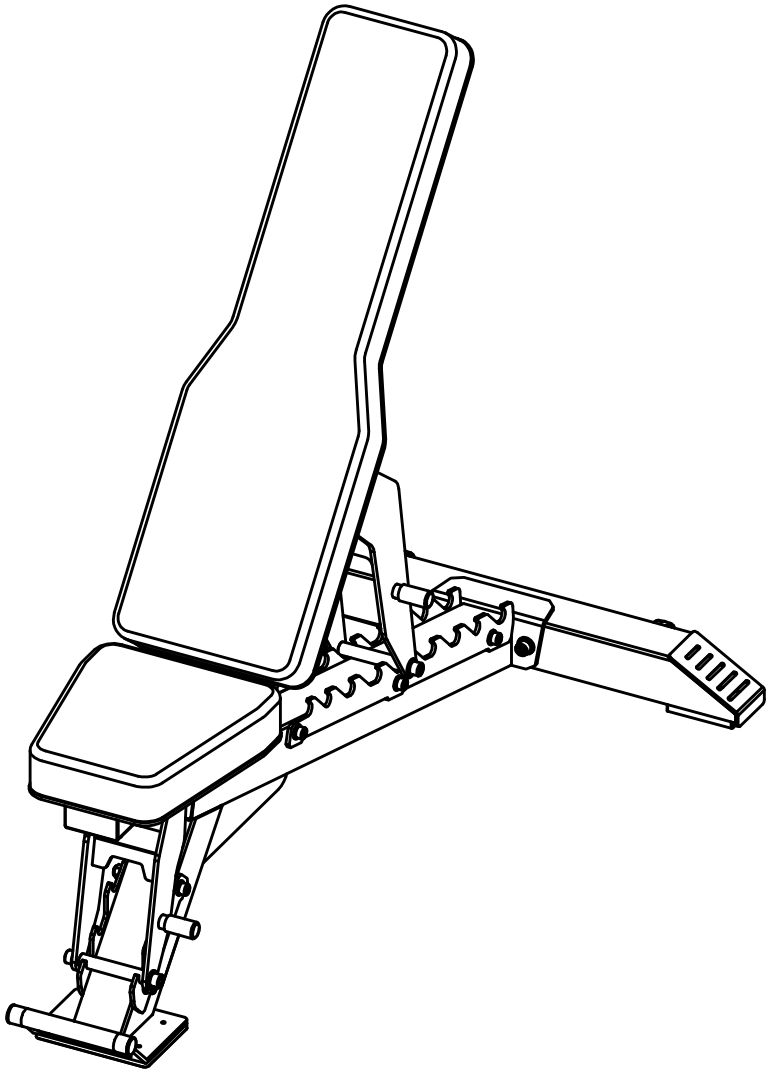
PRO/TRAIN

СКАМЬЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛИРУЕМАЯ

СКАМЬЯ СИЛОВАЯ PR-B1075L-X



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

20240530-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.

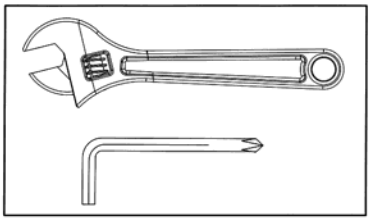
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

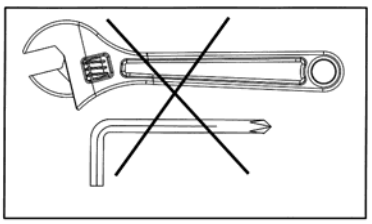
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- 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.

