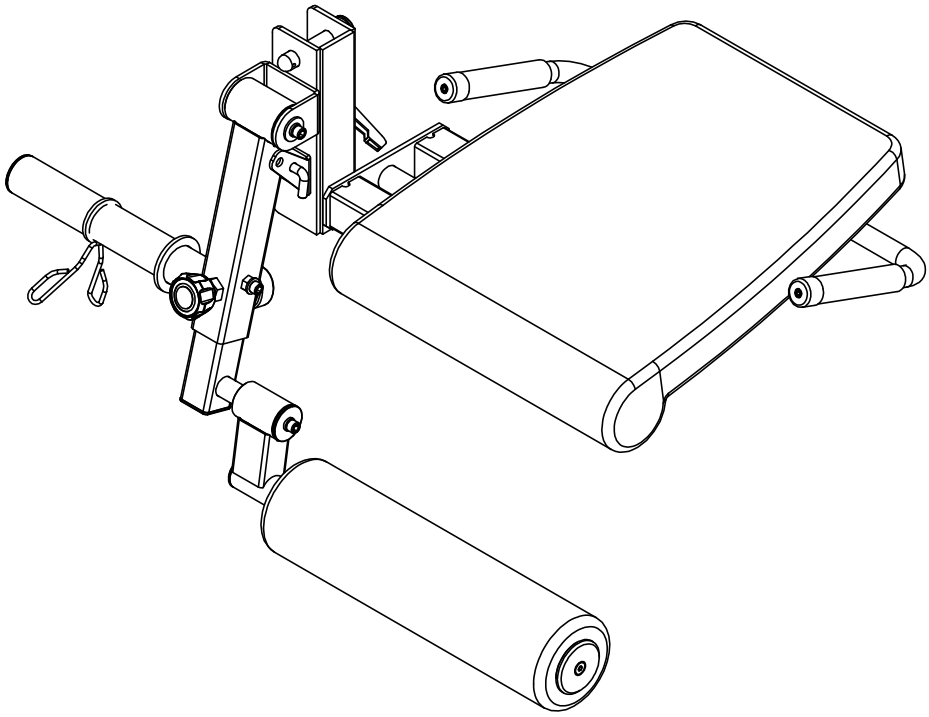
PRO TRAIN

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ GTS-LC



ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

20241122-V1.0

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

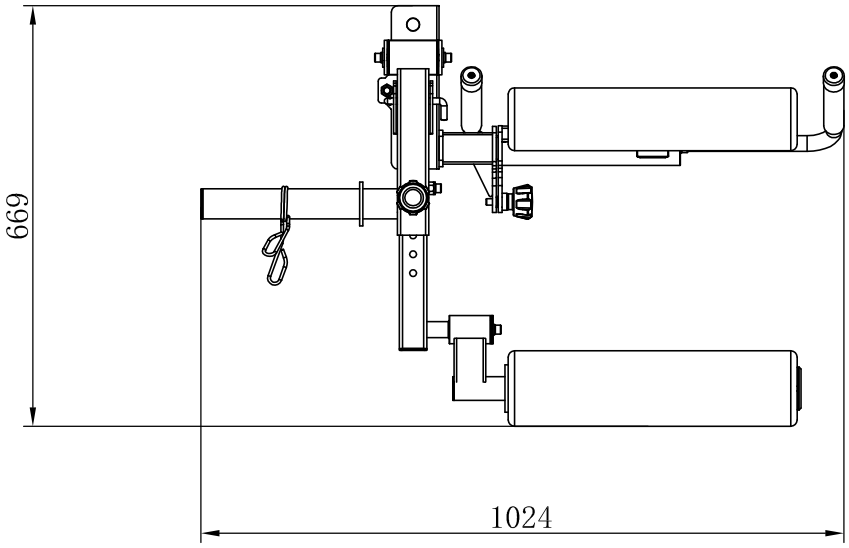
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

