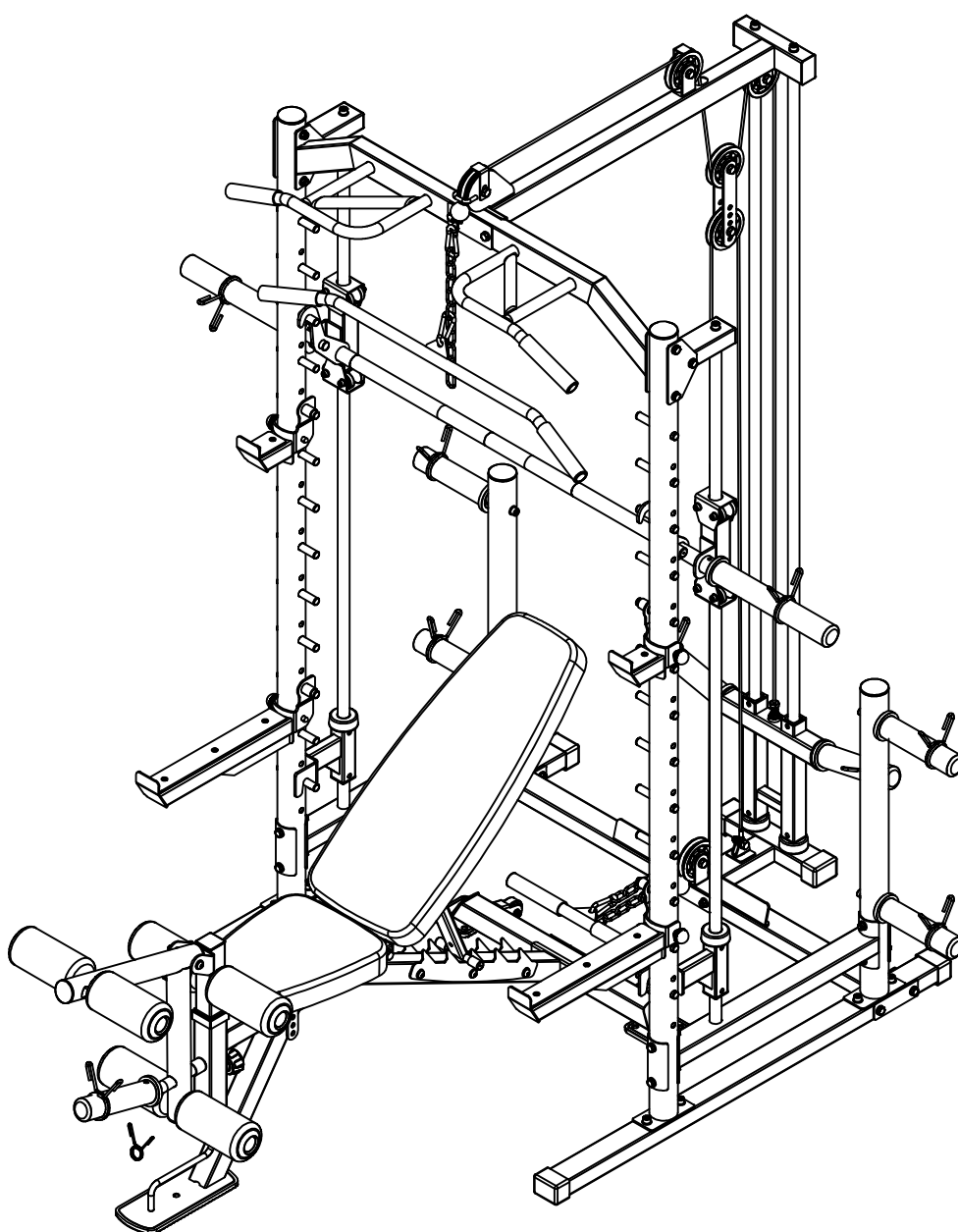


PRO/TRAIN

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ PR-SM1999



ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ	1
ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	2
ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ НАДПИСИ	3
УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ГРУЗОПОДЪЕМНОСТЬ	4
ДЕТАЛИ	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	10
СХЕМА	25
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	26
ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ НАДПИСИ	28
УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ГРУЗОПОДЪЕМНОСТЬ, ПРИМЕЧАНИЯ ..	29
ДЕТАЛИ	30
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	33
СХЕМА	39
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	40

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что выбрали PR-SM1999. Перед началом использования оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство! Как производители мы стремимся угодить нашим покупателям.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

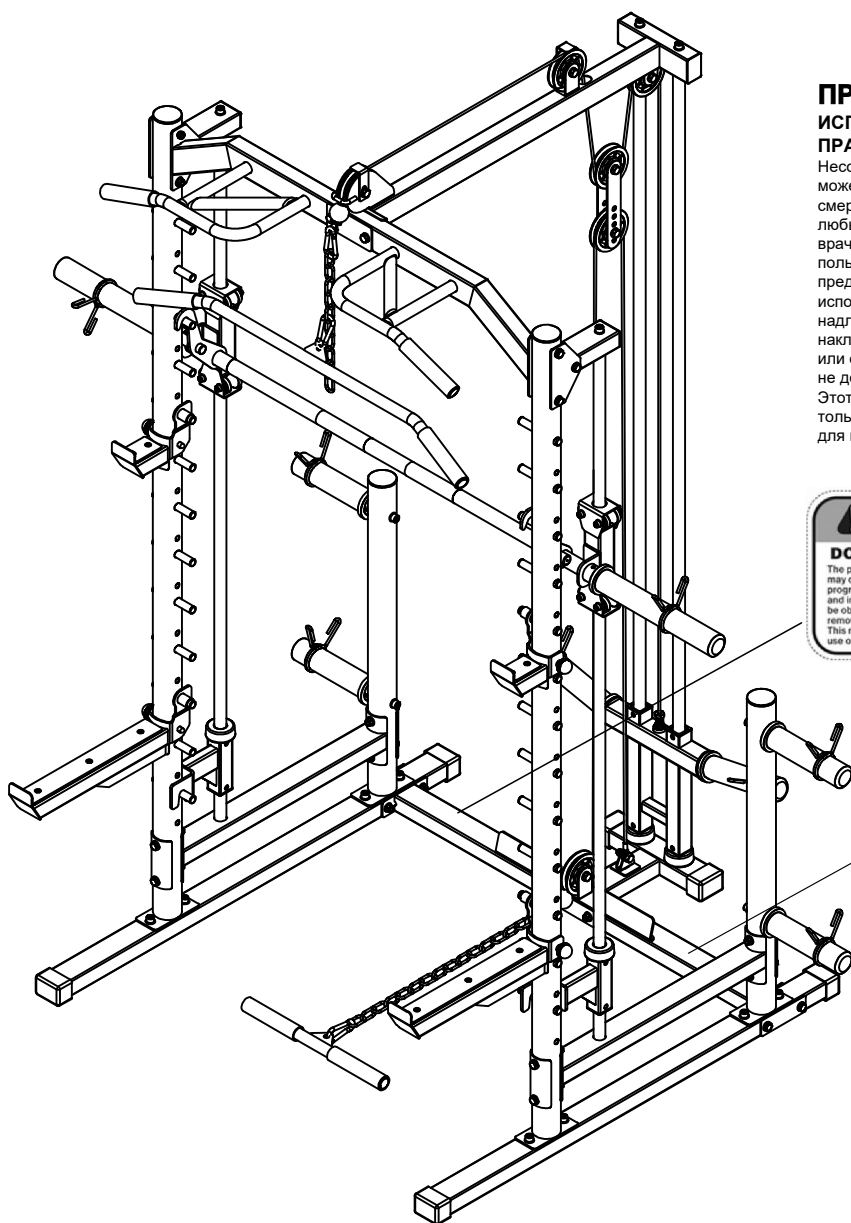
Данное оборудование является максимально безопасным. Однако определенные меры предосторожности во время работы с оборудованием необходимы. Убедитесь, что Вы полностью прочли руководство пользователя перед сборкой и использованием оборудования. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

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.
12. Во время тренировки рядом должен находиться страхующий человек.

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.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПРАВИЛЬНО

Несоблюдение мер предосторожности может привести к серьезным травмам или смерти. Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прочтите руководство пользователя. Прочтите и соблюдайте все предупреждения и инструкции, а перед использованием должны быть получены надлежащие инструкции. Замените эту наклейку, если она повреждена, нечитаема или отклеилась. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Этот тренажер разработан и предназначен только для домашнего использования, не для коммерческого.



WARNING

DO NOT MISUSE THIS EQUIPMENT

The possibility of serious injuries or death or both, (if applicable) may occur if caution is not used. Before beginning any exercise program, consult your physician. Read users manual. All warnings and instructions must be read and followed and proper instructions be obtained prior to use. Replace this label if damaged, illegible or removed. Keep children and pets away from this equipment. This machine is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.



CAUTION

AVOID SHEER AND PINCH POINTS

Keep fingers and body parts clear and away from all shear and pinch points. Injury may occur if fingers become entangled in moving parts.

ВНИМАНИЕ!

ИЗБЕГАЙТЕ ДВИЖУЩИЕСЯ

ДЕТАЛИ И ЗОНЫ ЗАЩЕМЛЕНИЯ

Держите пальцы и другие части тела подальше от всех движущихся деталей и зон защемления. Если пальцы попадут в движущиеся детали, это может привести к травме.