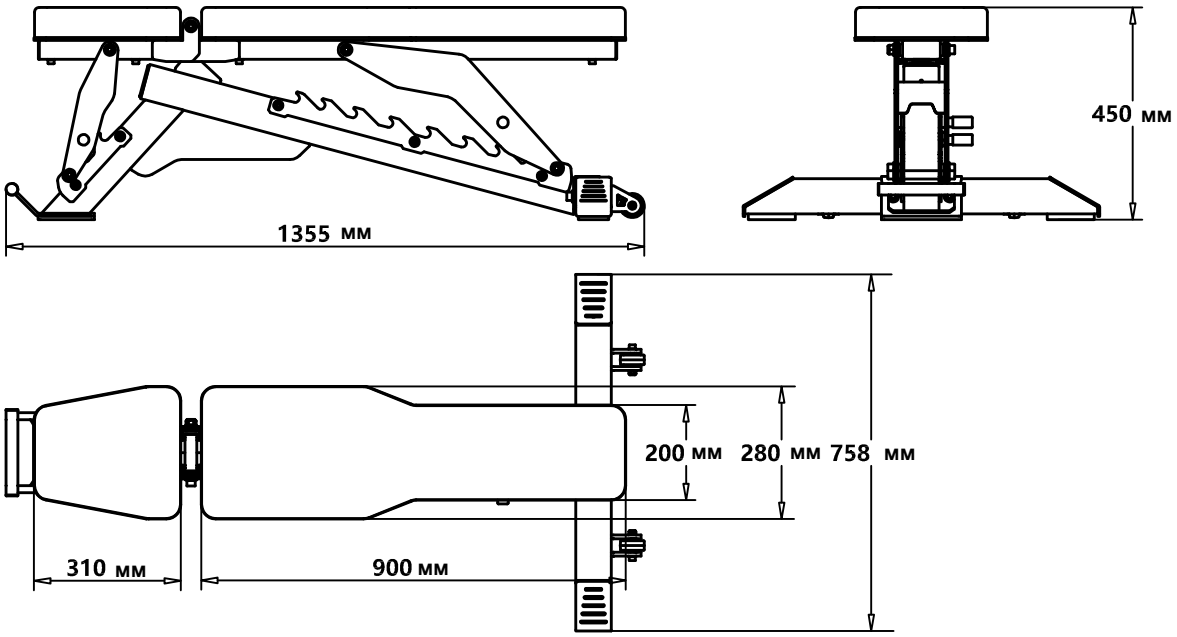
Затягивание гаек и болтов

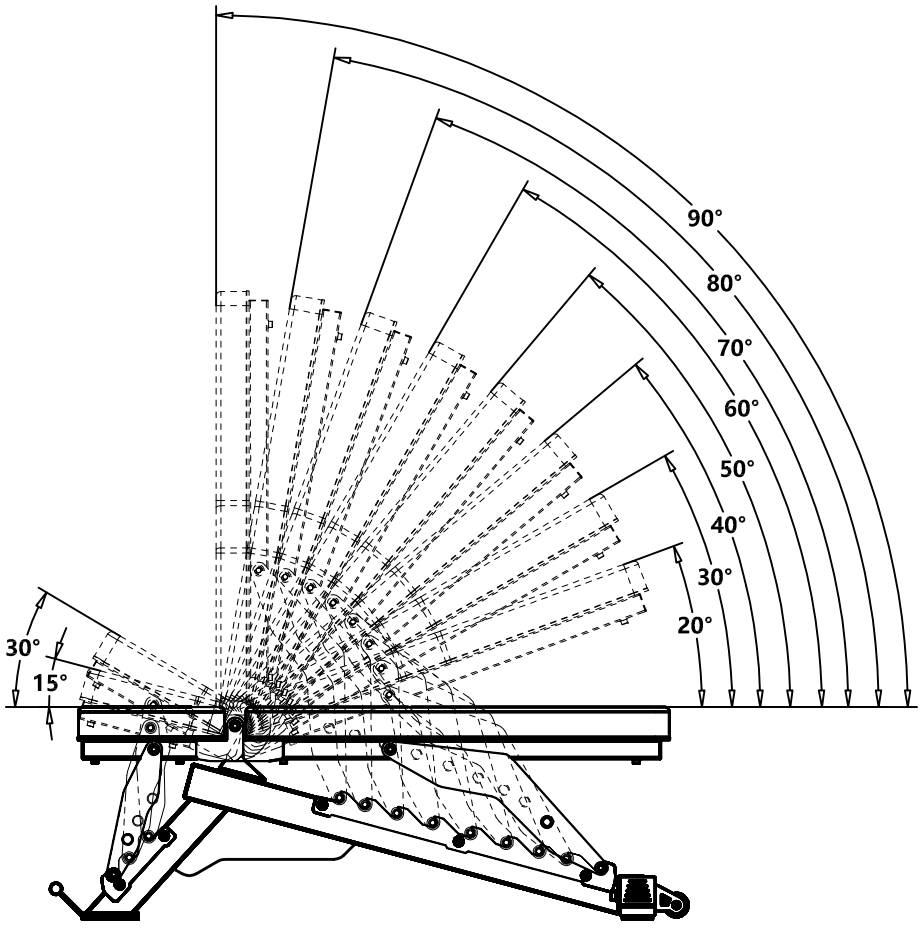


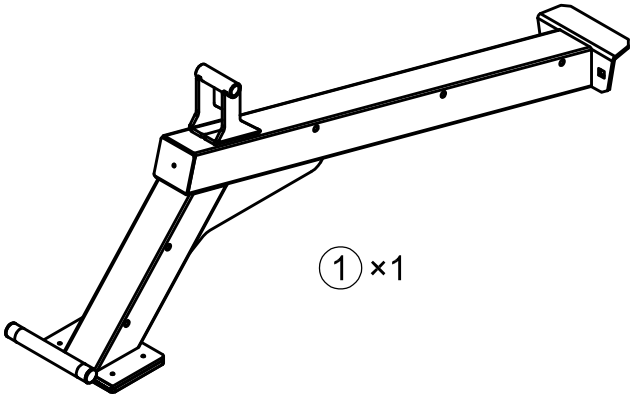
Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны.
ПРИМЕЧАНИЕ. Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота.
Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.



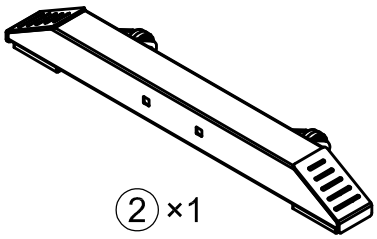
На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.


