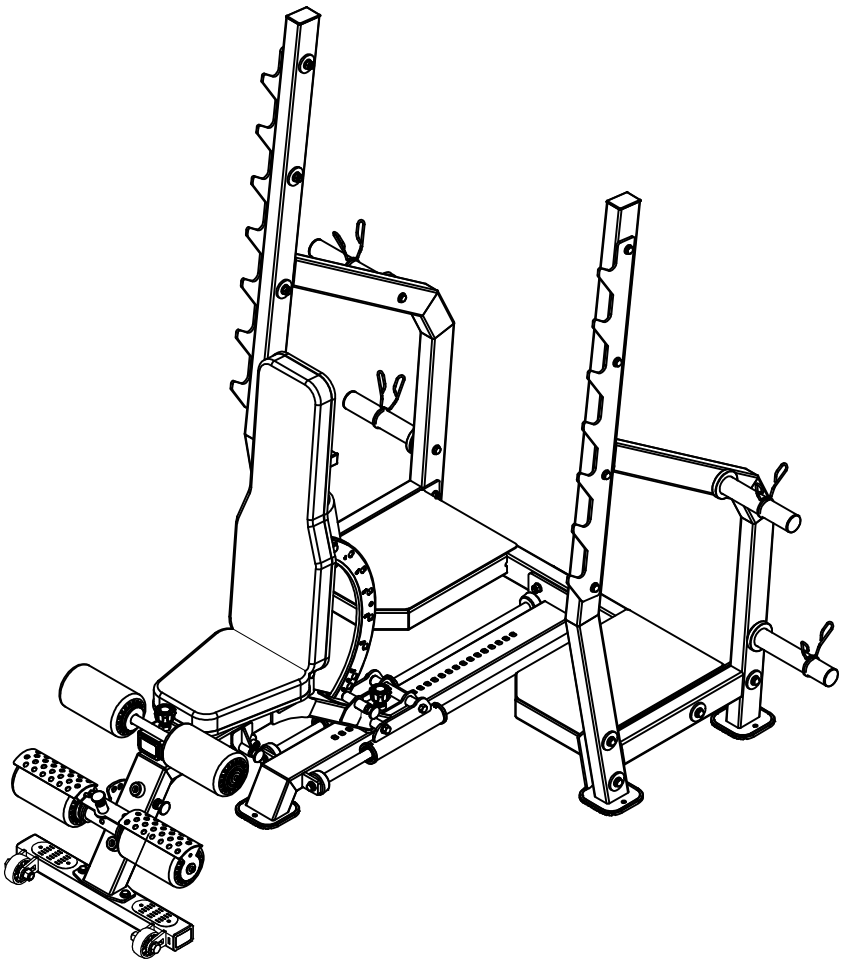
PRO/TRAIN

# РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ PR-PRORACK



**ВНИМАНИЕ!**

**Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.**

20240712-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.
12. Максимальный вес пользователя: 159 кг.
13. Максимальная грузоподъемность (включая вес пользователя): 363 кг.

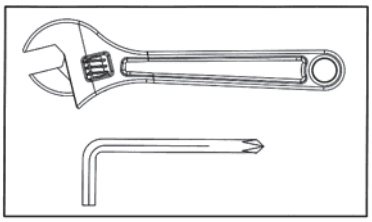
**ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА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

**СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.**

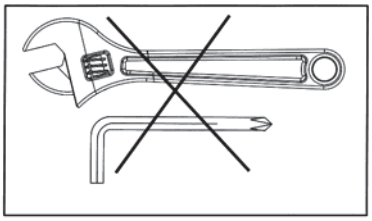
## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- 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**

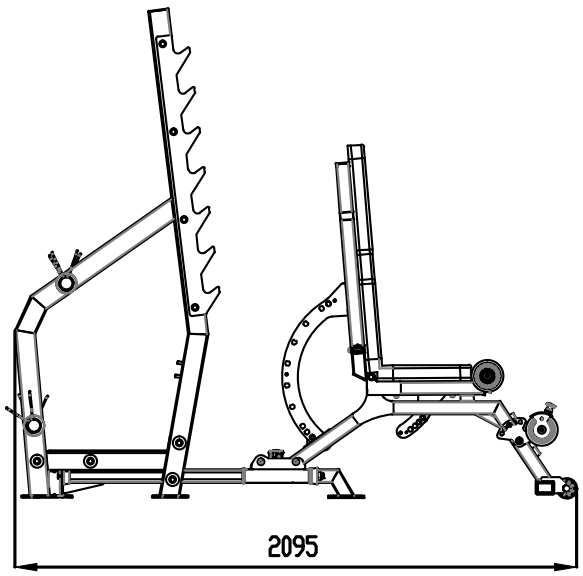


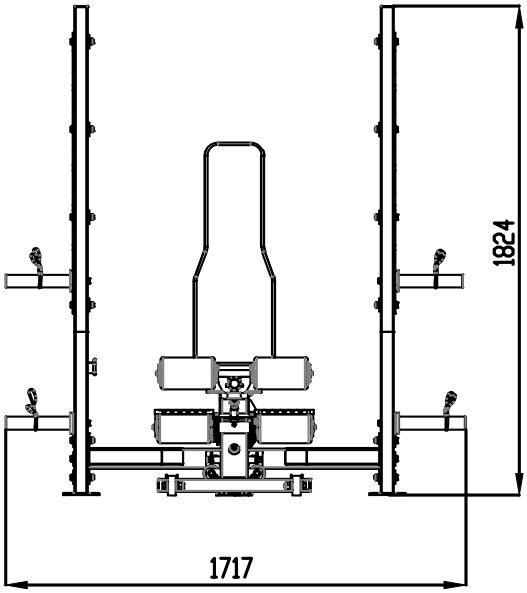
**Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны.**
**ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота.**
**Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.**

