ×42



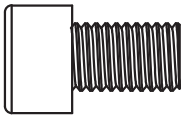
148 × 2



149 ×10



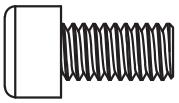
150 ×28



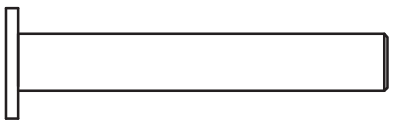
151 × 8



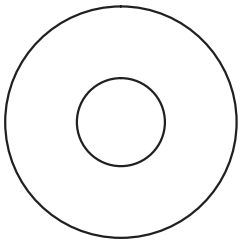
153 × 8



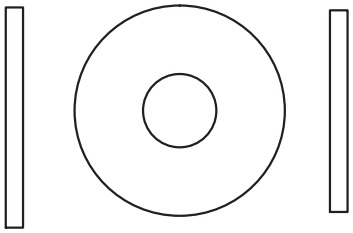
154 × 2



51 × 2



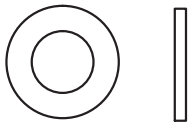
166 × 4



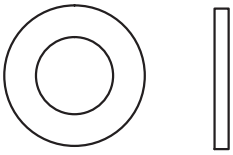
167 × 2



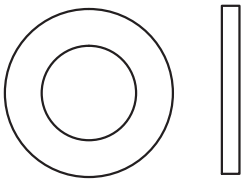
168 ×28



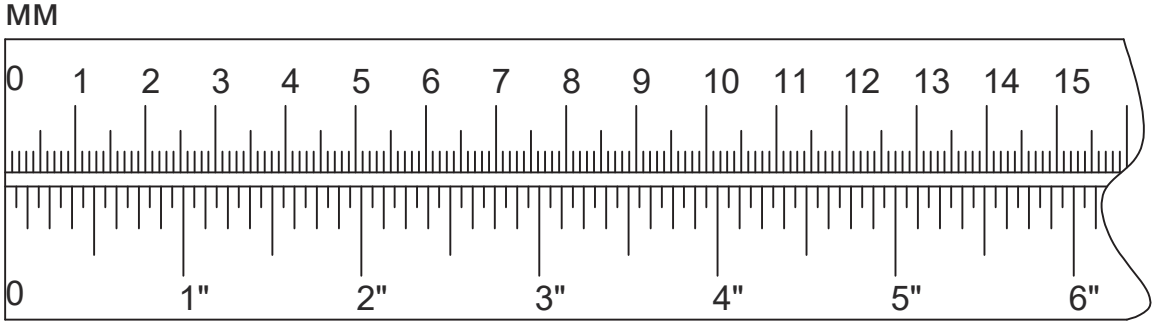
169 × 16

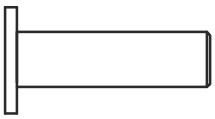


170 ×186



171 × 2

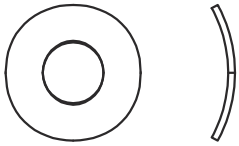




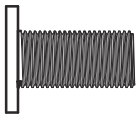
52 × 4



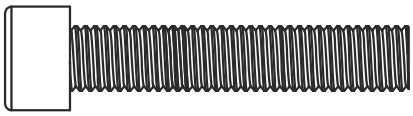
163 × 6



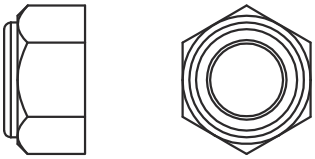
165 × 2



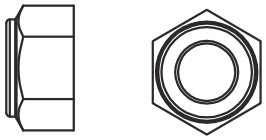
158 × 6



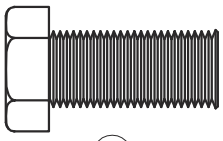
159 × 2



174 ×26



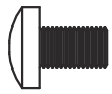
173 ×74



176 × 2



155 × 8



156 ×44

10# × 1

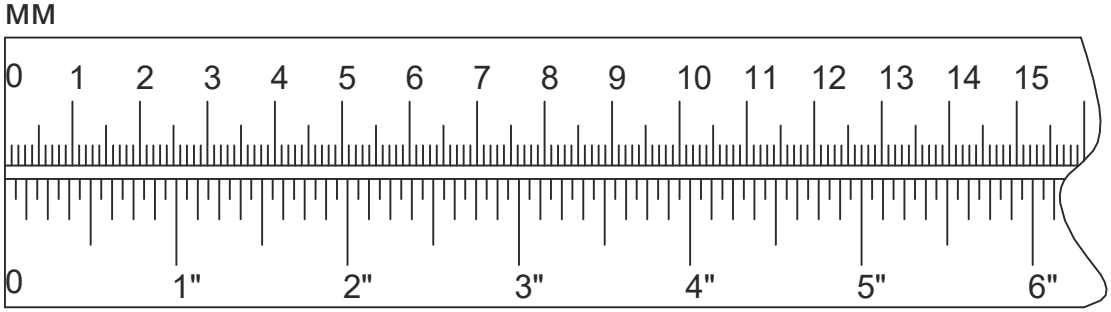
8# × 1

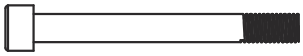
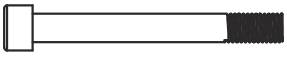
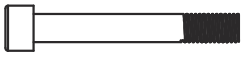
6# × 1

