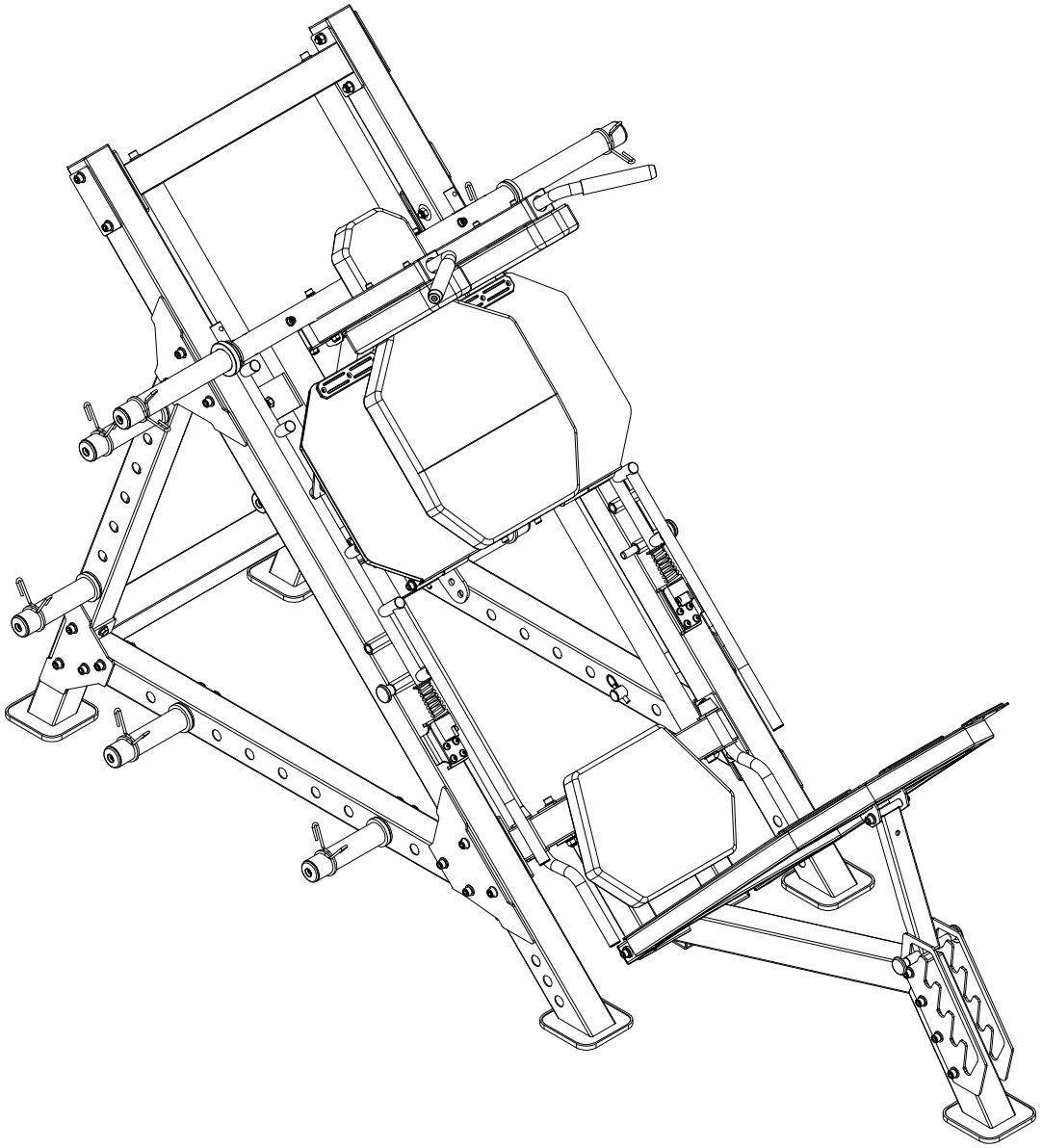
PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

PR-HS750G

Жим ногами 45º/ Гакк-приседания



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

20230731-V1.0

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

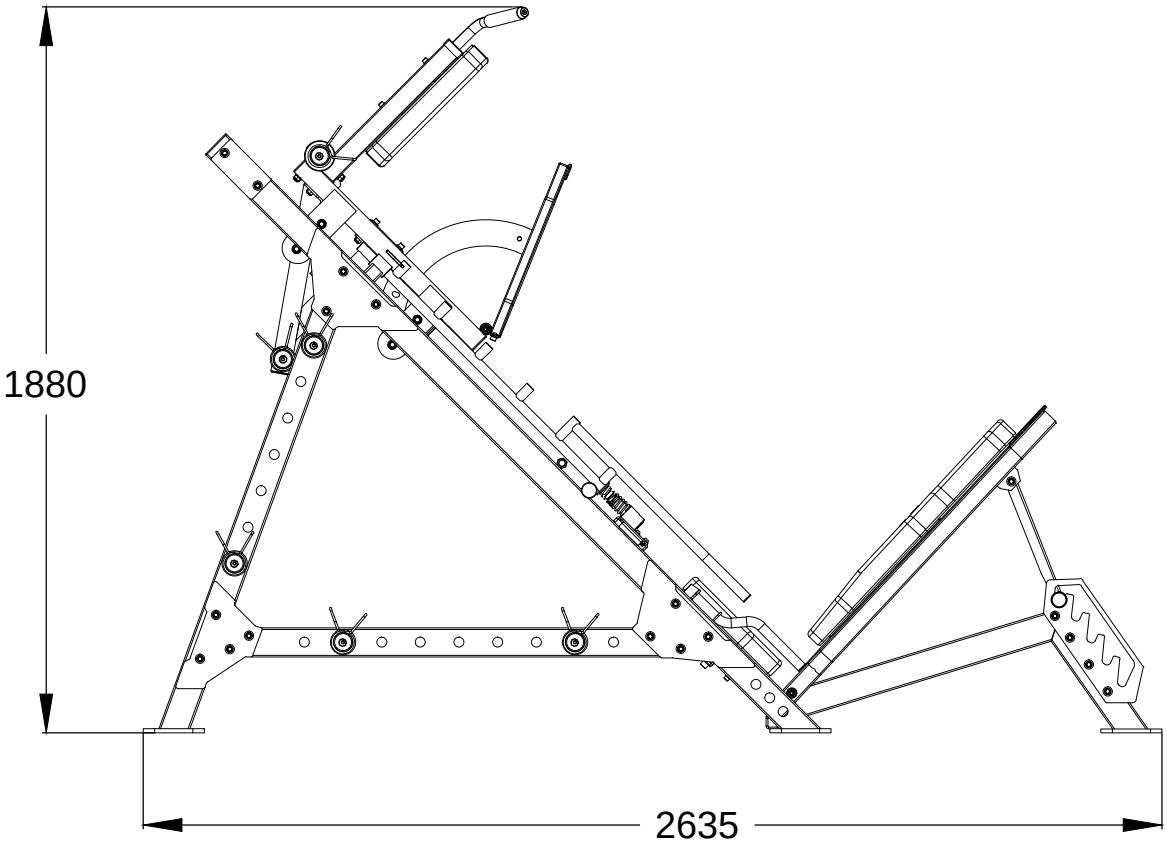
Данное оборудование является максимально безопасным. Однако определенные меры предосторожности во время работы с оборудованием необходимы. Убедитесь, что Вы полностью прочли руководство пользователя перед сборкой и использованием оборудования. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

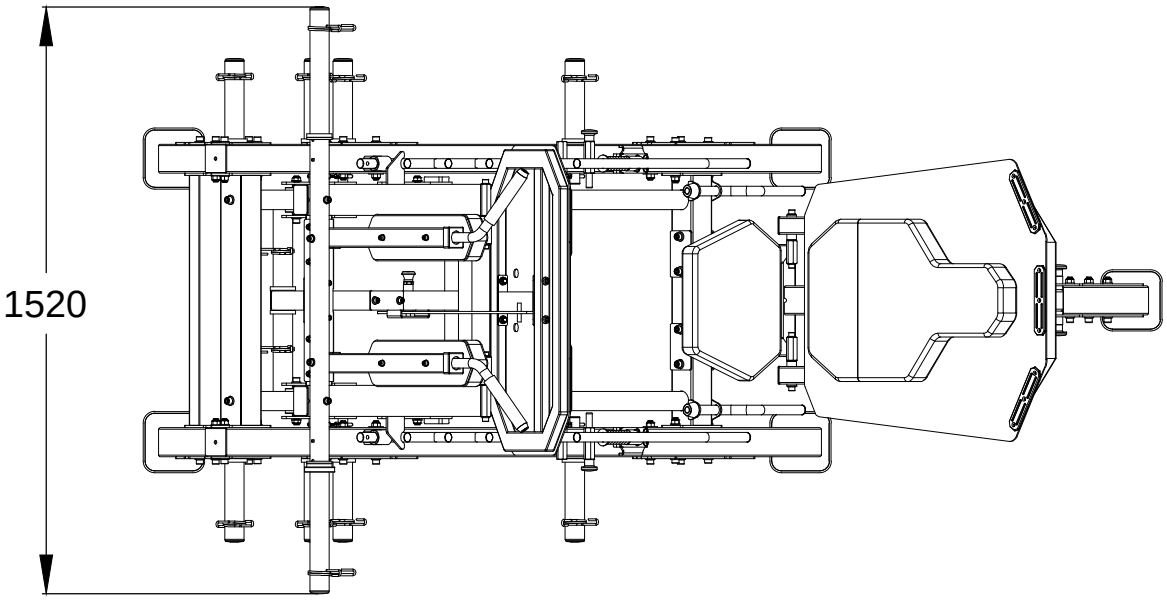
1. **Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием. НЕ оставляйте детей без присмотра в комнате с оборудованием.**
2. Одновременно может тренироваться только один человек.
3. Если во время использования оборудования Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие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

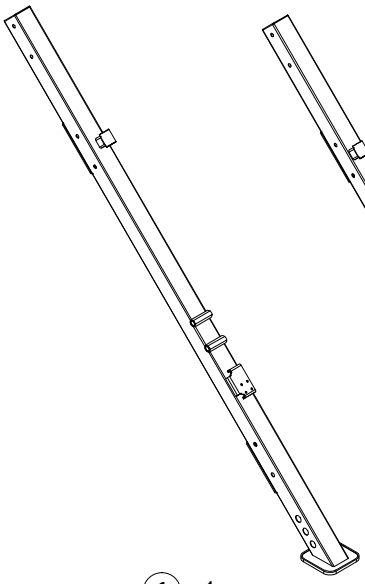
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

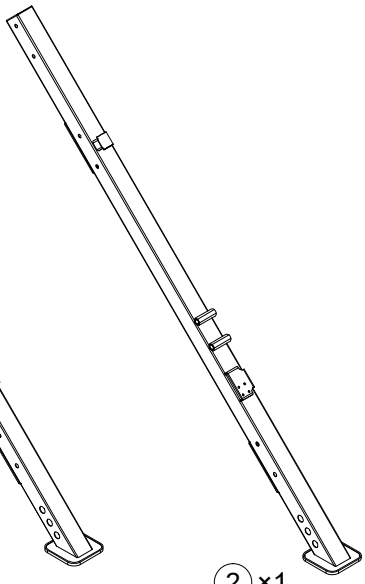
Размер в сборе: 2635мм x 1520мм x 1880мм