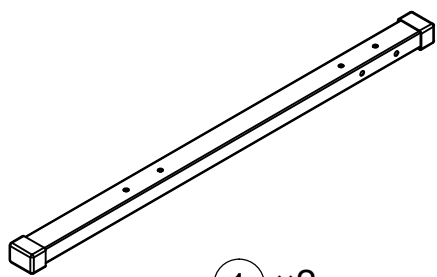
УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Периодически смазывайте движущиеся детали WD-40 или легким маслом.
2. Проверьте и затяните все детали перед использованием.
3. Оборудование можно чистить с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. НЕ используйте растворители.
4. Регулярно проверяйте оборудование на наличие признаков повреждений или износа.
5. Поврежденные детали необходимо немедленно заменить, не используйте тренажер, пока детали не будут заменены.
6. **Отсутствие регулярного осмотра может повлиять на уровень безопасности оборудования.**

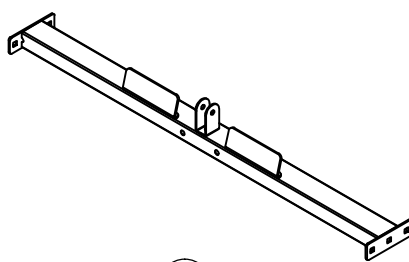
ГРУЗОПОДЪЕМНОСТЬ И ГАБАРИТЫ

1. Максимальный вес пользователя: 136 кг
2. Максимальная грузоподъемность: 136 кг
3. Размер в собранном виде: 134.5 x 190.5 x 221 см