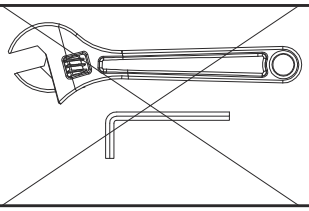
5# × 2

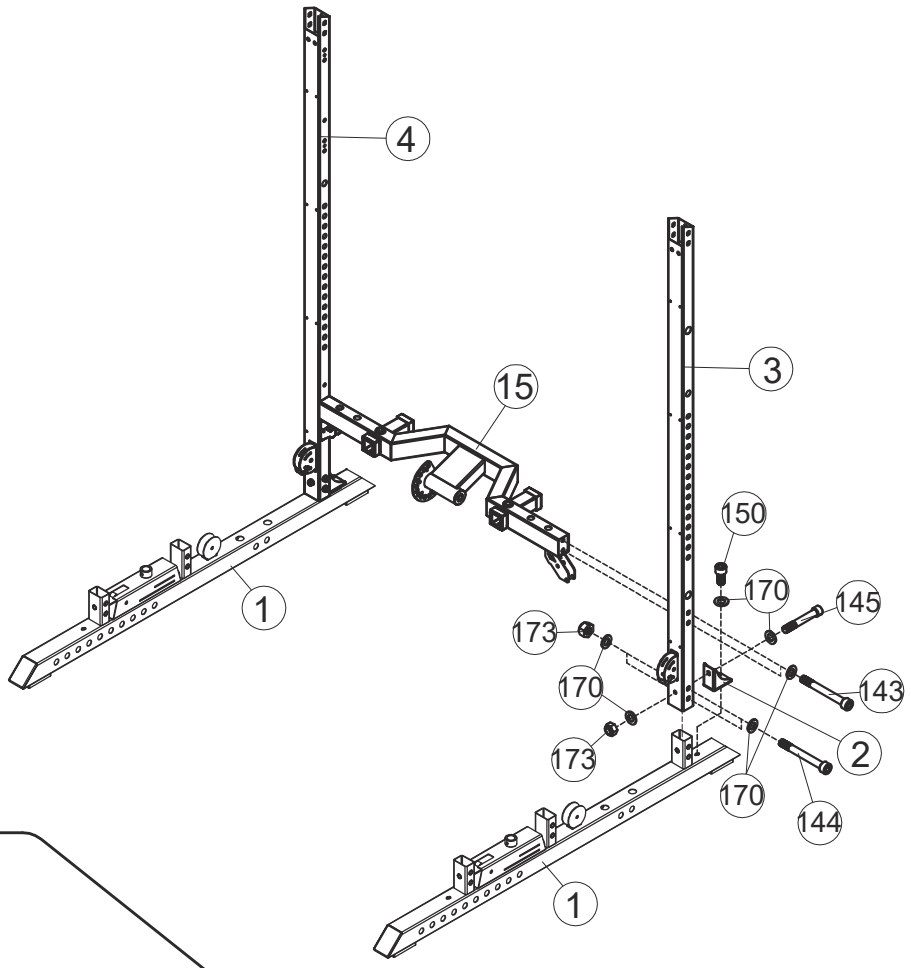
4# × 1

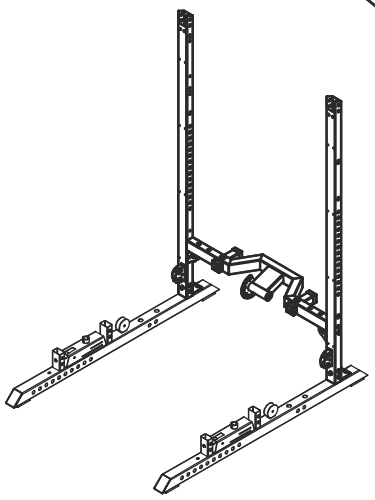
3# × 1



143		×4	M10×90	150		×2	M10×20
144		×4	M10×85	170		×18	Φ10
145		×2	M10×70	173		×6	M10

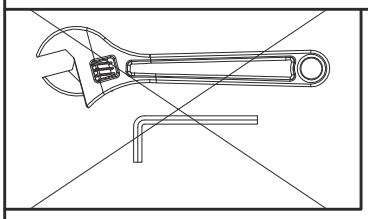


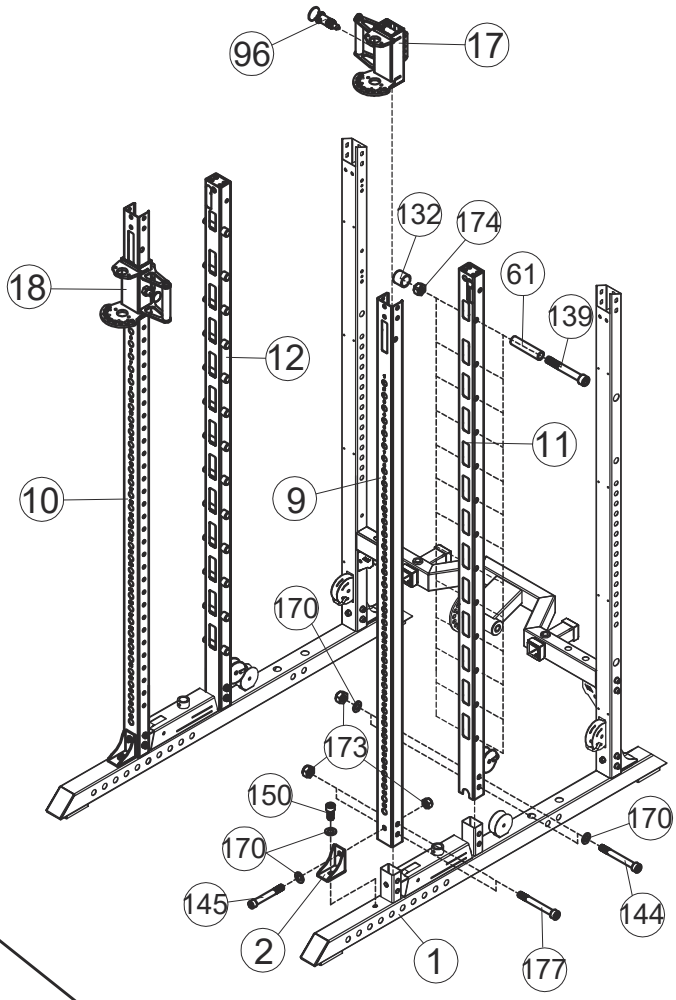


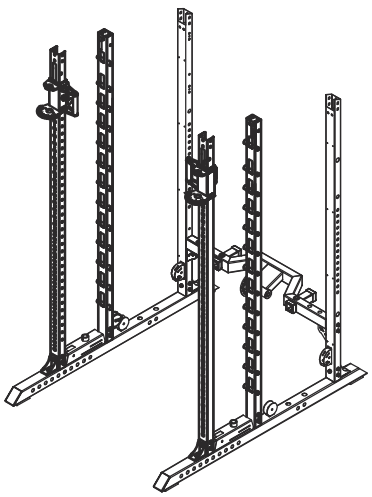


1

139	×26	M12×85	150	×2	M10×20
144	×4	M10×85	170	×12	Φ10
145	×2	M10×70	173	×10	M10
177	×4	M10×80	174	×26	M12

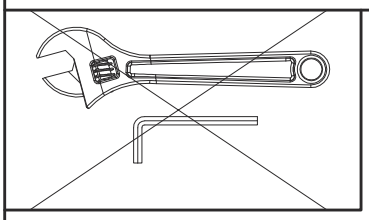


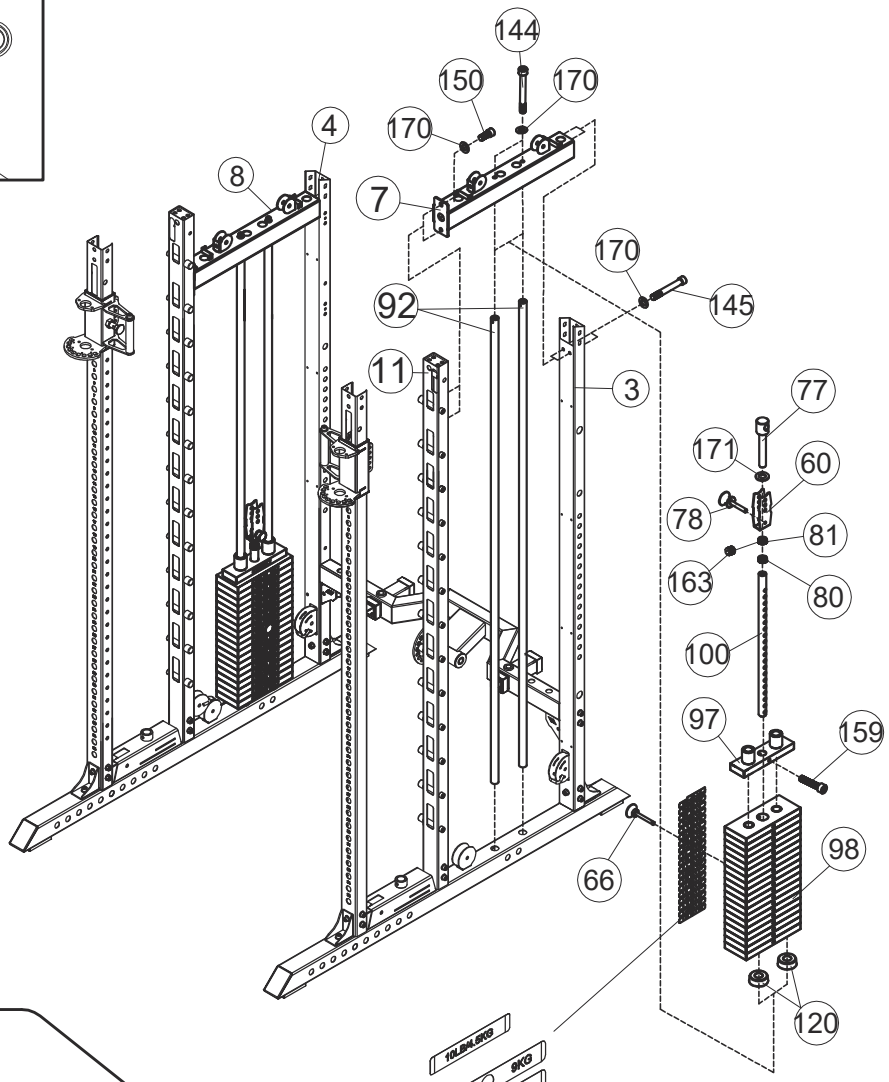


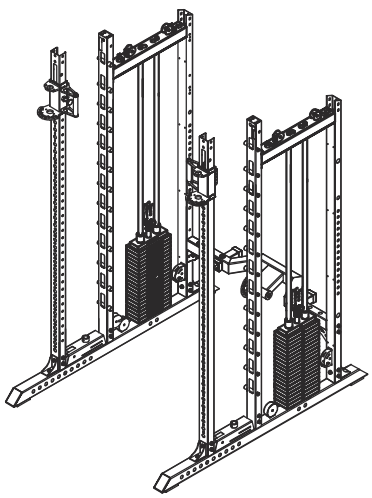


2

144		×4	M10×85	159		×2	M10×55
145		×4	M10×70	163		×2	M8×8
150		×4	M10×20	170		×12	Φ10
				171		×2	Φ12