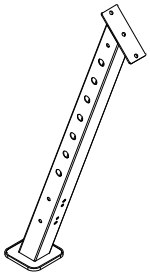




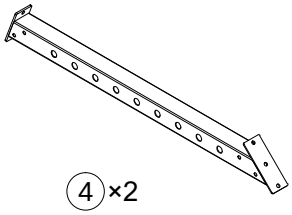
① ×1



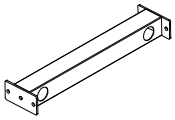
② ×1



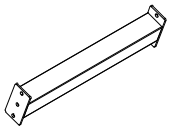
③ ×2



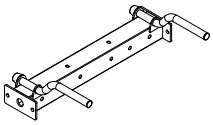
④ ×2



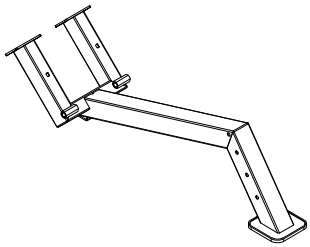
⑤ ×1



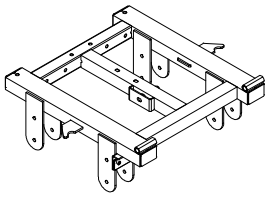
⑥ ×1



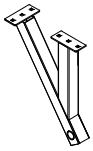
⑦ ×1



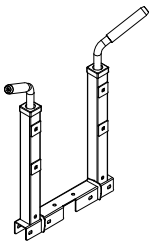
⑧ ×1



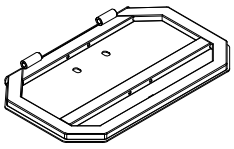
⑨ ×1



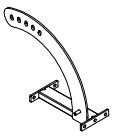
⑩ ×1



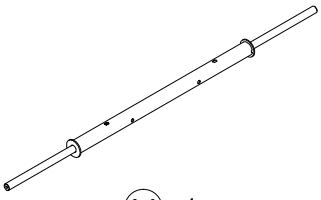
⑪ ×1



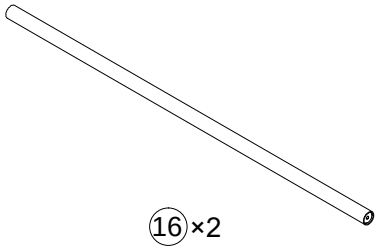
⑫ ×1



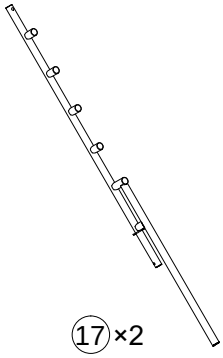
⑬ ×1



⑭ ×1



⑯ ×2



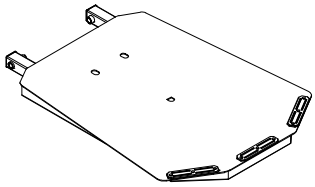
⑰ ×2



⑱ ×1



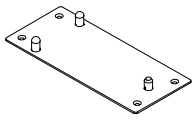
⑲ ×1



⑳×1



㉑×1



㉒×1



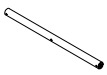
㉓×2



㉔×2



㉕×8



㉖×1



㉗×2



㉘×2



㉙×2



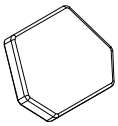
㉚×2



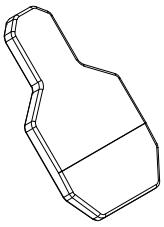
㉛×2



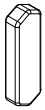
㉜×1



㉝×1



㉞×1



㉟×2



㊳×2



㊴×10



㊵×2



㊶×12



㊺×1



㊼×2



㊿ ×8



(53)×2



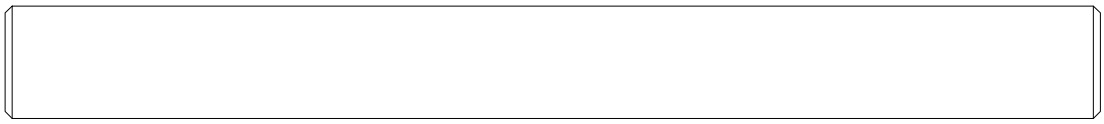
(55)×8



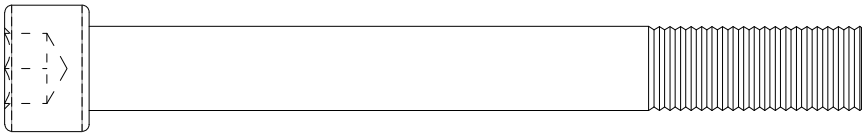
(56)×2



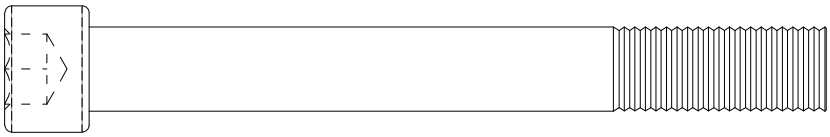
(57)×1



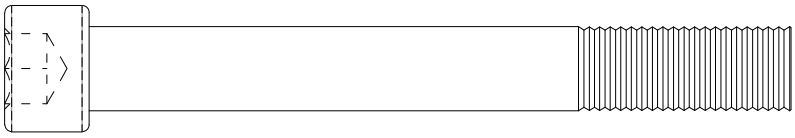
43 × 2



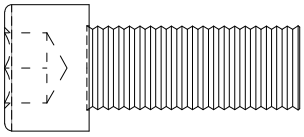
58 × 9



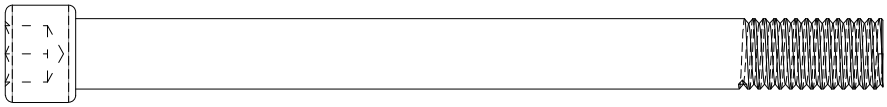
59 × 20



60 × 14

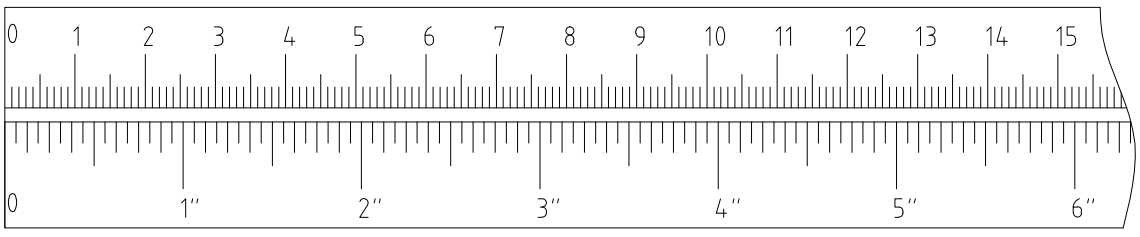


61 × 12



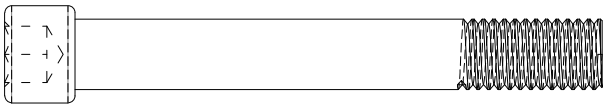
62 × 4

мм

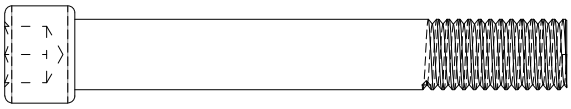




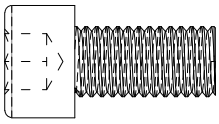
63 × 2