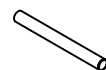
ДЕТАЛИ



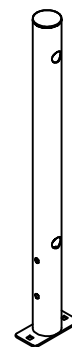
① × 2



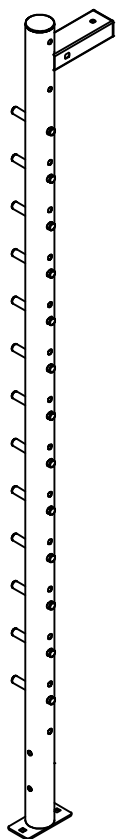
② × 1



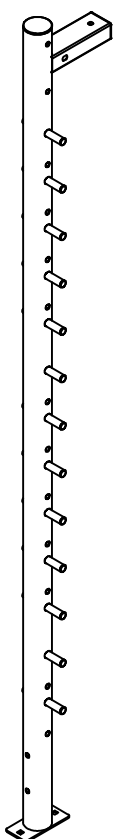
⑥ × 4



⑤ × 2



③ × 1



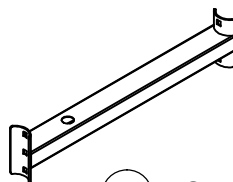
④ × 1



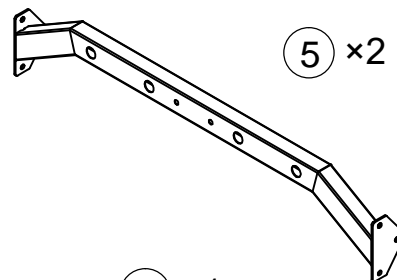
⑪ × 2



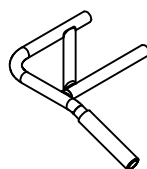
⑫ × 2



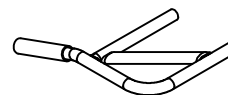
⑦ × 2



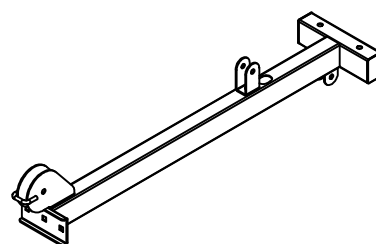
⑧ × 1



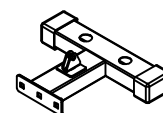
⑨ × 1



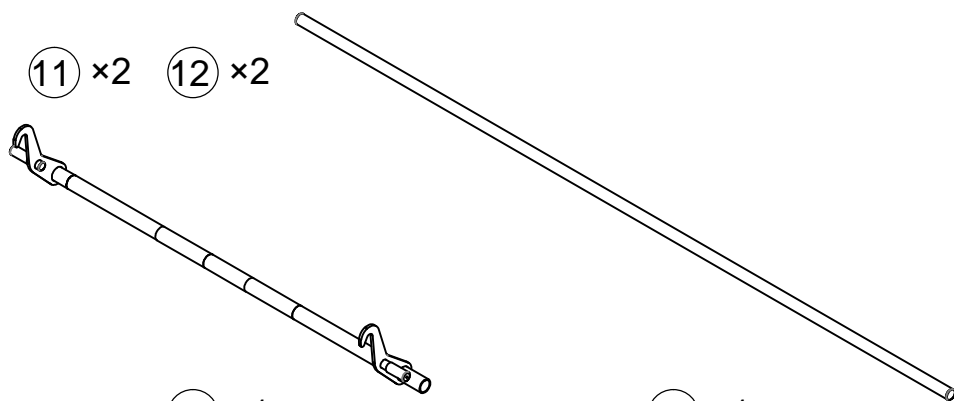
⑩ × 1



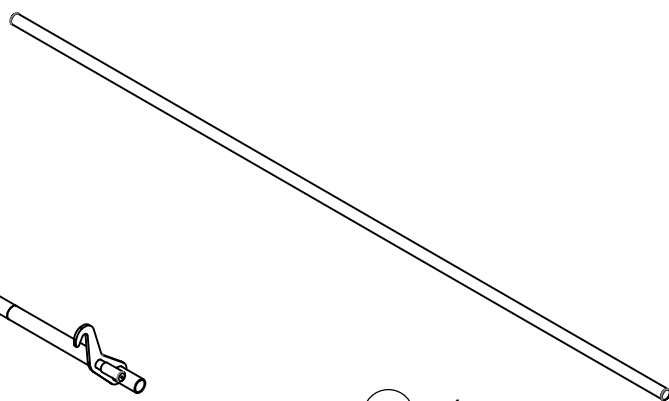
⑬ × 1



⑭ × 1



⑰ × 1



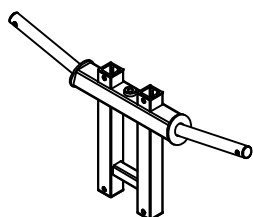
⑱ × 1



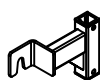
⑮ × 1



⑯ × 1



⑲ × 1



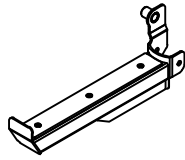
⑳ × 1



㉑ × 1



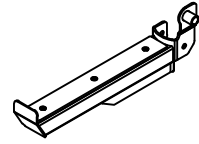
22 x1



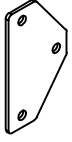
23 x1



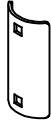
24 x1



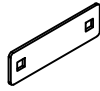
25 x1



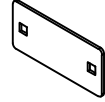
26 x2



27 x4



28 x3



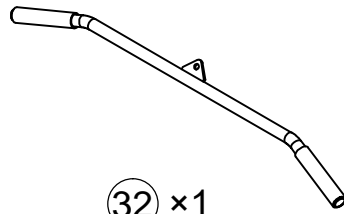
29 x1



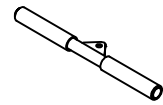
30 x2



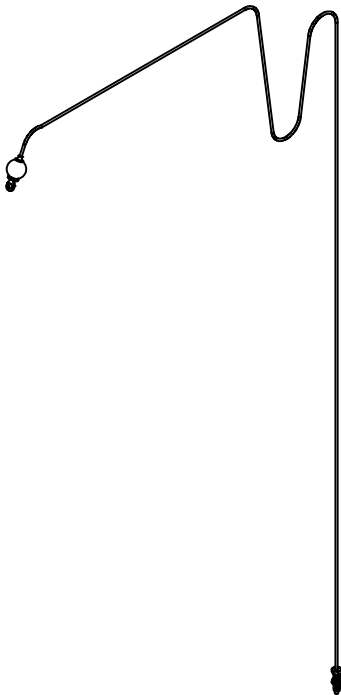
31 x2



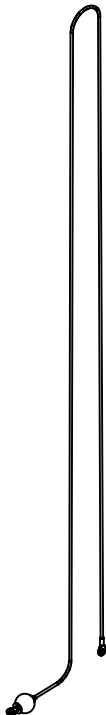
32 x1



33 x1



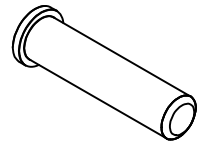
42 x1



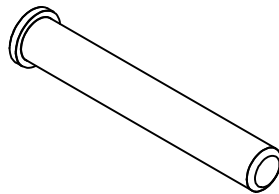
43 x1



37 x6



38 x6



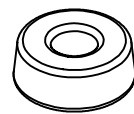
39 x2



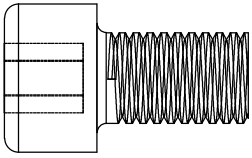
40 x4



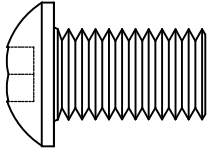
44 x8



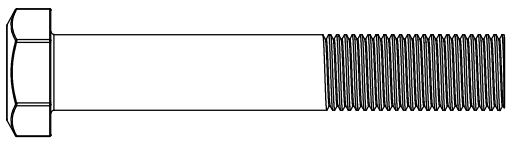
56 x4



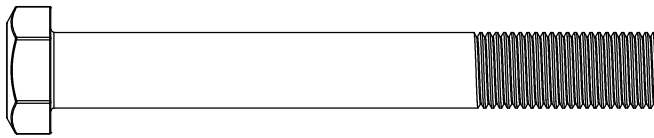
⑤7 ×22



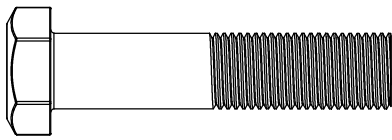
⑤8 ×2



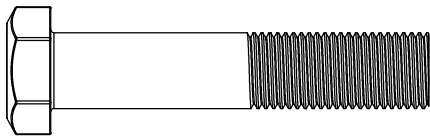
⑤9 ×2



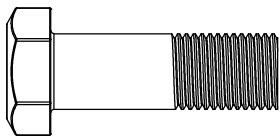
⑥0 ×20



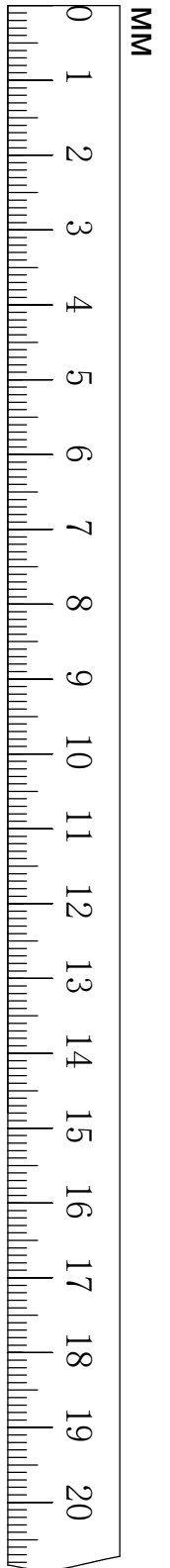
⑥1 ×4



⑥2 ×2

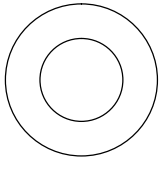


⑥3 ×1

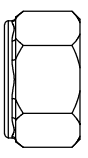


MM

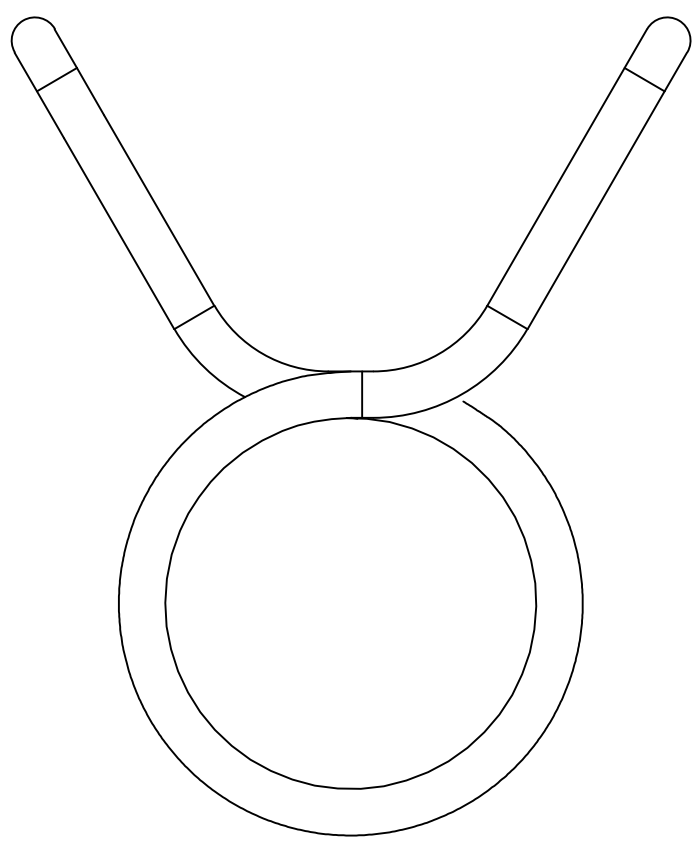
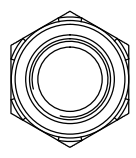