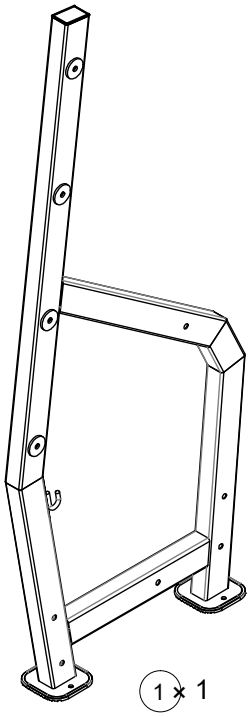


**На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.**

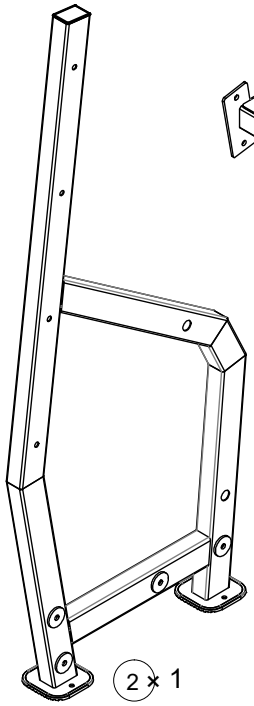
**Размер в собранном виде: 2095 мм x 1717 мм x 1824 мм**