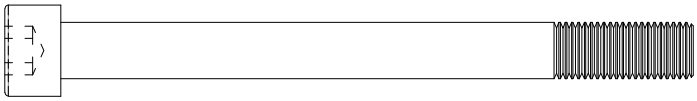
64 × 2



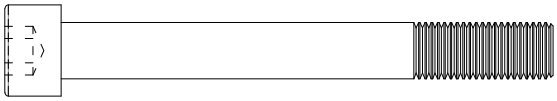
65 × 10



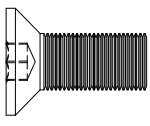
66 × 8



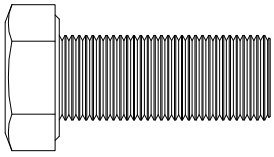
67 × 4



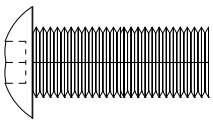
68 × 4



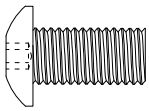
72 × 4



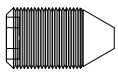
77 × 4



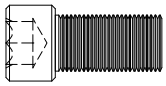
73 × 12



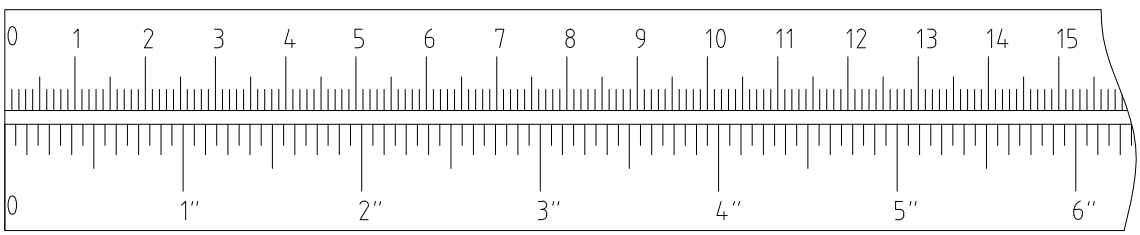
74 × 8

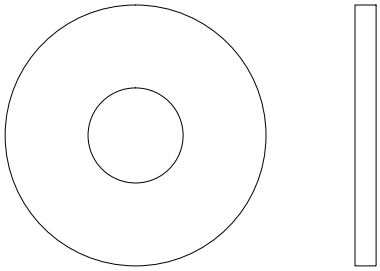


75 × 1

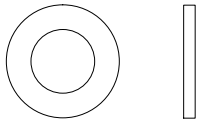


76 × 2

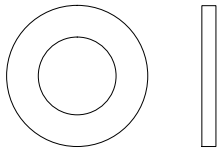




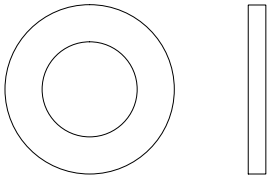
78 × 14



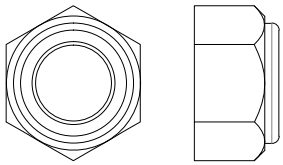
79 × 16



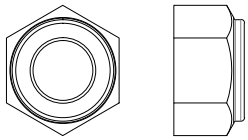
80 × 40



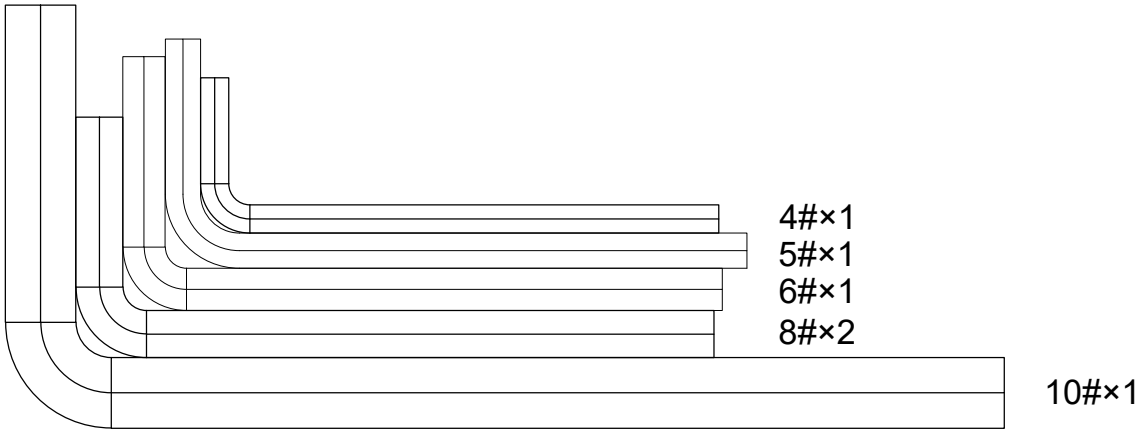
81 × 88

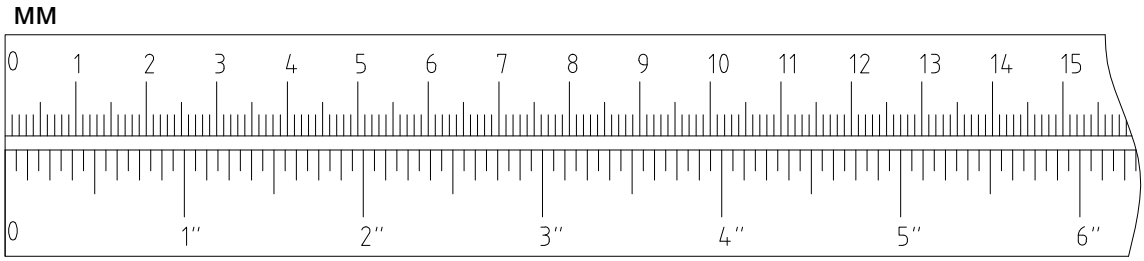


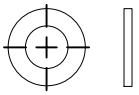
82 × 43

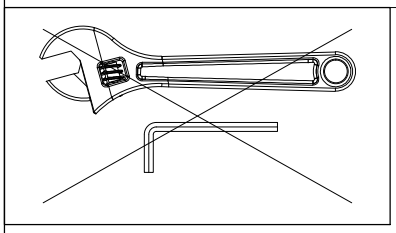


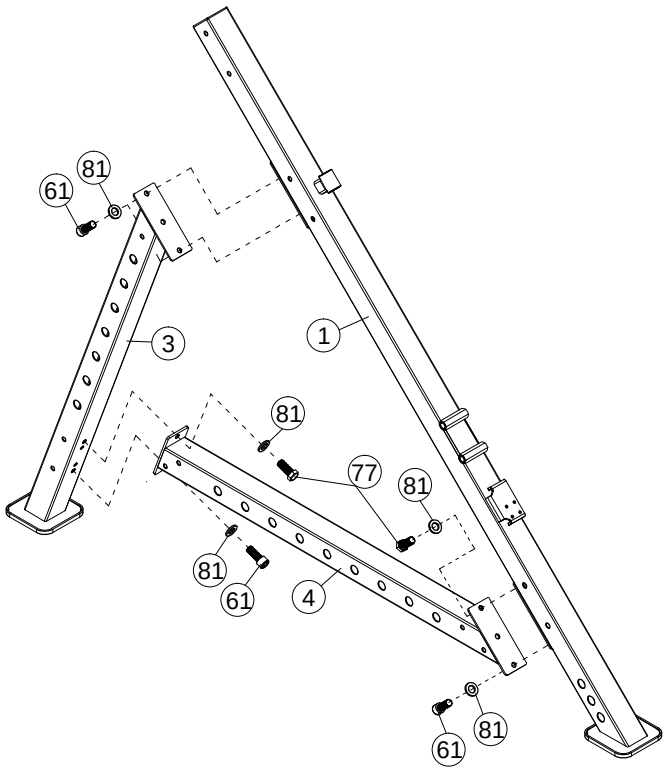
83 × 16

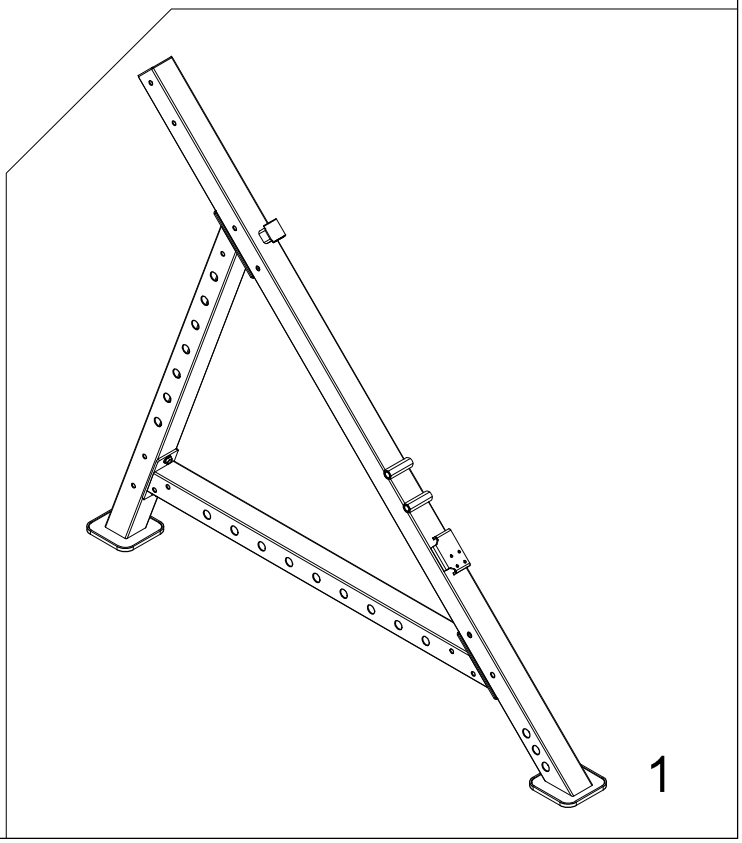




61		×4	M12×30	81		×6	Φ12
77		×2	M12×30				

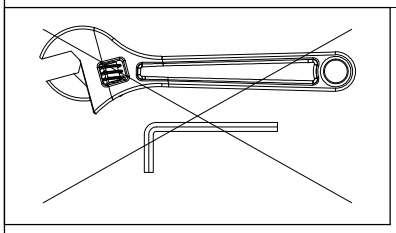


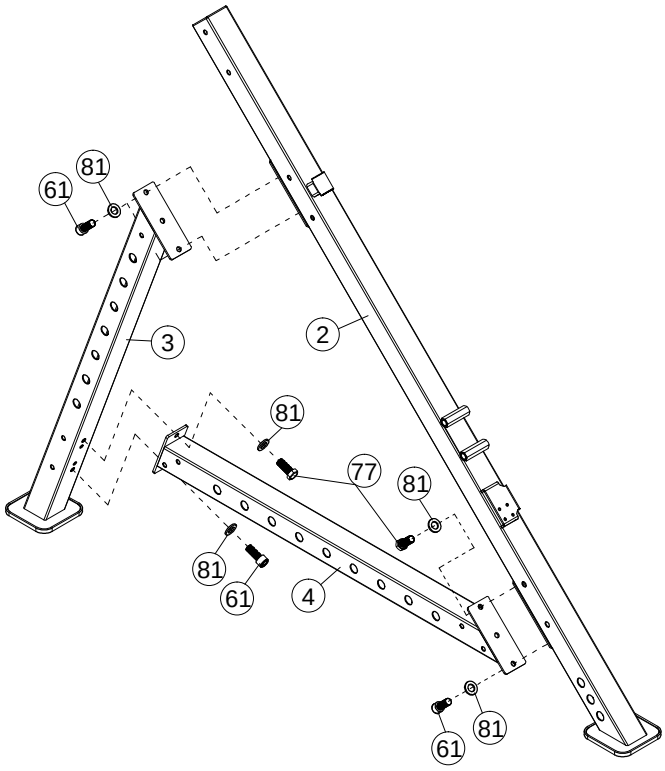


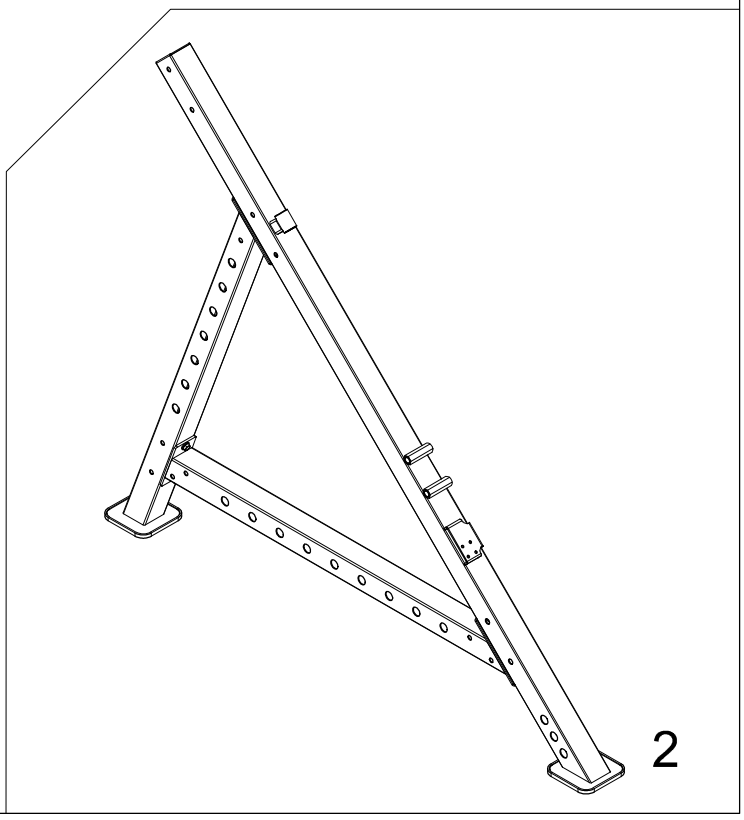


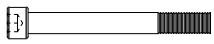
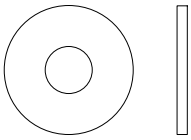
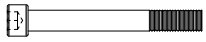
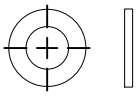
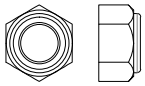
1

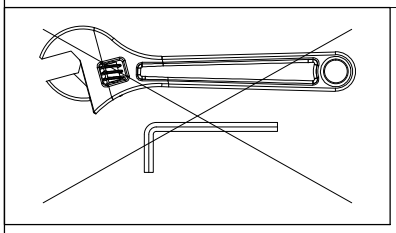
61		×4	M12×30	81		×6	Φ12
77		×2	M12×30				

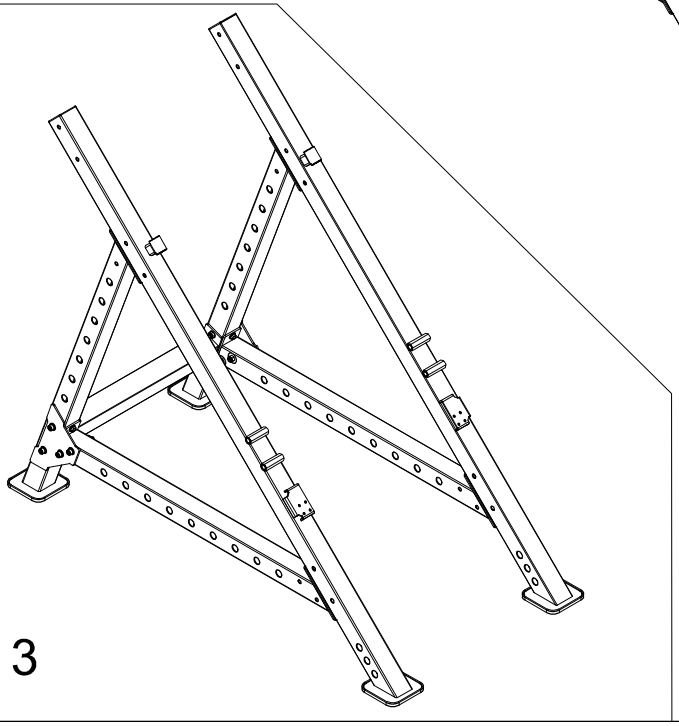






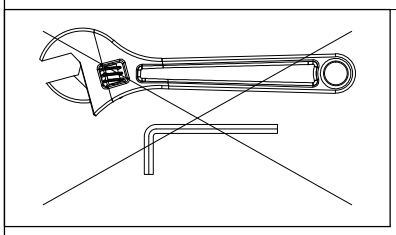
59		×4	M12×105	78		×4	Φ37×Φ13.5
60		×4	M12×100				
81		×12	Φ12	82		×8	M12