⑥⑥ ×82



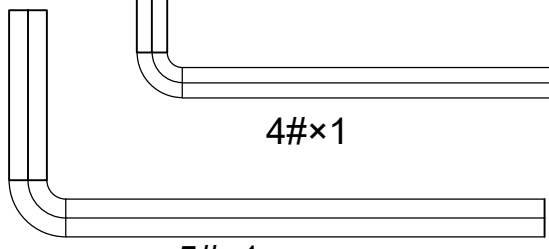
⑥⑦ ×29



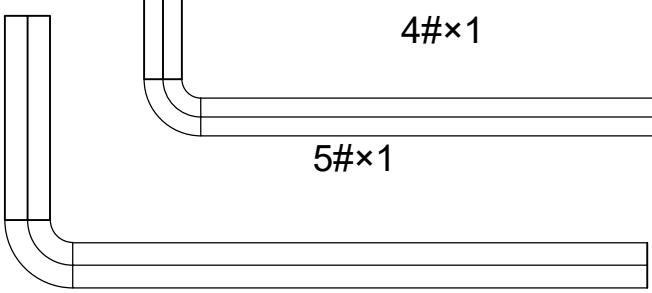
④① ×8



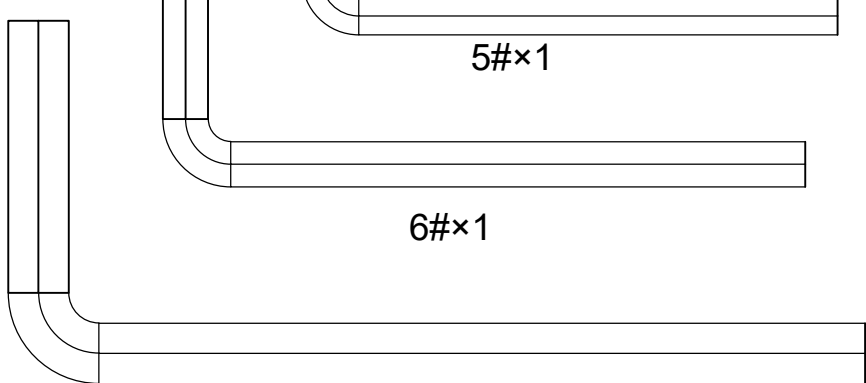
4#×1



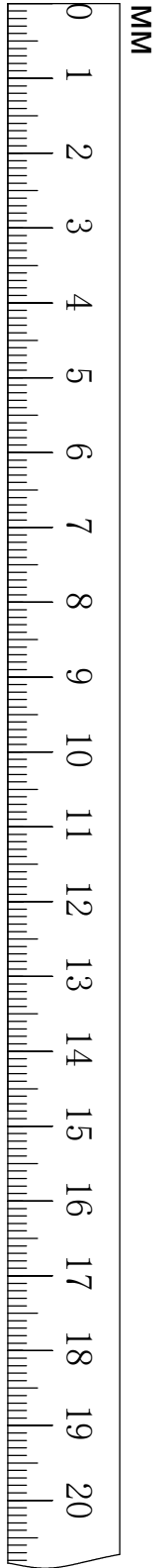
5#×1

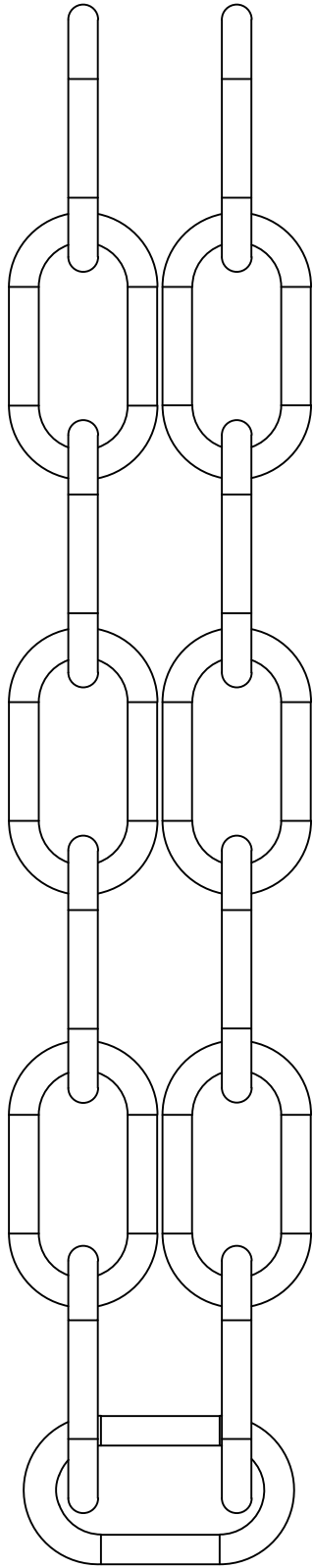


6#×1

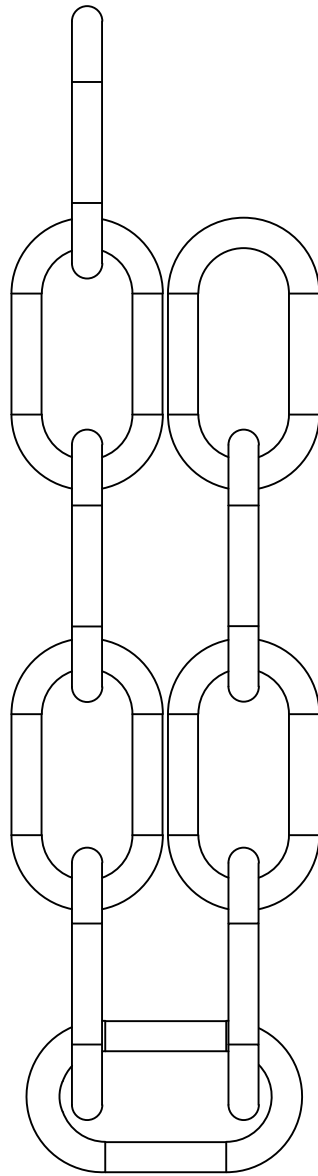


8#×1

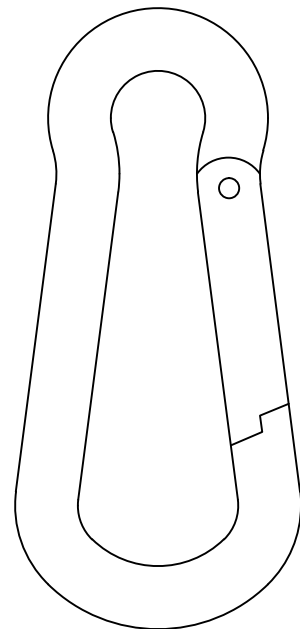




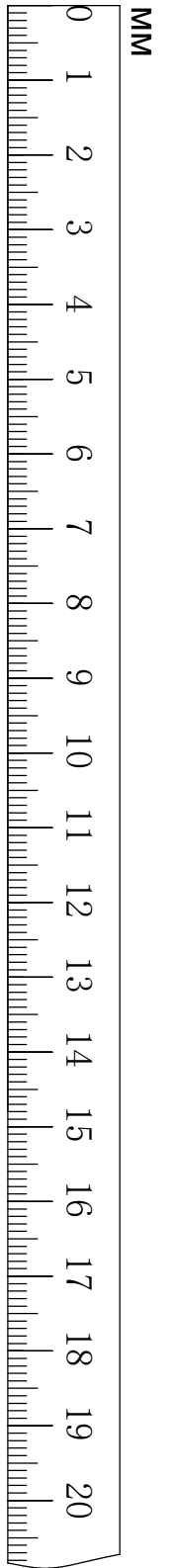
35 × 1



34 × 1



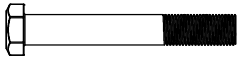




36 × 4

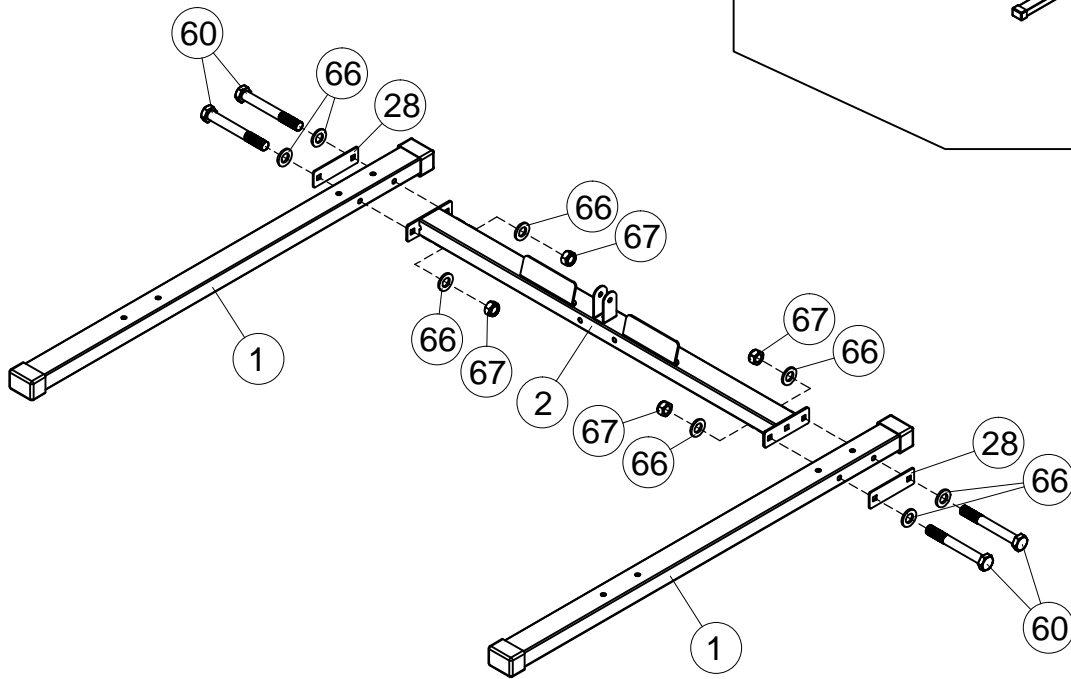
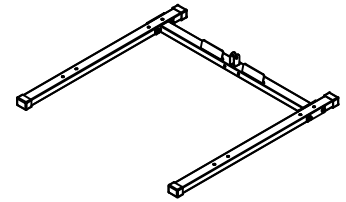
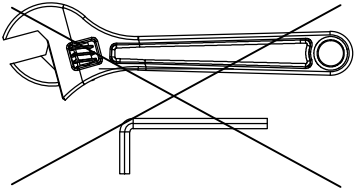


MM



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

60		× 4	M10×80 мм
66	 	× 8	Φ20×Φ10.5
67	 	× 4	M10



57



× 4

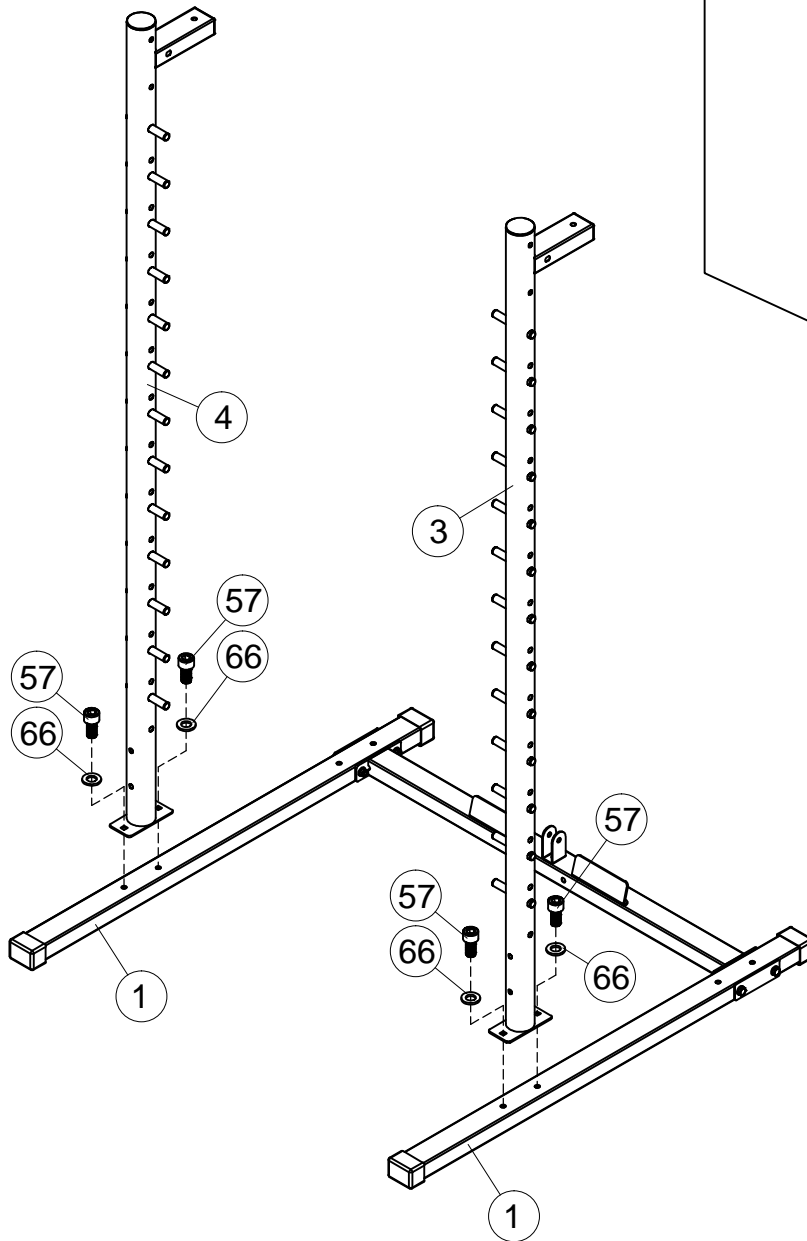
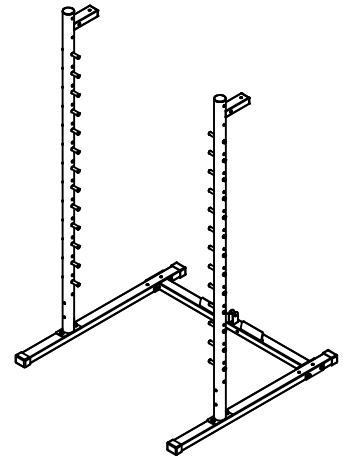
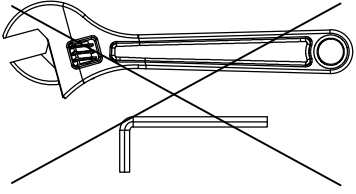
M10×20 mm

66


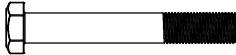






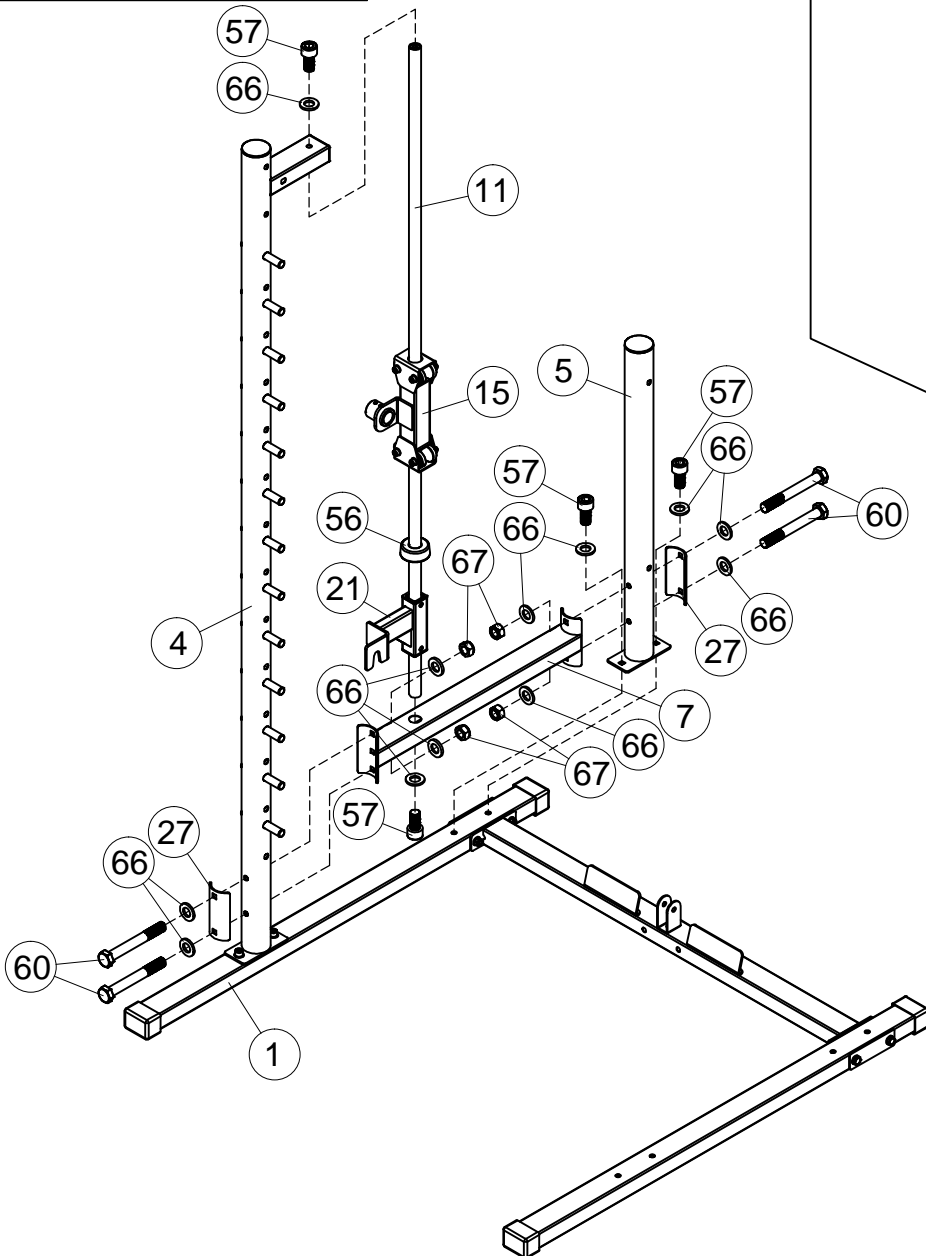
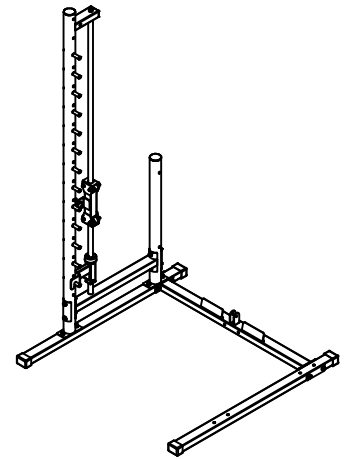
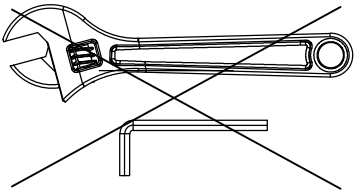
× 4