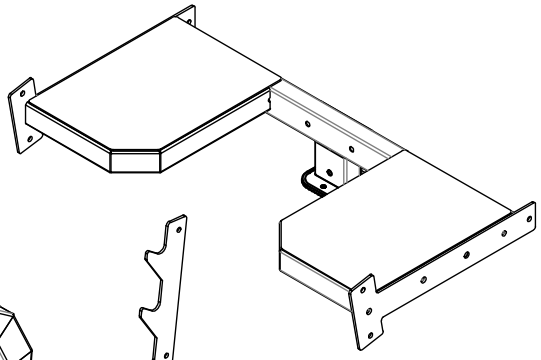





1 × 1



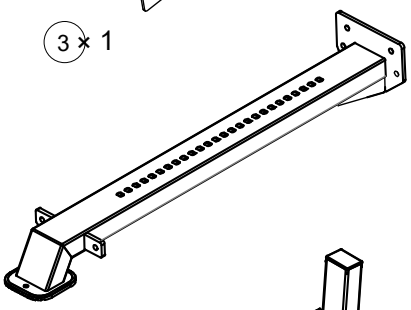
2 × 1



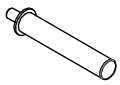
3 × 1



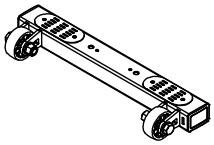
4 × 2



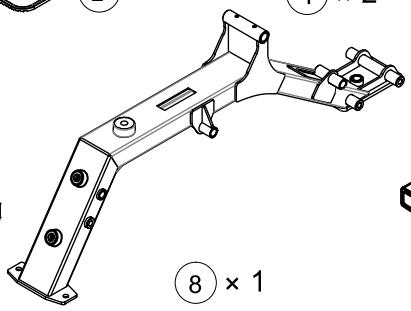
5 × 1



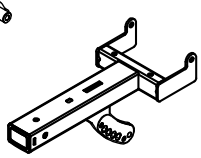
6 × 4



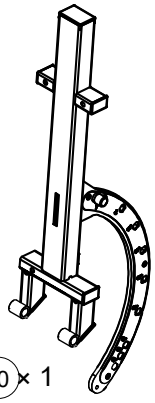
7 × 1



8 × 1



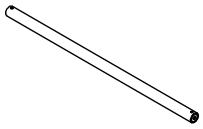
9 × 1



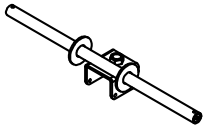
10 × 1



11 × 1



12 × 1



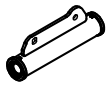
13 × 1



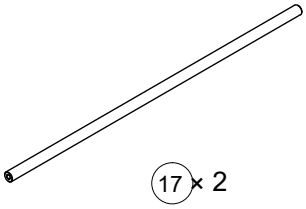
14 × 2



15 × 1



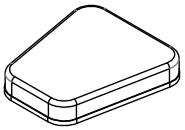
16 × 2



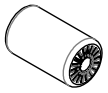
17 × 2



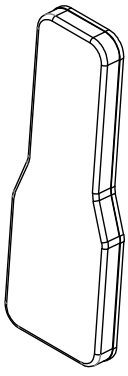