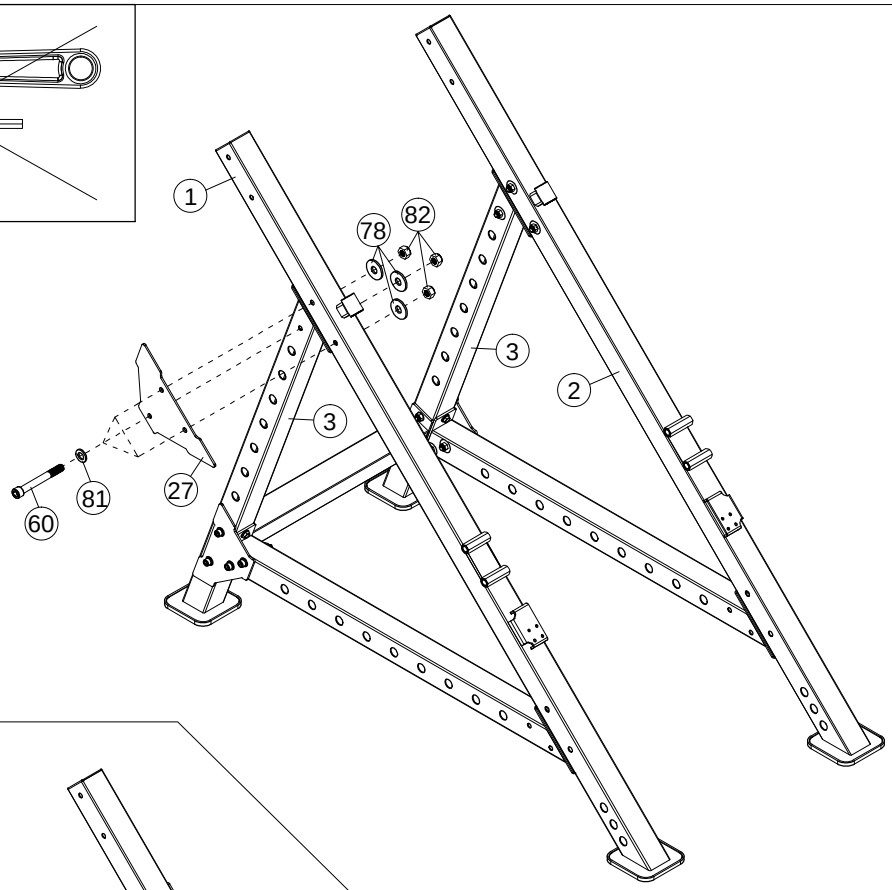


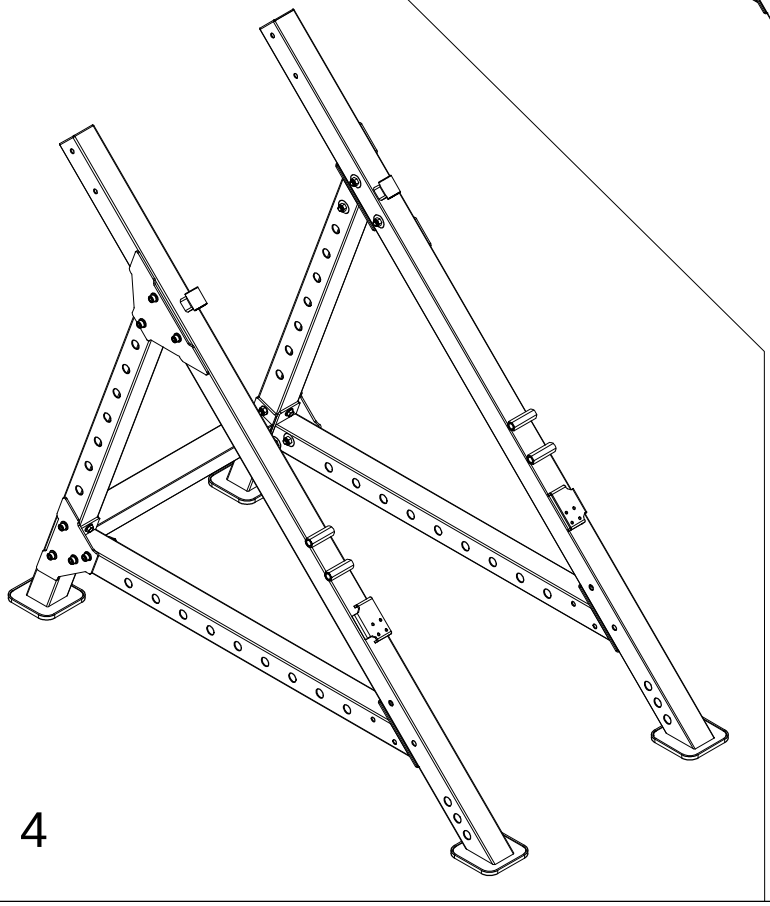


3

60		×6	M12×100	78	×6	Φ37×Φ13.5
81		×6	Φ12	82	×6	M12

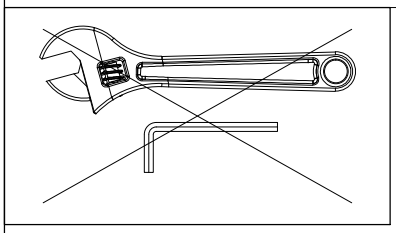


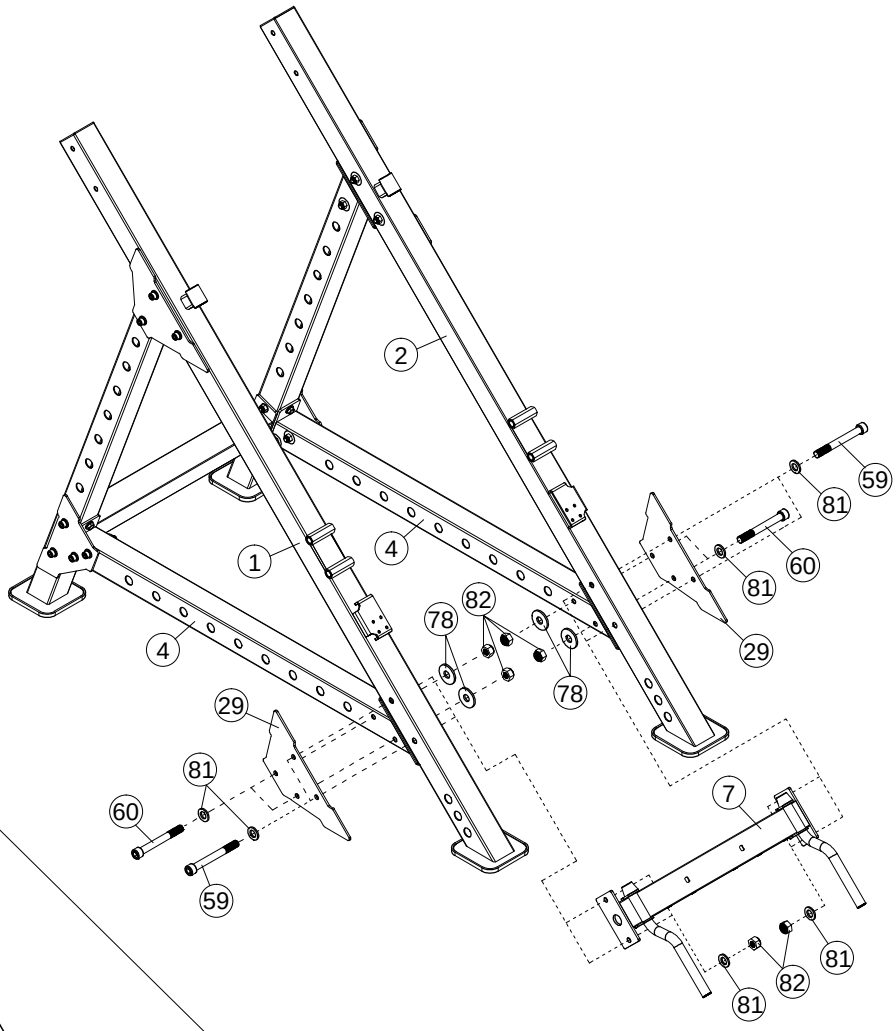


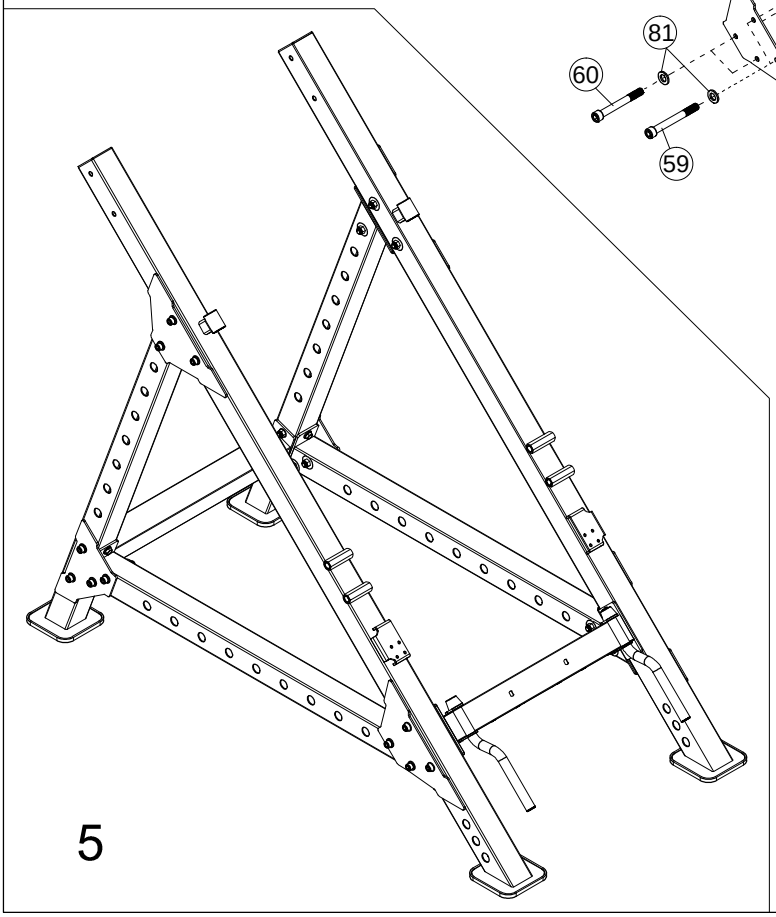


4

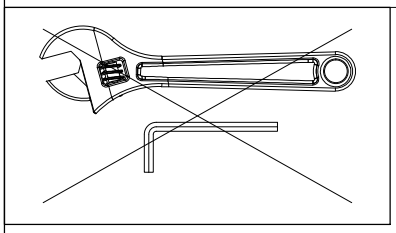
59	×4	M12×105	78	×4	Φ37×Φ13.5
60	×4	M12×100			
81	×12	Φ12	82	×8	M12