Φ20×Φ10.5


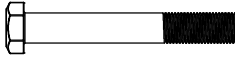






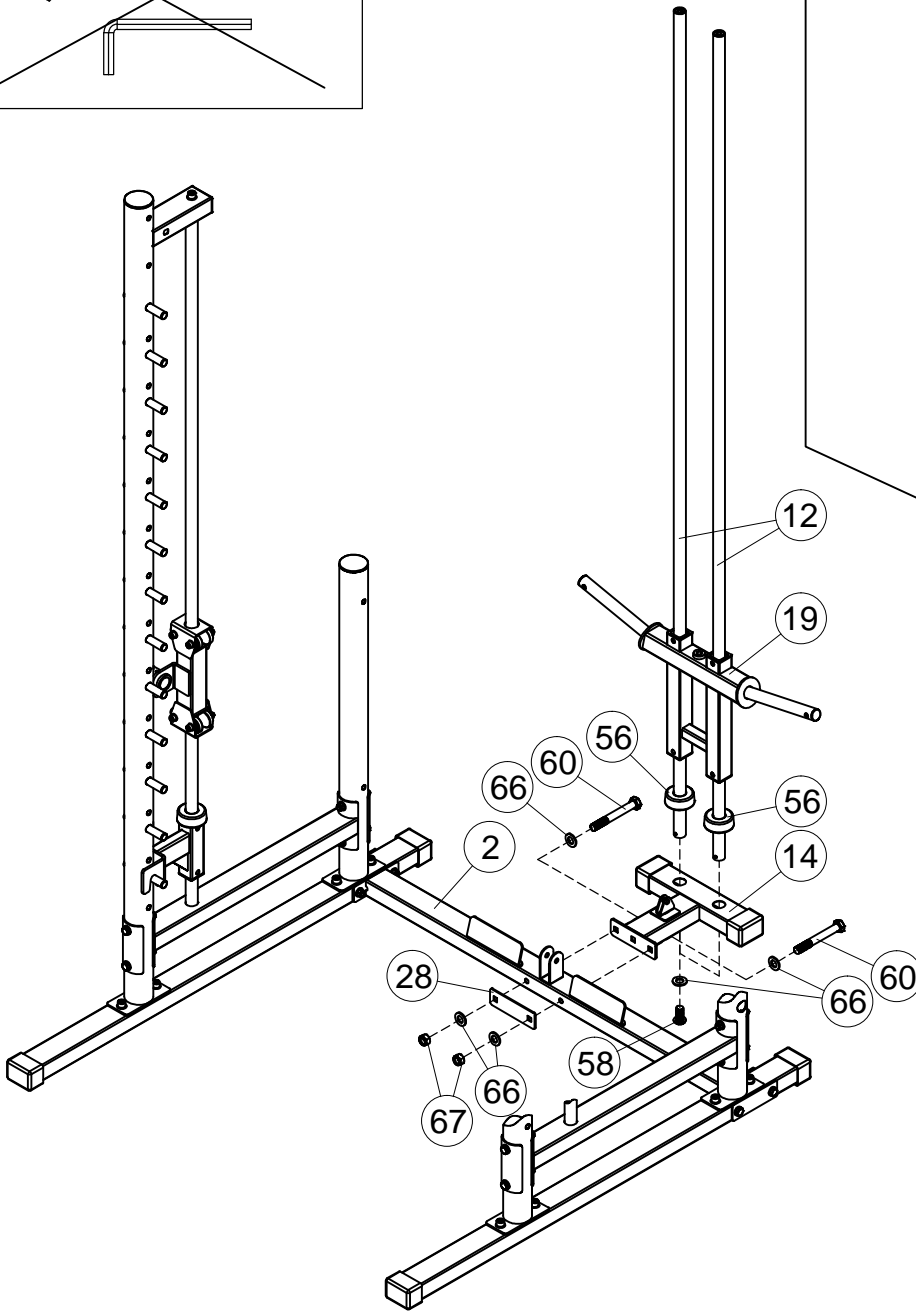
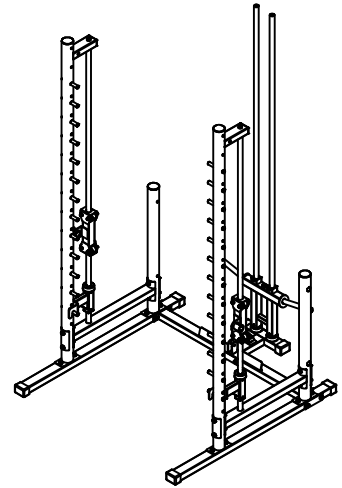
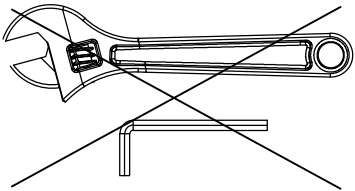
2

57		× 4	M10×20 mm
60		× 4	M10×80 mm
66	 	× 12	Φ20×Φ10.5
67	 	× 4	M10



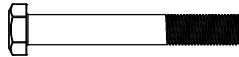
3

58		× 2	M10×20 mm
60		× 2	M10×80 mm
66	 	× 6	Φ20×Φ10.5
67	 	× 2	M10



5

60



x 6

M10x80 mm

66



x 12

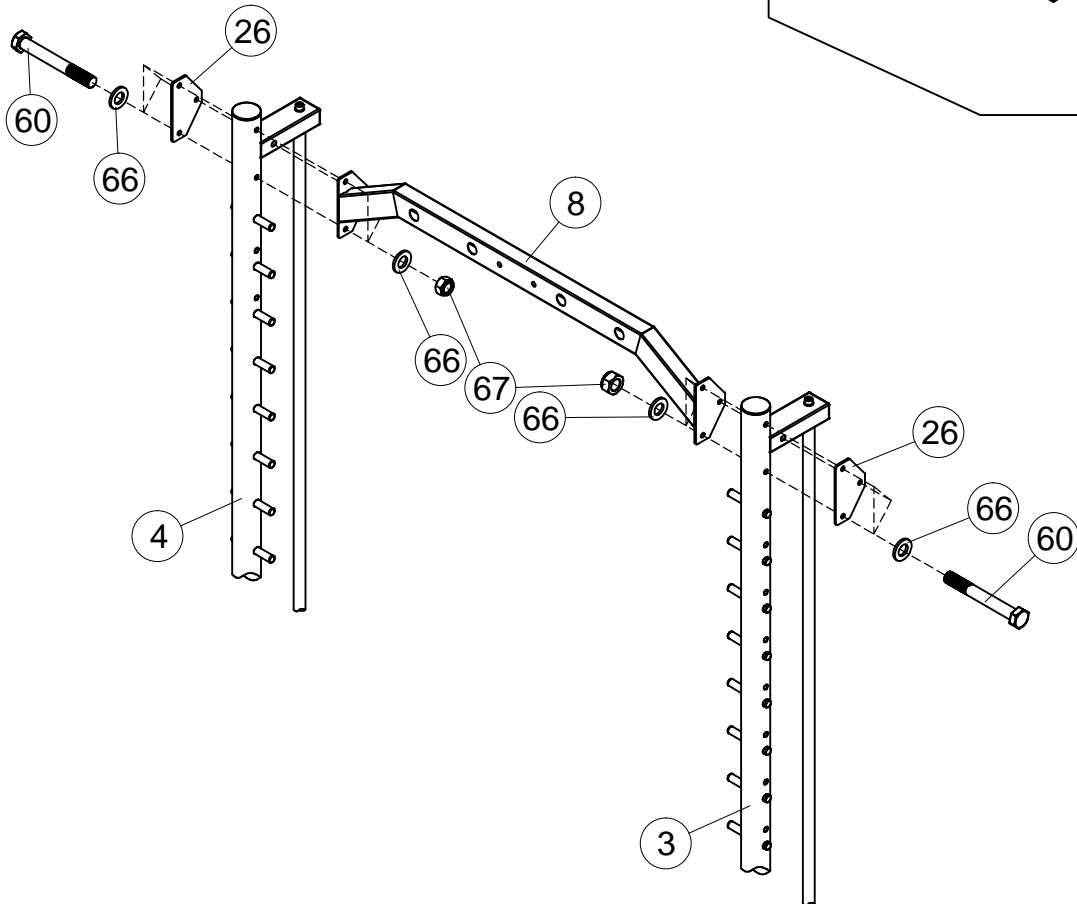
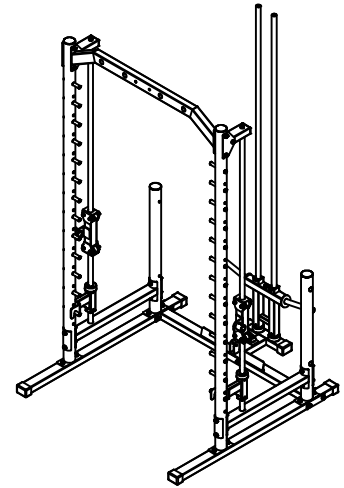
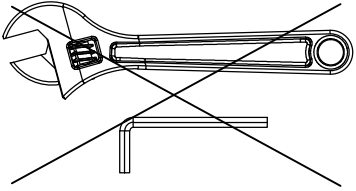
Φ20xΦ10.5