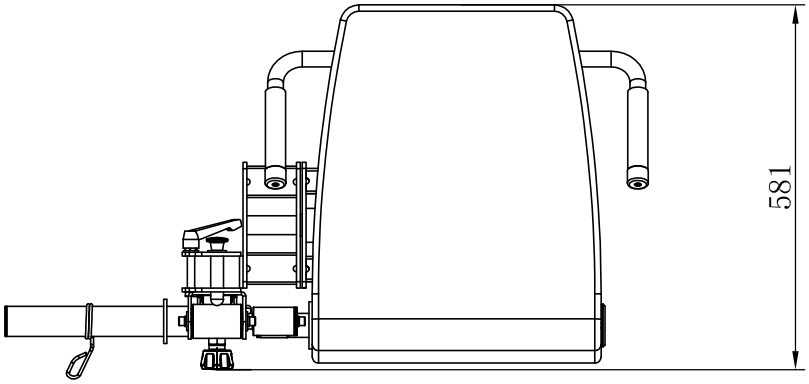
Данное оборудование является максимально безопасным. Однако определенные меры предосторожности во время работы с оборудованием необходимы. Убедитесь, что Вы полностью прочли руководство пользователя перед сборкой и использованием оборудования. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

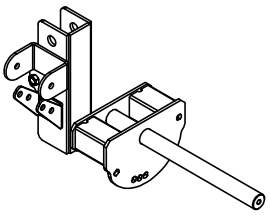
1. **Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием. НЕ оставляйте детей без присмотра в комнате с оборудованием.**
2. Одновременно может тренироваться только один человек.
3. Если во время использования оборудования Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие 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.

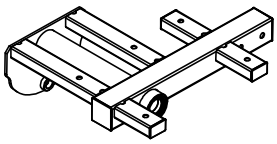
СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.