21 × 1



22 × 1



24 × 4



23 × 1



25 × 2



26 × 2



27 × 1



28 × 1



30 × 4



33 × 4



38 × 4



39 × 2



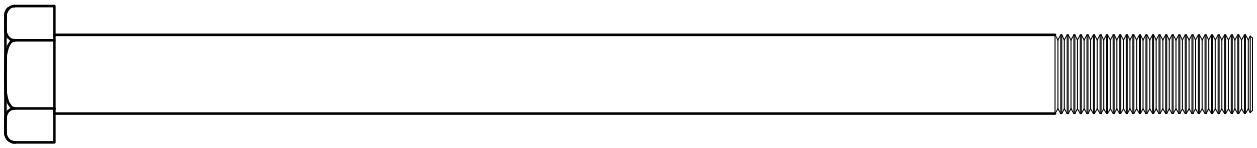
41 × 2



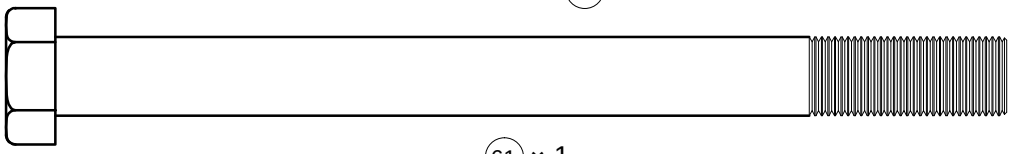
42 × 2



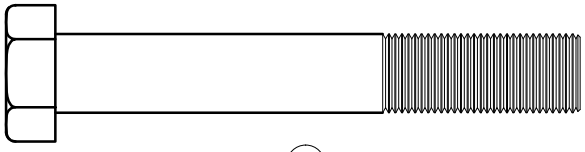
43 × 2



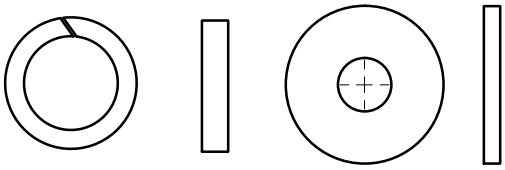
60 × 2



61 × 1

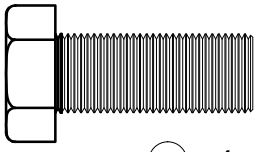


62 ×19

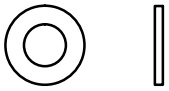


67 × 4

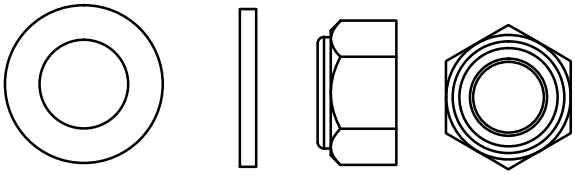
68 × 4



63 × 4



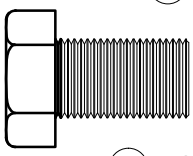
29 × 7



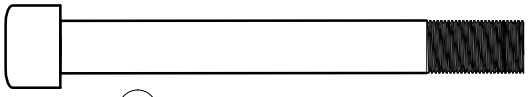
70 ×53



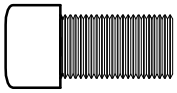
66 ×19



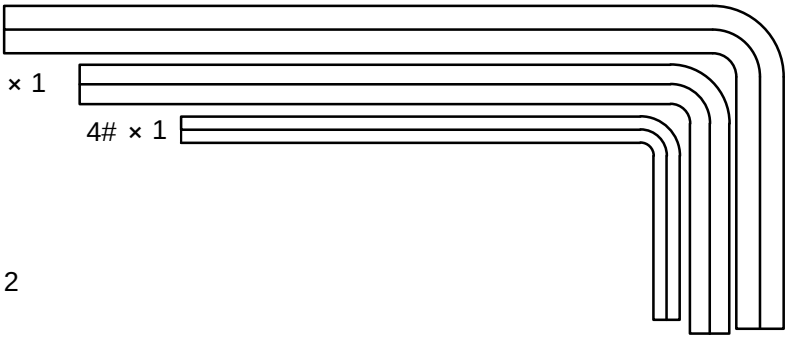
64 × 8



57 × 7



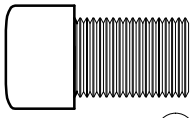