67


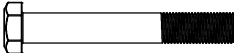






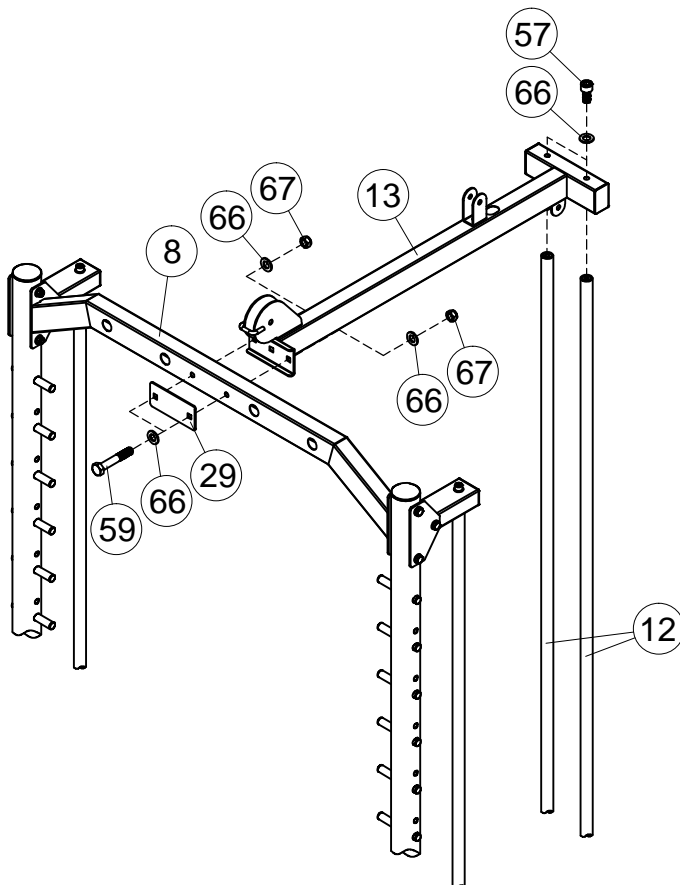
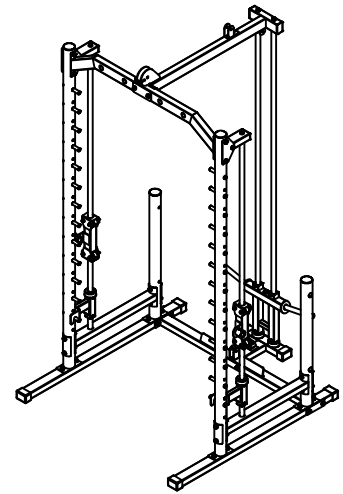
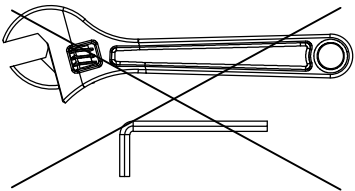
x 6

M10



6

57		×	2	M10×20 mm
59		×	2	M10×60 mm
66	 	×	6	Φ20×Φ10.5
67	 	×	2	M10



57



× 4

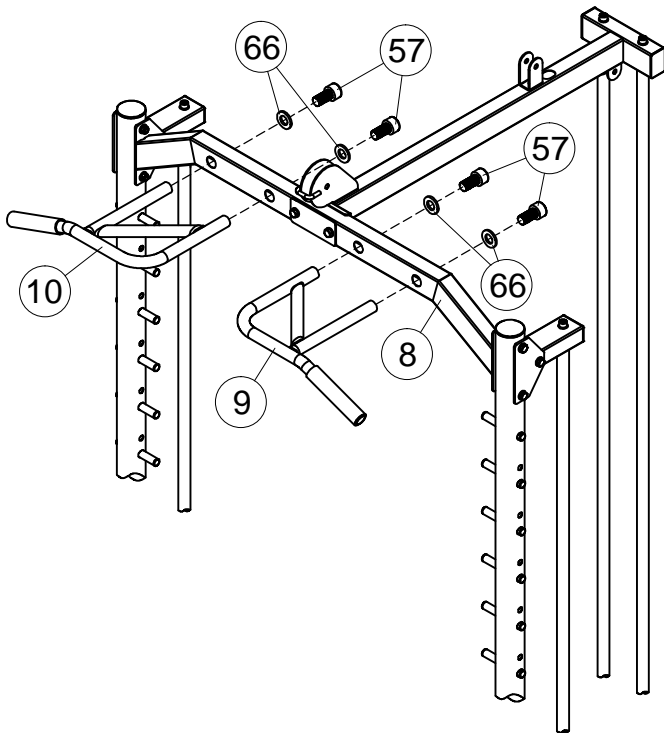
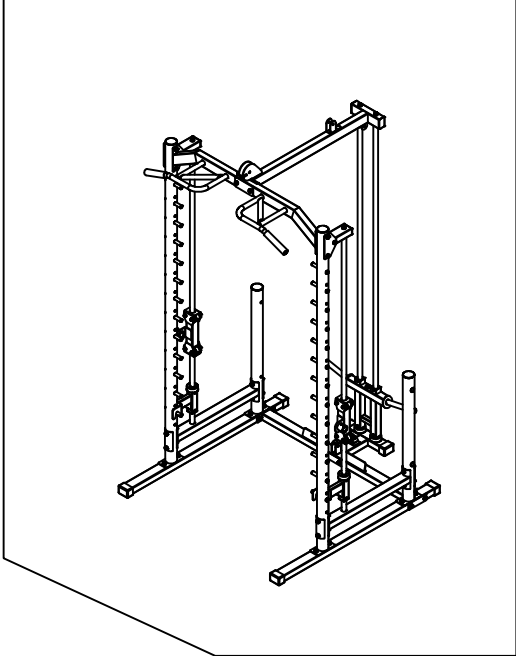
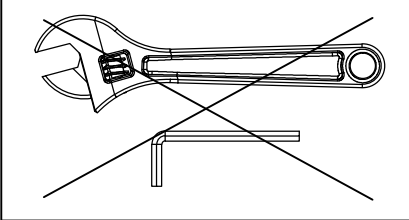
M10×20 mm

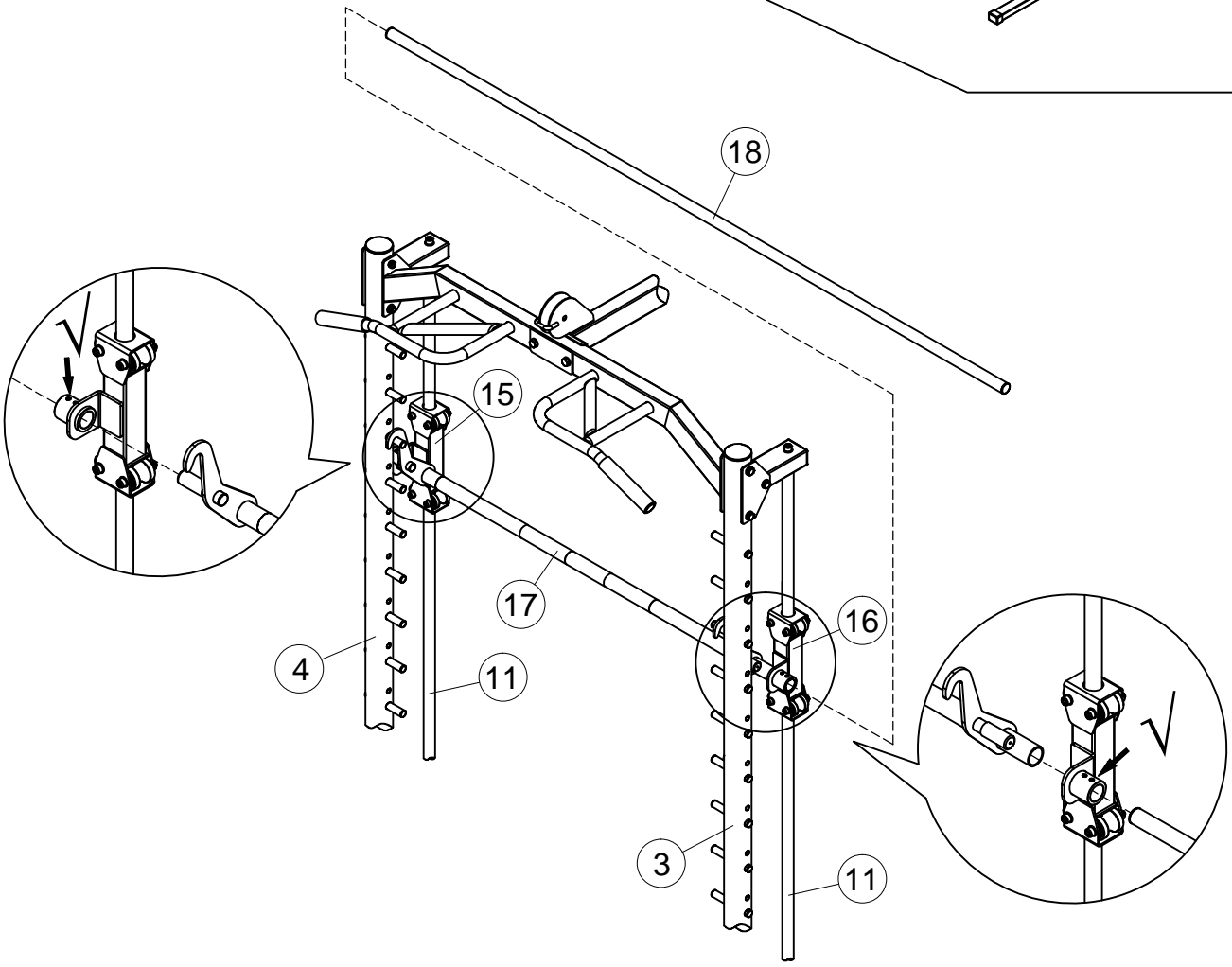
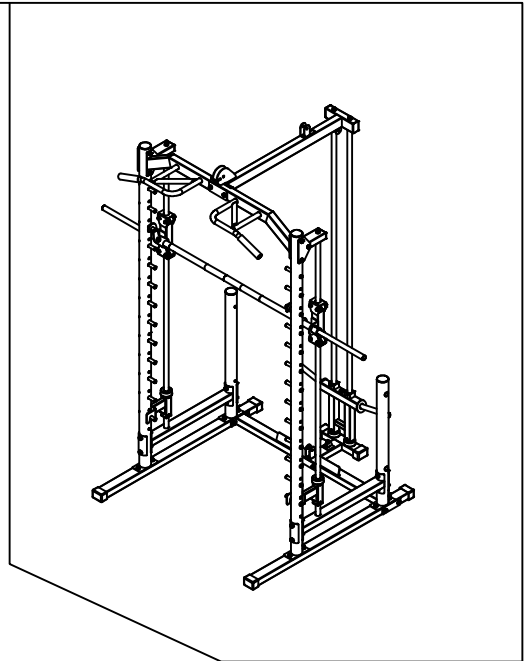
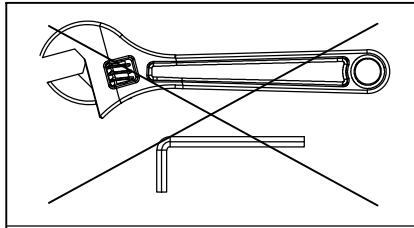
66