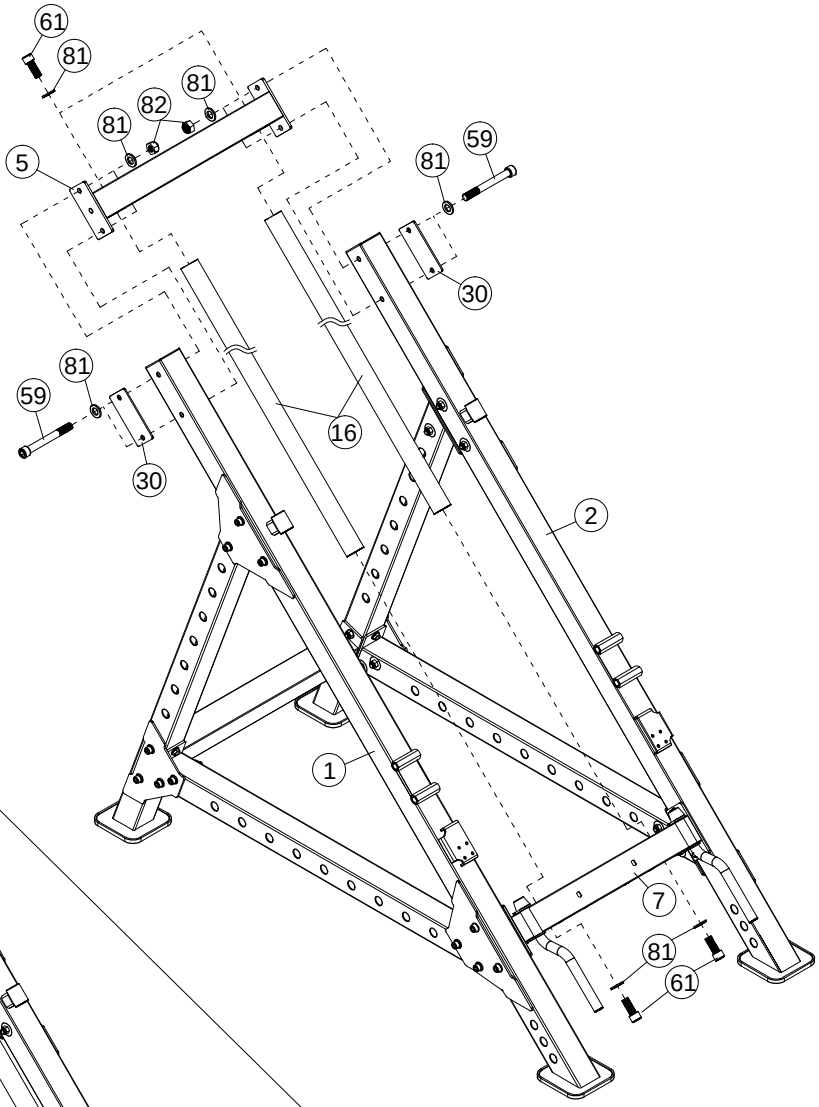


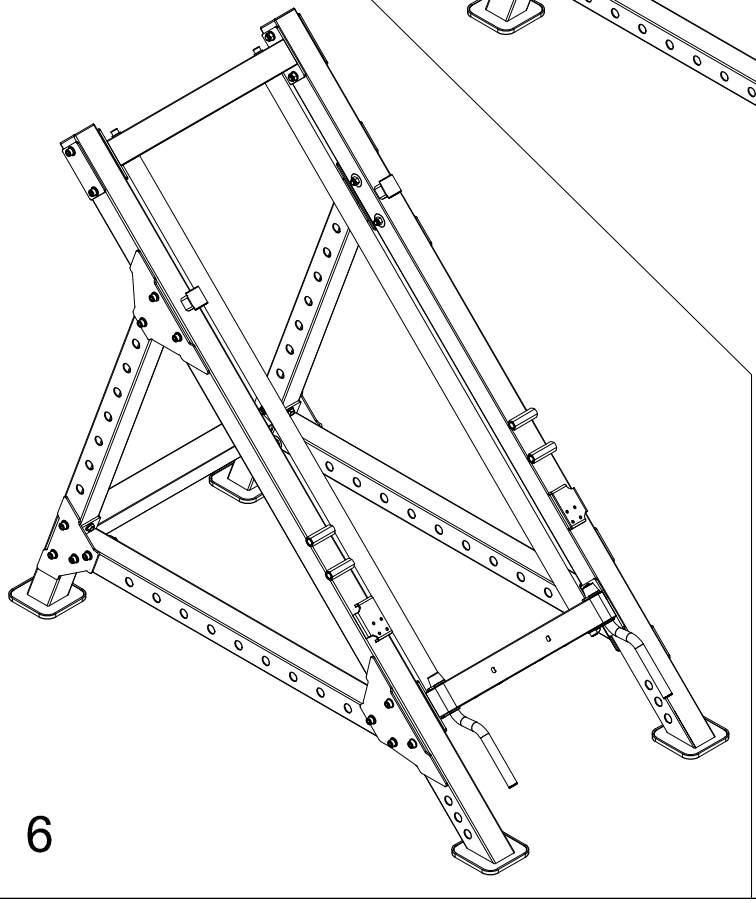




59		×4	M12×105	81	×12 Φ12
61		×4	M12×30	82	×4 M12

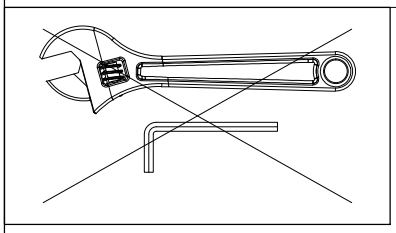


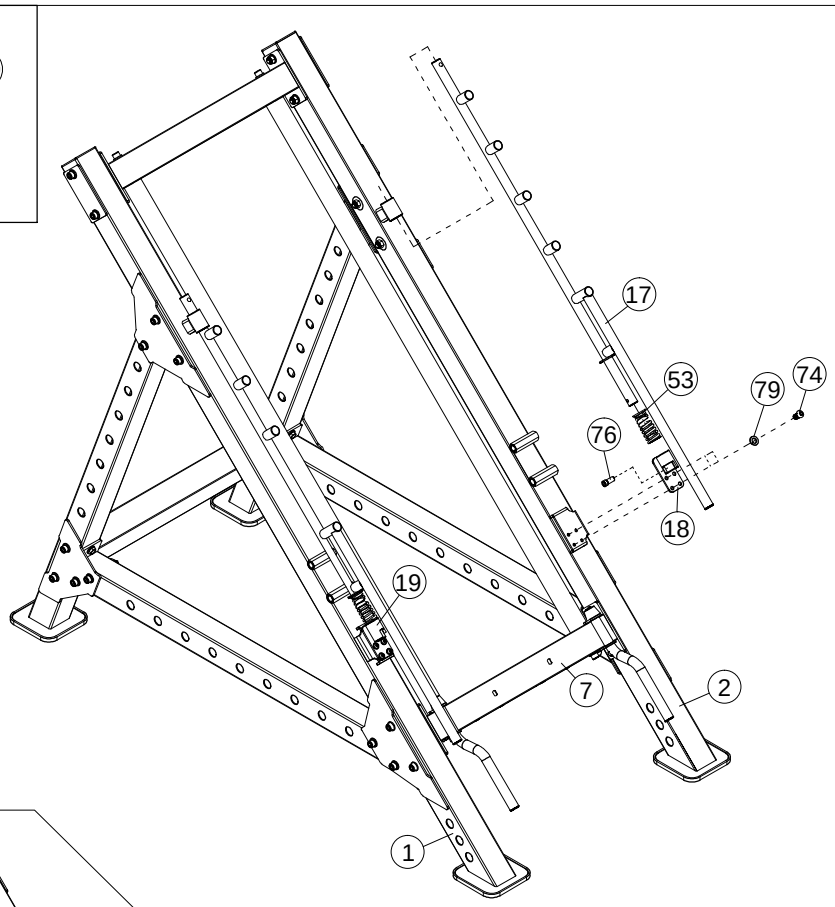


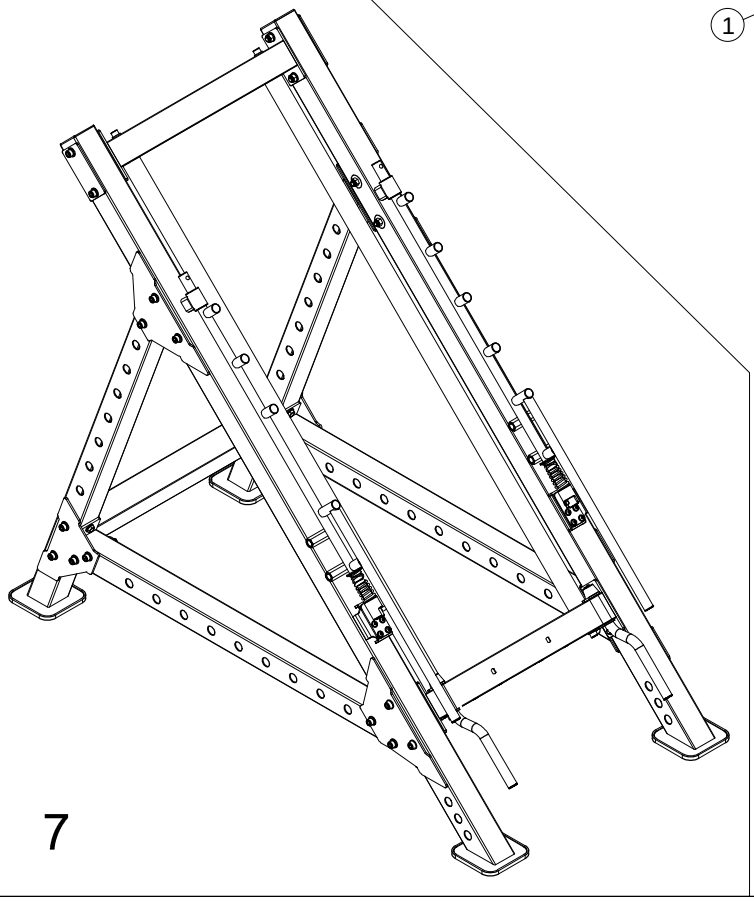


6

74		×8	M8×16	79		×8	Φ8
76		×2	M8×16				





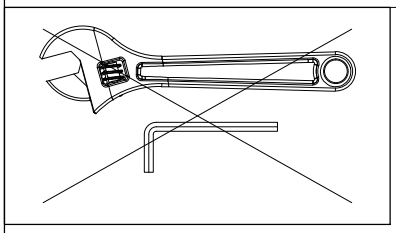


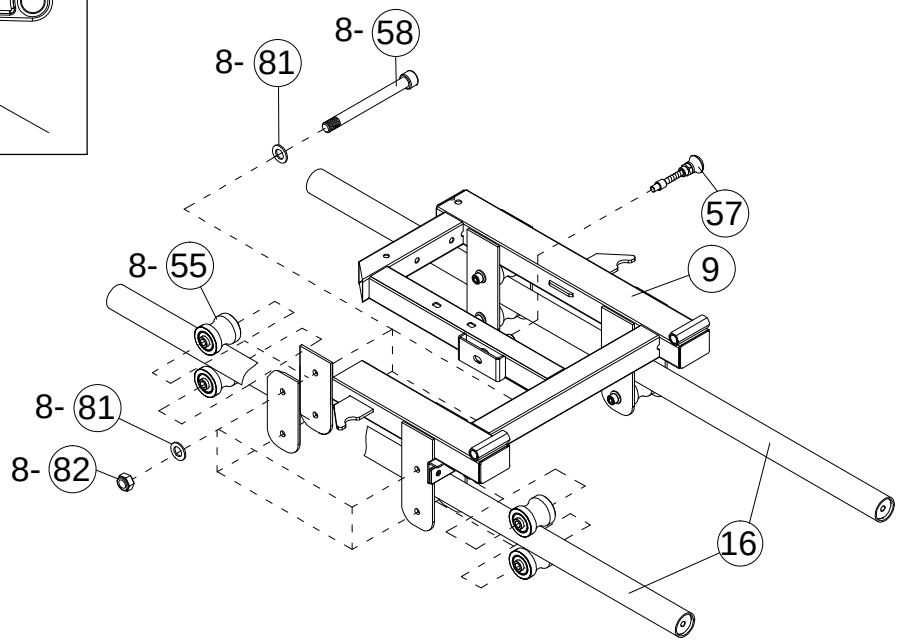
7

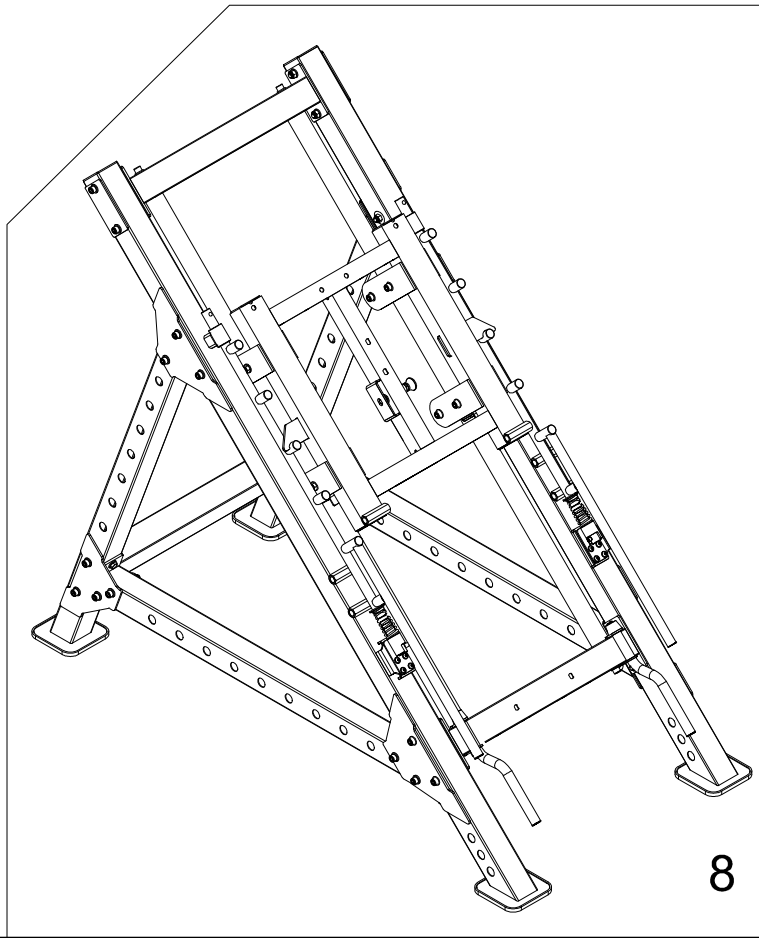
58 ×8 M12×110

81 ×16 Φ12

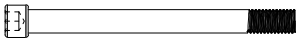
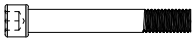
82 ×8 M12

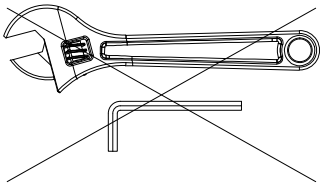


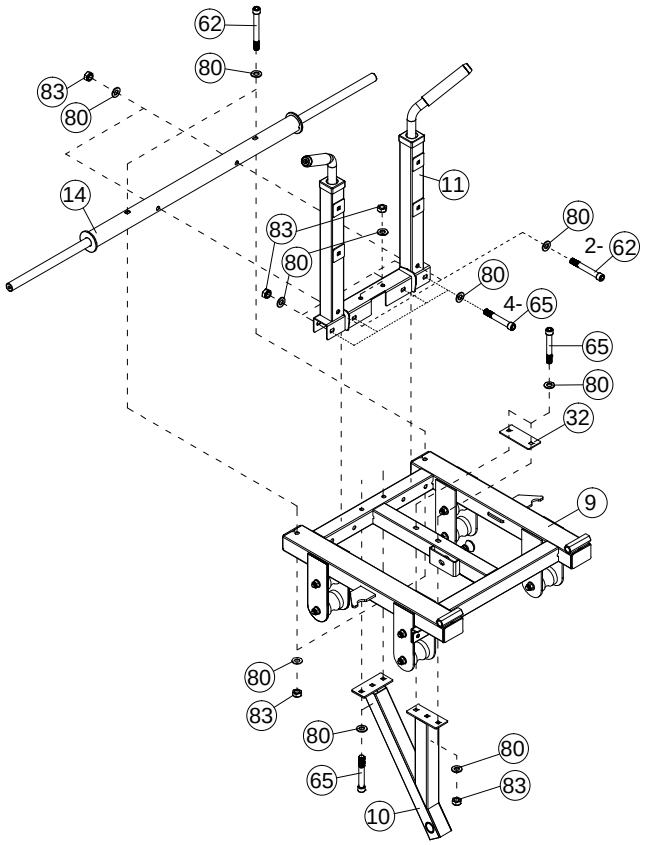


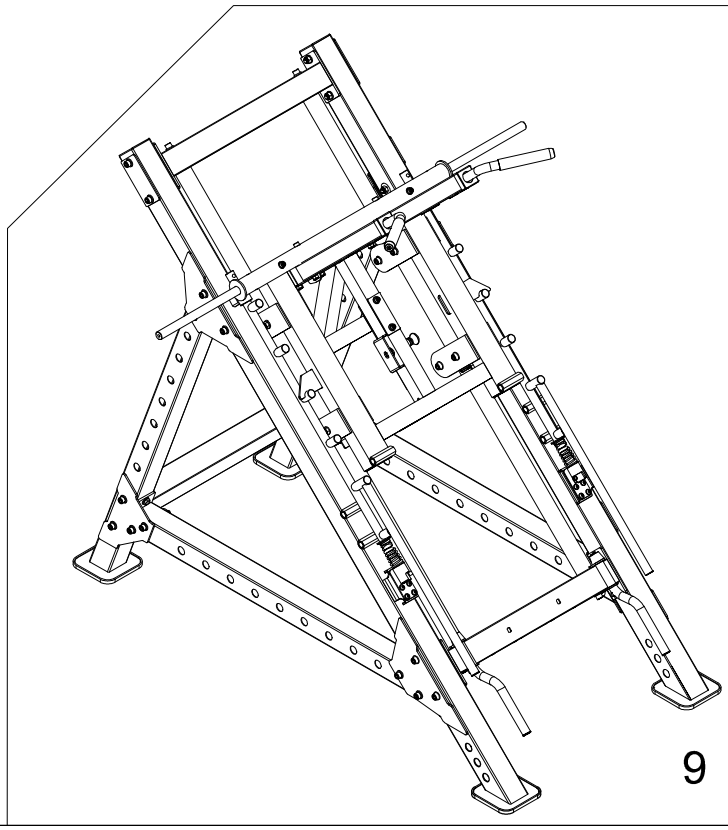


8

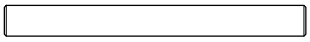
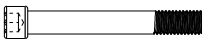
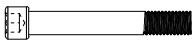
62		×4	M10×115	80		×24	Φ10
65		×8	M10×70	83		×12	M10