58 × 4



8# × 1

6# × 1

4# × 1

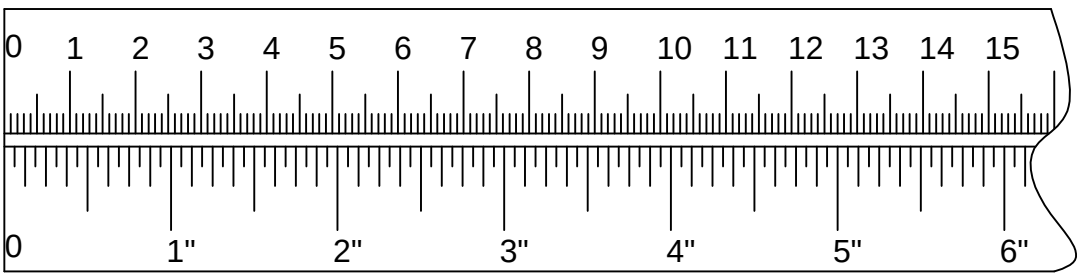


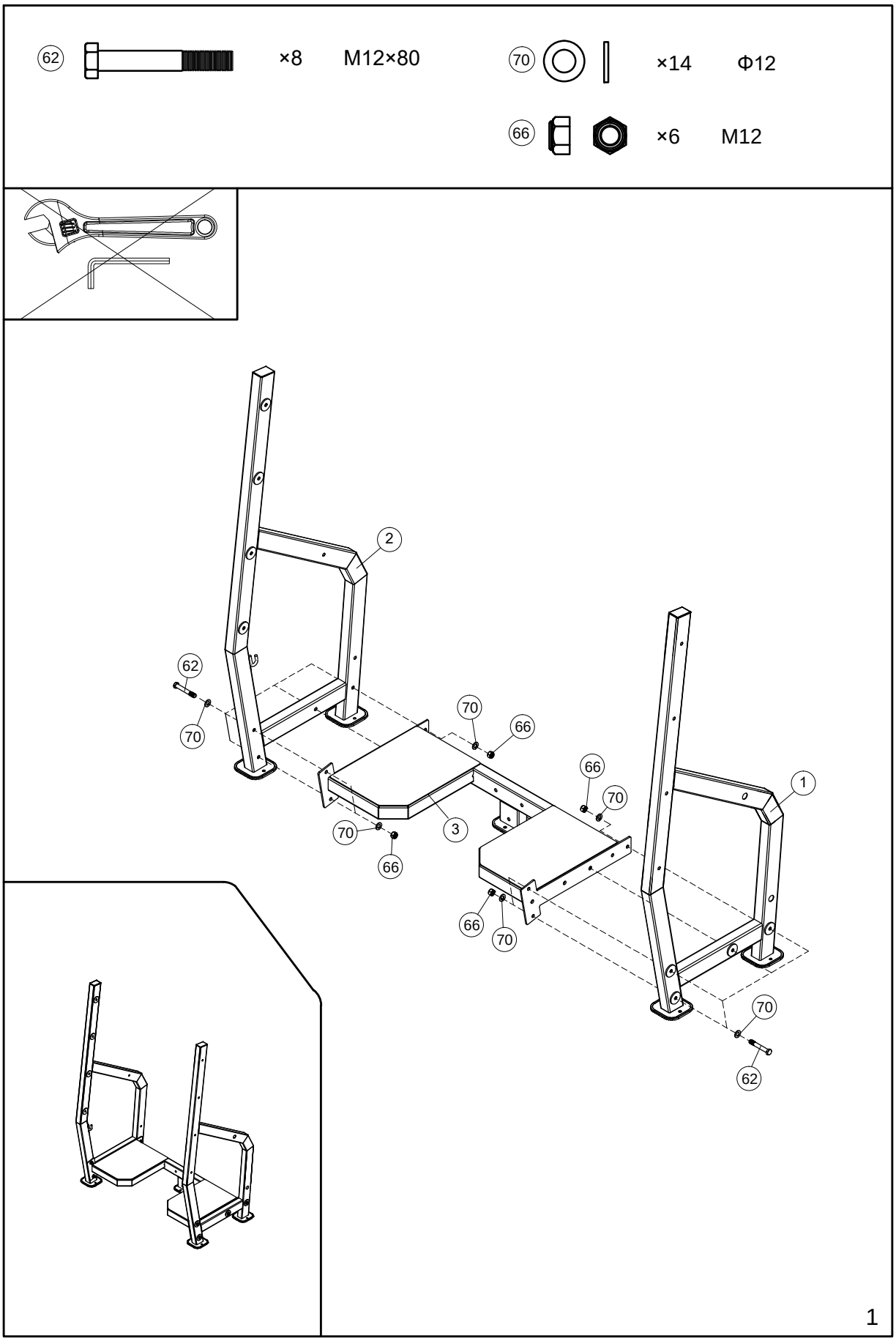
56 × 4



55 × 2

MM



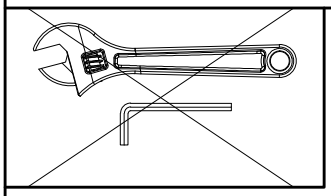

62
×8
M12×80
70
×14
Φ12
66
×6
M12
2
62
70
70
66
66
70
3
70
66
66
70
1
70
62
1

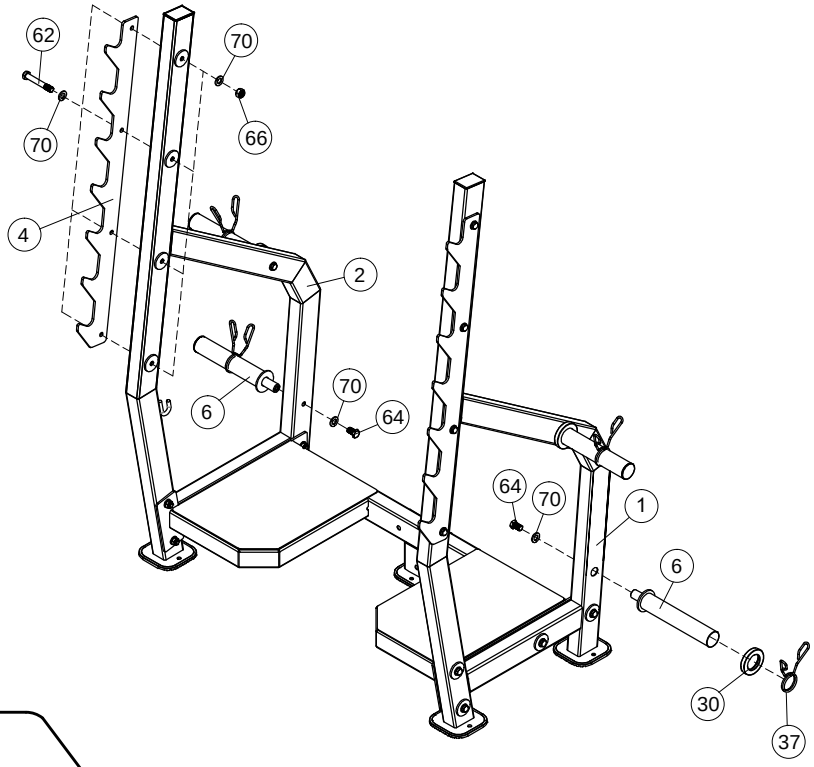
62 ×8 M12×80

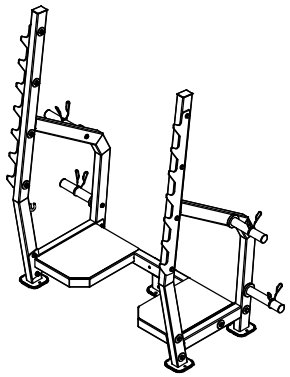
70 ×20 Φ12

64 ×4 M12×20

66 ×8 M12

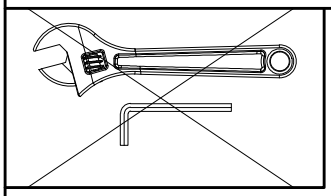


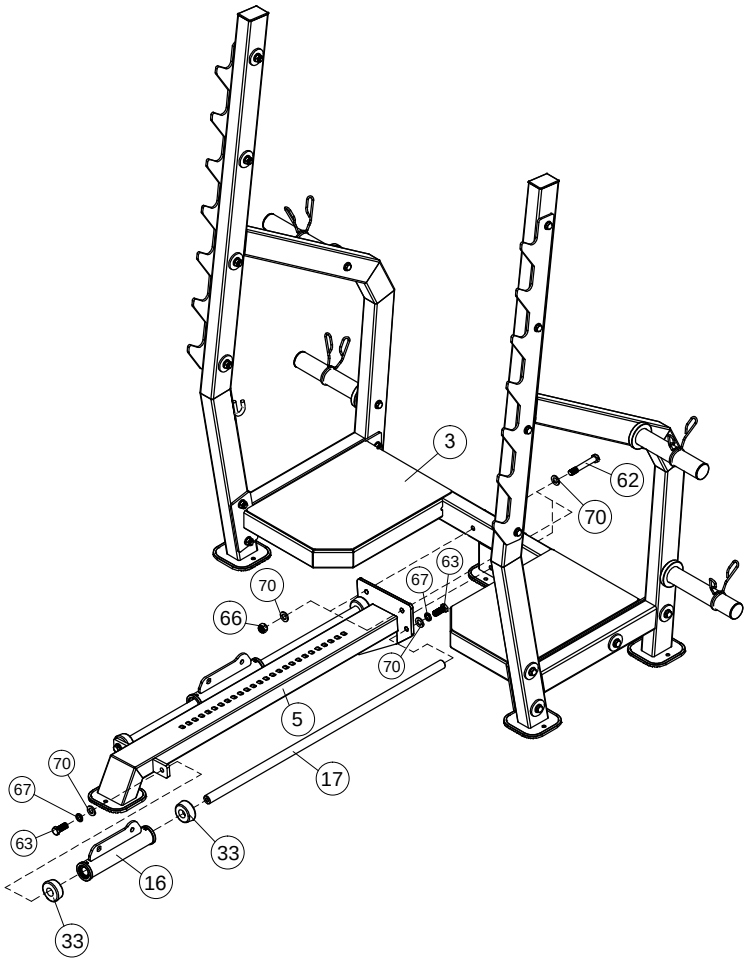


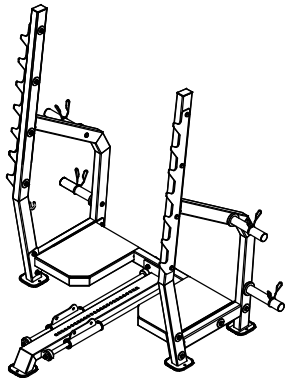



2

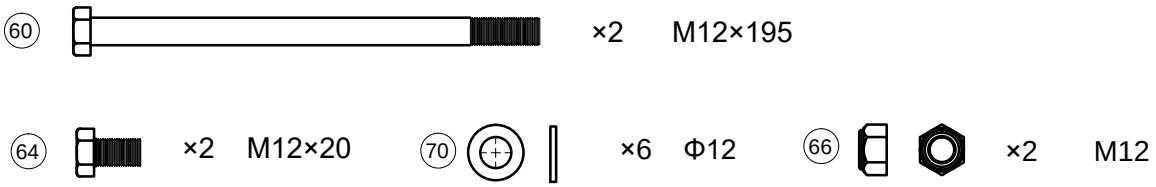
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 62 | ×3 | M12×80 | 70 | ×9 | Φ12 |
| 63 | ×4 | M12×30 | 67 | ×4 | Φ12 |
| 66 | ×2 | M12 | | | |