1355 мм
450 мм
200 мм
280 мм
758 мм
310 мм
900 мм

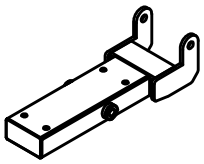

90°
80°
70°
60°
50°
40°
30°
20°
30°
15°



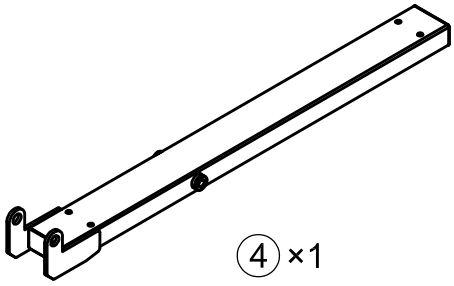
① ×1



② ×1



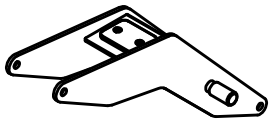
③ ×1



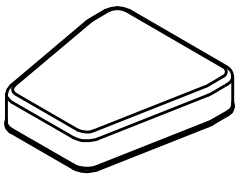
④ ×1



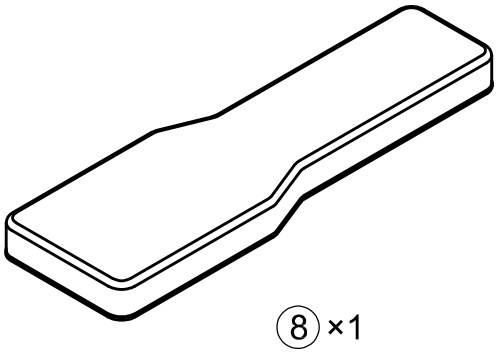
⑤ ×1



⑥ ×1



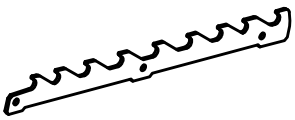