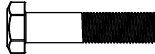




× 4

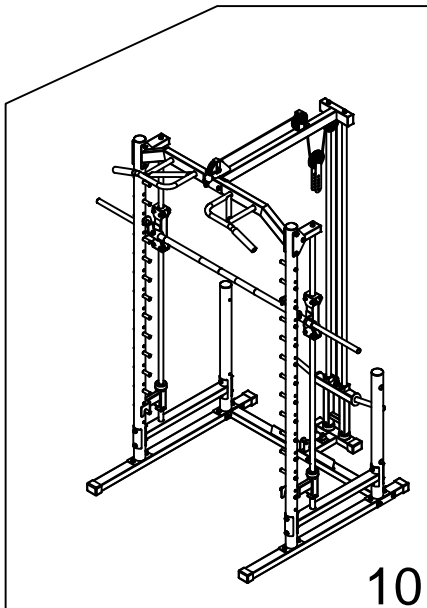
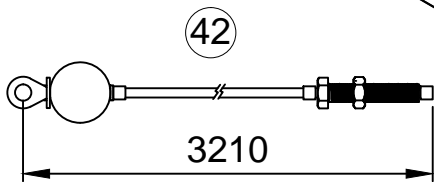
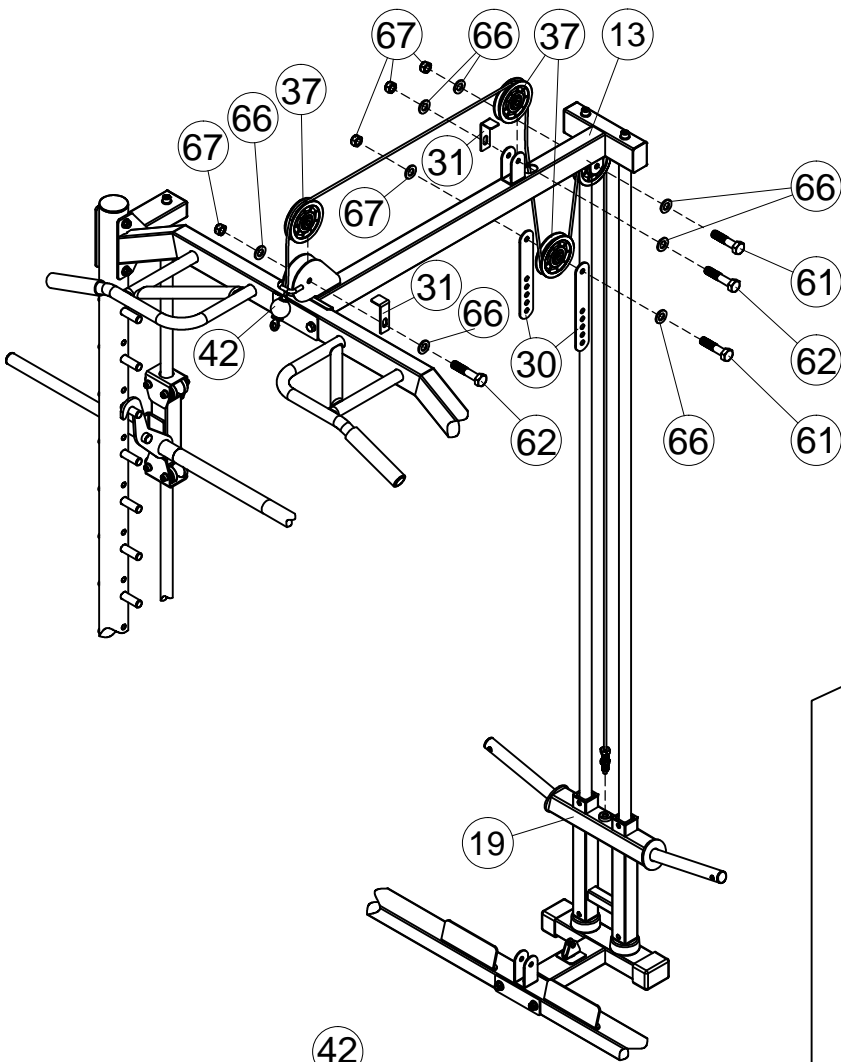
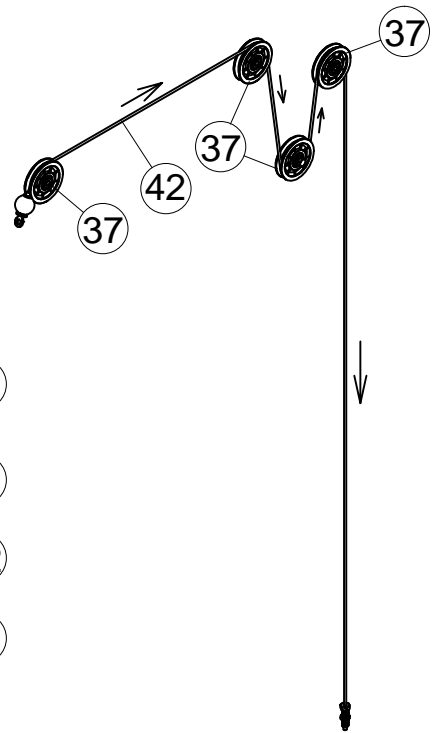
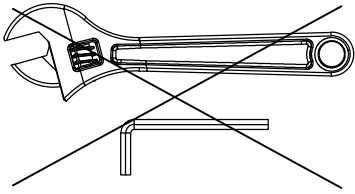
Φ20×Φ10.5


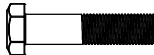






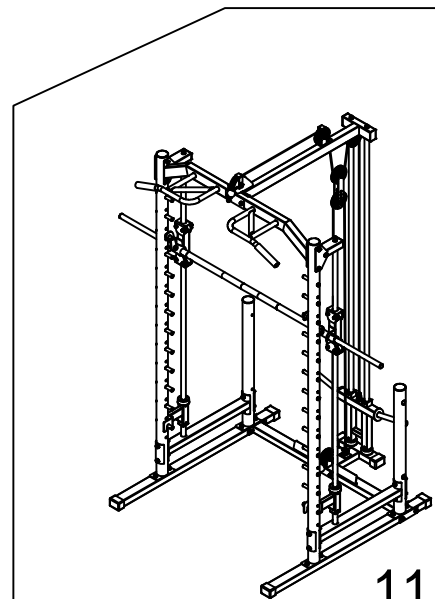
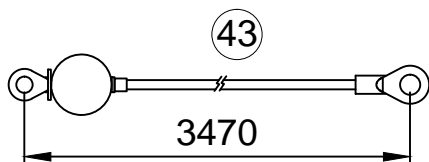
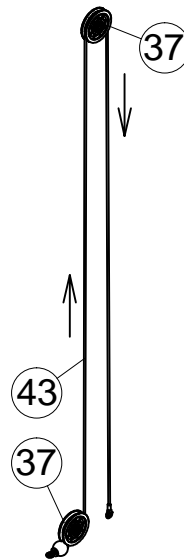
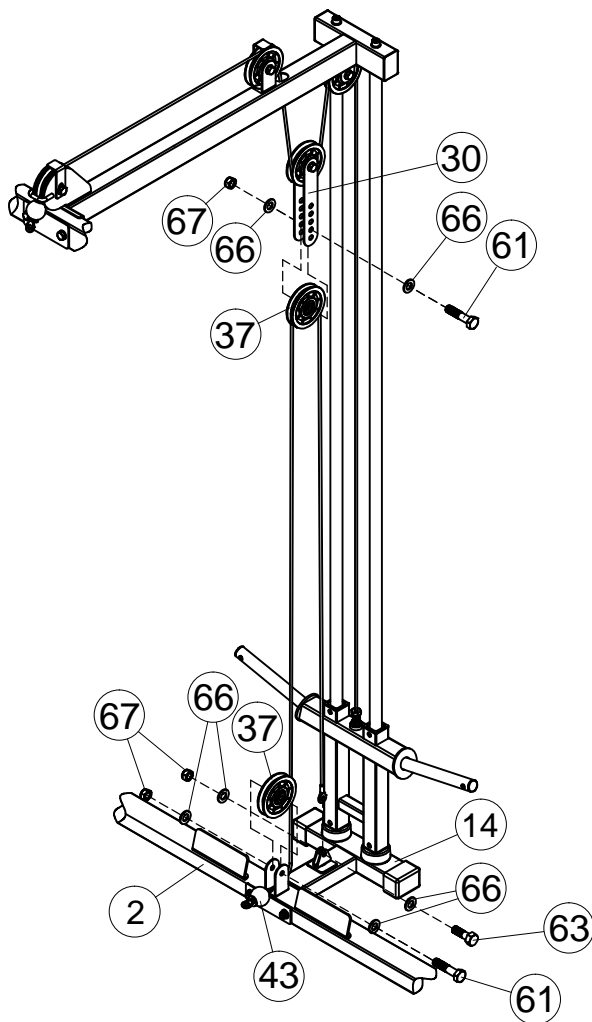
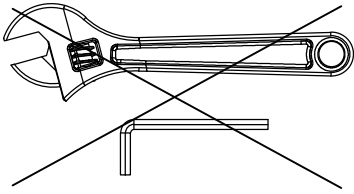