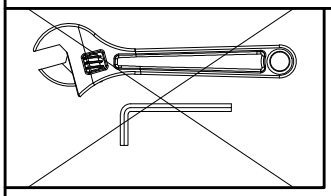


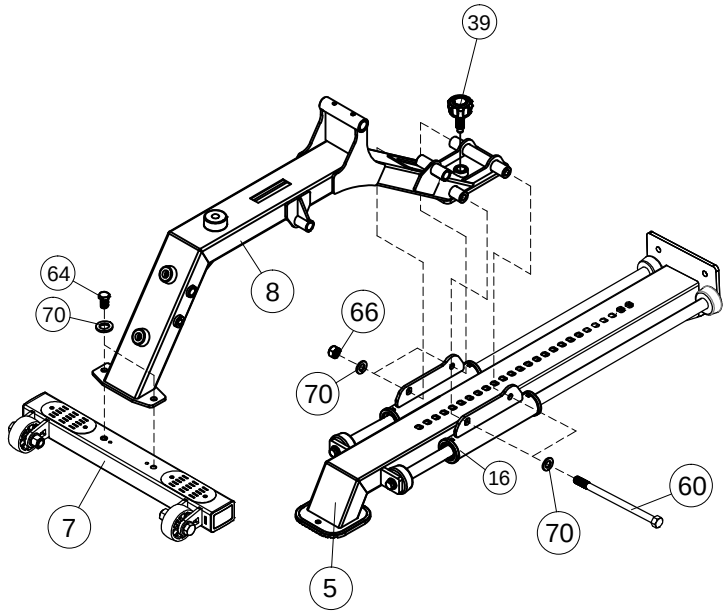


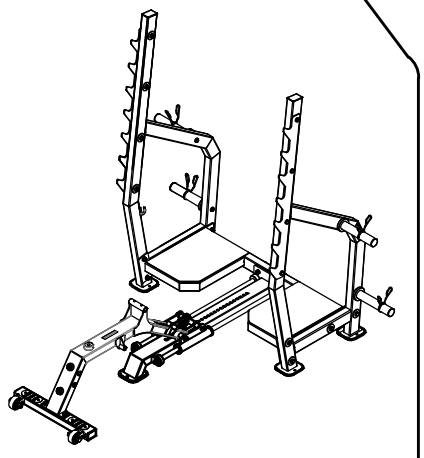



3





4

57 ×7 M8×70

55 ×2 M8×6

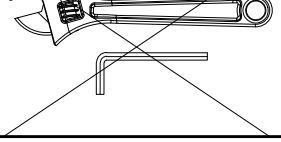
29 ×7 Φ 8

64 ×2 M12×20

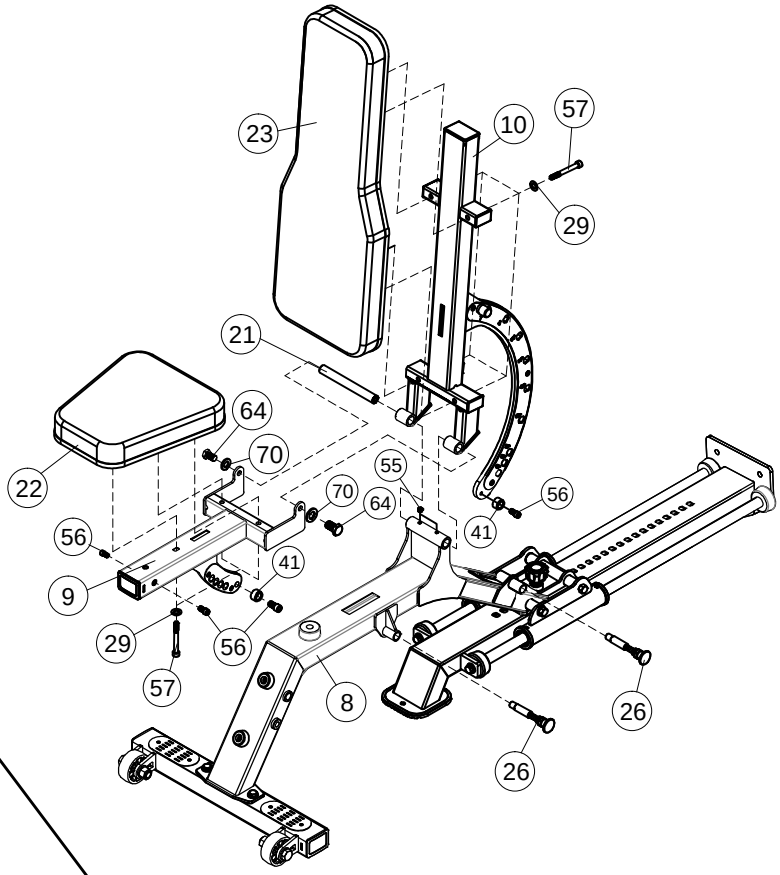
56 ×4 M10×16

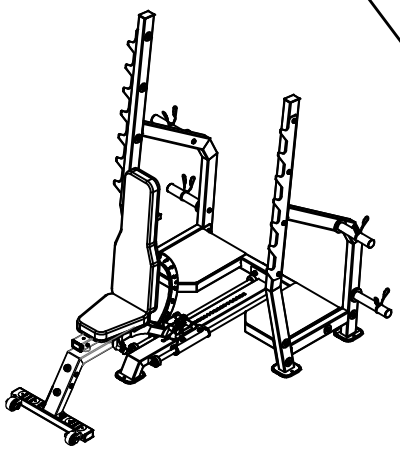
70 ×2 Φ12

26 ×2 Φ16×127





5

61 ×1 M12×145

68 ×4 Φ28×Φ8.5×2

58 ×4 M8×20

70 ×2 Φ12

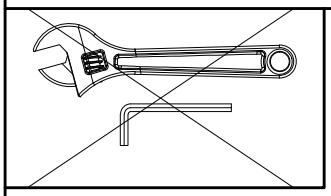
66 ×1 M12

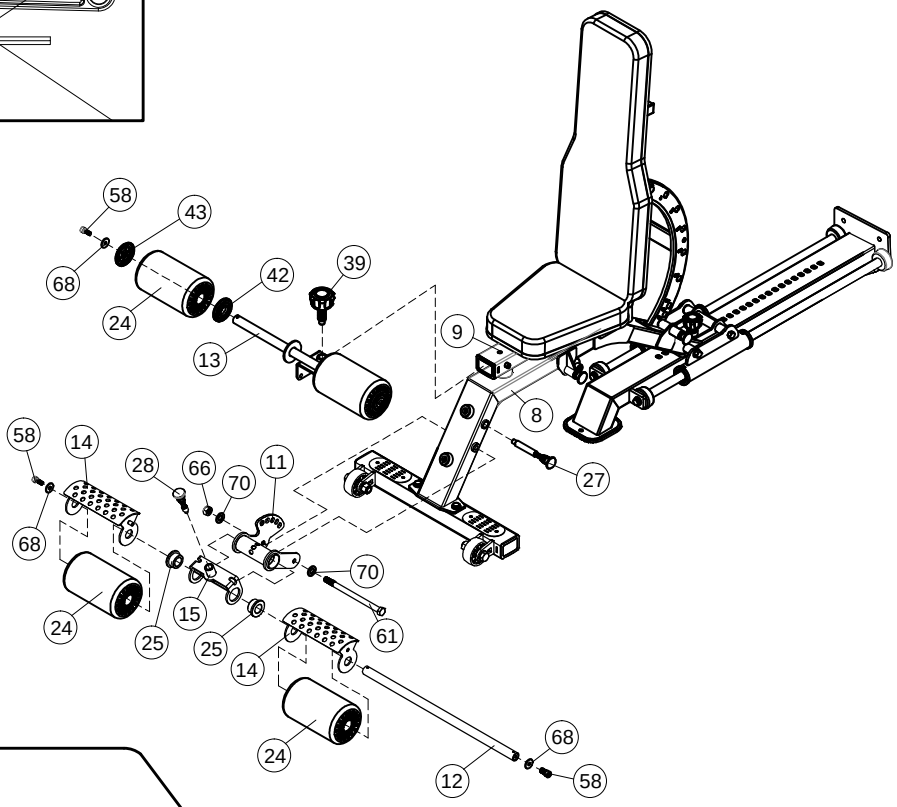
27 ×1 Φ16×153

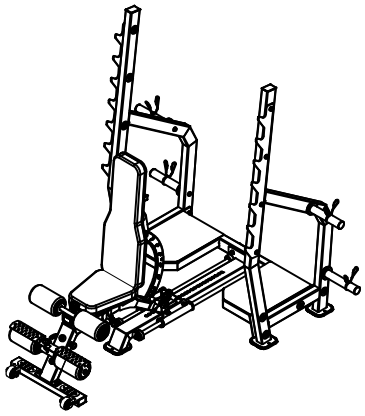
153

28 ×1 Φ16×89

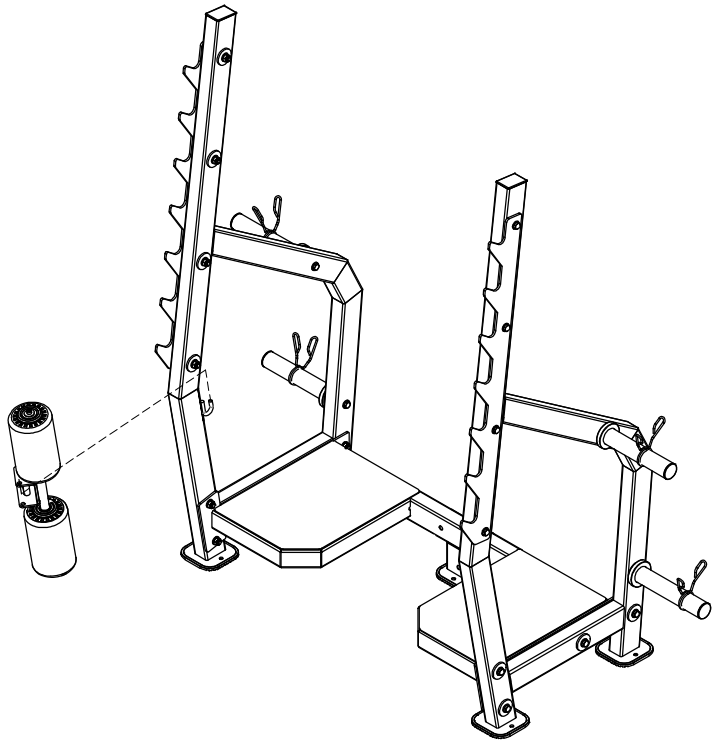
89

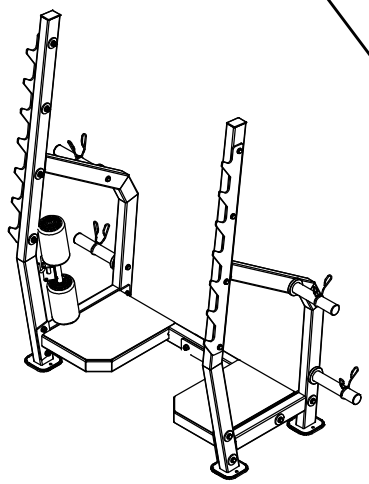




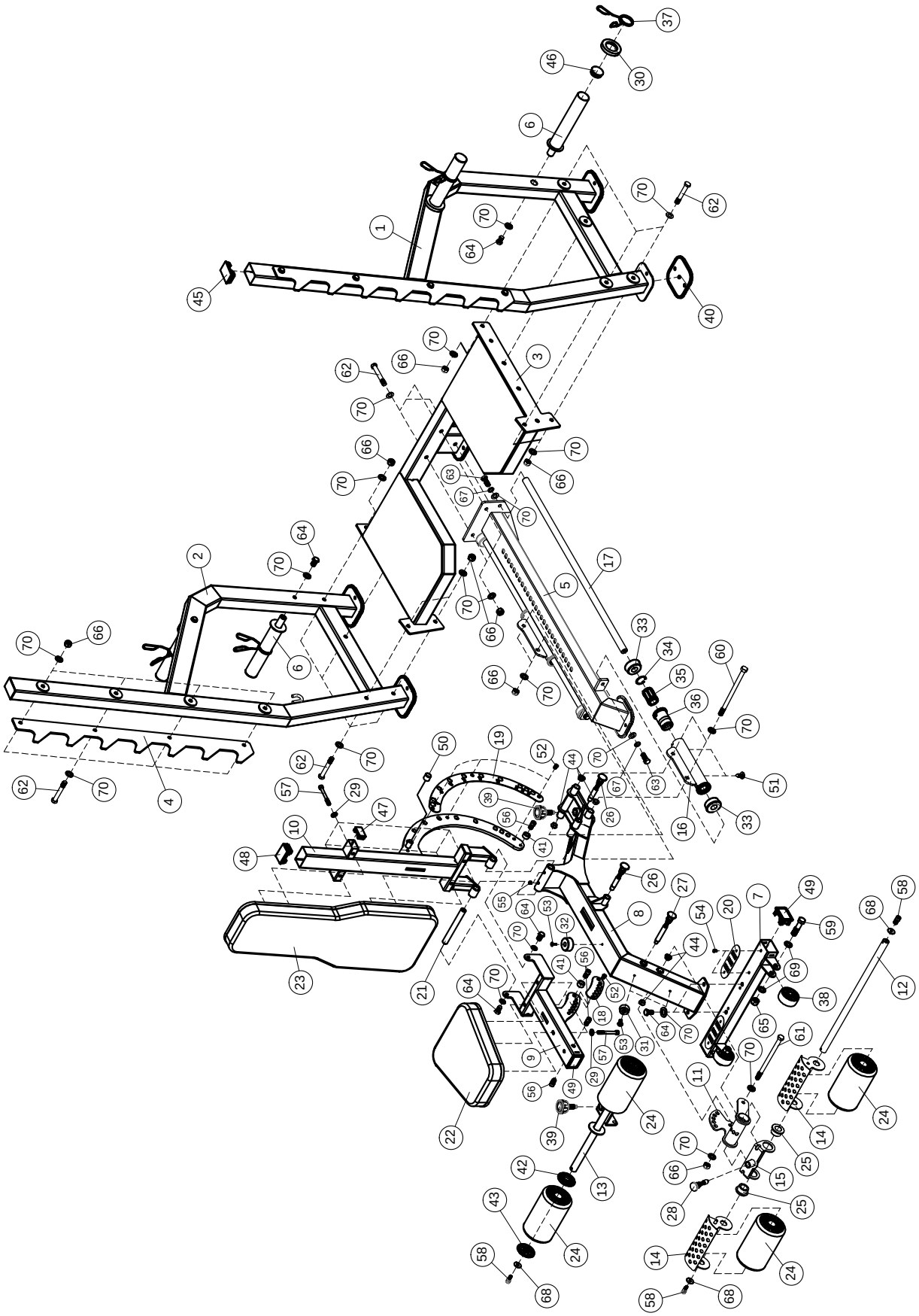



6





7



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 1 | Опорная рама левая | | 1 |
| 2 | Опорная рама правая | | 1 |
| 3 | Педаль | | 1 |
| 4 | Пластина | | 2 |
| 5 | Средняя рама сиденья | | 1 |
| 6 | Короткий стержень для установки дисков | | 4 |
| 7 | Передняя опорная рама | | 1 |
| 8 | Скользящая рама | | 1 |
| 9 | Опора сиденья | | 1 |
| 10 | Опора для спинки | | 1 |
| 11 | Рама для регулировки валиков | | 1 |
| 12 | Длинная рама для валиков | | 1 |
| 13 | Верхняя рама для валиков | | 1 |
| 14 | Педаль | | 2 |
| 15 | Соединительная рама | | 1 |
| 16 | Нижняя скользящая рама | | 2 |