⑦ ×1



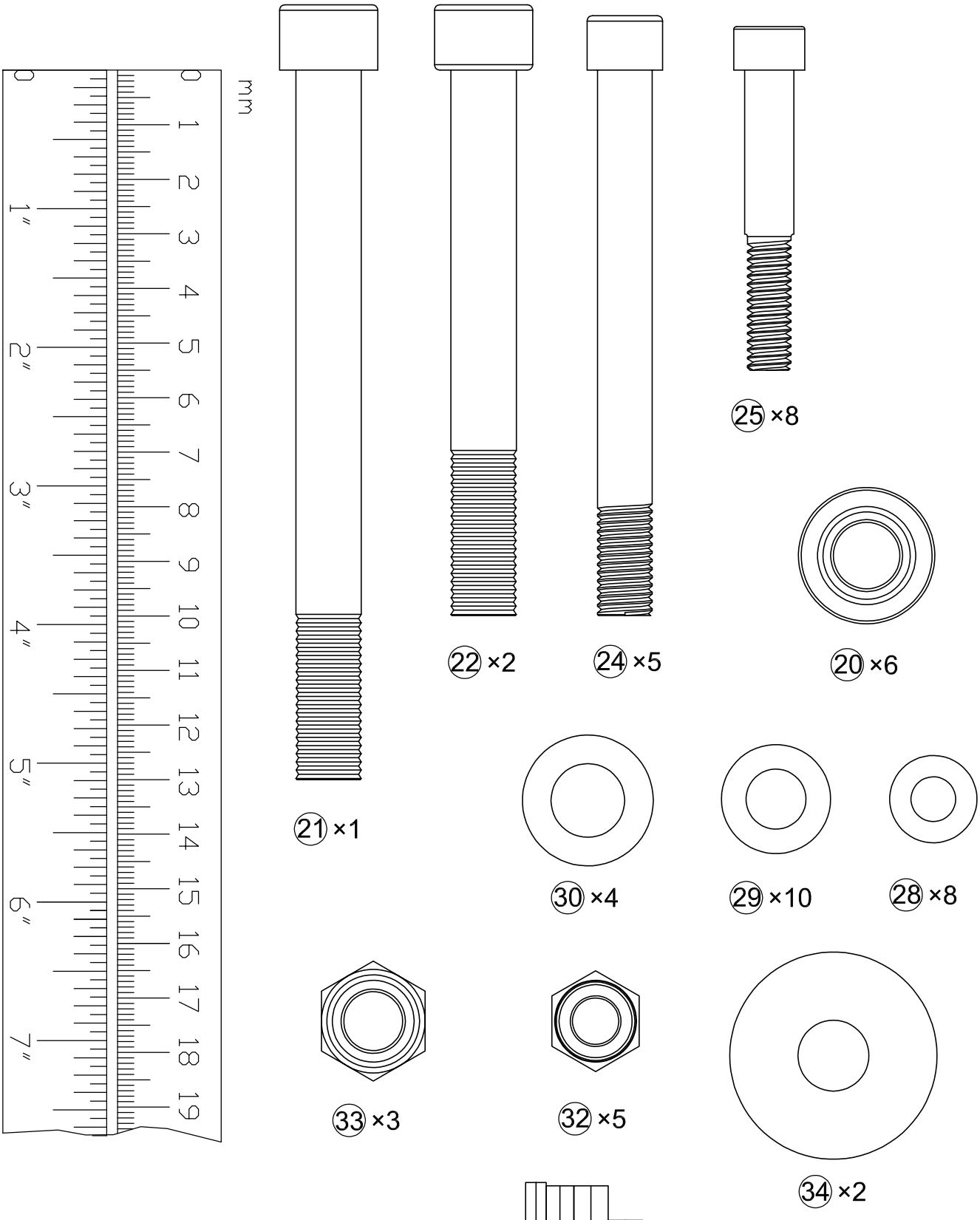
⑧ ×1

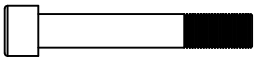
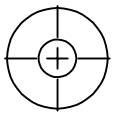


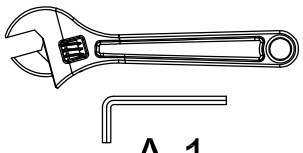
⑨ ×2



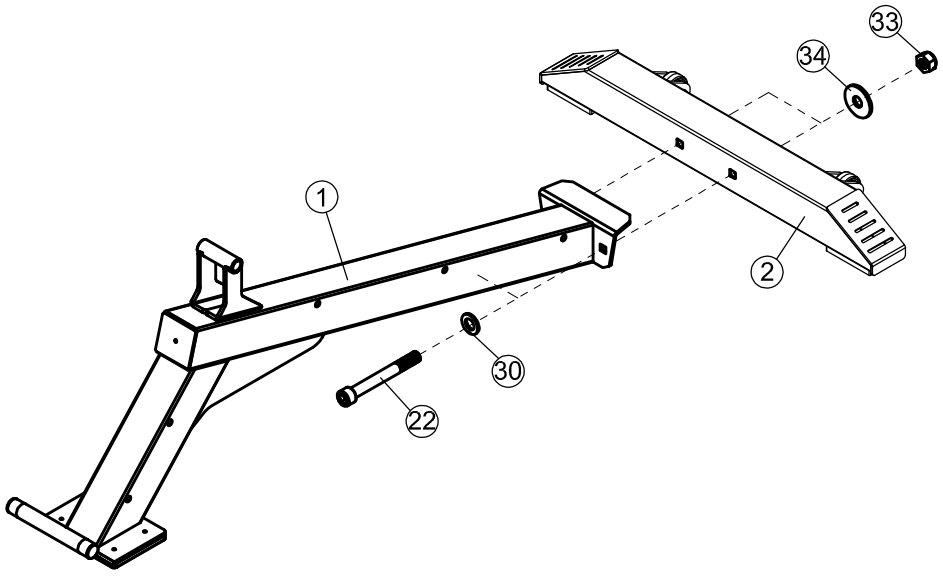
⑩ ×2

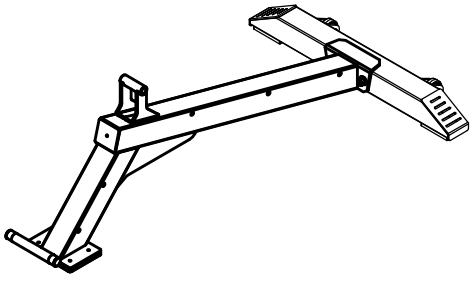

mm
21 ×1
22 ×2
24 ×5
25 ×8
20 ×6
30 ×4
29 ×10
28 ×8
33 ×3
32 ×5
34 ×2
6# 8#×1 10#×2