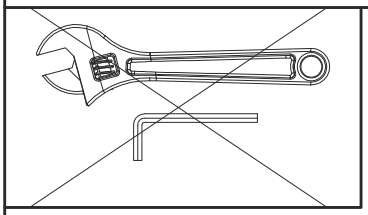


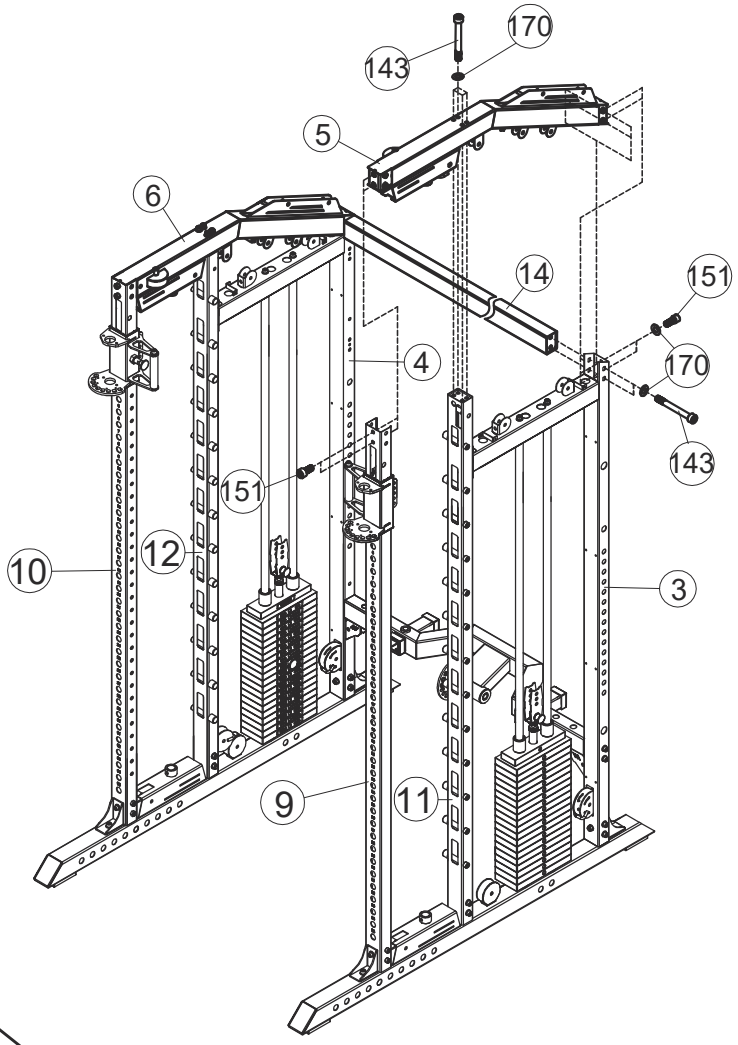


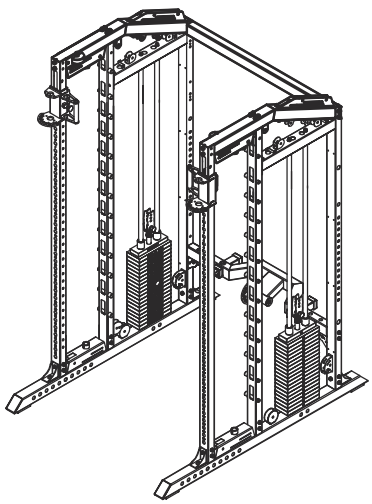


143 ×12 M10×90 151 ×8 M10×16

170 ×16 Φ10







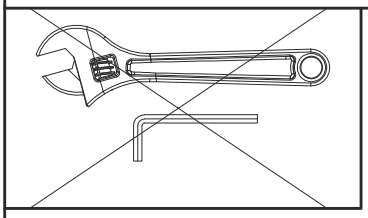
4

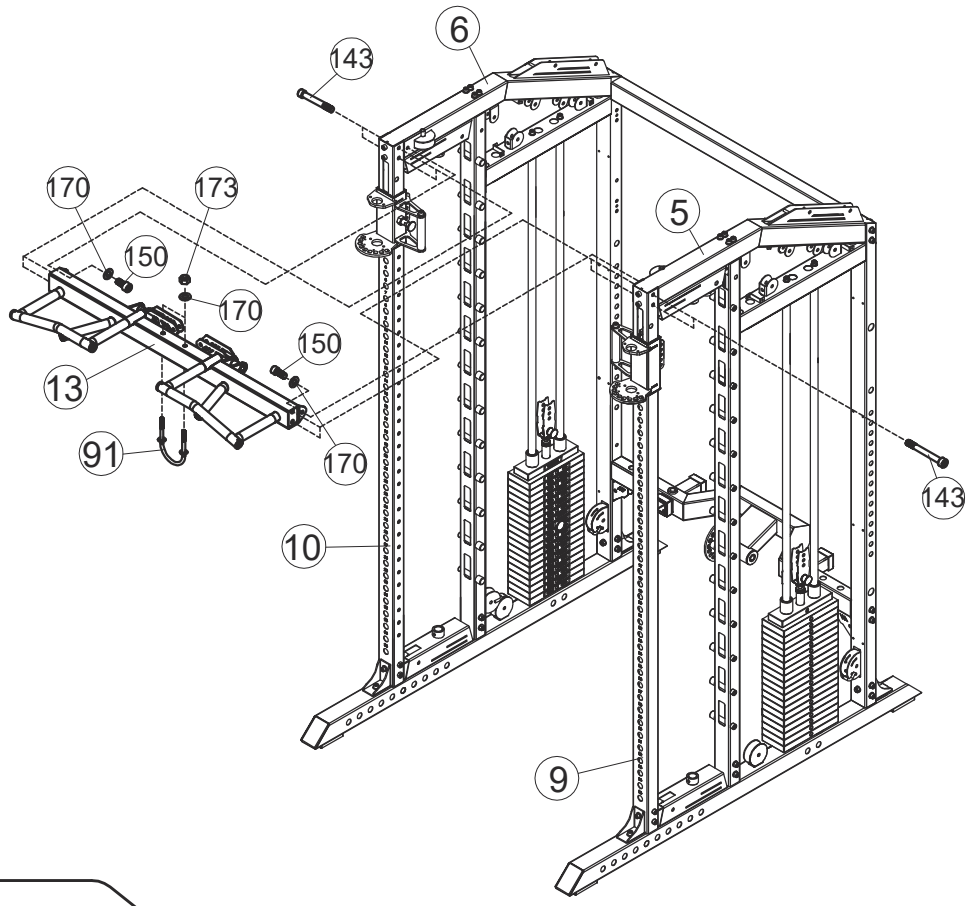
143 ×4 M10×90

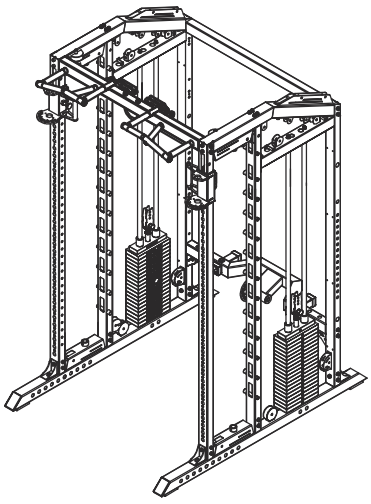
150 ×2 M10×20

170 ×4 Φ10

173 ×2 M10

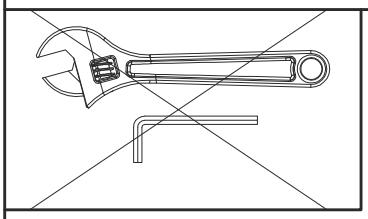


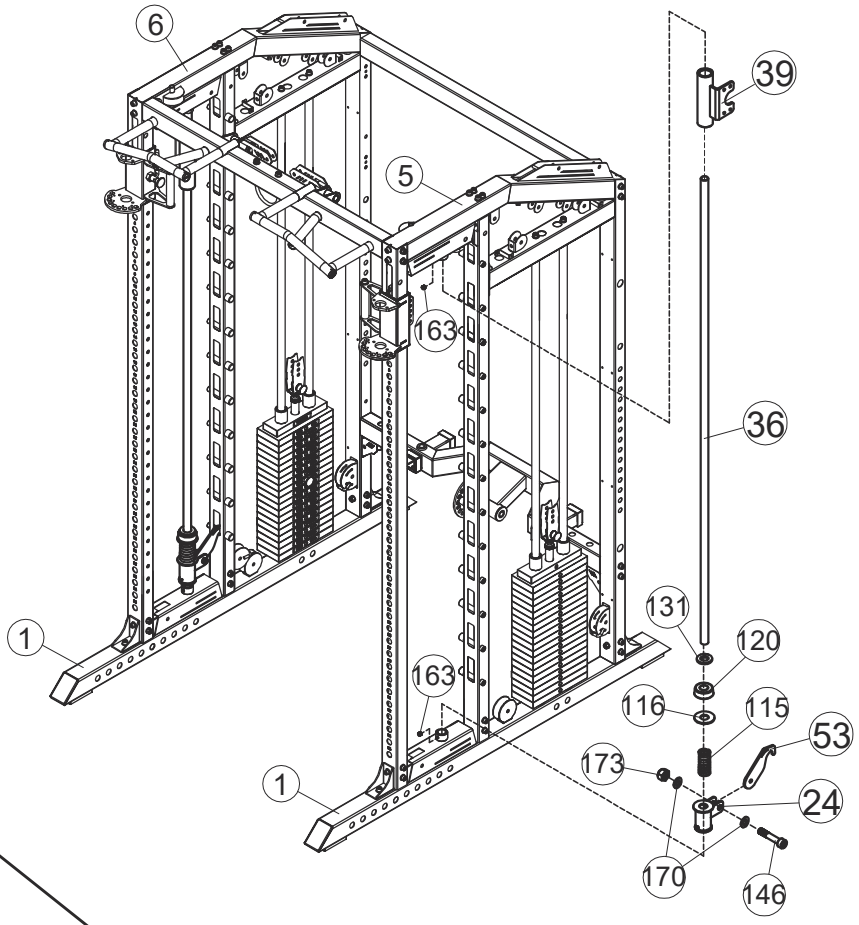


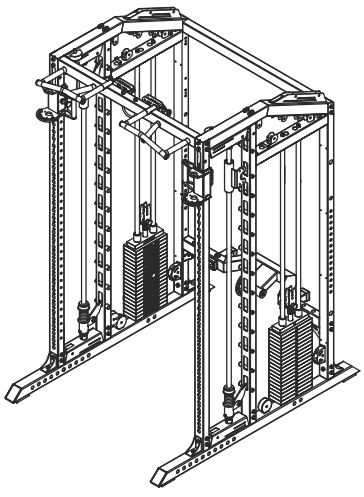


5

146		×2	M10×50	163		×4	M8×8
170		×4	Φ10	173		×2	M10

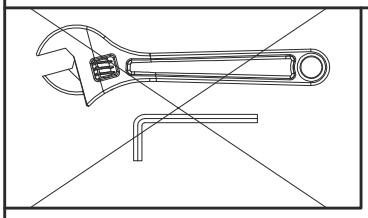


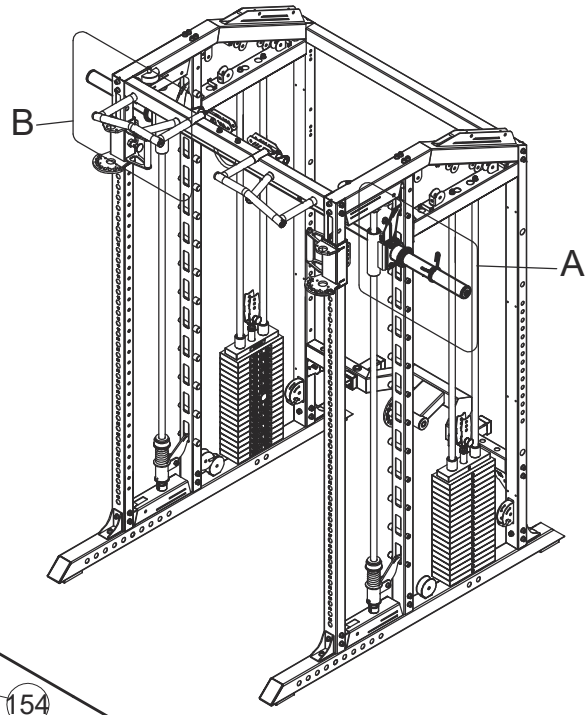


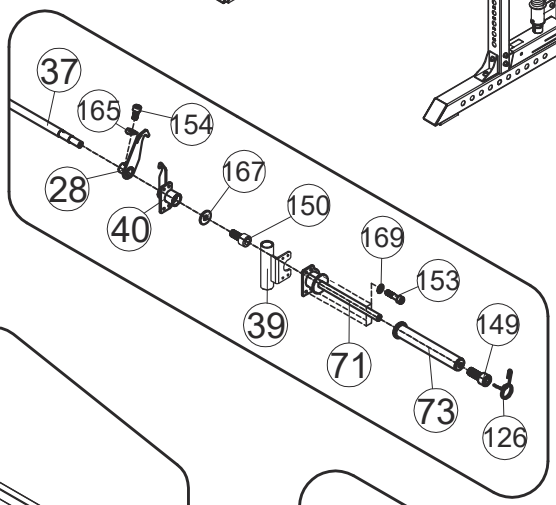


6

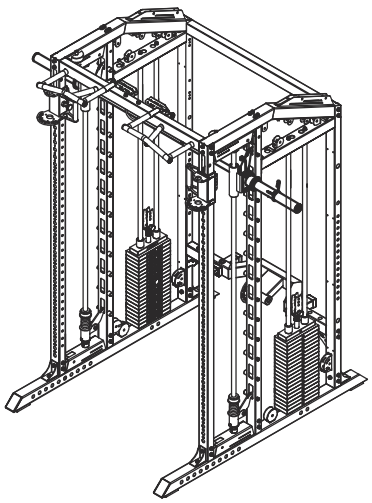