| 17 | Короткий направляющий стержень | φ25×950 | 2 |
| 18 | Декоративные пластины | R258×R212×2 | 1 |
| 19 | Декоративные пластины | R328.5×R283.5×2 | 1 |
| 20 | Декоративные пластины | 140×60×1.5 | 2 |
| 21 | Вращающийся стержень | φ20×194 | 1 |
| 22 | Сиденье | 355×335×200×60 | 1 |
| 23 | Спинка | 855×300×220×60 | 1 |
| 24 | Валик | φ125×φ22×205 | 4 |
| 25 | Соединительная втулка | φ50×φ39.5×23 | 2 |
| 26 | Движущийся стопорный штифт | φ16×127 | 2 |
| 27 | Движущийся стопорный штифт | φ16×153 | 1 |
| 28 | Движущийся стопорный штифт | φ16×89 | 1 |
| 29 | Шайба | 8 | 7 |
| 30 | Резиновая накладка | Φ78×Φ47.5×13 | 4 |
| 31 | Резиновая накладка | φ38×φ7×15 | 2 |
| 32 | Резиновая накладка | φ50×φ48×23 | 1 |
| 33 | Резиновая накладка | φ62×φ24.5×25 | 4 |
| 34 | Стопорное кольцо для отверстия | d0=40 | 4 |

# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 35 | Линейный подшипник | LB254058 | 4 |
| 36 | Скользящая направляющая | φ55×φ46×φ40×73 | 4 |
| 37 | Пружинный зажим | φ47 | 4 |
| 38 | Колесо | φ76×35 | 2 |
| 39 | Фиксирующая ручка | M18×φ12 | 2 |
| 40 | Накладка на ножки | □135×135×8 | 6 |
| 41 | Крышка | φ25×φ11×14 | 2 |
| 42 | Внутренняя перегородка для валиков | φ70×φ26×9.5 | 2 |
| 43 | Заглушка для валиков | φ70×φ9×8.5 | 2 |
| 44 | Втулка | φ25×φ20×φ12.2×10 | 6 |
| 45 | Торцевая крышка | □50×□75 | 2 |