㉒		×2	M12×100 **мм**	㉝		×2	M12
㉚		×2	Φ24×Φ13 **мм**	㉞		×2	Φ38×Φ13 **мм**

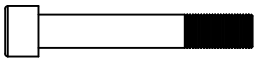


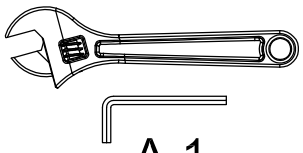
A-1



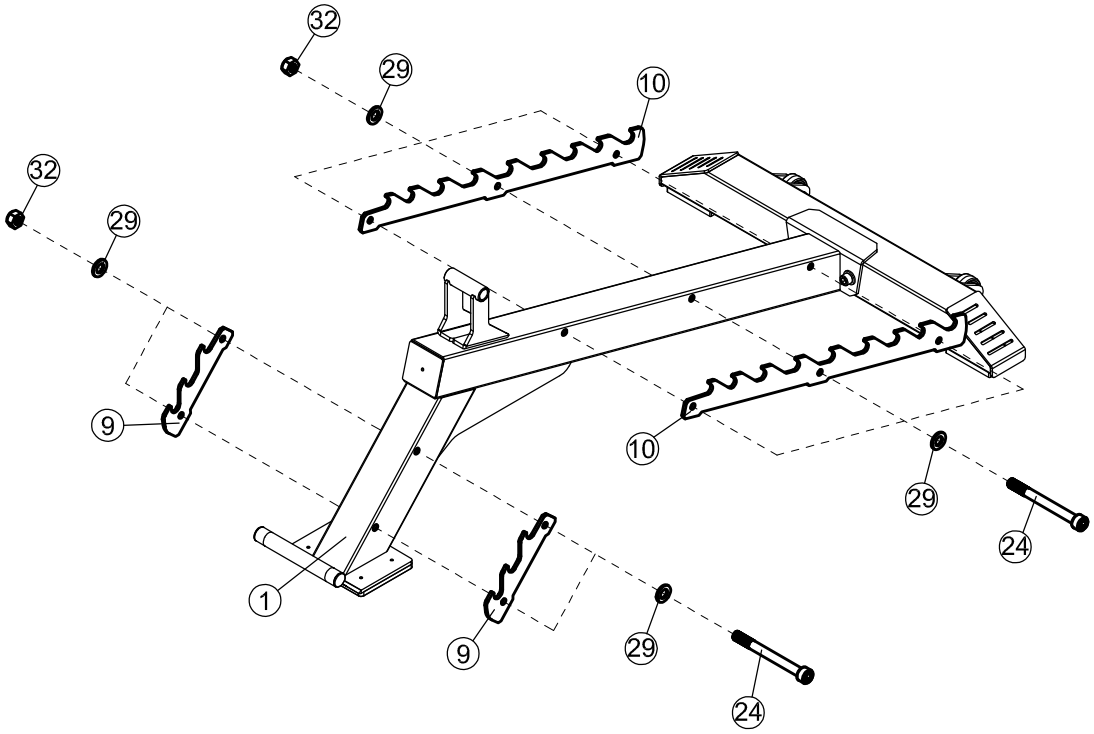


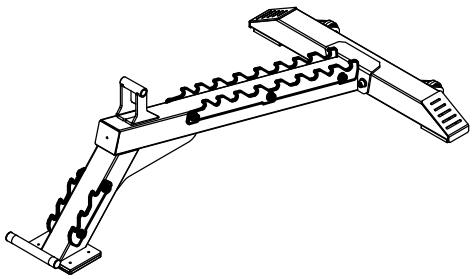
1

24		×5	M10×100 **мм**
29		×10	Φ20×Φ11 **мм**
32		×5	M10

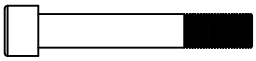


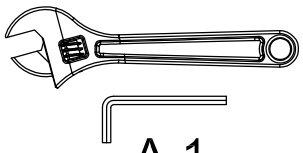
A-1



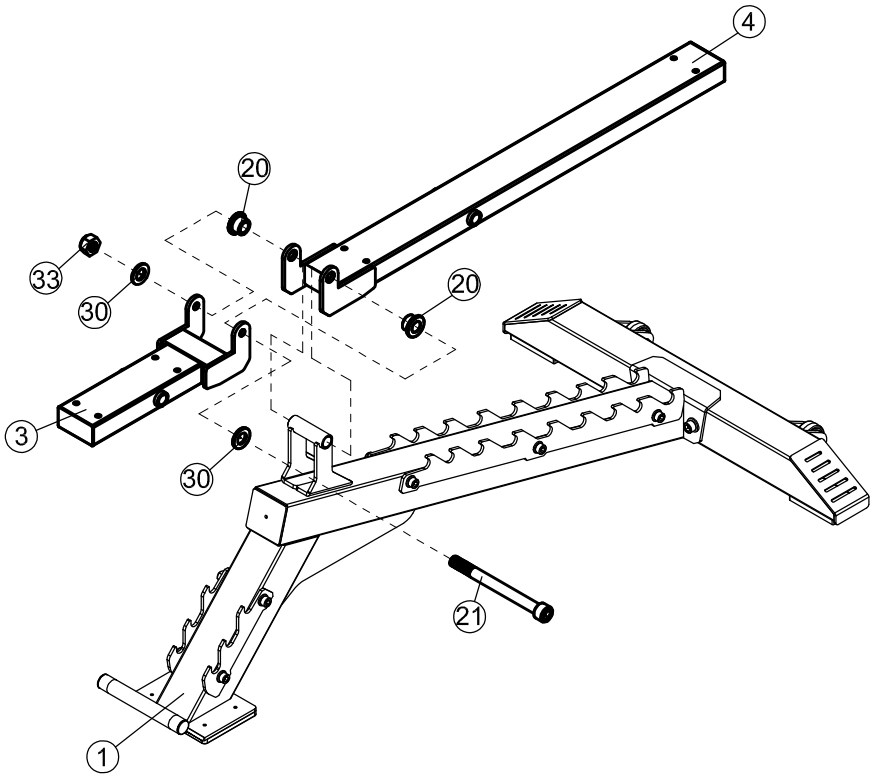


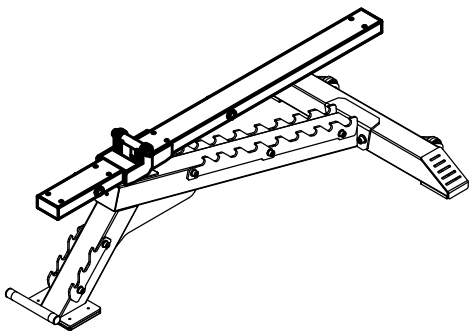
2

㉑		×1	M12×130 **мм**	㉝		×1	M12
㉚		×2	Φ24×Φ13 **мм**	⑳		×2	Φ25×Φ18×Φ12.2×13

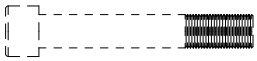
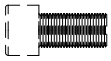