149		×2	M10×25	165		×2	Φ30×Φ10.5
150		×2	M10×20	167		×2	Φ30×Φ10.5
153		×8	M8×30				
154		×2	M8×16	169		×8	Φ8

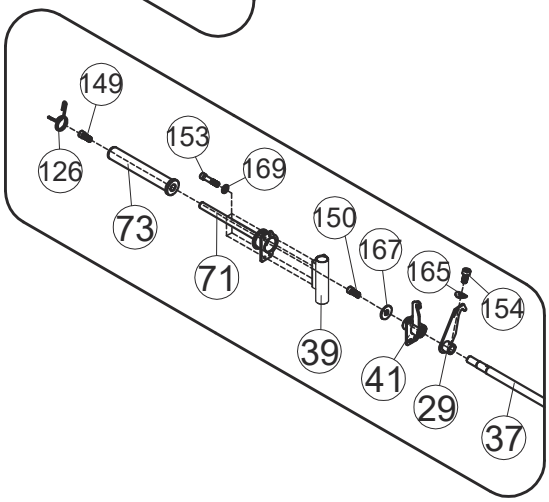






A

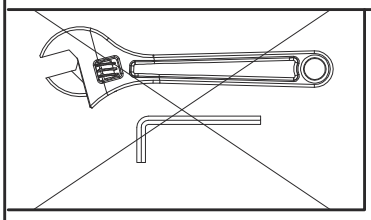


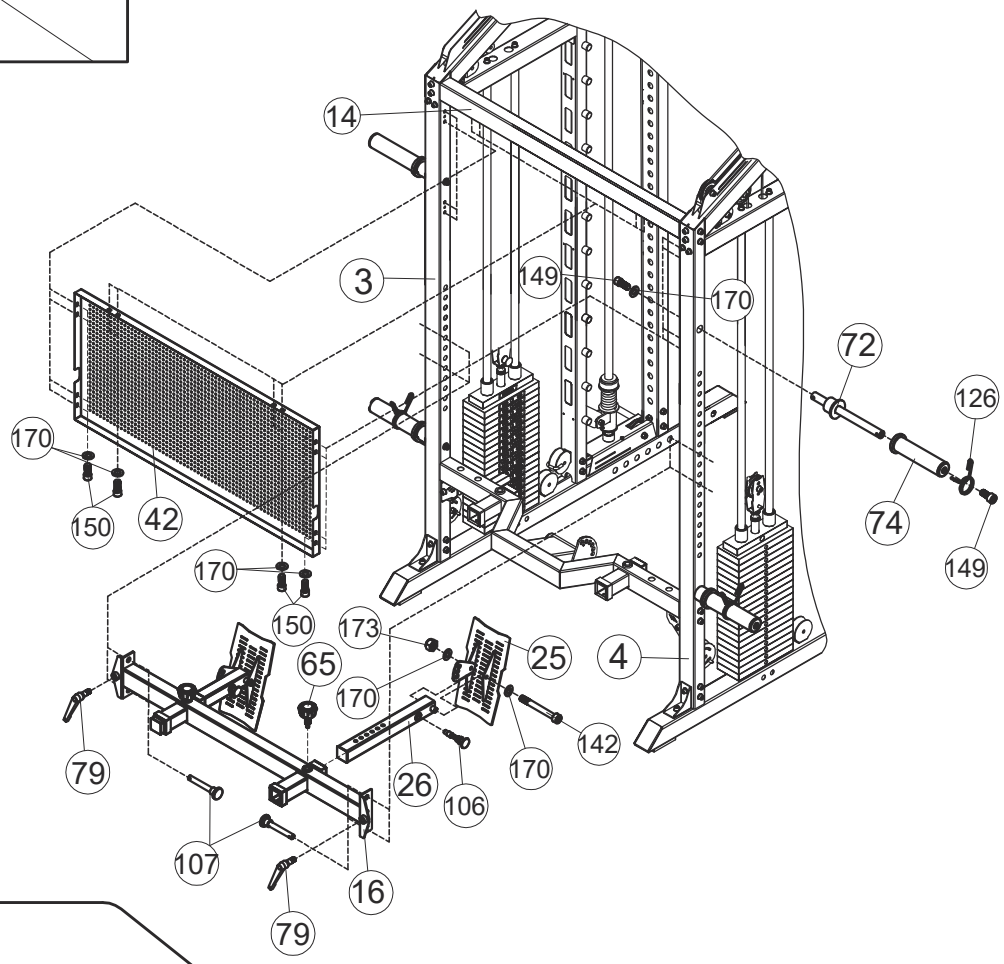


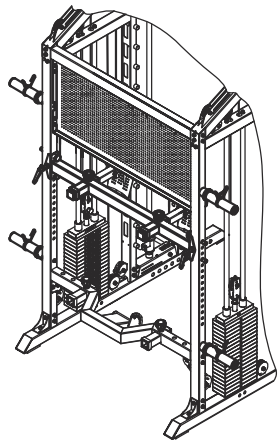
B

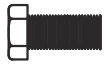
7

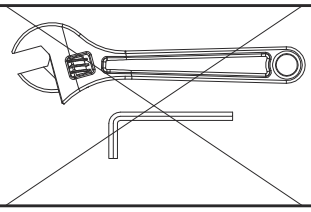
142		×2	M10×95		
149		×8	M10×25		
150		×12	M10×20		
170		×20	Φ10		
173		×2	M10		

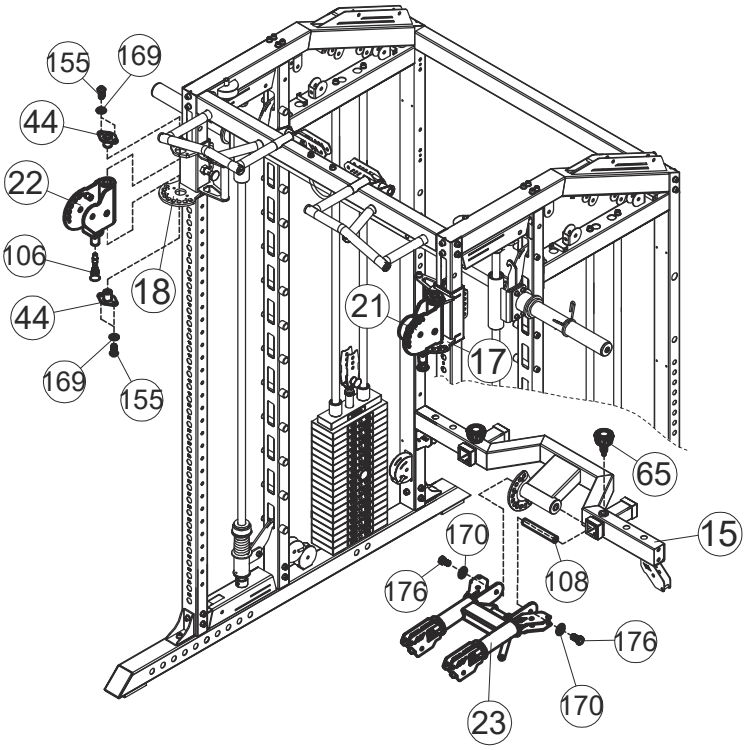


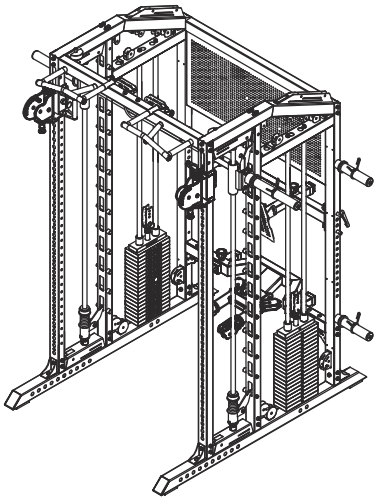


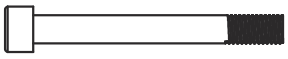
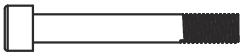
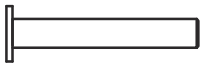
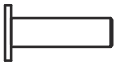