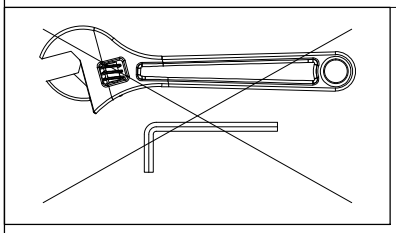


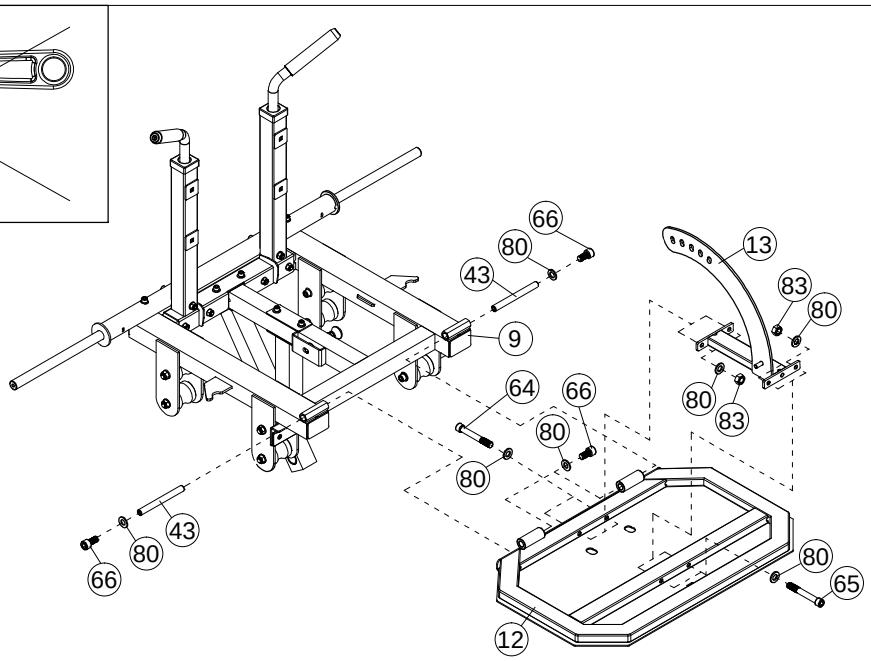


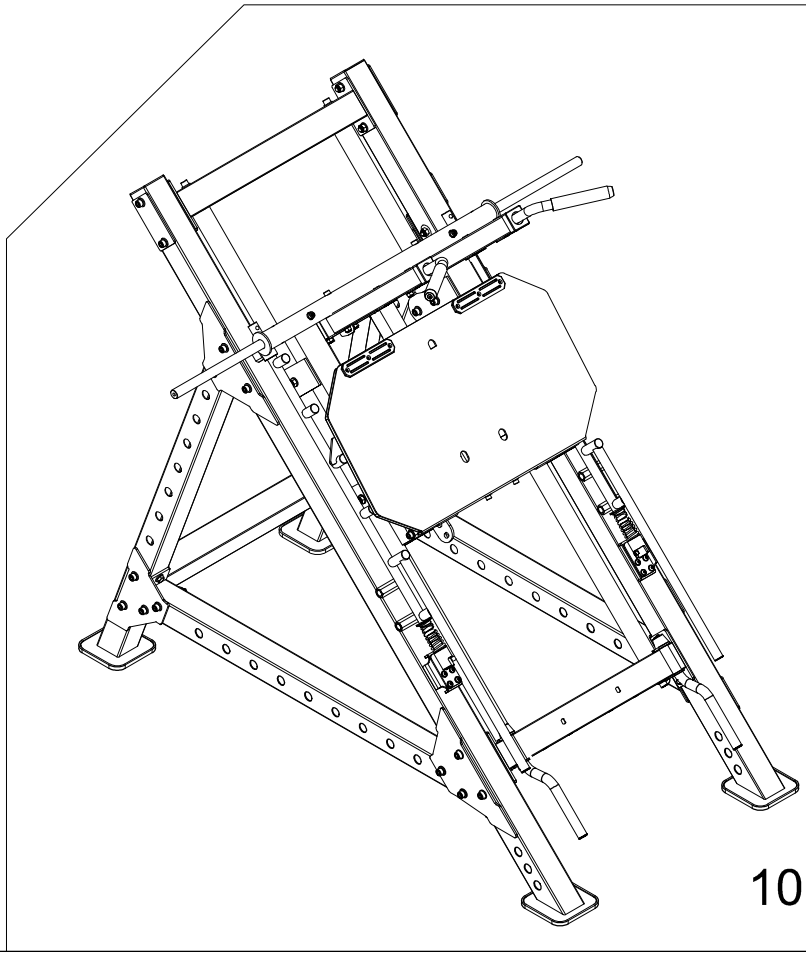


9

43		×2	φ16×M10×156	66		×4	M10×20
64		×2	M10×75	80		×12	Φ10
65		×2	M10×70	83		×4	M10





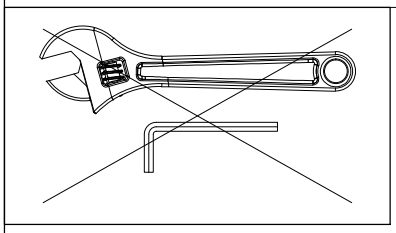


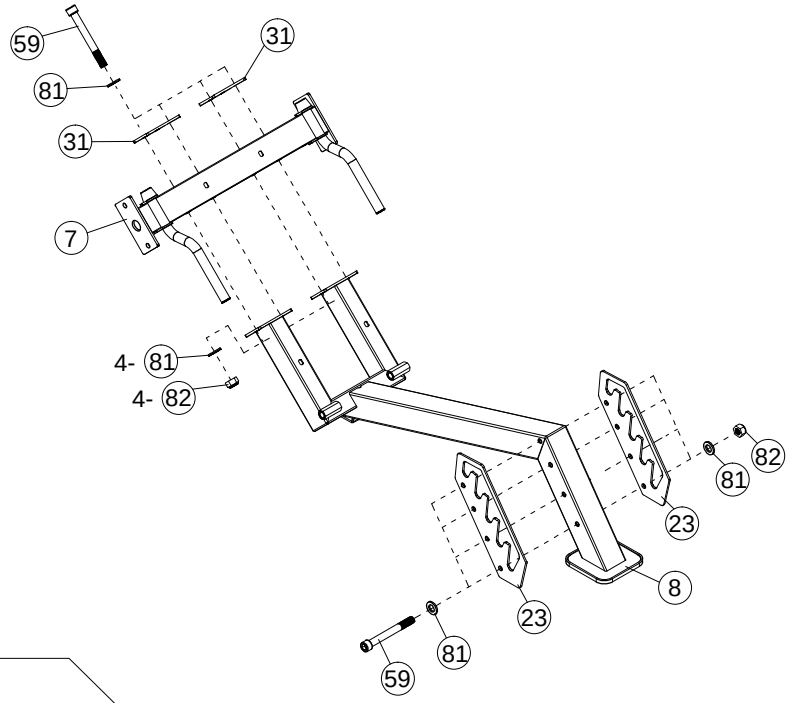
10

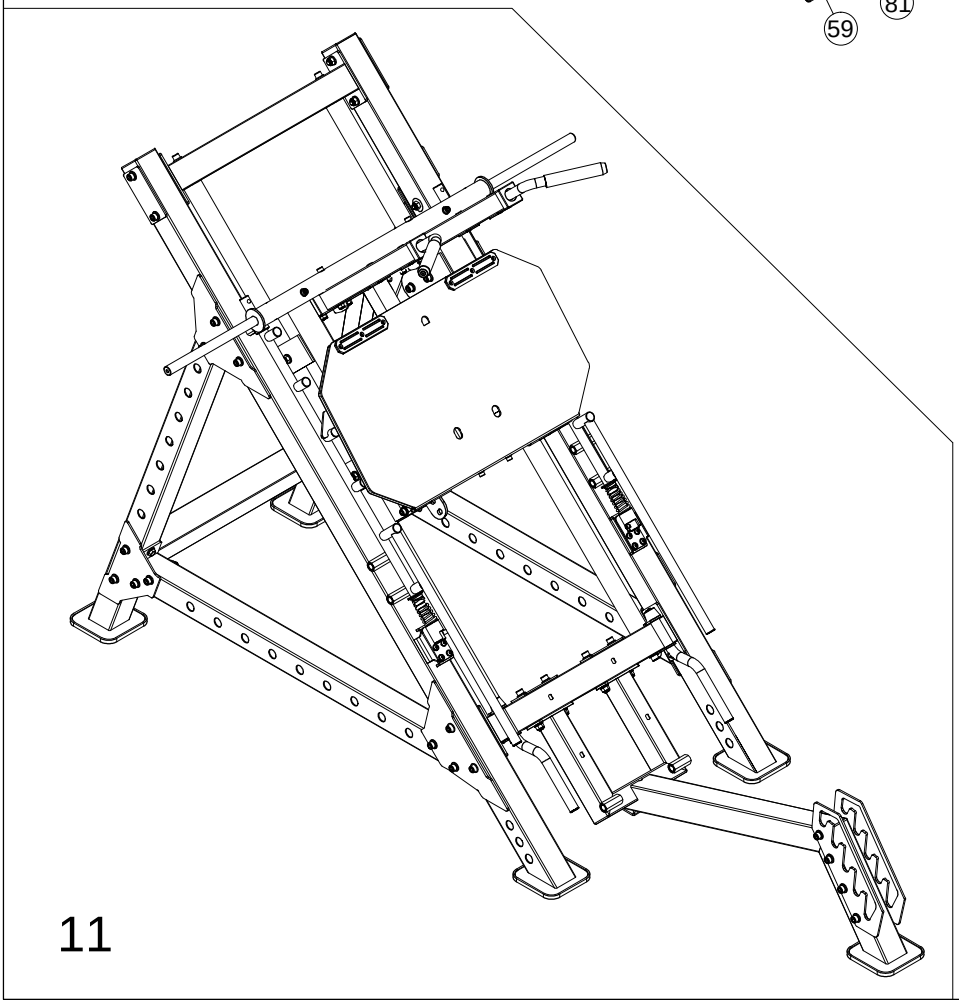
59 ×8 M12×105

81 ×16 Φ12

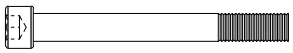
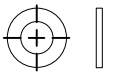
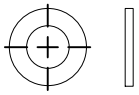
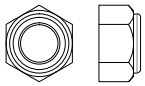
82 ×8 M12