669
1024

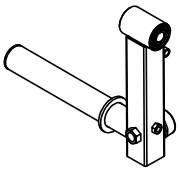

581



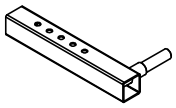
① ×1



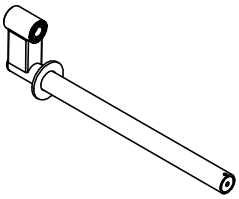
② ×1



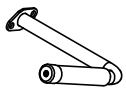
③ ×1



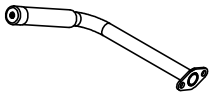
④ ×1



⑤ ×1



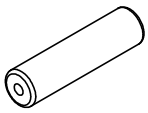
⑥ ×1



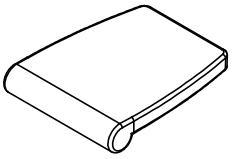
⑦ ×1



⑧ ×1



⑨ ×1



⑩ ×1



⑫ ×1



⑬ ×1



⑭ ×1



⑮ ×1



⑯ ×2



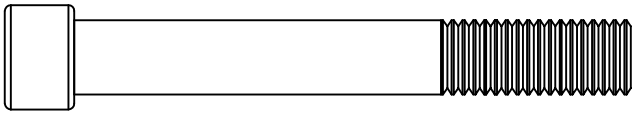
⑱ ×1



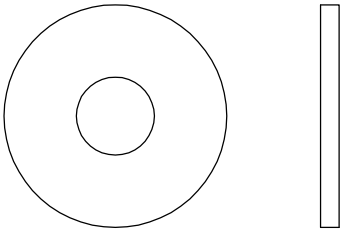
⑳ ×1



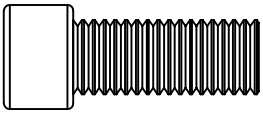
㉑ ×1



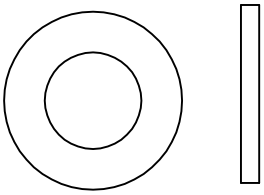
33 ×2



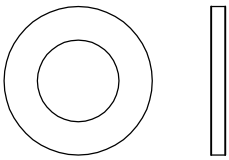
39 ×2



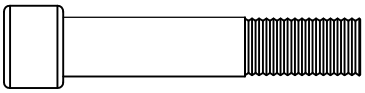
34 ×5



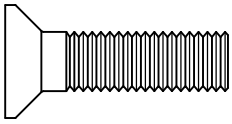
40 ×1



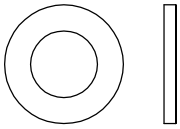
41 ×5



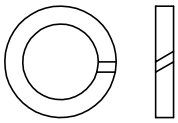
35 ×4



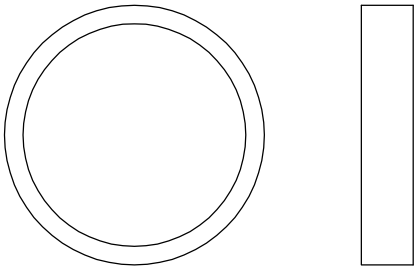
36 ×1



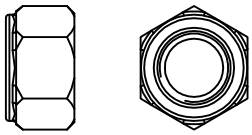
42 ×4



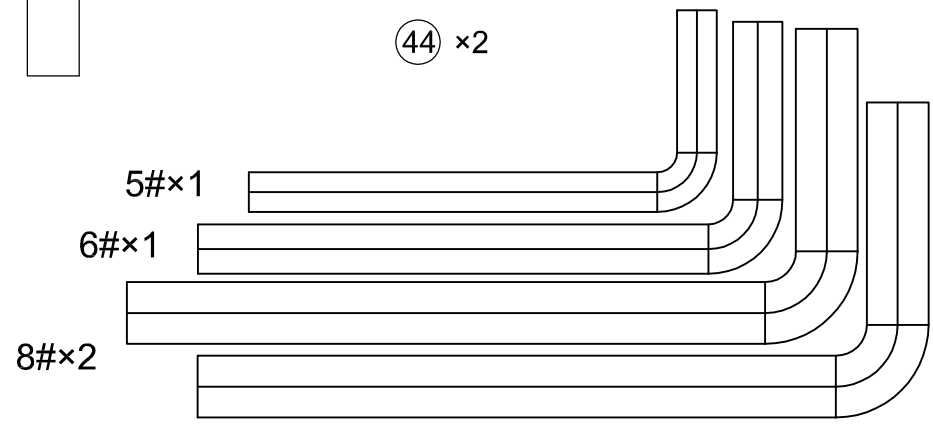
43 ×4

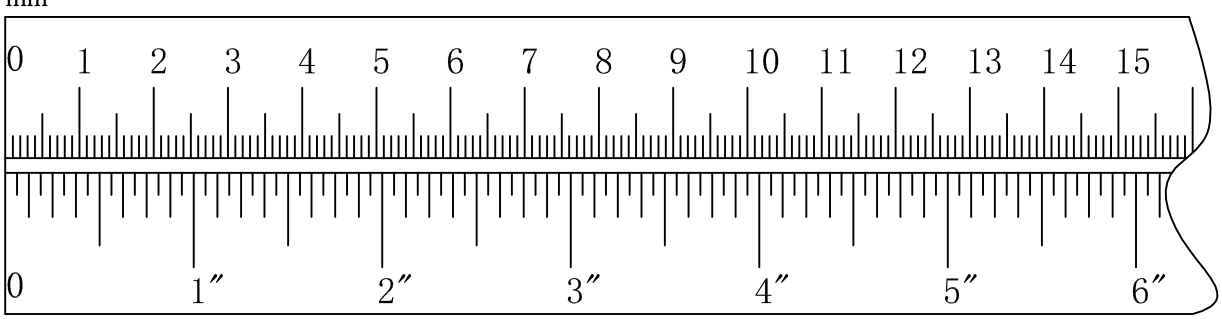


11 ×1

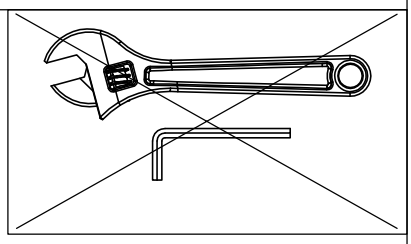


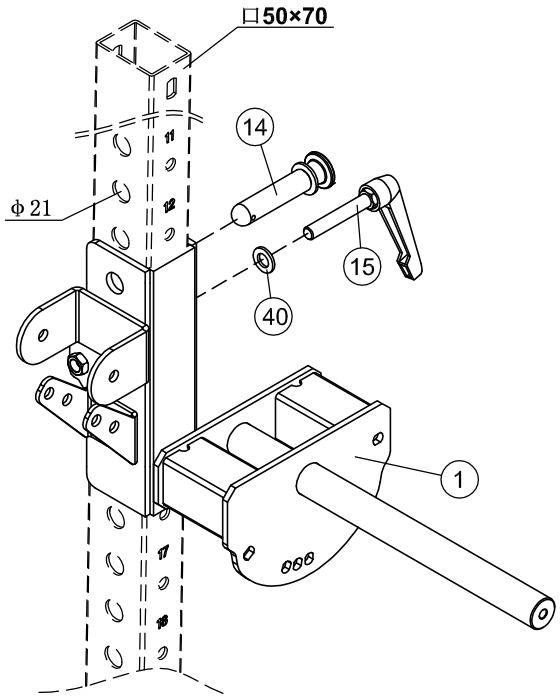
44 ×2

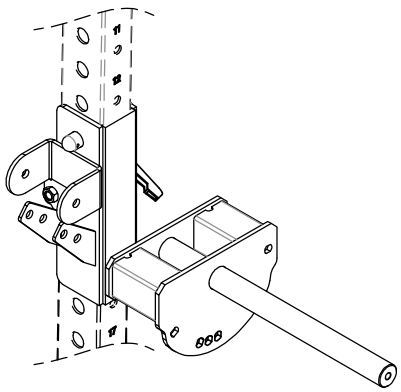




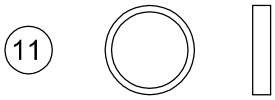
40  × 1 Φ12







1



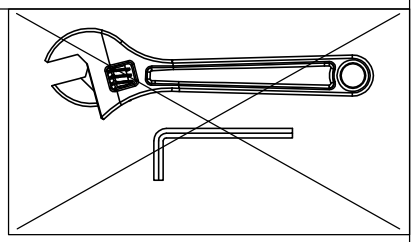
× 1 Φ35×Φ30.5×7

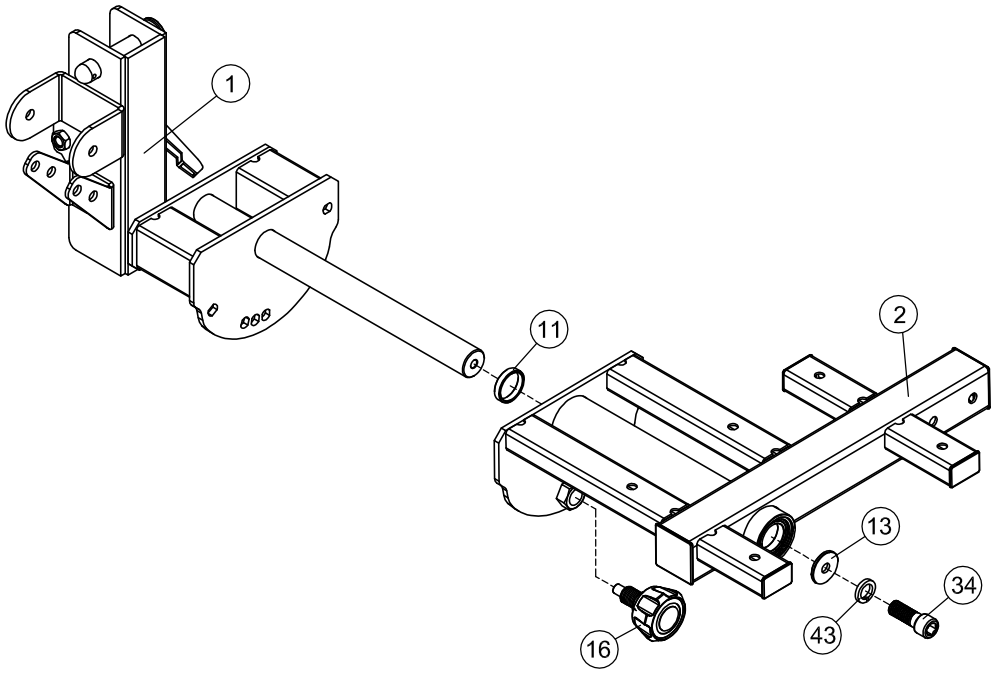


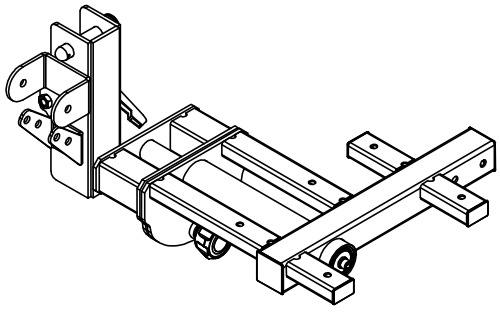
× 1 Φ10



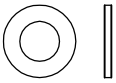
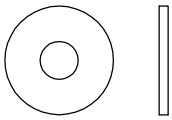
× 1 M10×25

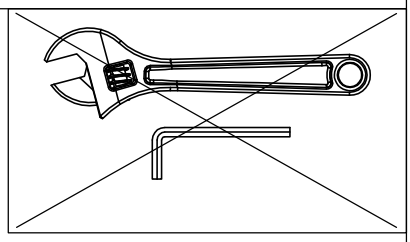


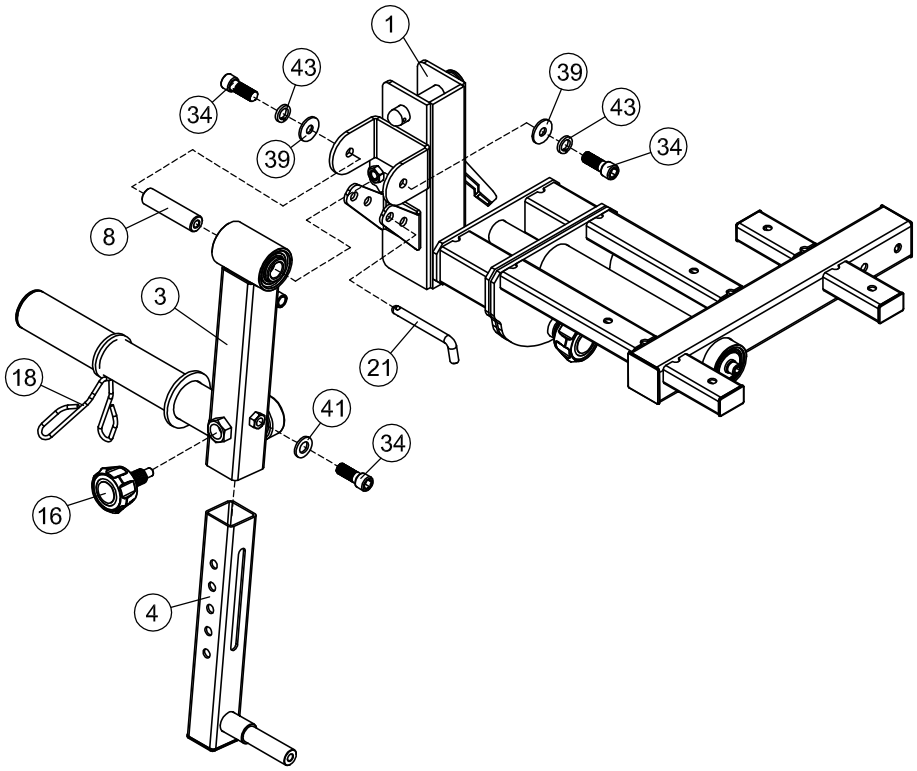


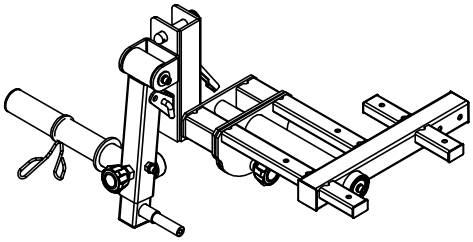


2

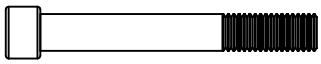
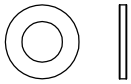
34		× 3	M10×25	41	 × 1 Φ10
39		× 2	Φ30×Φ10.5×2.5	43	 × 2 Φ10

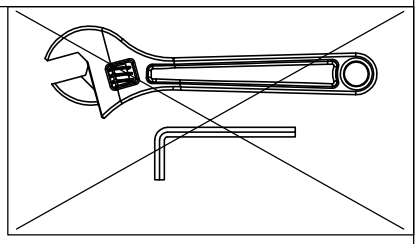


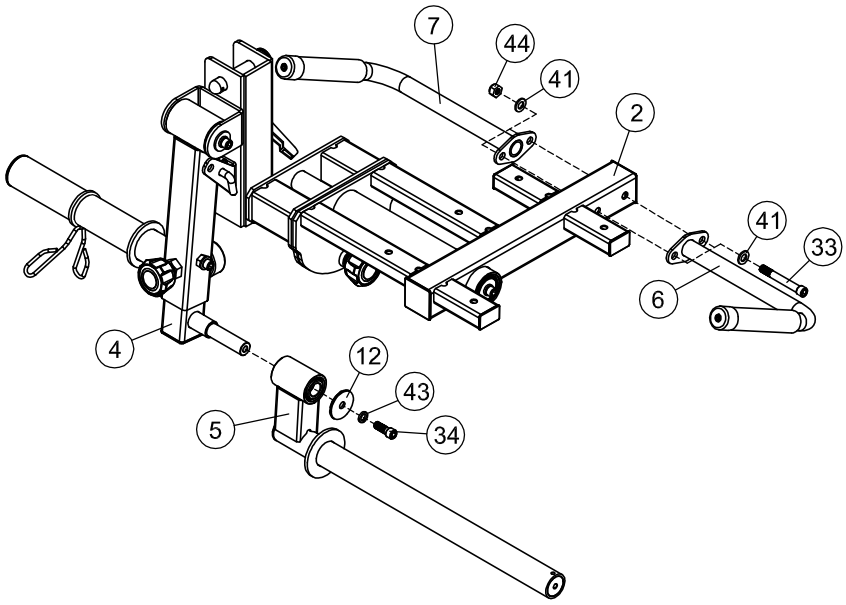


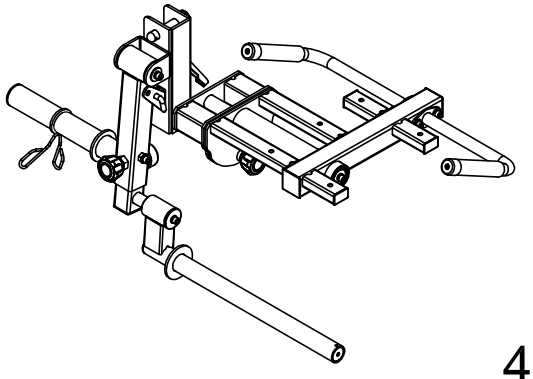


3

33		× 2	M10×75	41	 × 4 Φ10
34		× 1	M10×25	43	 × 1 Φ10
				44	 × 2 M10





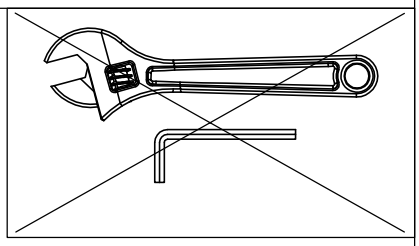


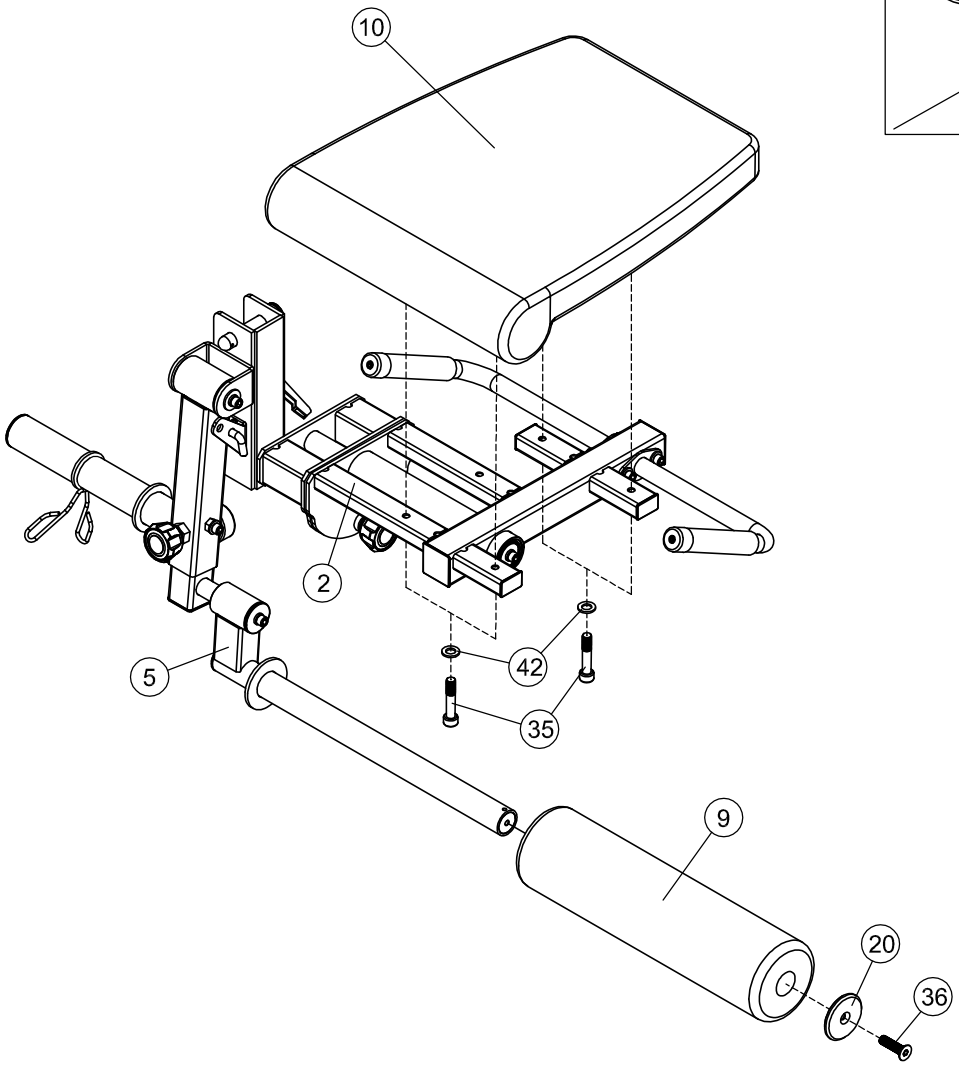
4

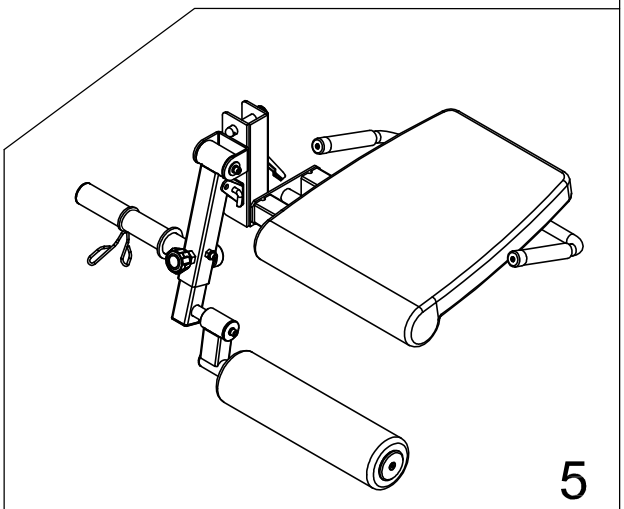
35 × 4 M8×40

36 × 1 M8×30

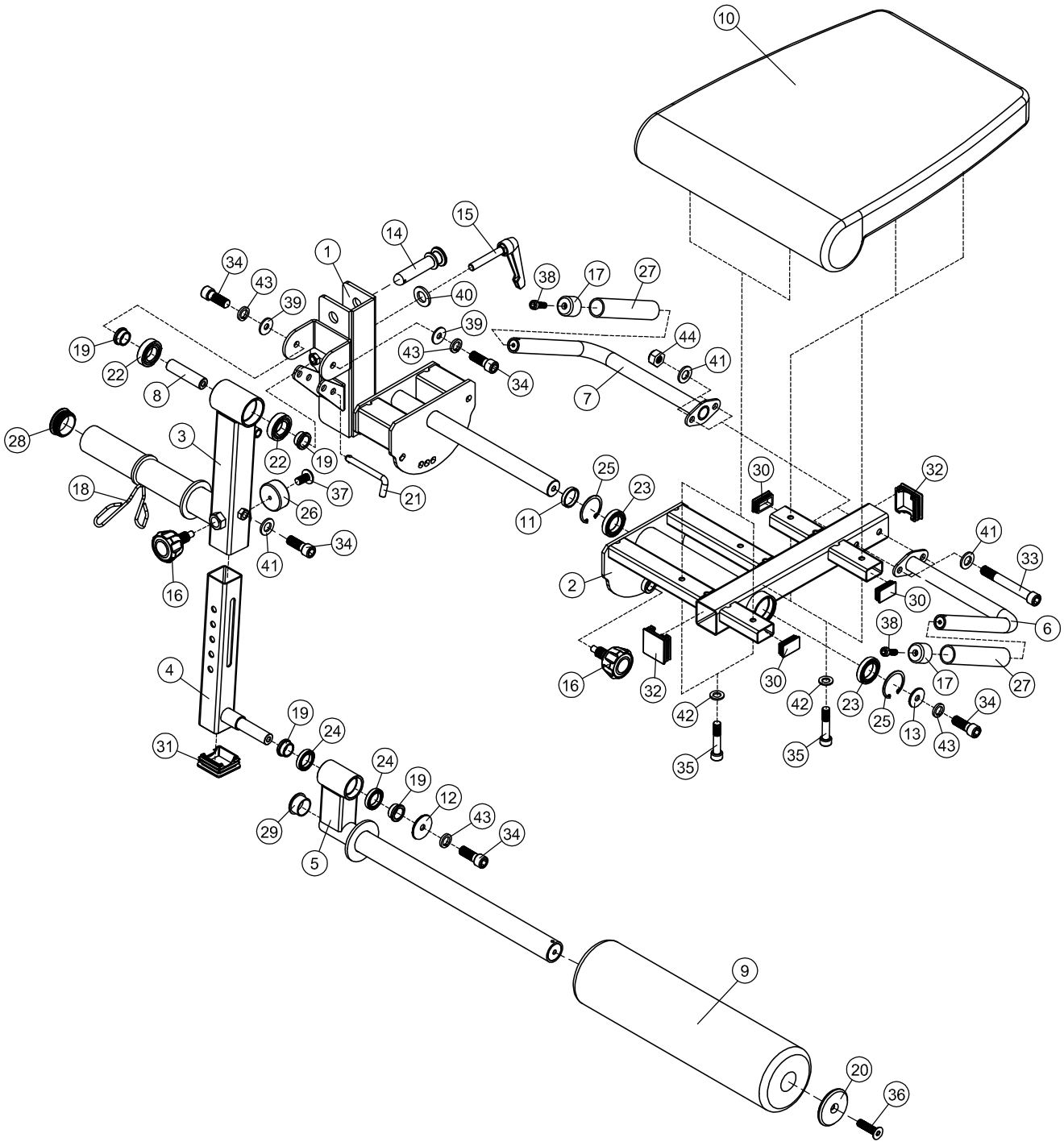
42 × 4 Φ8







5


10
15
14
1
34
43
39
40
38
17
27
19
22
8
39
43
34
44
41
7
28
3
22
19
37
26
21
25
23
11
30
32
18
34
41
16
2
41
33
30
6
38
17
27
16
32
30
42
42
23
25
13
34
43
35
35
4
19
24
31
24
19
12
43
34
29
5
9
20
36

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Кронштейн		**1**