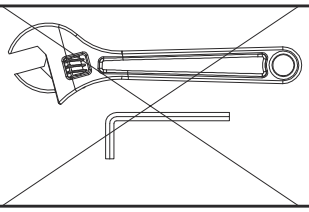
176		×2	M10×20	170		×2	Φ10
155		×8	M8×16	169		×8	Φ8

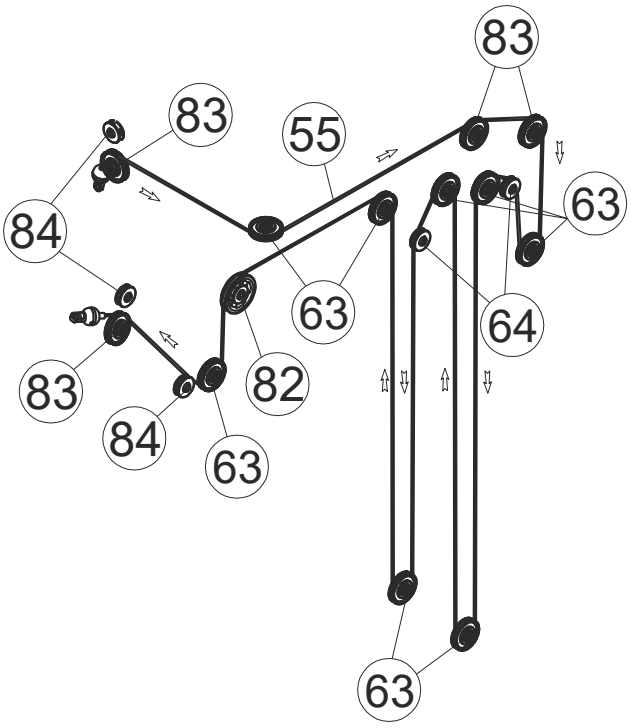


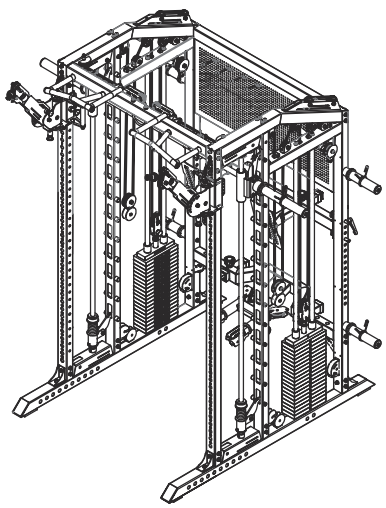




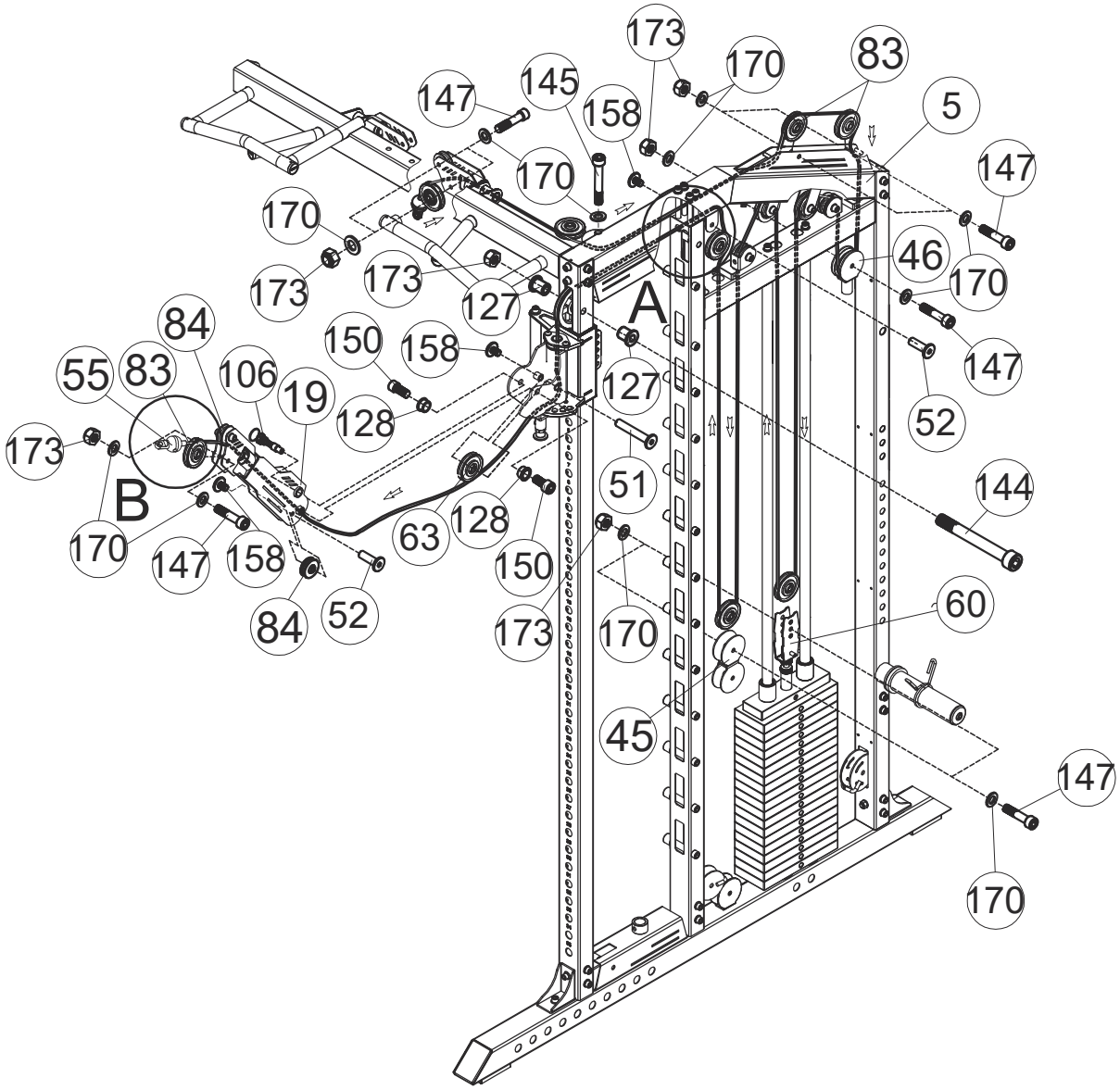
144		×2	M10×85		
145		×2	M10×70		
147		×26	M10×45		
51		×2	φ20×φ10×M8×65		
52		×4	φ20×φ10×M8×30		
158		×6	φ20×M8×12		
150		×4	M10×20		
170		×54	Φ10		
173		×28	M10		
127		×4	φ22×φ10.2×25		
128		×4	φ18×φ14×φ10.2×12		

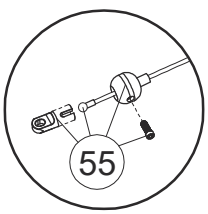




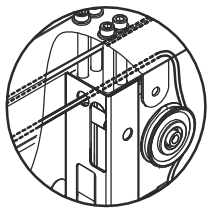


10-1


173
170
83
5
147
145
158
170
147
170
46
173
173
127
170
A
84
150
158
147
55
83
106
19
127
52
173
128
51
144
B
170
147
158
63
128
150
84
52
173
170
60
45
147
170


55

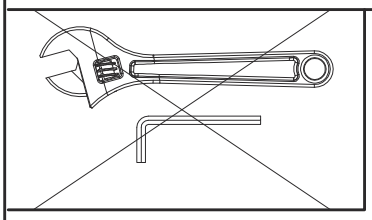
B

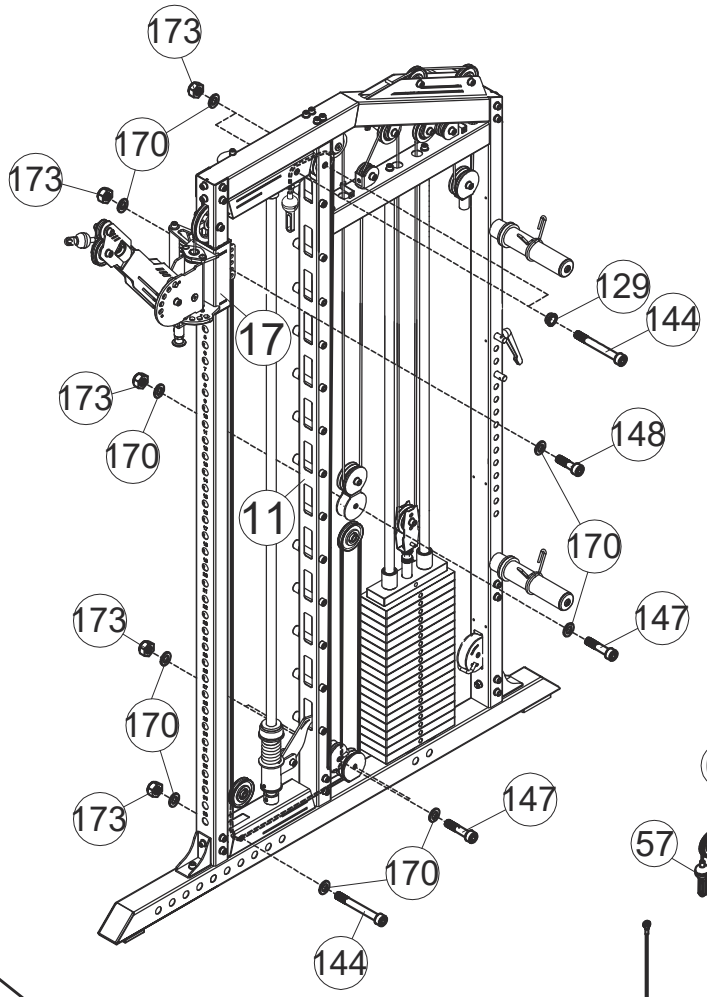


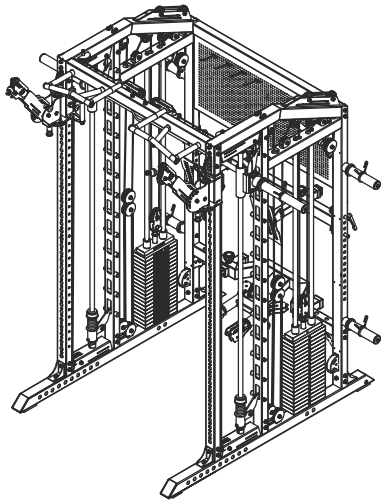
A

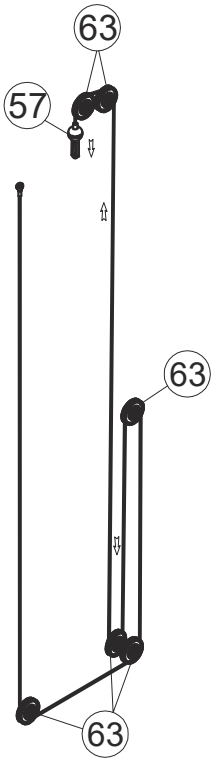
10-2

144	×6	M10×85	170	×24	Φ10
147	×6	M10×45	173	×14	M10
148	×2	M10×35	129	×4	φ18×φ14×φ10.2×6