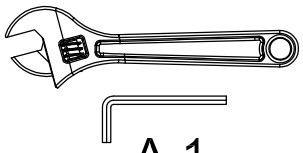
A-1



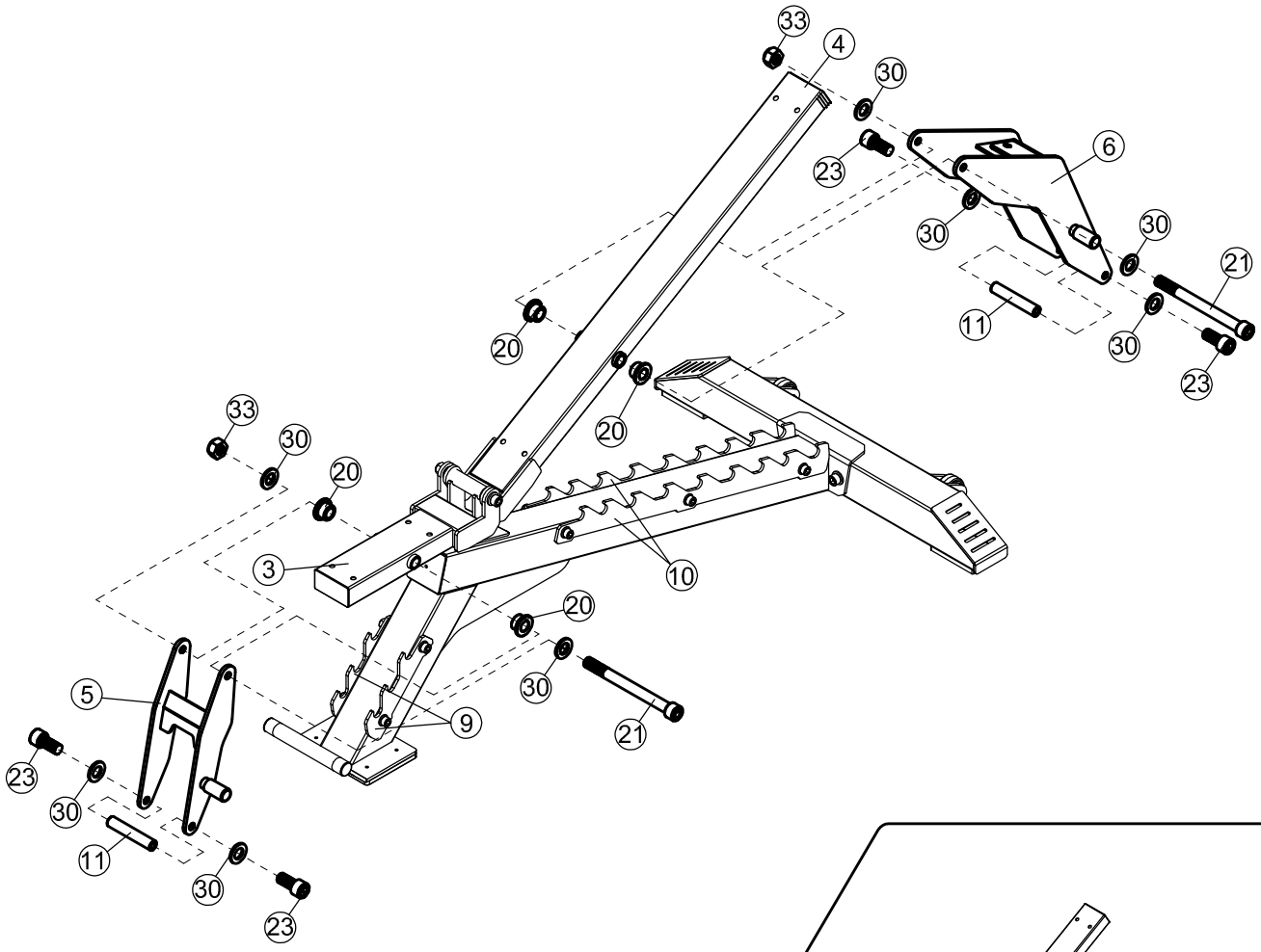


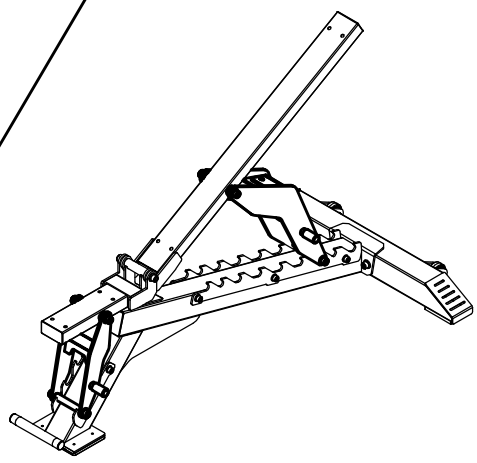
3

21		×2	M12×130 мм	30		×8	Φ24×Φ13 мм
23		×4	M12×25 мм	33		×2	M12
20		×4	Φ25×Φ18×Φ12.2×13				
11		×2	Φ18×100				