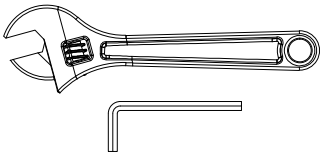


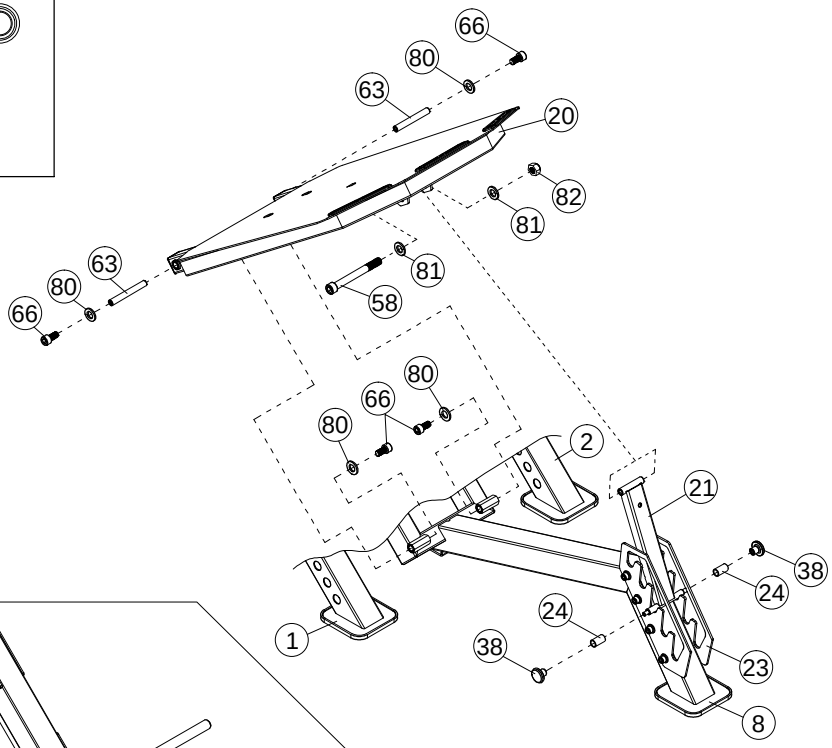


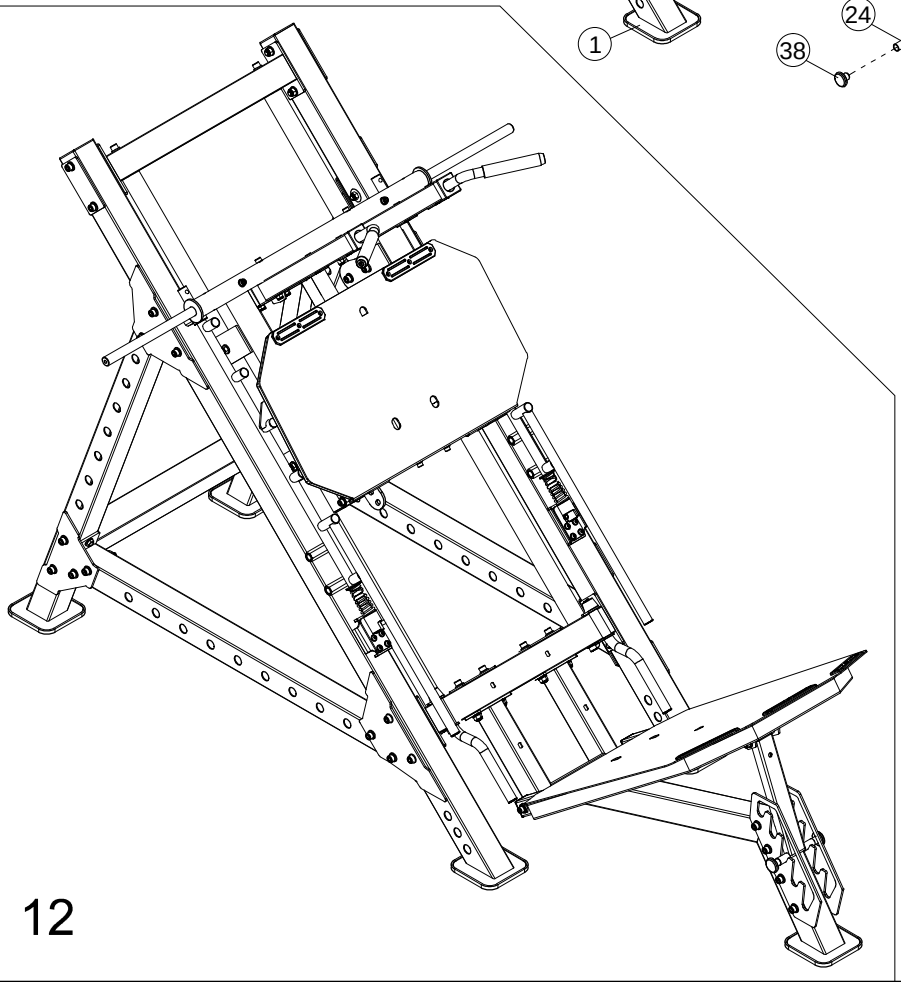


11

58		×1	M12×110	80		×4	Φ10
63		×2	φ16×M10×127	81		×2	Φ12
66		×4	M10×20	82		×1	M12

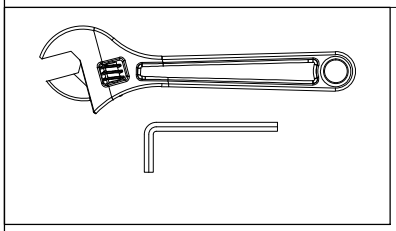


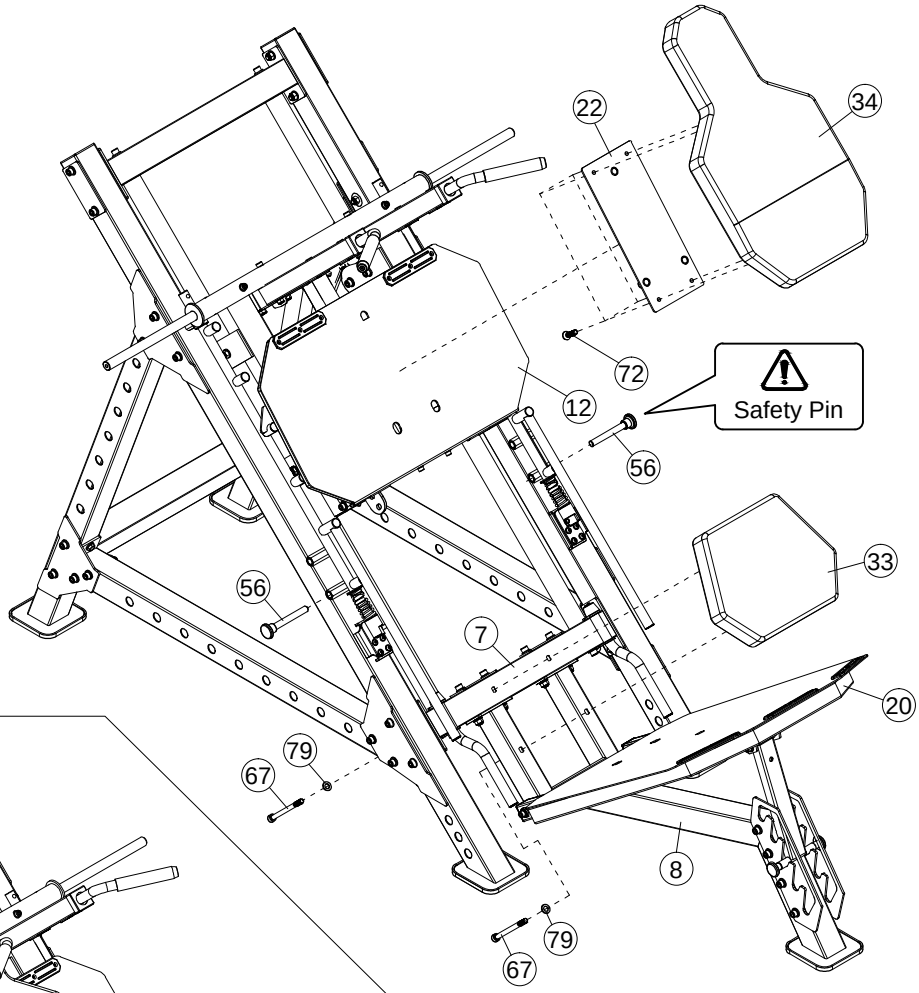


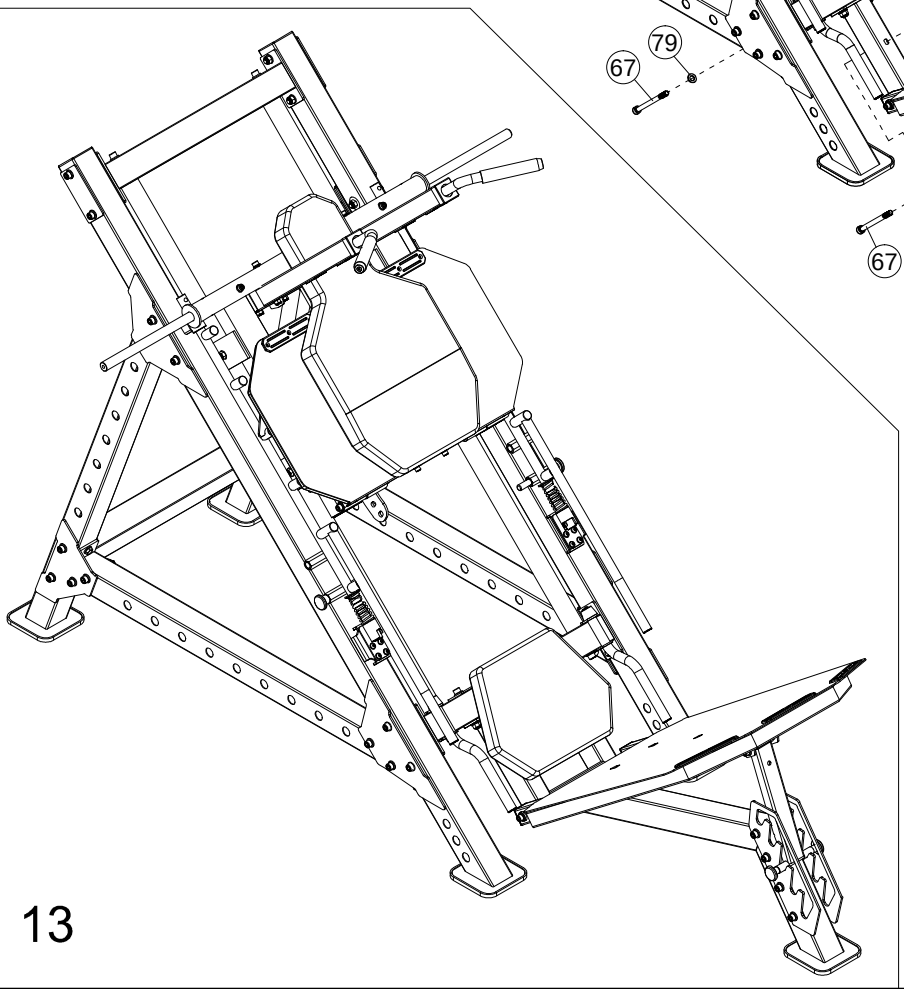


12

67		×4	M8×90	79		×4	Φ8
72		×4	M8×20				



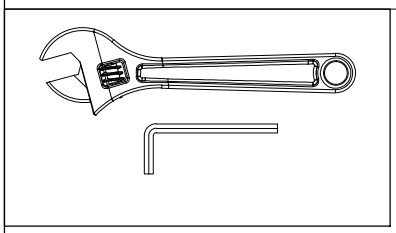


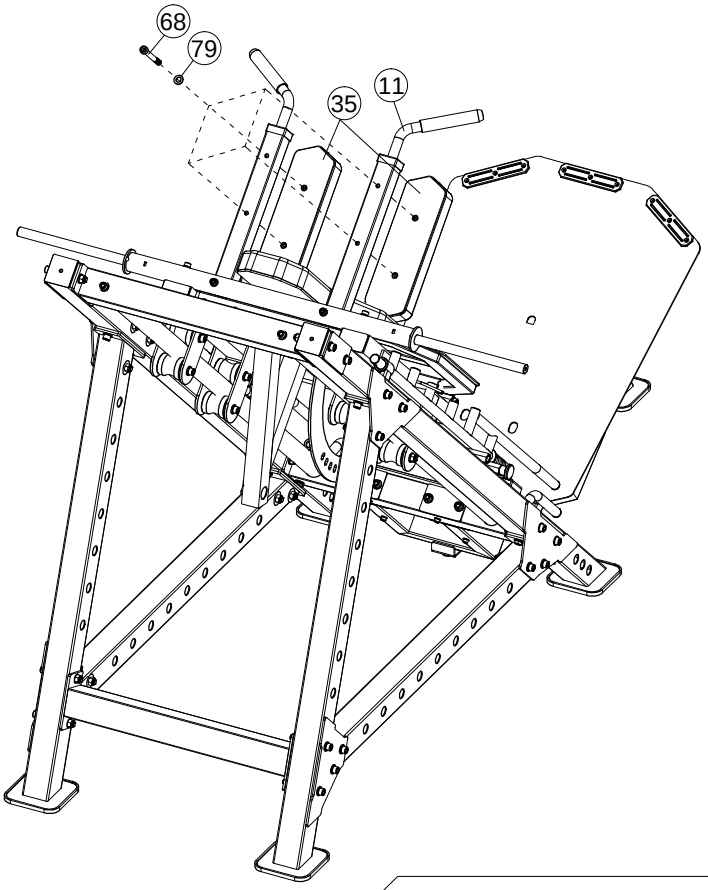


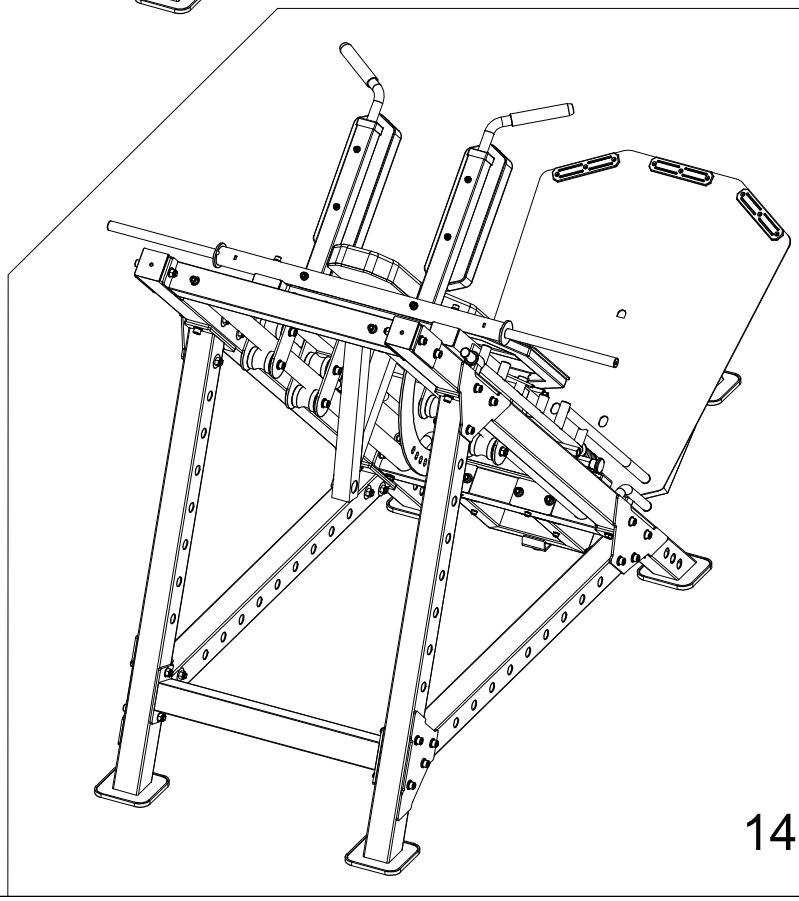
13

68 ×4 M8×70

79 ×4 Φ8

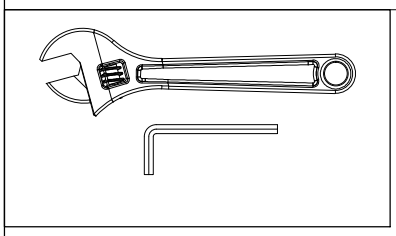


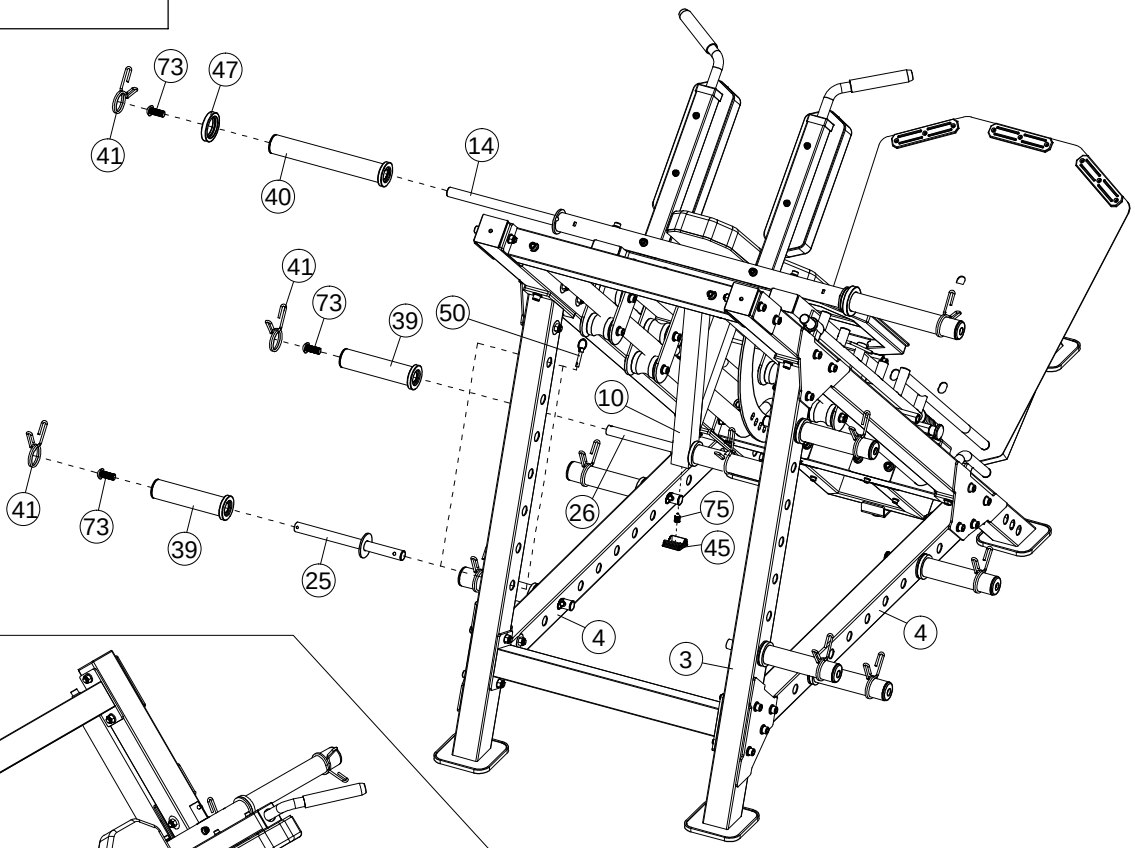


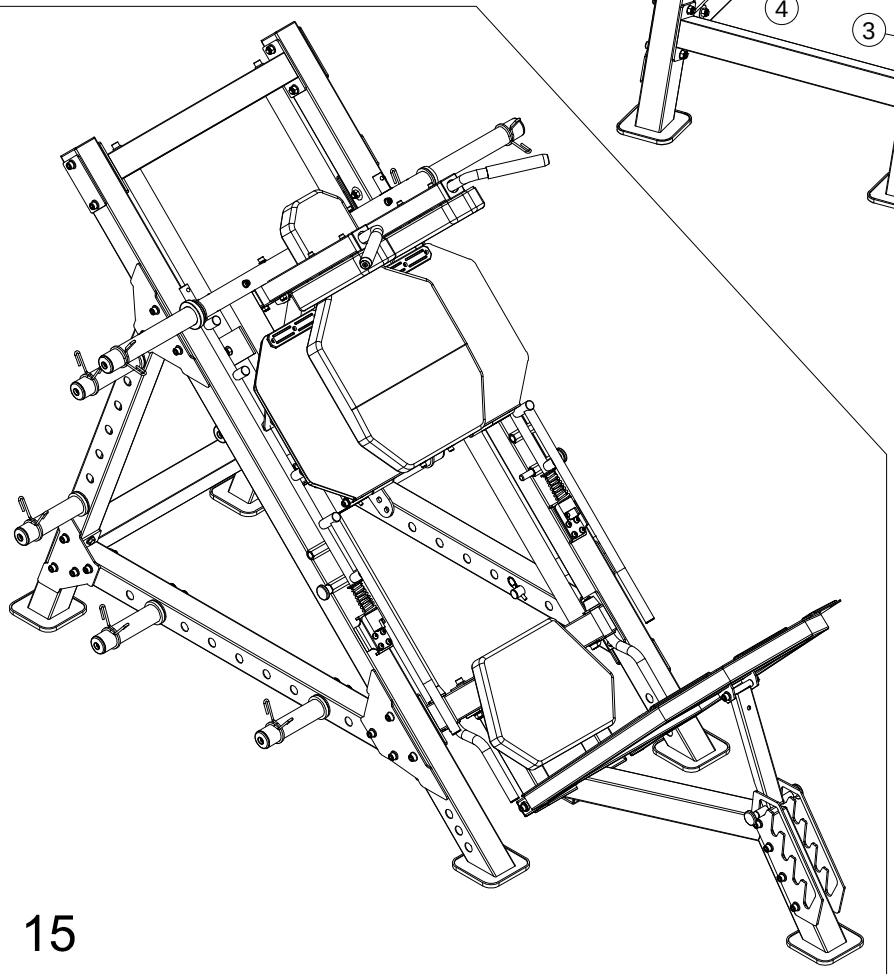


14

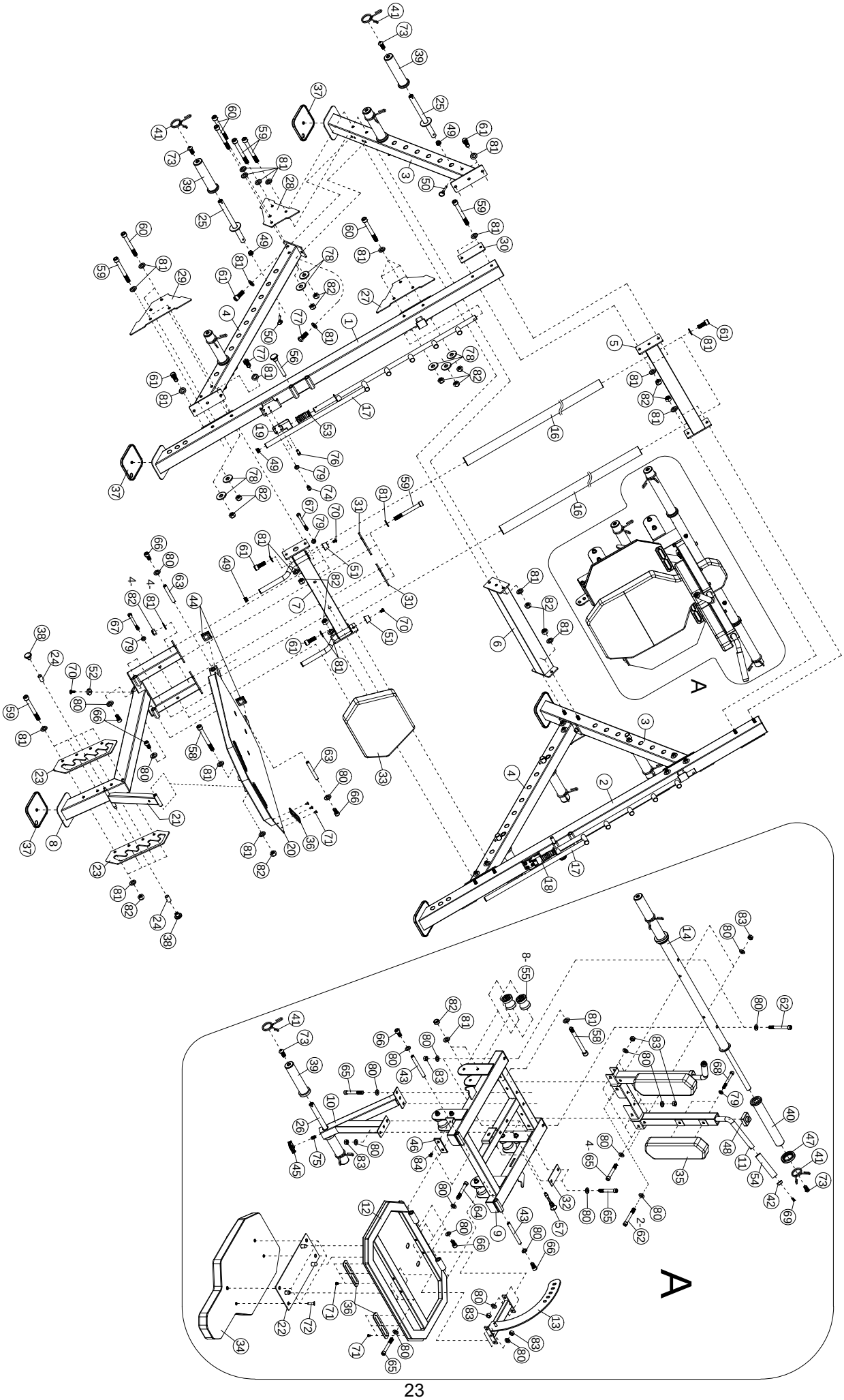
73 ×12 M10×25 75 ×1 M10×16







15


A
A

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Левая наклонная балка		1
2	Правая наклонная балка		1
3	Передняя рама		2
4	Поперечная соединяющая рама		2
5	Передняя верхняя соединительная рама		1
6	Передняя нижняя соединительная рама		1
7	Нижняя соединительная рама		1
8	Задняя опорная рама		1
9	Подвижная рама		1
10	Нижняя каретка		1
11	Рама для опорной подушки		1
12	Верхняя опора для ног		1
13	Верхний регулятор		1
14	Верхняя каретка		1
16	Направляющий стержень		2
17	Блокировка		2
18	Блокировка слева		1
19	Блокировка справа		1
20	Нижняя опора для ног		1
21	Нижний регулятор		1
22	Рама для спинки		1
23	Задняя регулировочная пластина	385×132×5	2
24	Втулка из нержавеющей стали	φ20×1.5×35	2
25	Стержень для дисков		8
26	Длинный стержень для дисков		1
27	Верхняя передняя крепежная пластина	368×160×5	2
28	Нижняя передняя крепежная пластина	294×160×5	2
29	Нижняя крепежная пластина	387×160×5	2
30	Кронштейн	150×75×4	2
31	Кронштейн	120×75×4	2

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
32	Кронштейн	120×50×3	1
33	Сиденье	320×420×50	1
34	Спинка	750×420×60	1
35	Подушки для плеч	395×120×60	2
36	Ручки	180×40×5	5
37	Крышка торцевая	158×158×10.5	5
38	Ручка фиксатора	φ40×φ18×M10×30	2
39	Насадка	φ50	10
40	Насадка для грифа	φ50	2
41	Пружинный зажим	φ49	12
42	Крышка	φ30×φ26×12	2
43	Ось	φ16×M10×156	2
44	Заглушка	□45	2
45	Заглушка	□50	1
46	Планка для стойки	105×40×5	2
47	Резиновая накладка	φ78×φ47.5×13	2
48	Штуцер	□50×φ34	2
49	Заглушка	φ25	12
50	Рым-болт		8
51	Упор	φ40×φ30×25	2
52	Упор	φ35×φ30×10	1
53	Пружина	φ43×φ27×φ8×80	2
54	Рукоятка	φ23×150	2
55	Ролики		8
56	Магнитный фиксатор	φ16	2
57	Подвижный стопорный штифт		1
58	Болт с внутренним шестигранником	M12×110	9
59	Болт с внутренним шестигранником	M12×105	20
60	Болт с внутренним шестигранником	M12×100	14
61	Болт с внутренним шестигранником	M12×30	12

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
62	Болт с внутренним шестигранником	M10×115	4
63	Ось	φ16×M10×127	2
64	Болт с внутренним шестигранником	M10×75	2
65	Болт с внутренним шестигранником	M10×70	10
66	Болт с внутренним шестигранником	M10×20	8
67	Болт с внутренним шестигранником	M8×90	4
68	Болт с внутренним шестигранником	M8×70	4
69	Винт с внутренним шестигранником	M6×20	2
70	Винт с крестообразным шлицем	M6×10	3
71	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	M5*8	15
72	Винт с внутренним шестигранником	M8×20	4
73	Болт с шестигранной головкой	M10×25	12
74	Болт с шестигранной головкой	M8×16	8
75	Шестигранный винт	M10×16	1
76	Болт с внутренним шестигранником	M8×16	2
77	Болт с шестигранной головкой	M12×30	4
78	Шайба	φ37×φ13.5×3	14
79	Шайба	8	16
80	Шайба	10	40
81	Шайба	12	88
82	Гайка	M12	43
83	Гайка	M10	16
84	Винт с внутренним шестигранником	M6×10	4
	Шестигранный ключ	10#	1
	Шестигранный ключ	8#	2
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	5#	1
	Шестигранный ключ	4#	1

СПИСОК КОРОБОК

КОРОБКА 1:			
Деталь 1 ×1	Деталь 2 ×1	Деталь 4 ×2	Деталь 25 ×8
КОРОБКА 2:			
Деталь 14 ×1	Деталь 16 ×2	Деталь 17 ×2	Деталь 26 ×1
Пакет деталей 6-1	Пакет деталей 6-2	Пакет деталей 6-3	Пакет деталей 6-4
Пакет деталей 6-5	Пакет деталей 6-6		
КОРОБКА 3:			
Деталь 3 ×2	Деталь 5 ×1	Деталь 6 ×1	Деталь 8 ×1
Деталь 18 ×1	Деталь 19 ×1	Деталь 21 ×1	Деталь 22 ×1
Деталь 23 ×2	Деталь 24 ×2	Деталь 38 ×2	Деталь 41 ×12
Деталь 45 ×1	Деталь 47 ×2	Деталь 50 ×8	Деталь 53 ×2
Деталь 55 ×8	Деталь 56 ×1	Деталь 57 ×1	
КОРОБКА 4:			
Деталь 7 ×1	Деталь 9 ×1	Деталь 10 ×1	Деталь 12 ×1
Деталь 13 ×1	Деталь 39 ×10	Деталь 40 ×2	
КОРОБКА 5:			
Деталь 11 ×1	Деталь 20 ×1	Деталь 27 ×2	Деталь 28 ×2
Деталь 29 ×2	Деталь 30 ×2	Деталь 31 ×2	Деталь 32 ×1
Деталь 33 ×1	Деталь 34 ×1	Деталь 35 ×2	Руководство