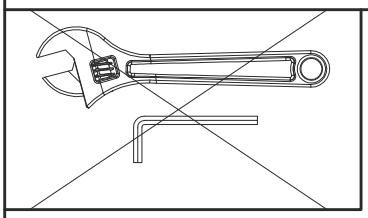


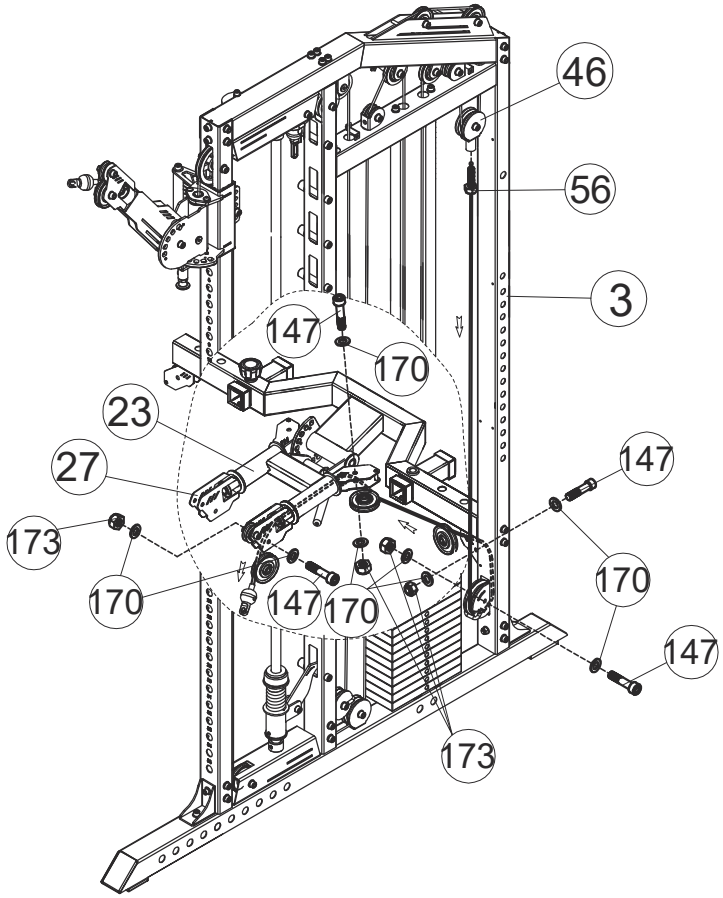


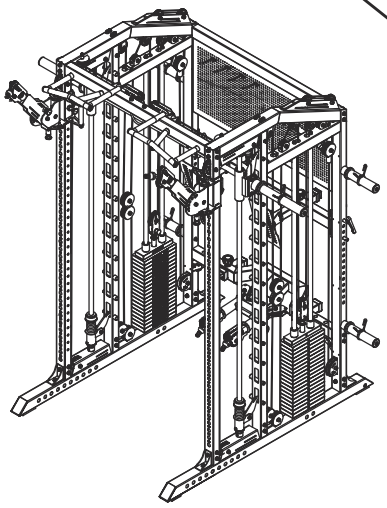


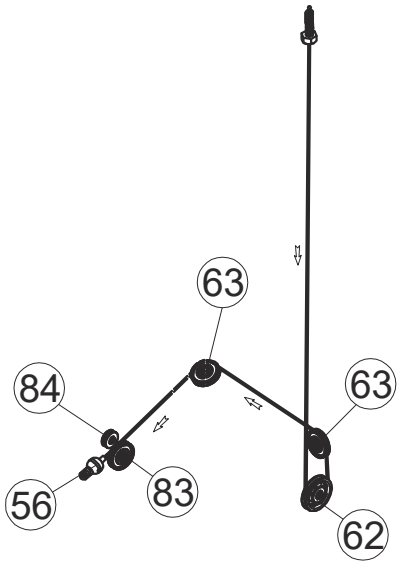
11

147		×10	M10×45	170	×20 Φ10
				173	×10 M10



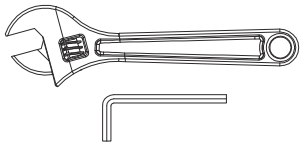


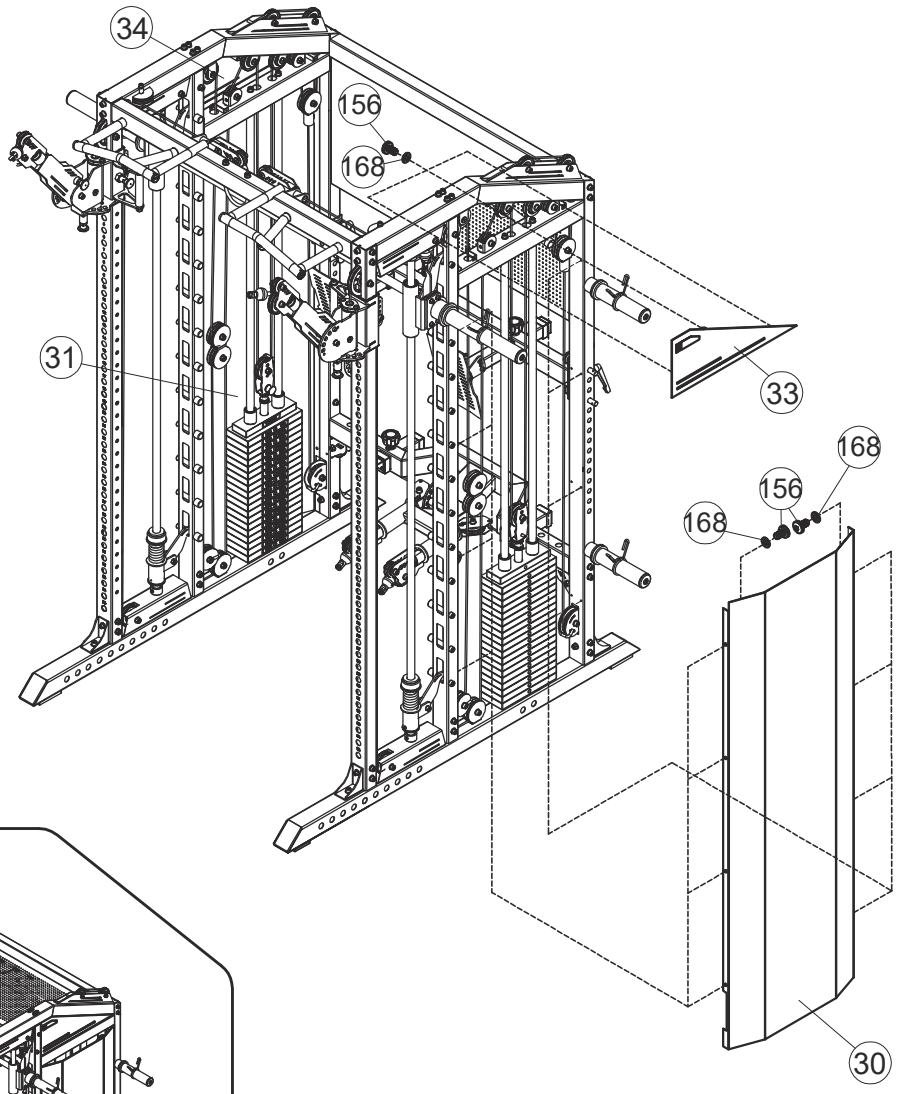


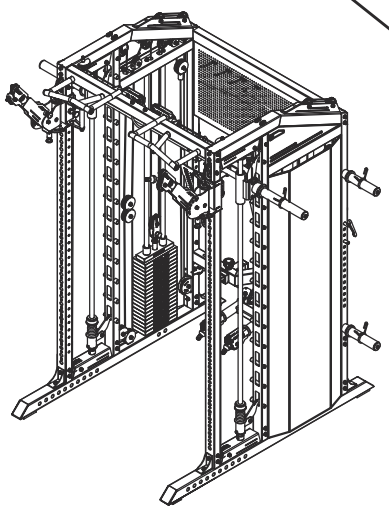


12

156 ×22 M6×10 168 ×22 Φ6

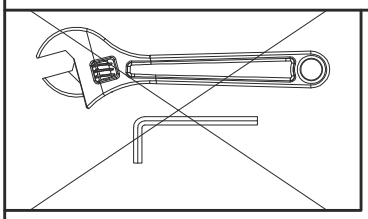


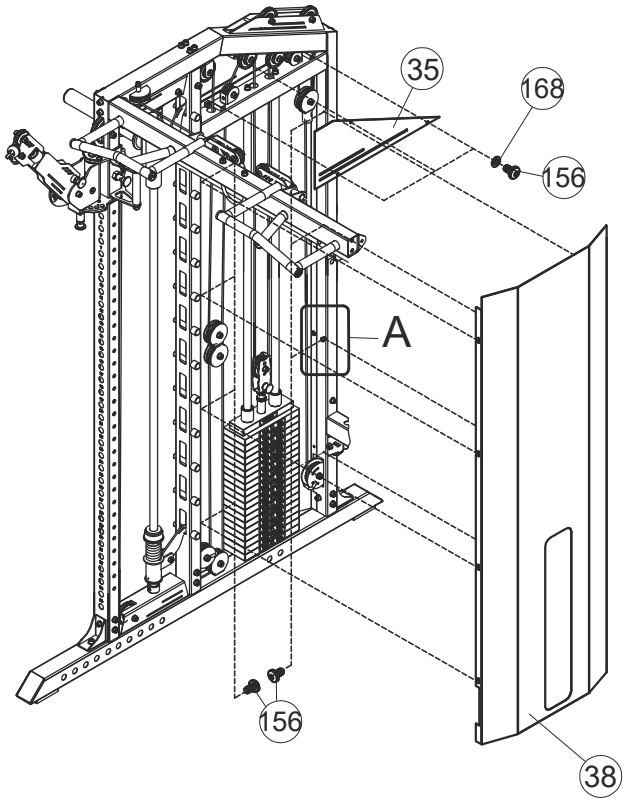


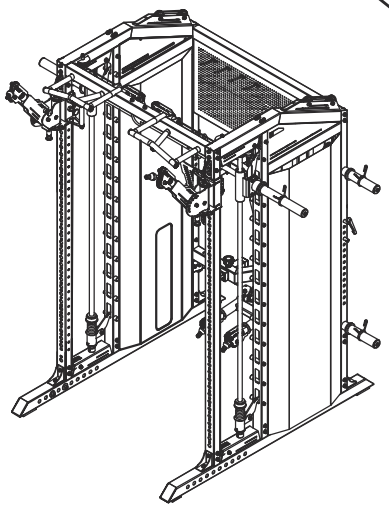


13

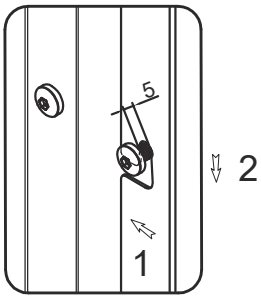
156 ×22 M6×10 168 ×6 Φ6



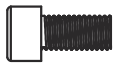
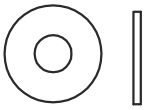