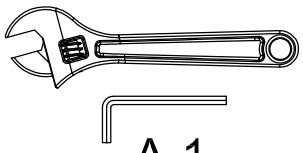
A-1



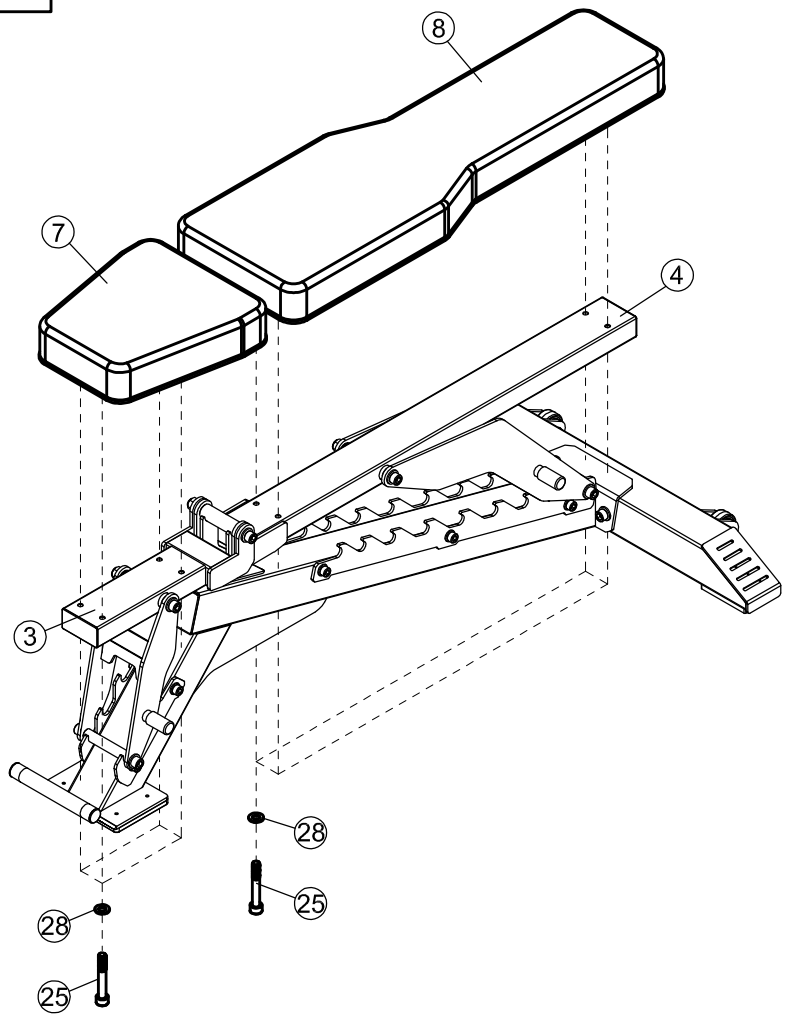


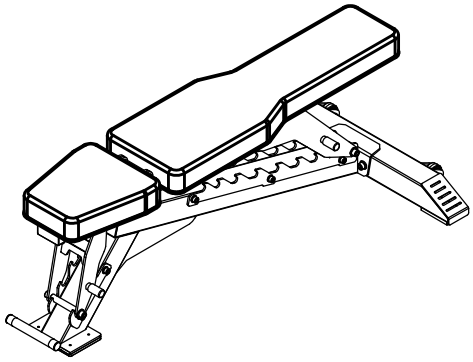
4

㉕		×8	M8×55 **мм**
㉘		×8	Φ16×Φ8.2 **мм**

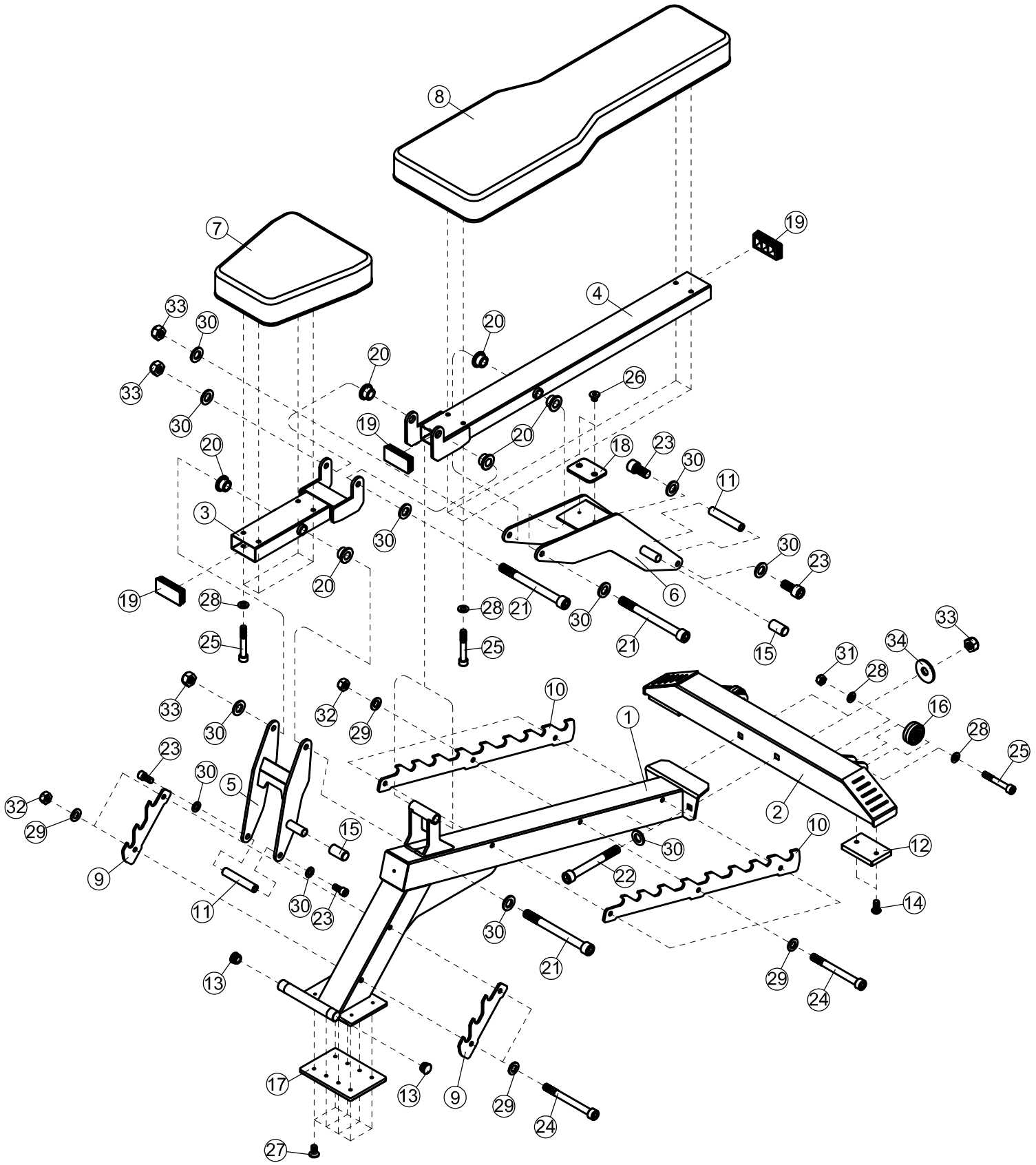


A-1





5


8
7
19
4
33
30
20
20
26
33
30
19
20
20
18
23
30
11
3
30
30
23
20
6
19
28
28
21
30
21
15
25
25
33
34
31
28
10
16
33
32
29
1
28
30
25
23
30
5
2
32
29
15
10
12
9
30
22
11
30
23
14
30
21
13
29
24
17
13
9
29
24
27

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Задний стабилизатор		1
3	Рама сиденья		1
4	Каркас спинки		1
5	Подседельная рама		1
6	Рама регулирующая наклон спинки		1
7	Сиденье	310×280×190×70	1
8	Спинка	900×280×200×70	1
9	Регулировочная пластина		2
10	Регулировочная пластина		2
11	Ось	Ф18×100	2
12	Резиновый буфер	65×100×12	2
13	Прямоугольная заглушка	Ф25	2
14	Болт с шестигранной головкой	M8×16	4
15	Заглушка на трубку	φ19×42	2
16	Колесо	φ50×28	2
17	Крышка торцевая	170×120×8	1
18	Планка для стойки	75×75×5	1
19	Прямоугольная заглушка	80×40	3
20	Втулка	Ф25×Ф18×Ф12.2×13	6
21	Винт с полукруг. гол. и внутр. шестигр.	M12×130	3
22	Винт с полукруг. гол. и внутр. шестигр.	M12×100	2
23	Винт с полукруг. гол. и внутр. шестигр.	M12×25	4
24	Винт с полукруг. гол. и внутр. шестигр.	M10×100	5
25	Винт с полукруг. гол. и внутр. шестигр.	M8×55	10
26	Винт с потайной гол. и внутр. шестигр.	M6×10	2
27	Винт с потайной гол. и внутр. шестигр.	M6×12	8
28	Шайба	8	12
29	Шайба	10	10
30	Шайба	12	12
31	Гайка	M8	2
32	Гайка	M10	5
33	Гайка	M12	5
34	Шайба	φ38×φ13×3	2
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	8#	1
	Шестигранный ключ	10#	2