2	Основная рама		**1**
3	Вращающаяся рама		**1**
4	Каретка		**1**
5	Рама для поролоновых валиков		**1**
6	Рукоятка левая		**1**
7	Рукоятка правая		**1**
8	Стержень	φ20×80×M10	**1**
9	Валик	φ120×φ36×460	**1**
10	Сиденье	550×460×360×60	**1**
11	Втулка	φ35×φ30.5×7	**1**
12	Шайба	φ45×φ10.5×3	**1**
13	Шайба	φ35×φ10.5×3	**1**
14	Фиксатор		**1**
15	Фиксирующий штифт с длинной ручкой		**1**
16	Фиксирующая ручка	M18×φ10	**2**
17	Крышка	φ33.5×φ6.6×25	**2**
18	Пружинный зажим	Φ47	**1**
19	Втулка	φ30×φ20×14	**4**
20	Крышка валика	Φ68×5.7	**1**
21	L-образный штифт	φ10×100×35	**1**
22	Подшипник	6005-2Z	**2**
23	Подшипник	61906-2Z	**2**
24	Подшипник	61805-2Z	**2**
25	Стопорное кольцо для отверстия	d0=47	**2**
26	Резиновый буфер	φ50×φ48×23	**1**
27	Рукоятка	Φ23×150	**2**
28	Заглушка	Φ48	**1**
29	Заглушка	Φ38	**1**
30	Заглушка	□25×40	**3**

31	Заглушка	□44	**1**
32	Заглушка	□50	**2**
33	Болт с внутренним шестигранником	M10×75	**2**
34	Болт с внутренним шестигранником	M10×25	**5**
35	Болт с внутренним шестигранником	M8×40	**4**
36	Шестигранный болт	M8×30	**1**
37	Винт	M6×12	**1**
38	Болт с внутренним шестигранником	M6×15	**2**
39	Шайба	φ30×φ10.5×2.5	**2**
40	Шайба	12	**1**
41	Шайба	10	**5**
42	Шайба	8	**4**
43	Шайба	10	**4**
44	Гайка	M10	**2**
	Шестигранный ключ	8#	**2**
	Шестигранный ключ	6#	**1**
	Шестигранный ключ	5#	**1**