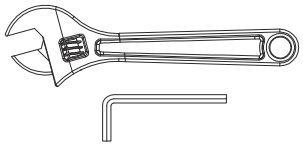
A

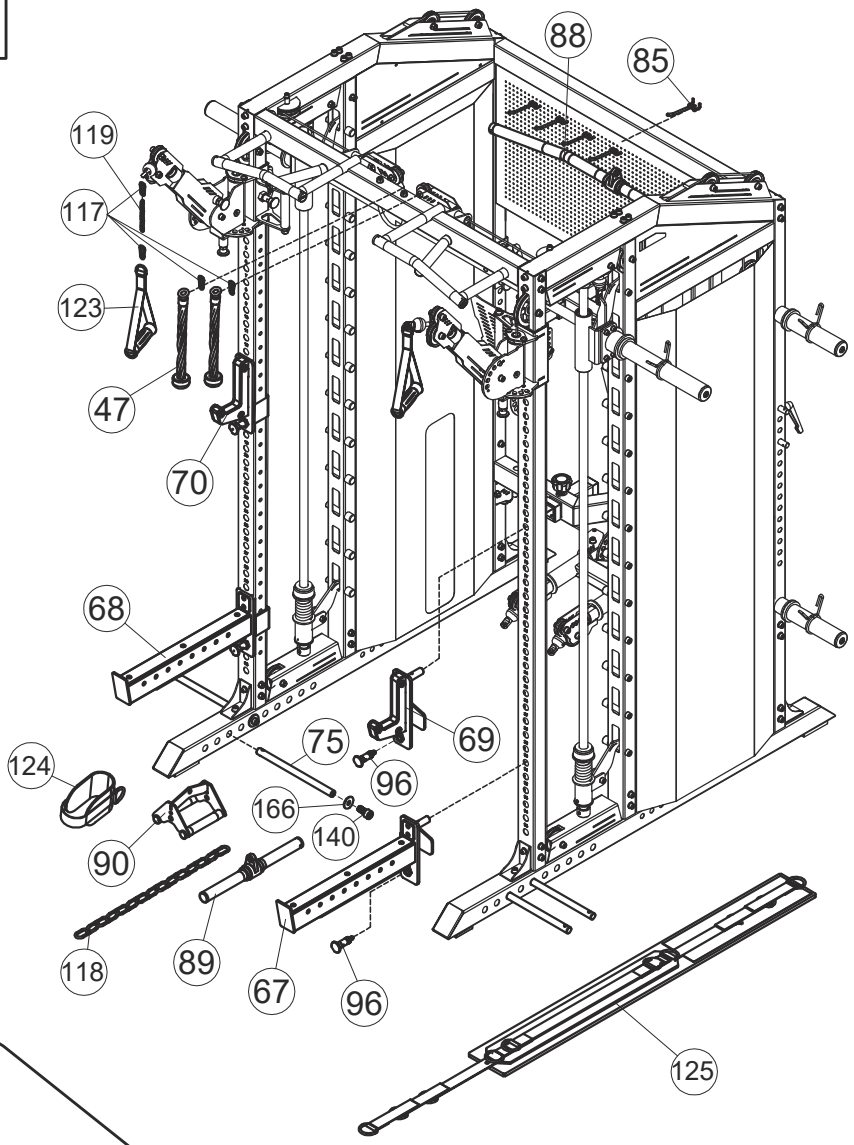


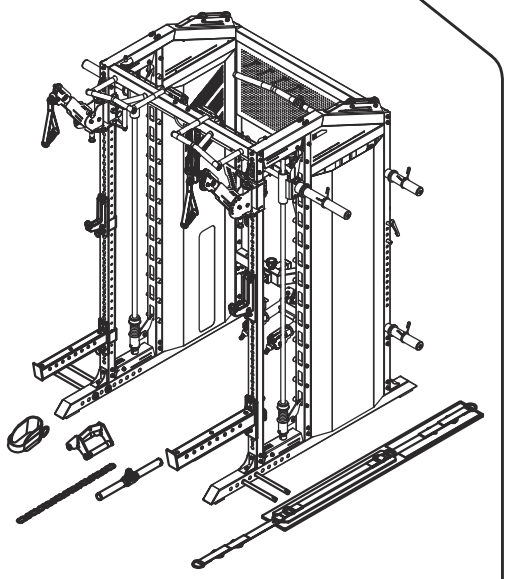
14

140		×4	M12×25	166	

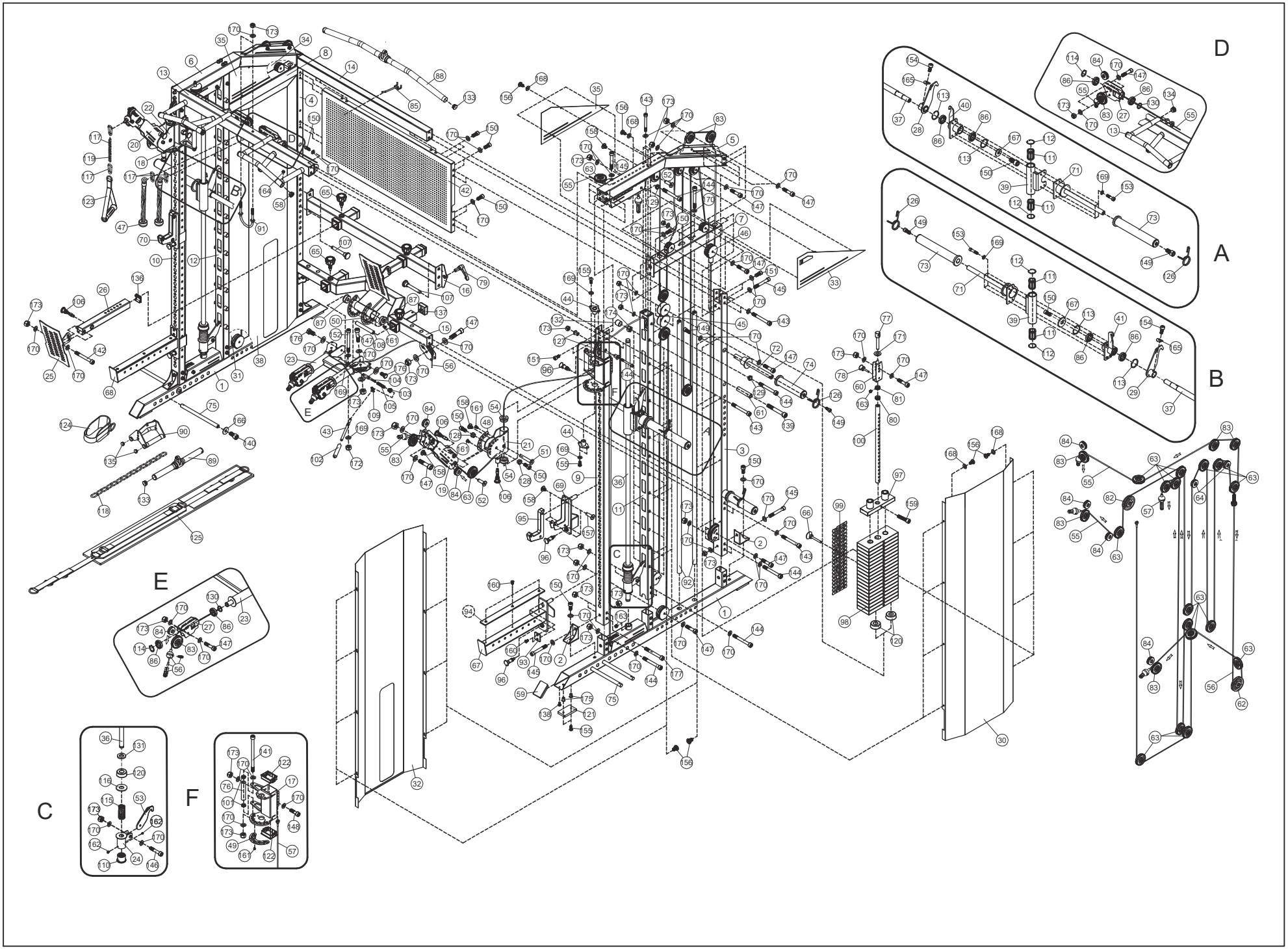
×4 φ38×φ13×3







15


D
A
B
E
C
F

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Опорная рама		2
2	Передняя опорная рама		4
3	Задняя стойка, левая (L)		1
4	Задняя стойка, правая (R)		1
5	Верхняя рама, левая (L)		1
6	Верхняя рама, правая (R)		1
7	Верхняя соединительная рама, левая (L)		1
8	Верхняя соединительная рама, правая (R)		1
9	Направляющая, левая (L)	D50×70×2×2143	1
10	Направляющая, правая (R)	D50×70×2×2143	1
11	Промежуточная стойка, левая (L)		1
12	Промежуточная стойка, правая (R)		1
13	Турник		1
14	Задняя соединительная рама		1
15	Нижняя соединительная рама		1
16	Средняя соединительная рама		1
17	Скользящая рама, левая (L)		1
18	Скользящая рама, правая (R)		1
19	Рычаг, левый (L)		1
20	Рычаг, правый (R)		1
21	Регулятор рамы рукоятки, левый (L)		1
22	Регулятор рамы рукоятки, правый (R)		1
23	Задняя регулирующая рама		1
24	Кронштейн предохранительного крюка		2
25	Педаль		2
26	Регулировка педали		2
27	Корпус шкива		6
28	Планка с крючком, левая (L)		1
29	Планка с крючком, правая (R)		1
30	Наружная крышка грузоблока, левая (L)	1773×574×68×1	1
31	Наружная крышка грузоблока, правая (R)	1773×574×68×1	1
32	Внутренняя крышка грузоблока, левая (L)	1773×574×80×1	1
33	Верхняя наружная крышка, левая (L)		1
34	Верхняя наружная крышка, правая (R)		1
35	Верхняя внутренняя крышка	574×228.5×1	2
36	Направляющий стержень	φ25×1932	2
37	Весовой стержень	Φ30×1308×M10×M8	1
38	Внутренняя крышка грузоблока, правая (R)	1773×574×80×1	1
39	Подвижная рама, правая (R)		2
40	Втулка, левая (L)		1
41	Втулка, правая (R)		1
42	Перфорированная доска	1094×504.5×30×1.5	1
43	Регулятор	φ12×210	1
44	Зажим		4
45	Регулируемый кронштейн для шкива		2
46	Кронштейн шкива		2
47	Ремень		2
48	Декоративная пластина	R70×R40×1.5	2
49	Декоративная пластина	R70×R35×1.5	2
50	Декоративная пластина	R75×R40×1.5	1
51	Болт с внутренним шестигранником	φ20×φ10×M8×65	2

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
52	Болт с внутренним шестигранником	φ20×φ10×M8×30	4
53	Соединитель	164×64×6	2
54	Втулка	φ50×φ46×φ25×18	4
55	Двойной трос	φ4×8500	2
56	Верхний трос	φ4×2550	2
57	Балансировочный трос	φ4×6110	2
58	Декоративная крышка	φ30×φ26×15	4
59	Декоративная крышка		4
60	Корпус шкива	130×56×31×3	2
61	Втулка	φ16×φ12×70	26
62	Шкив с подшипником	φ95	2
63	Шкив с подшипником	φ75	32
64	Шкив с подшипником	φ50	4
65	Движущийся стопорный штифт	M18×φ10	4
66	Штыревой фиксатор (выбор веса)		2
67	Длинная предохранительная рамка, левая (L)		1
68	Длинная предохранительная рама, правая (R)		1
69	Короткая предохранительная рама, левая (L)		1
70	Короткая предохранительная рама, правая (R)		1
71	Стержень для крепления весовых дисков		2
72	Стержень для крепления весовых дисков		4
73	Длинная распорная втулка		2
74	Короткая распорная втулка		4
75	Штырь	φ20×320×M12	4
76	Рукоятка (трубка)	φ25×2×125	2
77	Регулировочный болт	φ22x100xM12	2
78	Штырь	M10×φ8×57	2