| 46 | Торцевая крышка | φ48 | 4 |
| 47 | Торцевая крышка | □30×50 | 4 |
| 48 | Торцевая крышка | □70×50 | 1 |
| 49 | Торцевая крышка | □50×70 | 3 |
| 50 | Втулка | φ19×18 | 1 |
| 51 | Винт | ST4.0×9 | 4 |
| 52 | Шуруп с потайной головкой и крестовым шлицем | M6×13 | 5 |
| 53 | Винт с крестовым шлицем | M6×16 | 3 |
| 54 | Шуруп с потайной головкой и крестовым шлицем | M4×10 | 4 |
| 55 | Фиксирующий винт | M8×6 | 2 |
| 56 | Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником | M10×16 | 4 |
| 57 | Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником | M8×70 | 7 |
| 58 | Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником | M8×20 | 4 |
| 59 | Болт с шестигранной головкой | M16×75 | 2 |
| 60 | Болт с шестигранной головкой | M12×195 | 2 |
| 61 | Болт с шестигранной головкой | M12×145 | 1 |
| 62 | Болт с шестигранной головкой | M12×*80 | 19 |
| 63 | Болт с шестигранной головкой | M12×30 | 4 |
| 64 | Болт с шестигранной головкой | M12×20 | 8 |
| 65 | Гайка | M16 | 2 |
| 66 | Гайка | M12 | 19 |

# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 67 | Пружинная шайба | 12 | 4 |
| 68 | Шайба | φ28×φ8.5×2 | 4 |
| 69 | Шайба | 16 | 4 |
| 70 | Шайба | 12 | 53 |
| | Шестигранный ключ | 8# | 1 |
| | Шестигранный ключ | 6# | 1 |
| | Шестигранный ключ | 4# | 1 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |