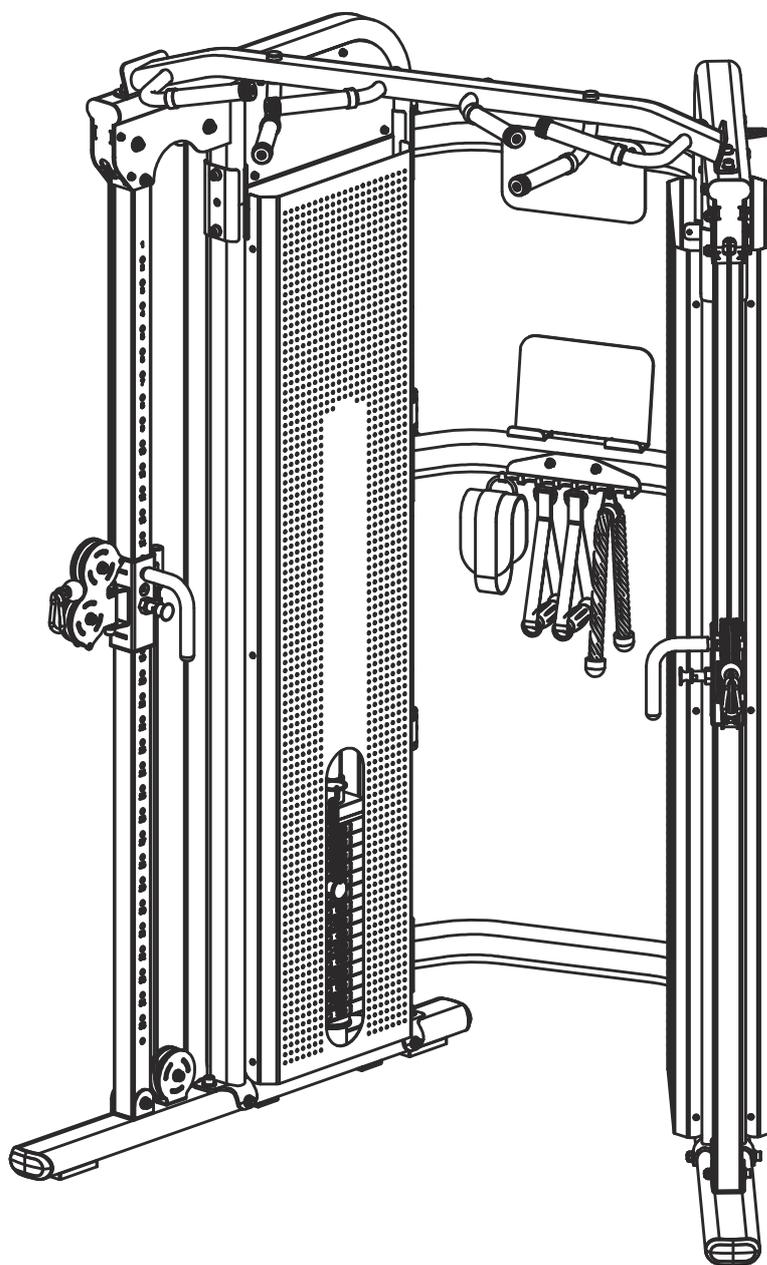


PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ GT-FTS



ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

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 оборудованием 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.

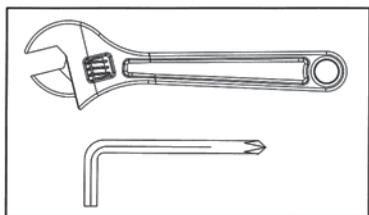
ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ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

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

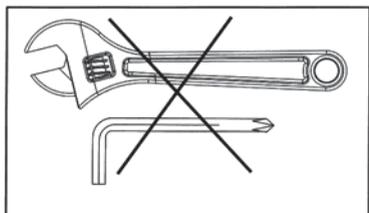
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СБОРКЕ

- ❖ 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

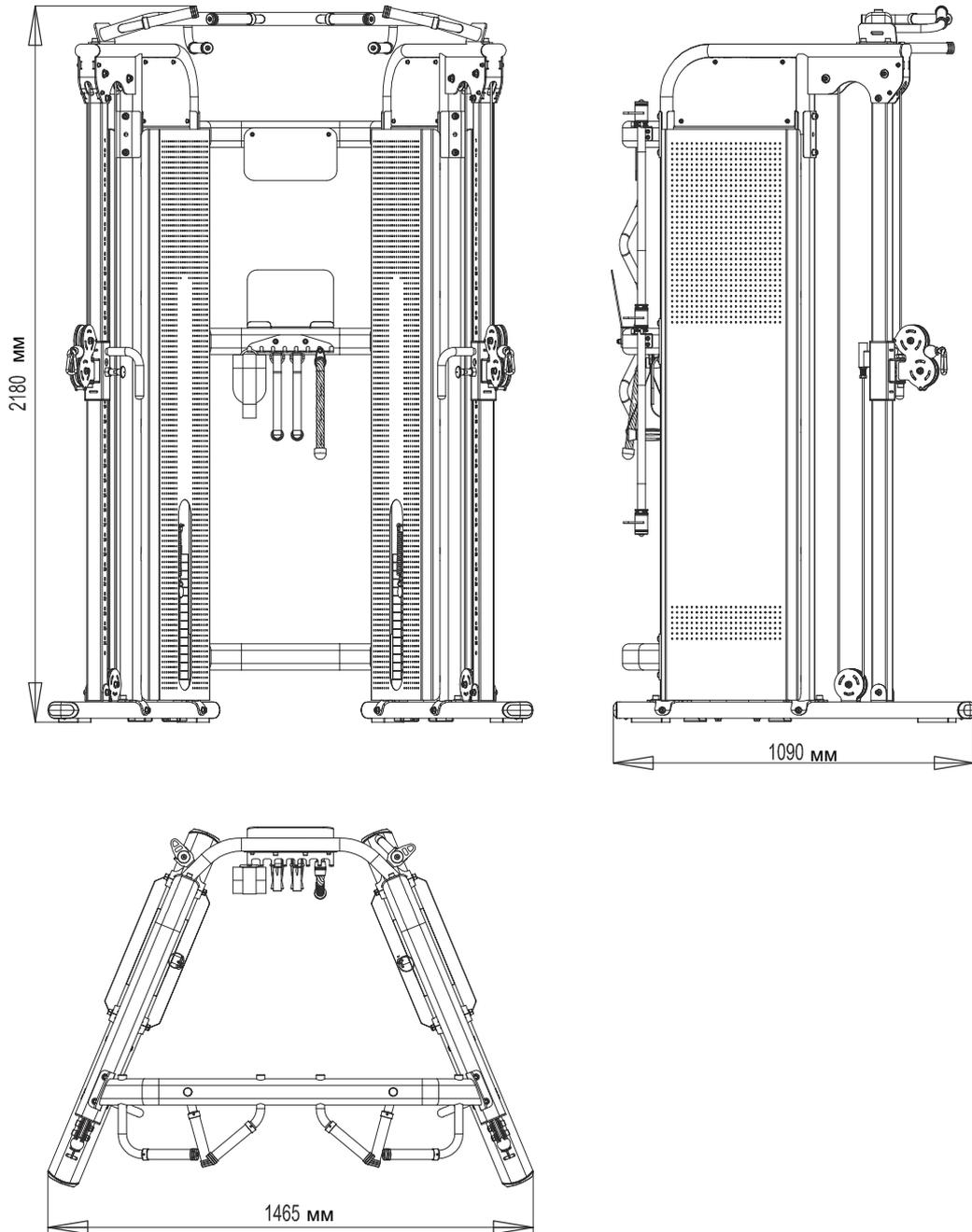


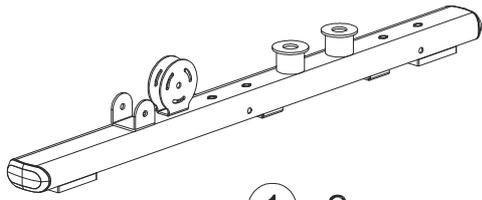
Надежно затяните все гайки и болты после того, как все компоненты тренажера будут собраны. **ПРИМЕЧАНИЕ.** Не затягивайте слишком сильно детали с функцией поворота. Убедитесь, что все движущиеся компоненты могут свободно перемещаться.



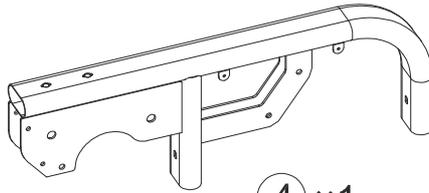
На этом этапе не затягивайте все гайки и болты.

Размер в собранном виде: 1090 мм x 1465 мм x 2180 мм

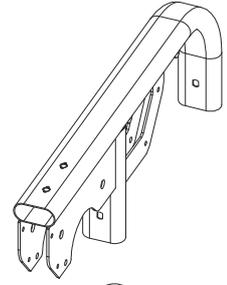




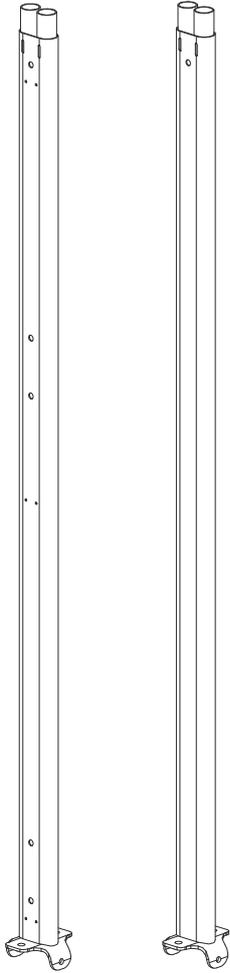
① × 2



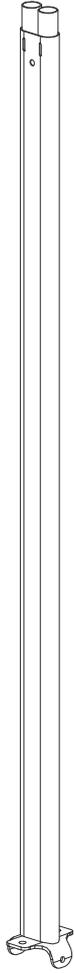
④ × 1



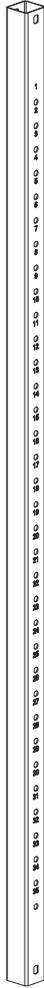
⑤ × 1



② × 2



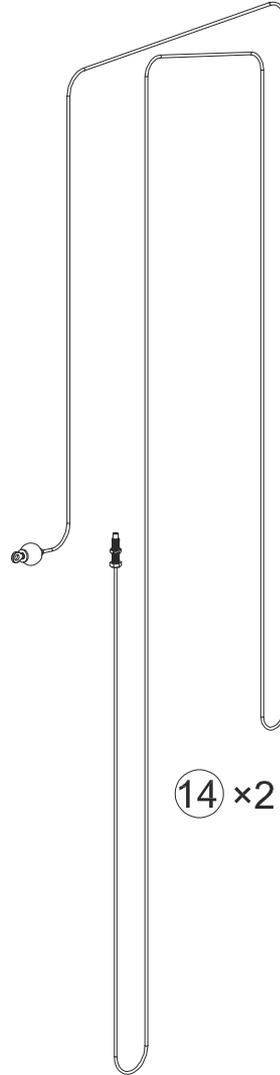
③ × 2



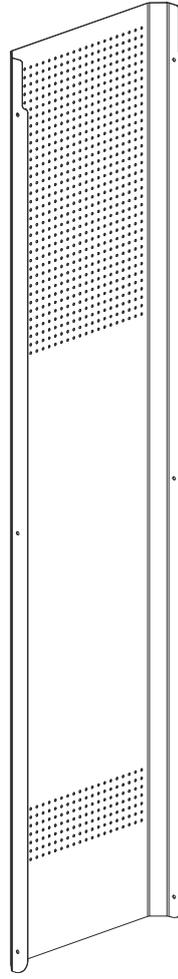
⑥ × 2



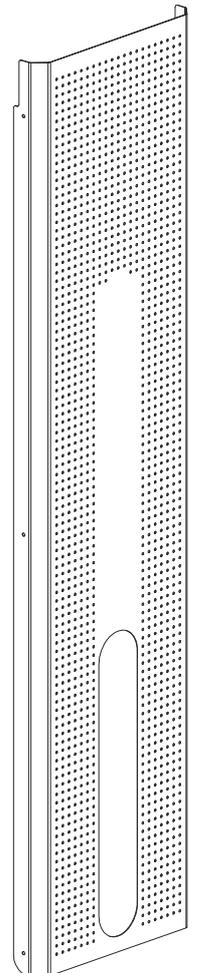
⑫ × 4



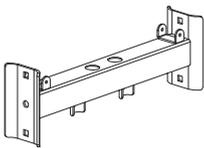
⑭ × 2



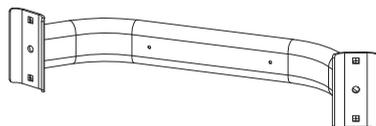
⑮ × 2



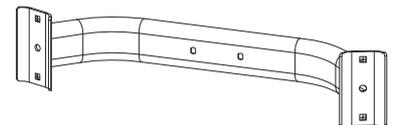
⑯ × 2



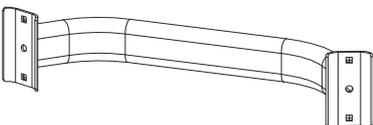
⑦ × 2



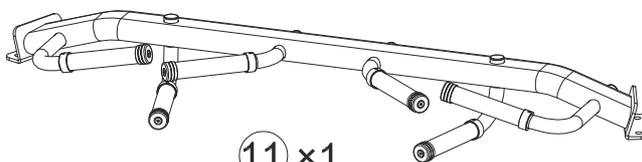
⑧ × 1



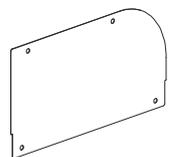
⑨ × 1



⑩ × 1



⑪ × 1



⑬ × 4



17 x 1



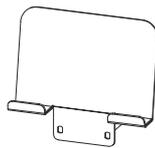
18 x 1



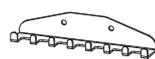
19 x 4



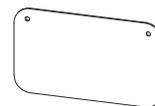
21 x 2



22 x 1



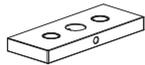
23 x 1



24 x 1



26 x 2



27 x 30



28 x 2



29 x 2



30 x 2



31 x 2



35 x 2



36 x 2



37 x 12



38 x 4



39 x 2



47 x 1



32 x 1



33 x 1



48 x 1



49 x 2



54 x 4



56 x 2



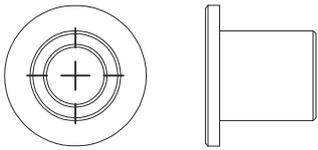
57 x 4



58 x 4



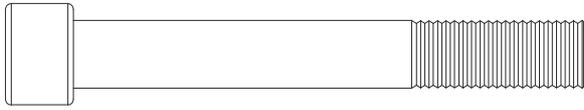
87 x 12



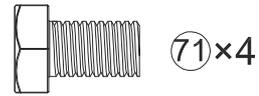
20×8



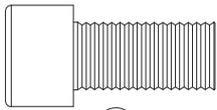
70×34



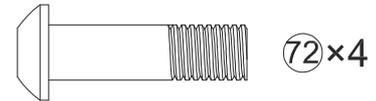
60×2



71×4



61×8



72×4



62×4



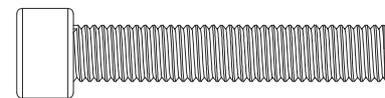
88×48



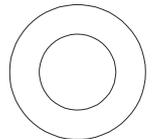
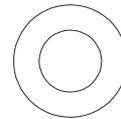
63×8



89×48



64×16

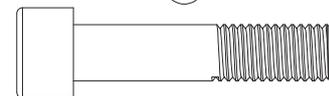


78×34

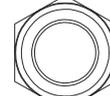
79×12

80×72

81×12



66×8

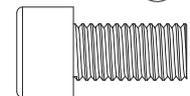


82×6

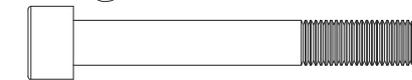
83×36

84×2

85×2



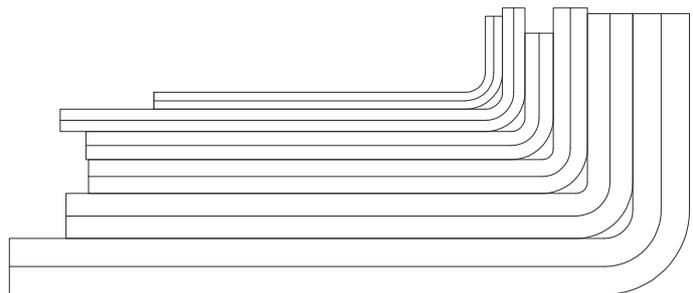
67×4



68×2

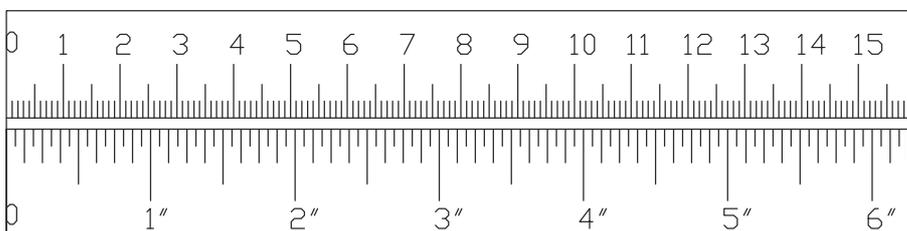


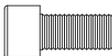
69×4

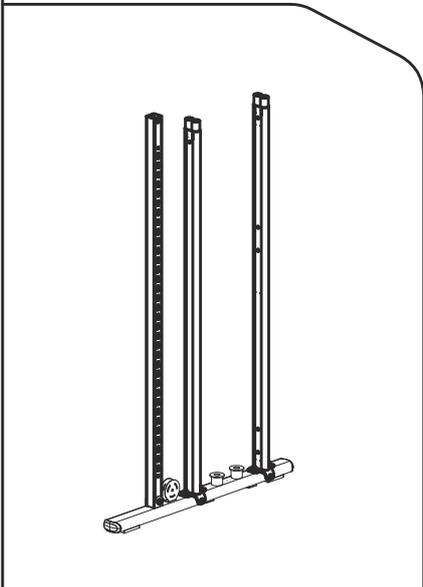
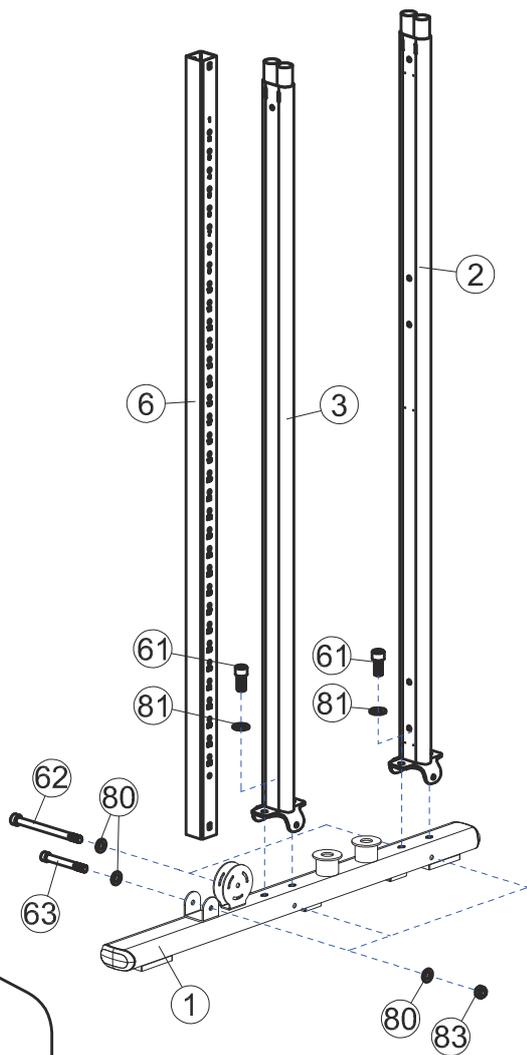
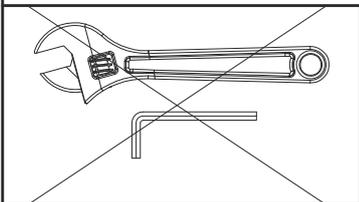


3# 4# 5# 6# 8# 10# ×1

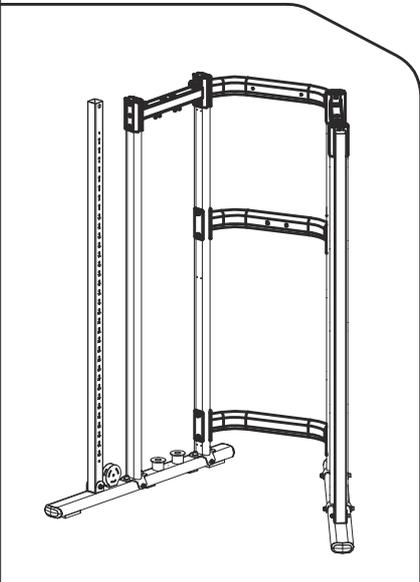
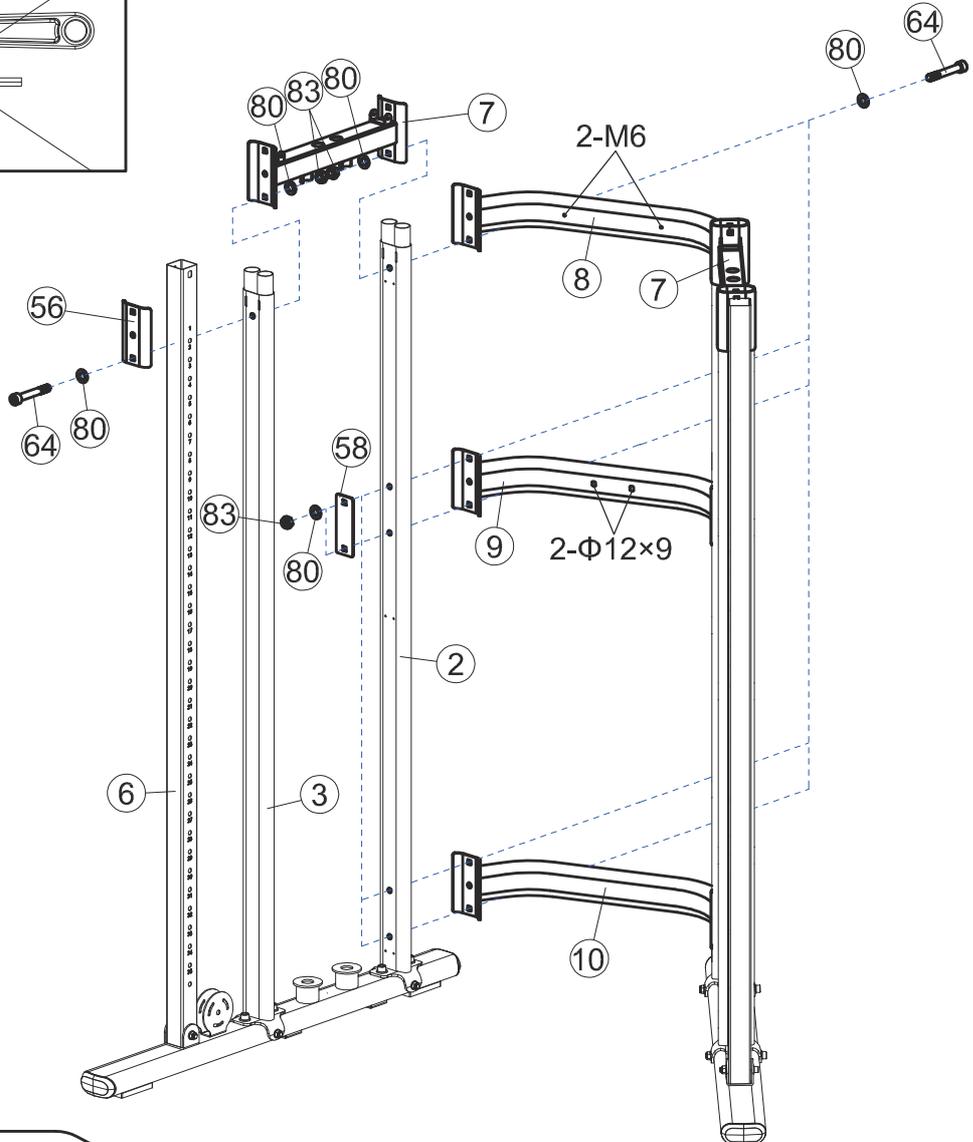
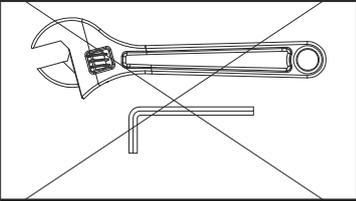
MM



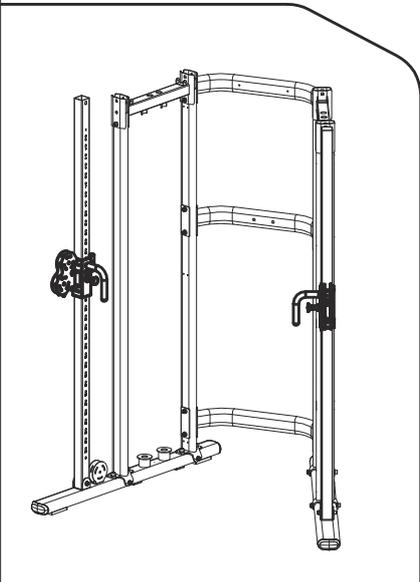
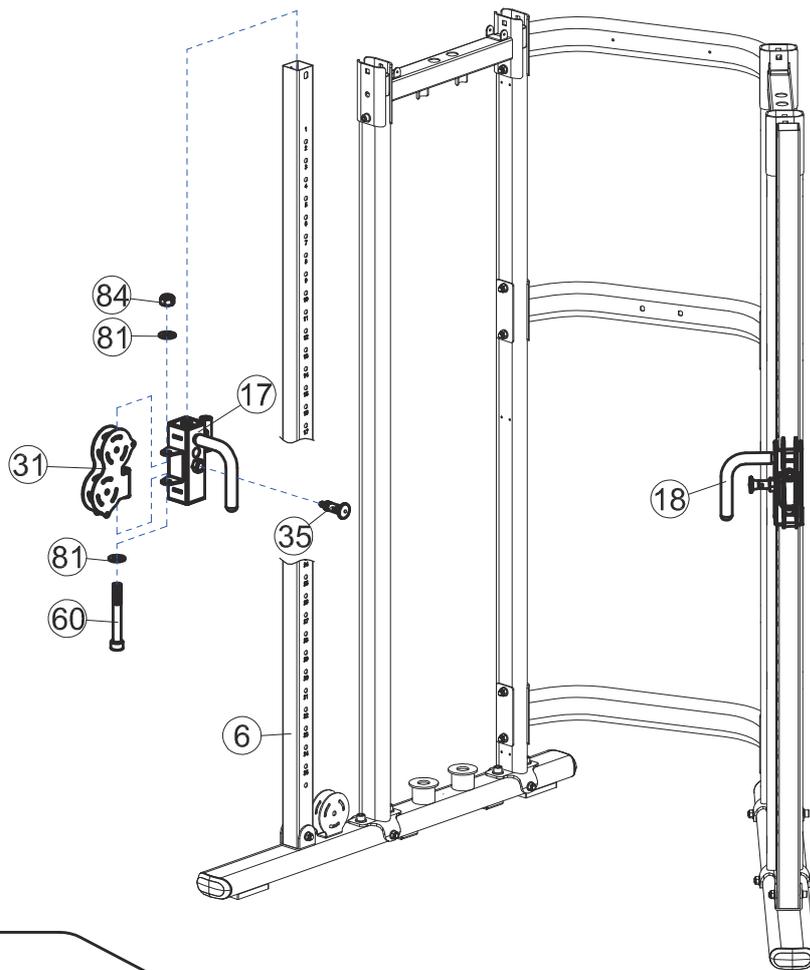
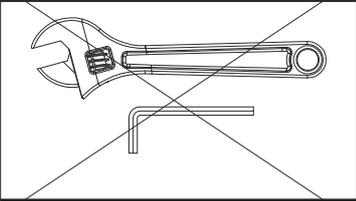
⑥1		x8	M12x25	⑧1		x8	Φ12
⑥2		x4	M10x125	⑧0		x12	Φ10
⑥3		x2	M10x75	⑧3		x6	M10



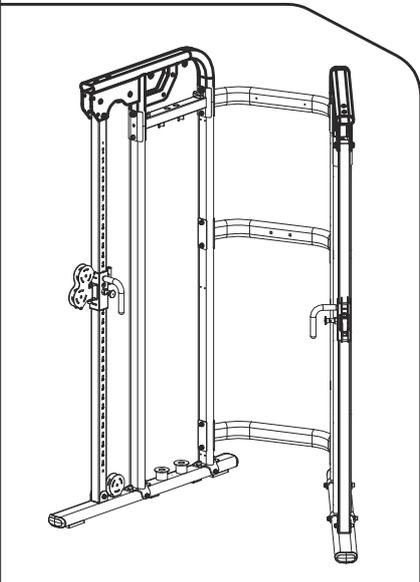
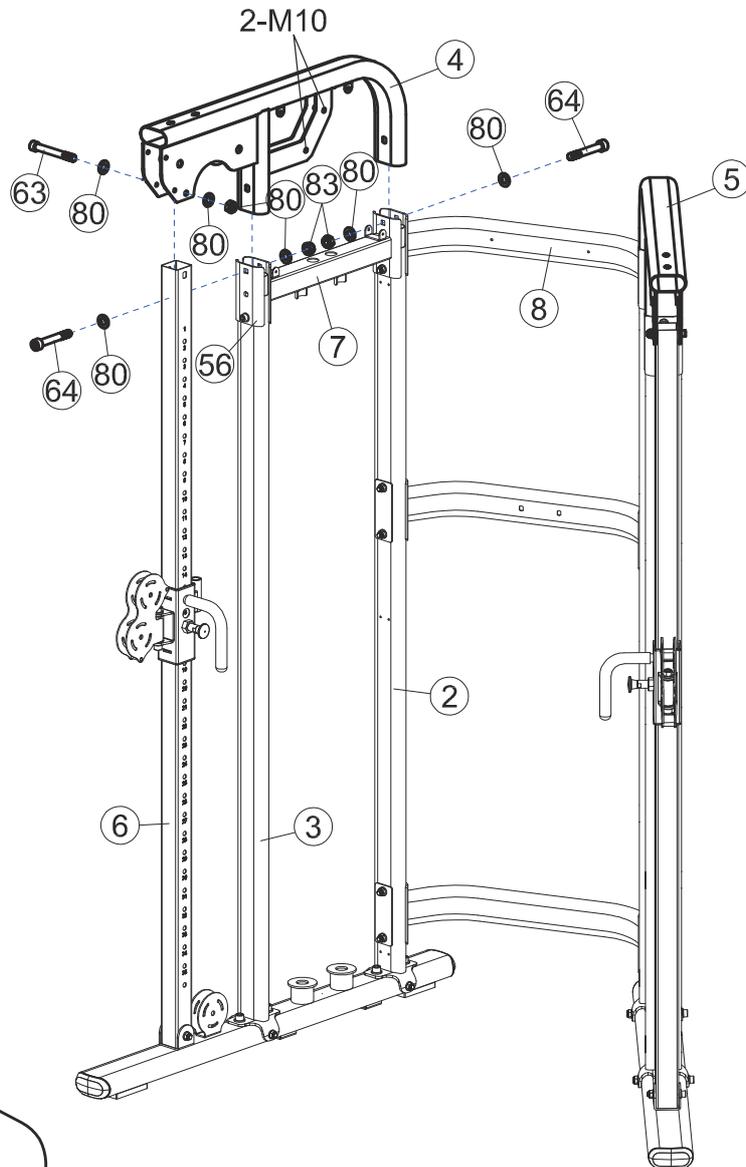
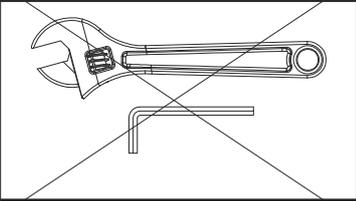
- | | | |
|------|---|------------|
| (64) |  | ×12 M10×65 |
| (80) |  | ×24 Φ10 |
| (83) |  | ×12 M10 |

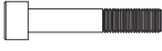


- | | | | |
|------|---|----|--------|
| (60) |  | ×2 | M12×90 |
| (81) |  | ×4 | Φ12 |
| (84) |  | ×2 | M12 |

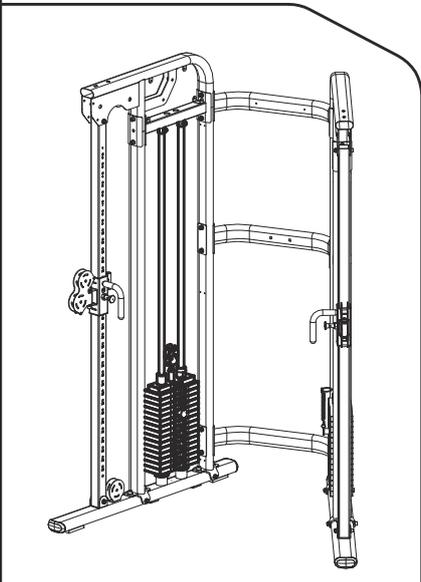
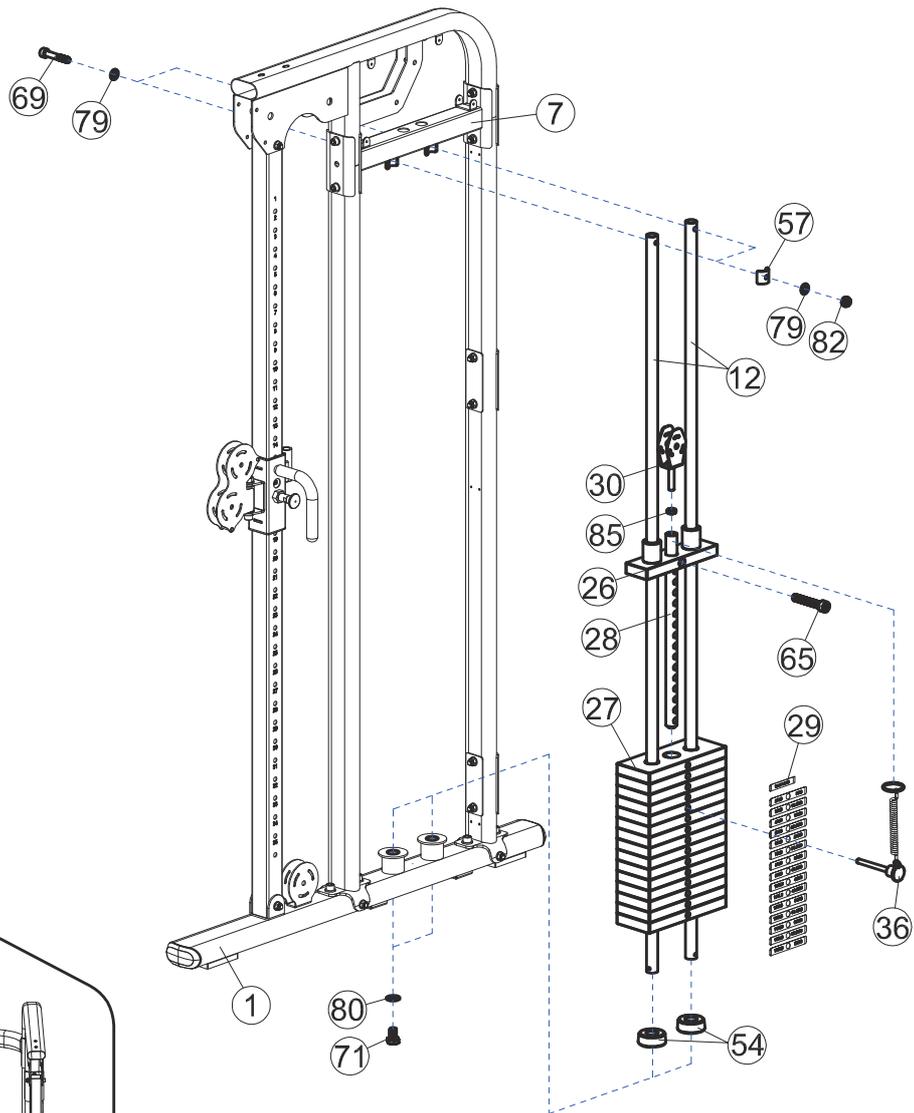
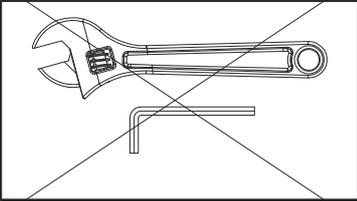


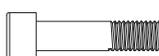
- | | | | | | | | |
|----|---|-----|--------|----|--|----|--------|
| 64 |  | x4 | M10x65 | 63 |  | x2 | M10x75 |
| 80 |  | x12 | Φ10 | | | | |
| 83 |  | x6 | M10 | | | | |

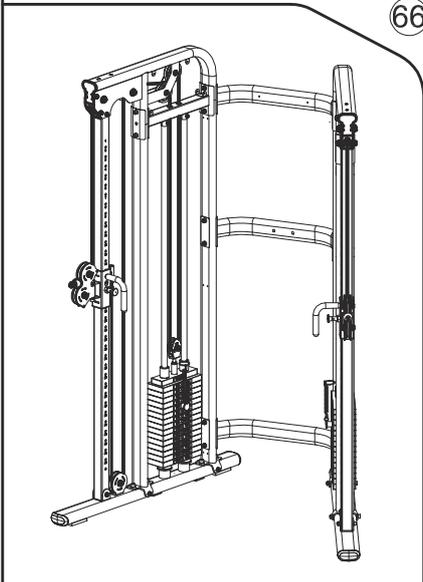
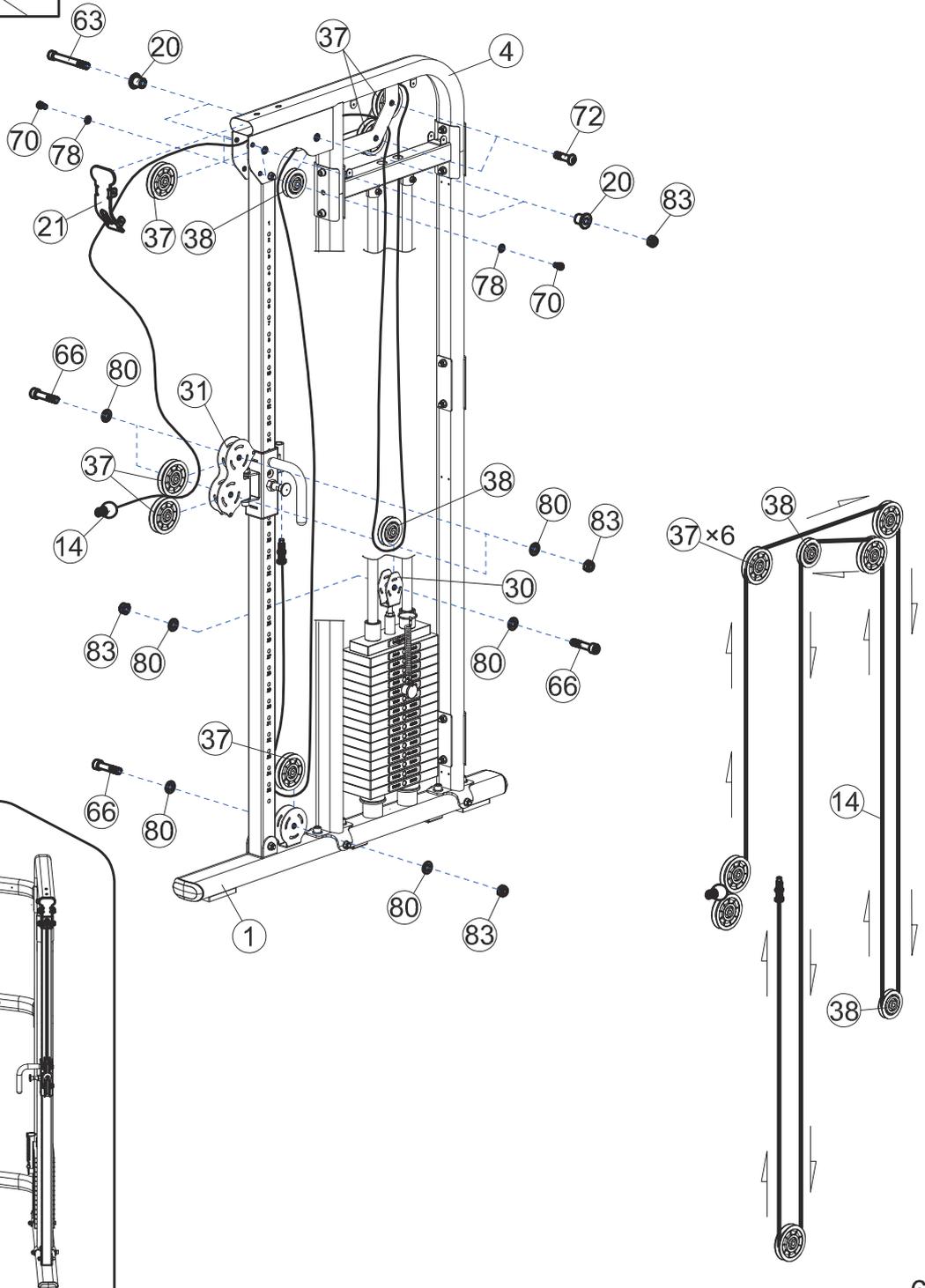
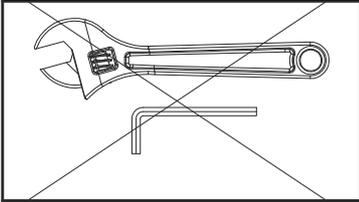


- ⑥5  ×2 M10×55
- ⑥9  ×4 M8×45
- ⑦1  ×4 M10×16

- ⑦9  ×8 Φ8
- ⑧0  ×4 Φ10
- ⑧2  ×4 M8
- ⑧5  ×2 M12



72		x4	M10x35	78		x8	Φ6
63		x4	M10x75	80		x16	Φ10
66		x8	M10x45	83		x12	M10
70		x8	M6x10	20		x8	Φ25xΦ10.2



70

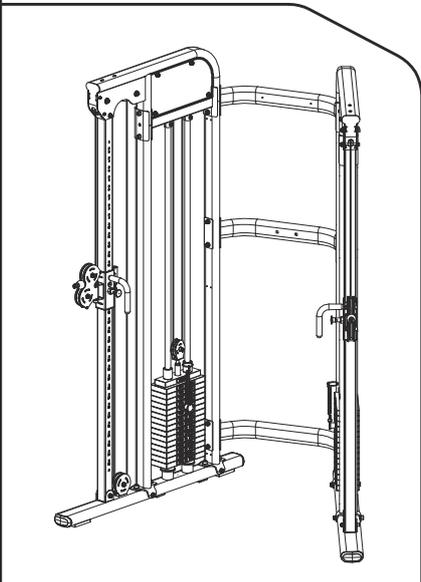
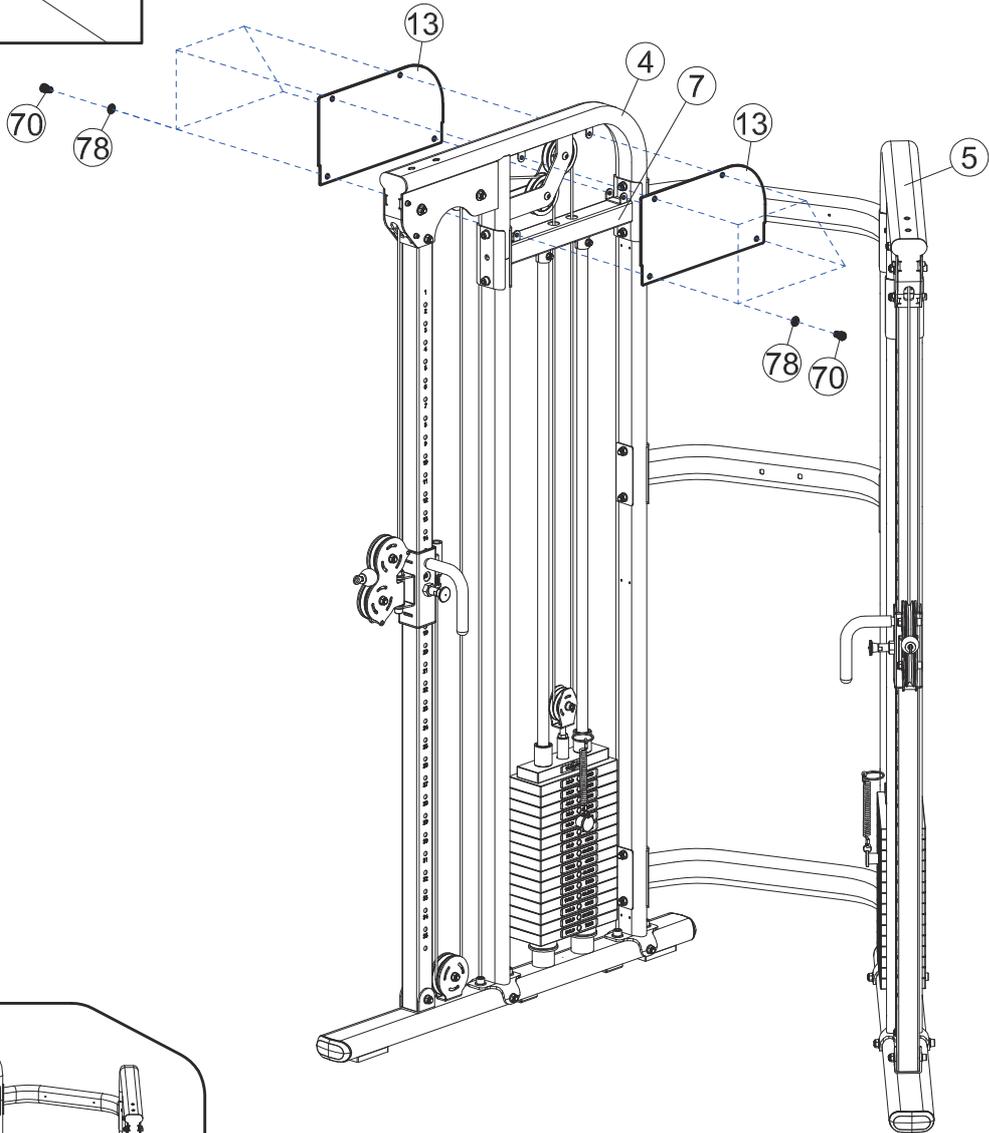
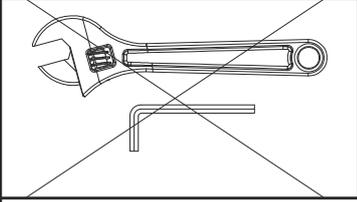


×16 M6×10

78



×16 Φ6



67

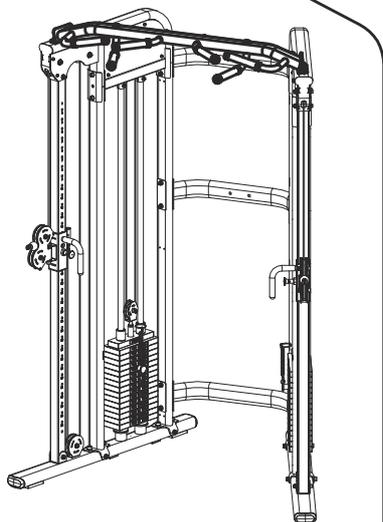
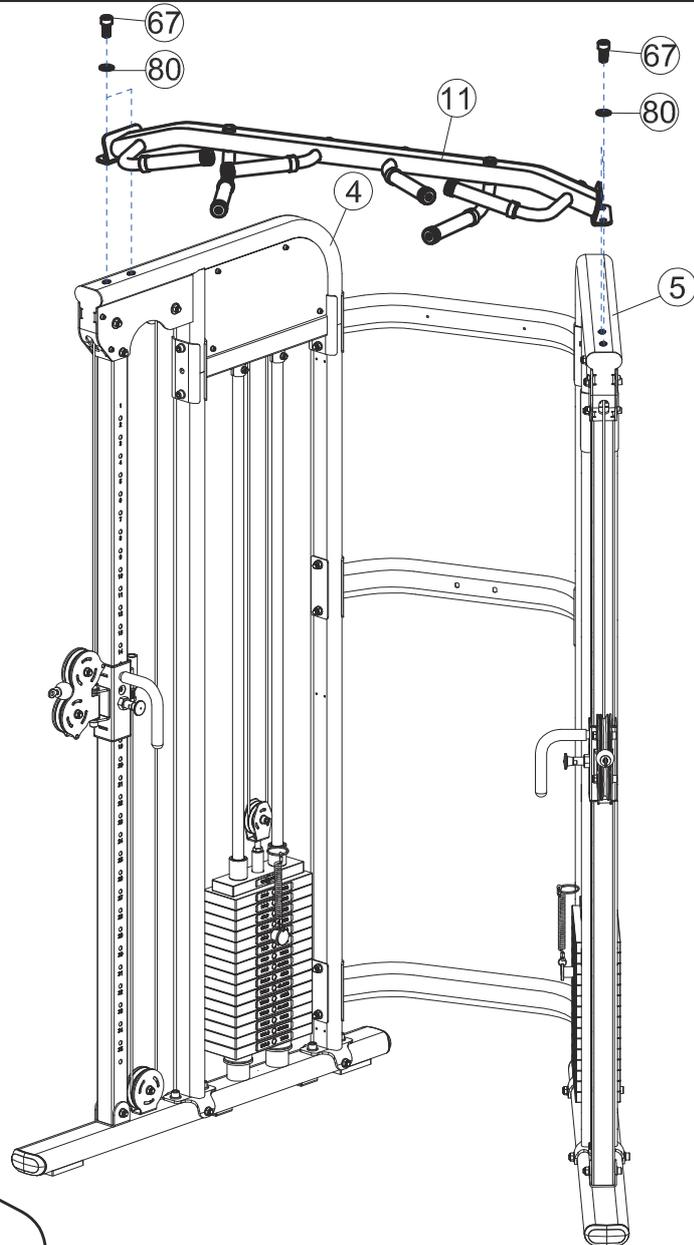
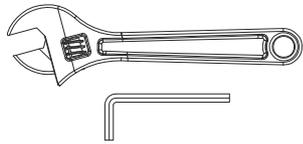


×4 M10×20

80



×4 Φ10



88

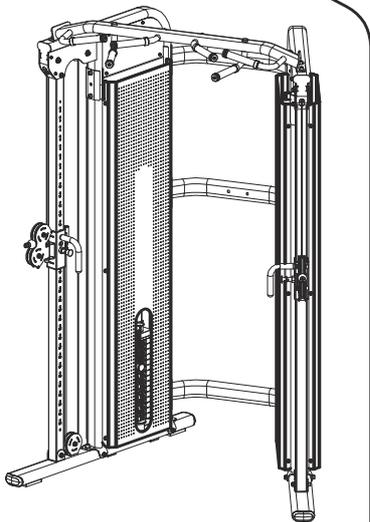
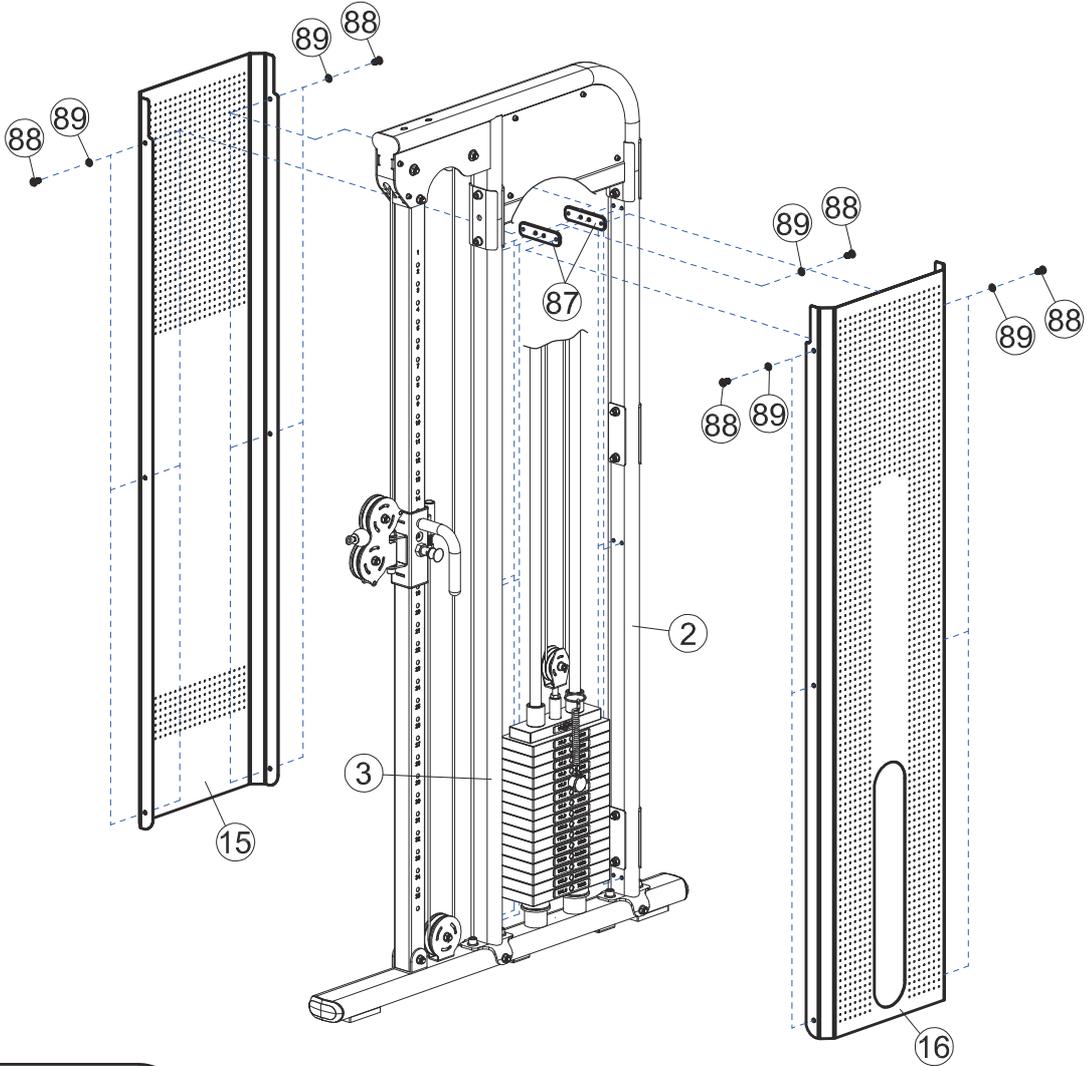
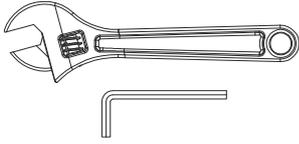


x48 M5x12

89



x48 Φ5



70



x10 M6x10

78



x10 Φ6

68



x2 M8x60

79

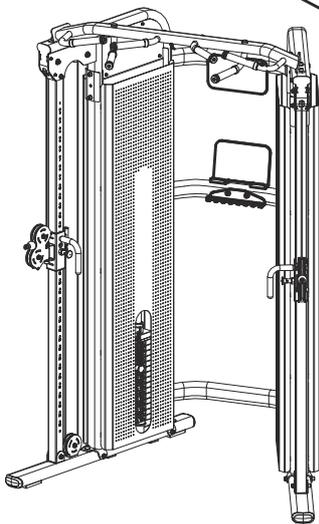
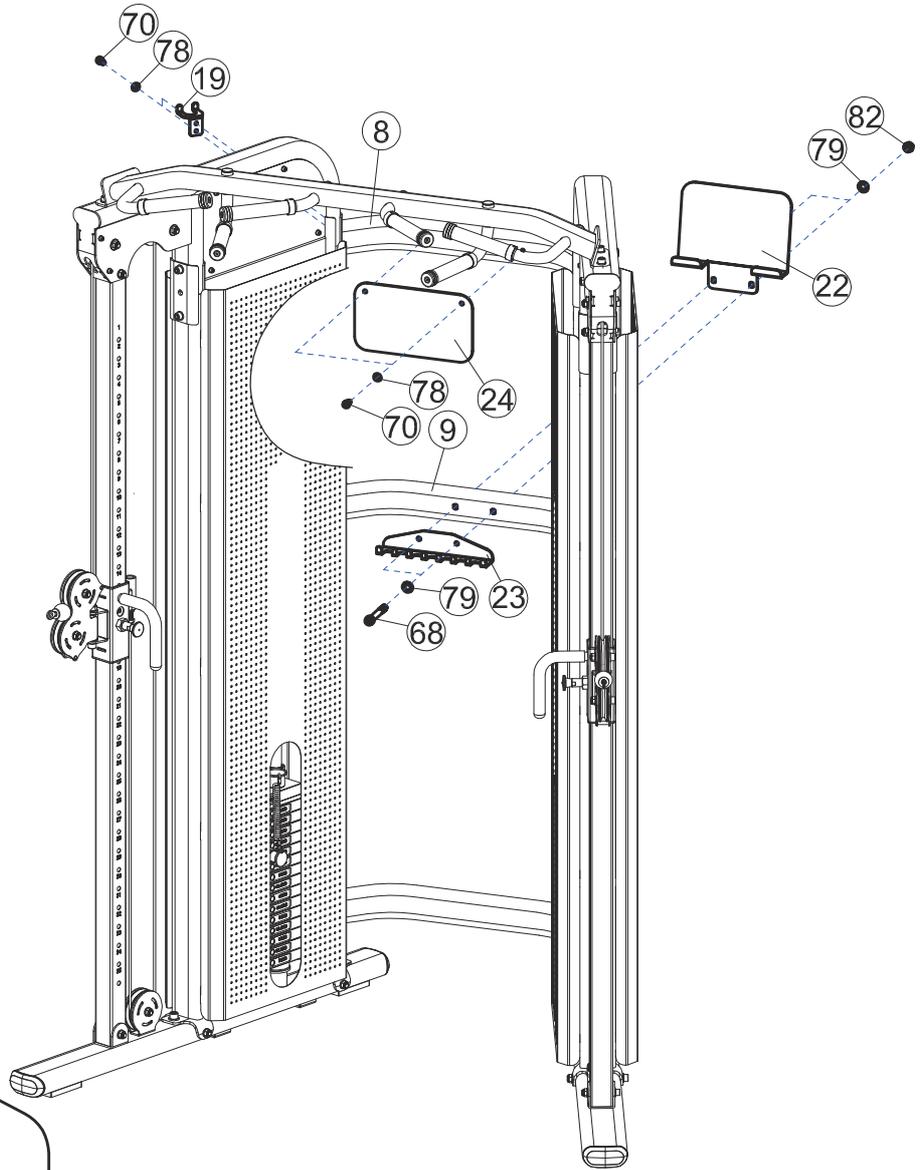
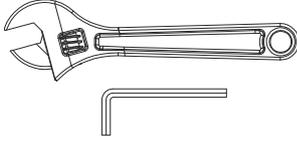


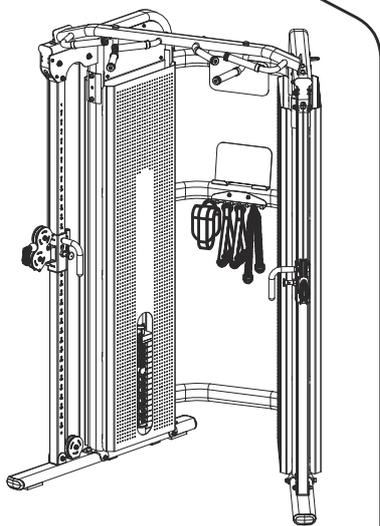
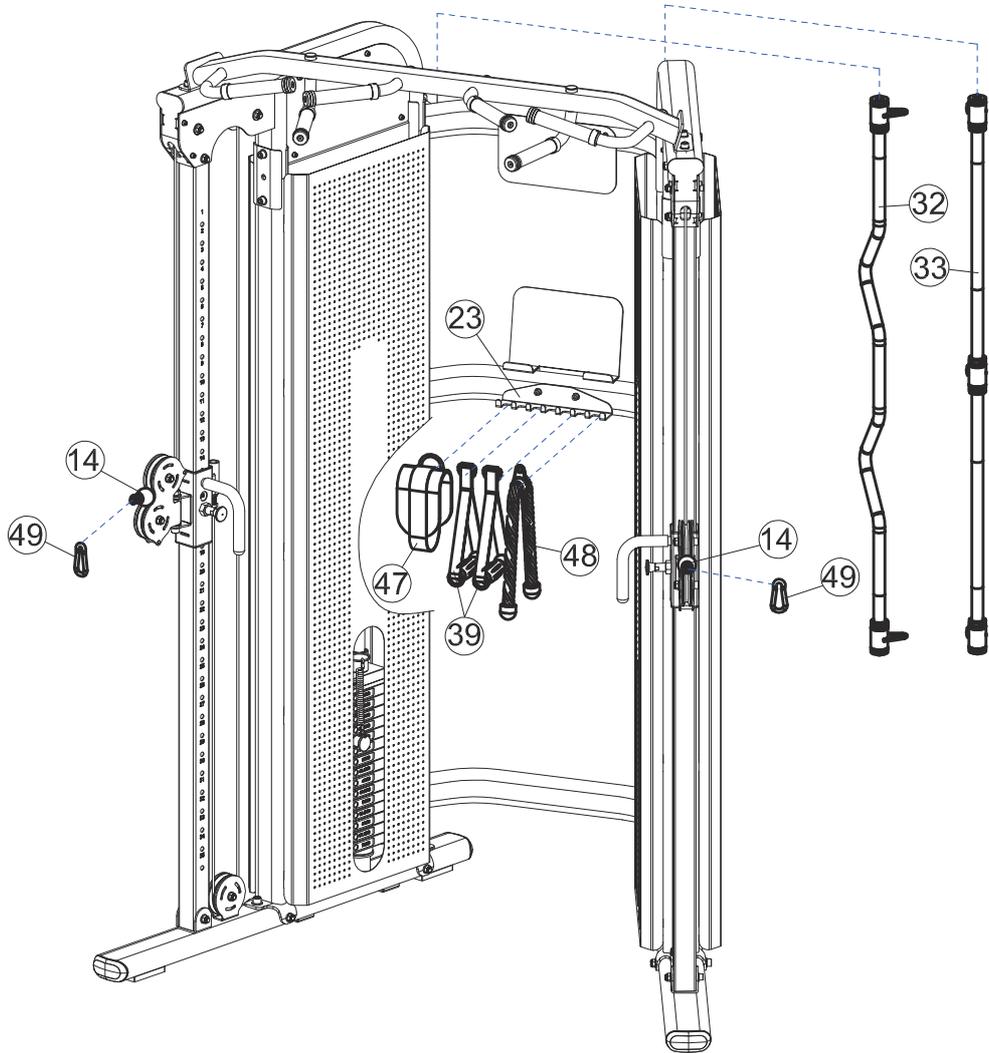
x4 Φ8

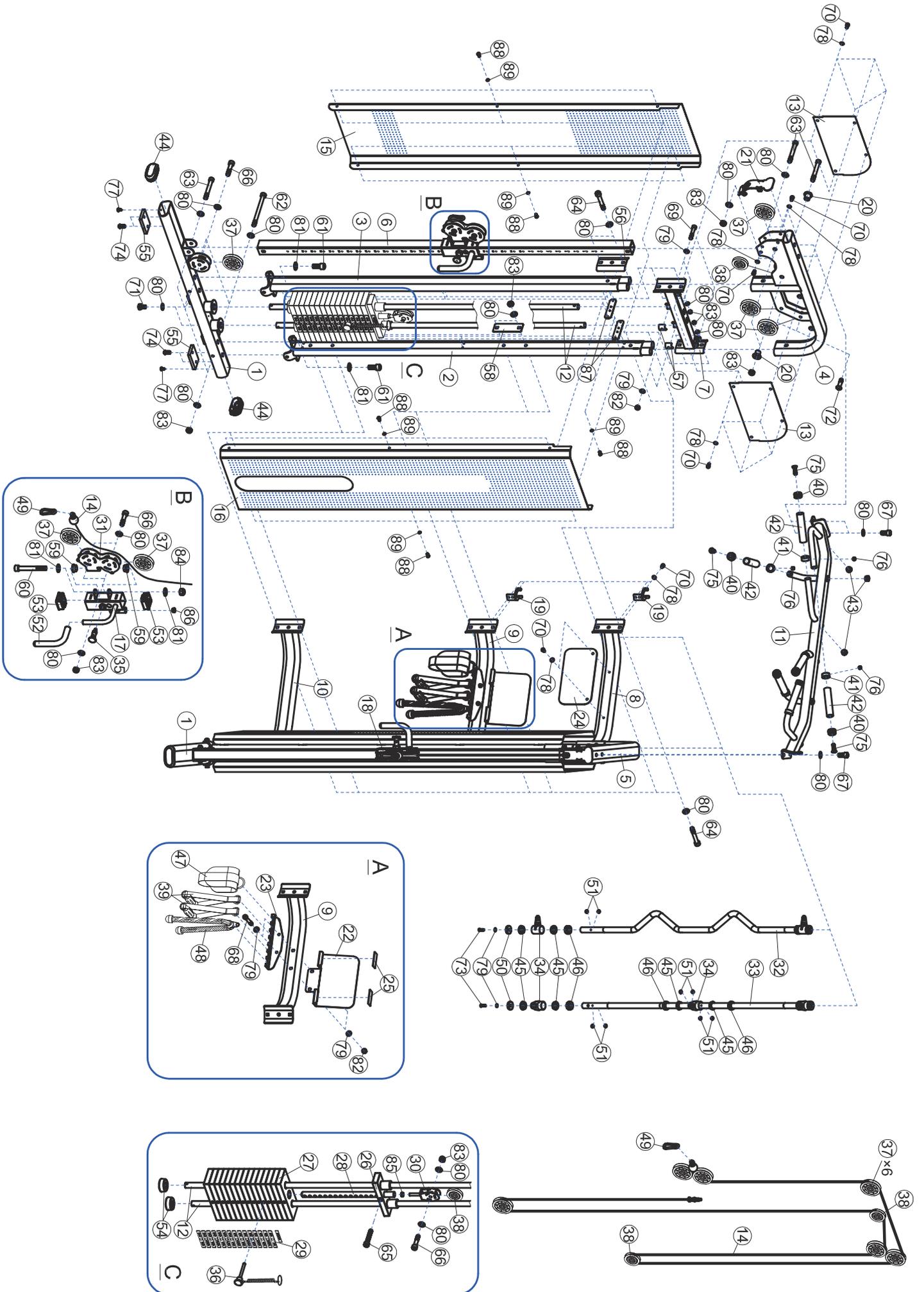
82



x2 M8







СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Опорная рама		2
2	Задняя стойка		2
3	Передняя стойка		2
4	Верхняя рама, левая (L)		1
5	Верхняя рама, правая (R)		1
6	Передний направляющий вал	50X2X1850	2
7	Соединительная рама		2
8	Верхняя соединительная рама		1
9	Средняя соединительная рама		1
10	Нижняя соединительная рама		1
11	Турник		1
12	Направляющий стержень, задний	ф25X1750	4
13	Защитная крышка	403X209X1	4
14	Двойной тяговый трос	ф5	2
15	Защитная крышка	1737X407X1	2
16	Защитная крышка	1737X407X1	2
17	Каретка, левая (L)		1
18	Каретка, правая (R)		1
19	Кронштейн	50X43X3 (2-ф7)	4
20	Втулка	ф25Xф10.2X19.5	8
21	Защитная крышка	121X76X4XM6	2
22	Подставка для Ipad	260X180X3	1
23	Верхние крючки	260X53X3	1
24	Доска с логотипом	280X160X3	1
25	Ограничитель ЭВА	70X32X2	2
26	Верхняя плита	230X65X72	2
27	Весовая плита	250X100X25.4 (4.5 кг)	30
28	Фиксатор веса	ф25X460 (15+1)	2
29	Наклейка на плиту	4.5 - 72.5 кг	2
30	Рама направляющего шкива		2
31	Корпус шкива		2
32	Изогнутый гриф (аксессуар)		1
33	Прямой гриф (аксессуар)		1
34	Втулка		5
35	Движущийся стопорный штифт		2
36	Штыревой фиксатор (выбор веса)		2
37	Шкив с подшипником	ф96	12
38	Малый шкив с подшипником	ф75	4
39	Рукоятка с нейлоновым ремешком		2
40	Декоративная крышка	ф34.5Xф6.5X19	6
41	Стопорное кольцо	ф35Xф26.2X14.5XM6	6
42	Ручки для вертикальных отжиманий	ф24.5X3X140	6
43	Прямоугольная заглушка	ф25	6
44	Заглушка	PT50X100XR95	4
45	Втулка	ф38Xф27X11	10
46	Втулка	ф37Xф27X15	6
47	Ремень на лодыжку		1
48	Канат	ф29X695	1
49	Карабин	ф8	2

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
50	Крышка турника	ф38Хф9Х8	4
51	Заклепка резьбовая	ф4Х10	12
52	Ручки для вертикальных отжиманий	ф24Хф18Х227	2
53	Направляющая скольжения	60Х2Х 50Х23.5	4
54	Резиновый буфер	ф62Хф24.5Х25	4
55	Резиновый буфер	65Х100Х12	4
56	Кронштейн	РТ40Х80Х140Х4	2
57	Фиксатор направляющего стержня	30Х15ХR13	4
58	Кронштейн	140Х50Х3	4
59	Втулка	ф25Хф20Хф12.2Х10	4
60	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M12Х90	2
61	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M12Х25	8
62	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M10Х125	4
63	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M10Х75	8
64	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M10Х65	16
65	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M10Х55	2
66	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M10Х45	8
67	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M10Х20	4
68	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M8Х60	2
69	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M8Х45	4
70	Винт с полукругл. гол. и внутр. шестигр.	M6Х10	34
71	Болт с шестигранной головкой	M10Х16	4
72	Болт с шестигранной головкой	M10Х35	4
73	Болт с шестигранной головкой	M8Х25	4
74	Болт с шестигранной головкой	M8Х16	8
75	Болт с шестигранной головкой	M6Х20	6
76	Фиксирующий винт	M6Х6	6
77	Винт	ST4.0Х9	4
78	Шайба	6	34
79	Шайба	8	16
80	Шайба	10	72
81	Шайба	12	12
82	Гайка	M8	6
83	Гайка	M10	36
84	Гайка	M12	2
85	Шестигранная гайка	M12	2
86	Прямоугольная заглушка	ф19	2
87	Кронштейн	120Х30Х4ХM5	12
88	Болт с шестигранной головкой	M5Х12	48
89	Шайба	5	48
	Шестигранный ключ	3#	1
	Шестигранный ключ	4#	1
	Шестигранный ключ	5#	1
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	8#	1
	Шестигранный ключ	10#	1