79	Фиксирующий штифт	φ25×22×M10	2
80	Гайка	φ28×12×M12	2
81	Регулятор	φ28×φ12.5×12	2
82	Малый шкив с подшипником	φ114×φ10	2
83	Малый шкив с подшипником	φ72×φ10	10
84	Малый шкив с подшипником	φ50×φ10	8
85	Соединитель	φ6×φ4×32×110	10
86	Подшипник	61905-ZZ	16
87	Втулка	φ50×φ46×φ16×20	2
88	Изогнутая рукоять		1
89	Прямая рукоять		1
90	V-образная рукоятка		1
91	Соединитель		1
92	Направляющий стержень, задний	φ25×1840	4
93	Планка для стойки	52×45×5	2
94	Планка для стойки	505×45×5	2
95	Соединитель	199×125×25	2
96	Фиксирующий штифт		6
97	Верхняя плита	230×65×72	2
98	Весовая плита	250×100×25.4 (4.5 кг)	38
99	Наклейка на плиту	4.5 кл - 90 кг	2
100	Фиксатор веса	φ25×564 (19+1)	2
101	Втулка	φ25×φ10.5×12	4
102	Рукоятка	Ф20×114	1

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
103	Крышка	21×M18×1.5×18	1
104	Ось штифта	Ф16×106	1
105	Пружина	φ12.4×φ1.2×38.2	1
106	Движущийся стопорный штифт		4
107	Штыревой фиксатор (выбор веса)		4
108	Стержень	φ16×150×M10	1
109	Соединение цепи	08A(12.7)	1
110	Направляющие кронштейна предохранительного крюка	φ55×φ46×φ27×41	2
111	Линейный подшипник	LB254058	4
112	Стопорное кольцо для отверстия	d0=40	4
113	Стопорное кольцо для отверстия	42	4
114	Внешнее стопорное кольцо	25	6
115	Пружина	φ43×φ27×φ8×80	2
116	Шайба	φ65×φ27×4	2
117	Карабин	φ8	8
118	Цепь с 15 шарнирами	15	1
119	Цепь с 6 шарнирами	6	2
120	Резиновый буфер	φ62×φ24.5×25	6
121	Резиновый буфер	65×100×12	4
122	Направляющая скольжения	D60×80×2.0×D50×70	4
123	Рукоятка с нейлоновым ремешком	Д=245 мм	2
124	Ремень на лодыжку		1
125	Ремень		1
126	Пружинный зажим	φ49	6
127	Втулка	φ22×φ10.2×25	4
128	Втулка	φ18×φ14×φ10.2×12	4
129	Втулка	φ18×φ14×φ10.2×6	4
130	Втулка	φ30×φ25.5×3	6
131	Втулка	φ50×φ26×6	2
132	Заглушка	M12	26
133	Заглушка	φ32	4
134	Заглушка	φ30	**4**
135	Заглушка	φ25	4
136	Заглушка	D45	2
137	Направляющая скольжения	D50×D45	8
138	Винт	M5X10	4
139	Винт	M12×85	26
140	Винт	M12×25	4
141	Винт	M10×155	2
142	Винт	M10×95	2
143	Винт	M10×90	20
144	Винт	M10×85	20
145	Винт	M10×70	10
146	Винт	M10×50	2
147	Винт	M10×45	42
148	Винт	M10×35	**2**
149	Винт	M10×25	10
150	Винт	M10×20	28
151	Винт	M10×16	8
152	Винт	M8×90	1
153	Винт	M8×30	8

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
154	Винт	M8×16	2
155	Болт с шестигранной литой головкой	M8×16	16
156	Болт с шестигранной литой головкой	M6×10	44
157	Болт с внутренним шестигранником	φ20×φ10×M8×32	6
158	Болт с внутренним шестигранником	φ20×M8×12	12
159	Болт с внутренним шестигранником	M10×55	2
160	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M6×12	10
161	Винт крестовой	M5×8	16
162	Винт крестовой	ST4.0×9	4
163	Фиксирующий винт	M8×8	6
164	Фиксирующий винт	M5×**6**	**4**
165	Шайба	20×R20×φ9	2
166	Шайба	φ38×φ13×3	4
167	Шайба	φ30×φ10.5×2.5	2
168	Шайба	6	28
169	Шайба	8	18
170	Шайба	10	190
171	Шайба	12	2
172	Гайка	M8	1
173	Гайка	M10	76
174	Гайка	M12	26
175	Гайка-заклепка	M8	8
176	Болт с шестигранной головкой	M10×20	2
177	Винт	M10×80	4
	Шестигранный ключ	10#	1
	Шестигранный ключ	8#	1
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	5#	2
	Шестигранный ключ	4#	1
	Шестигранный ключ	3#	1