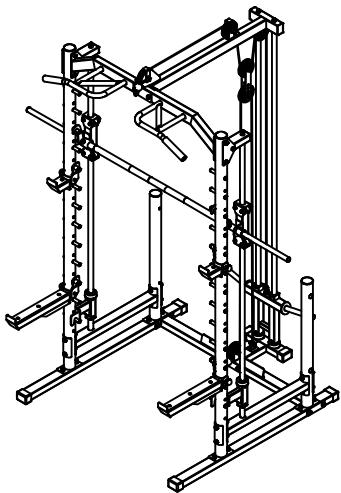
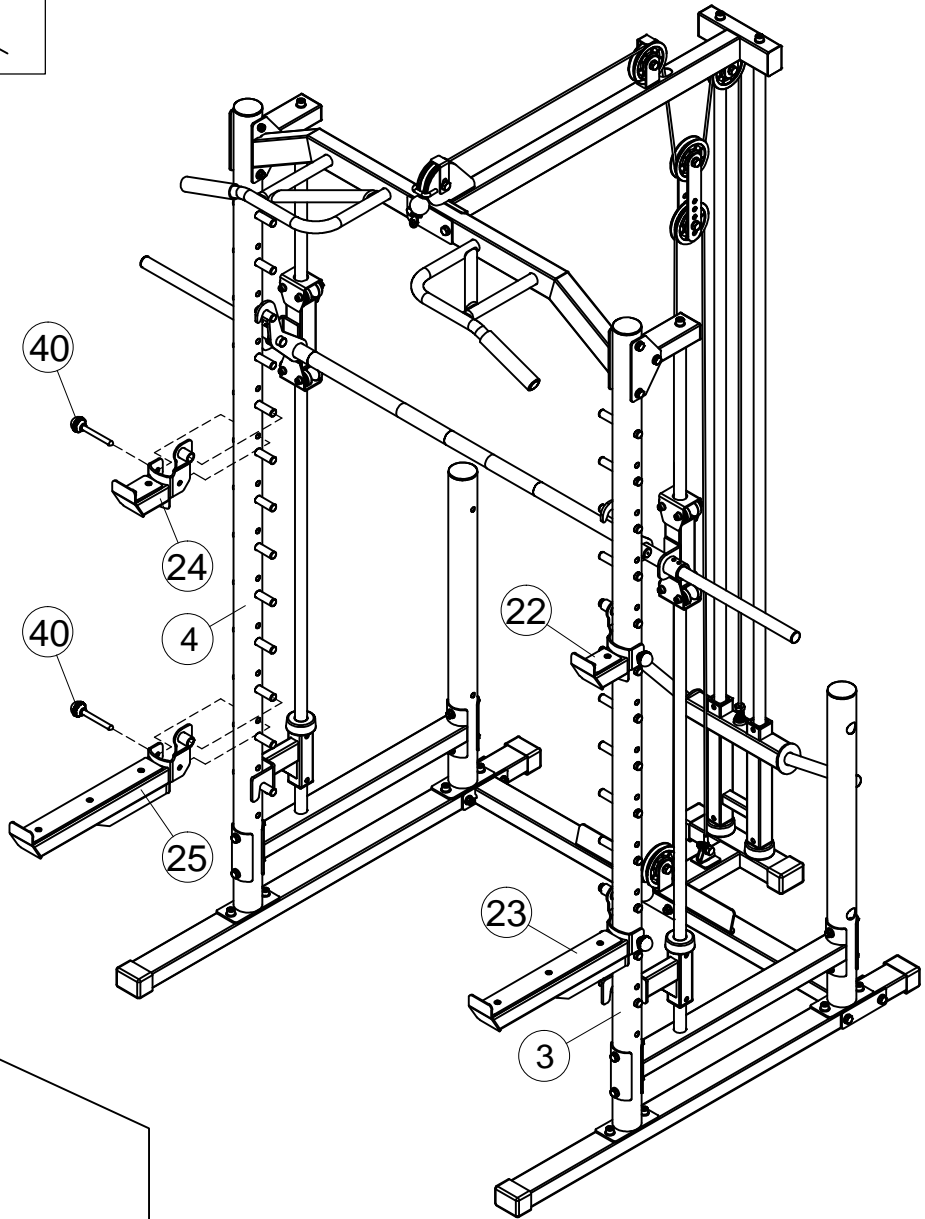
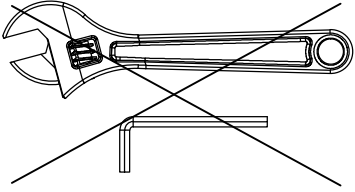
9

61		×	2	M10×45 mm	
62		×	2	M10×50 mm	
66			×	8	
67			×	4	M10



⑥1		×	2	M10×45 MM
⑥3		×	1	M10×30 MM
⑥6	 	×	6	Φ20×Φ10.5
⑥7	 	×	3	M10





57



× 4

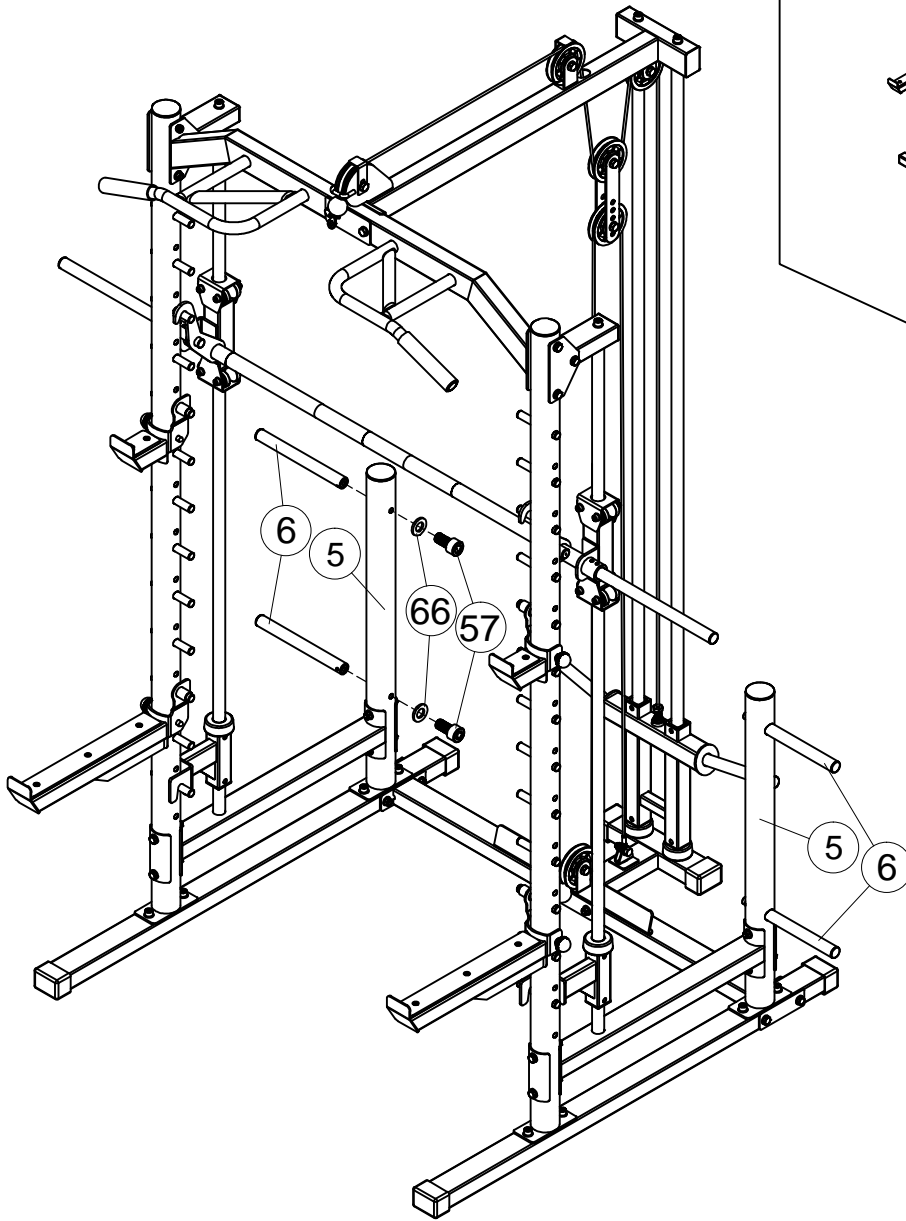
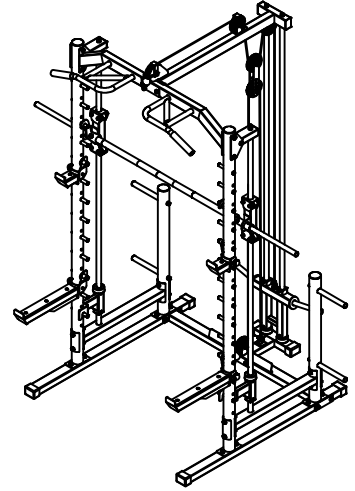
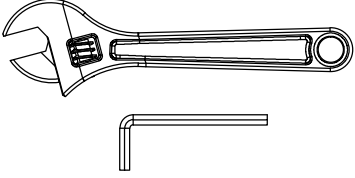
M10×20 mm

66

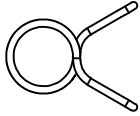


× 4

Φ20×Φ10.5

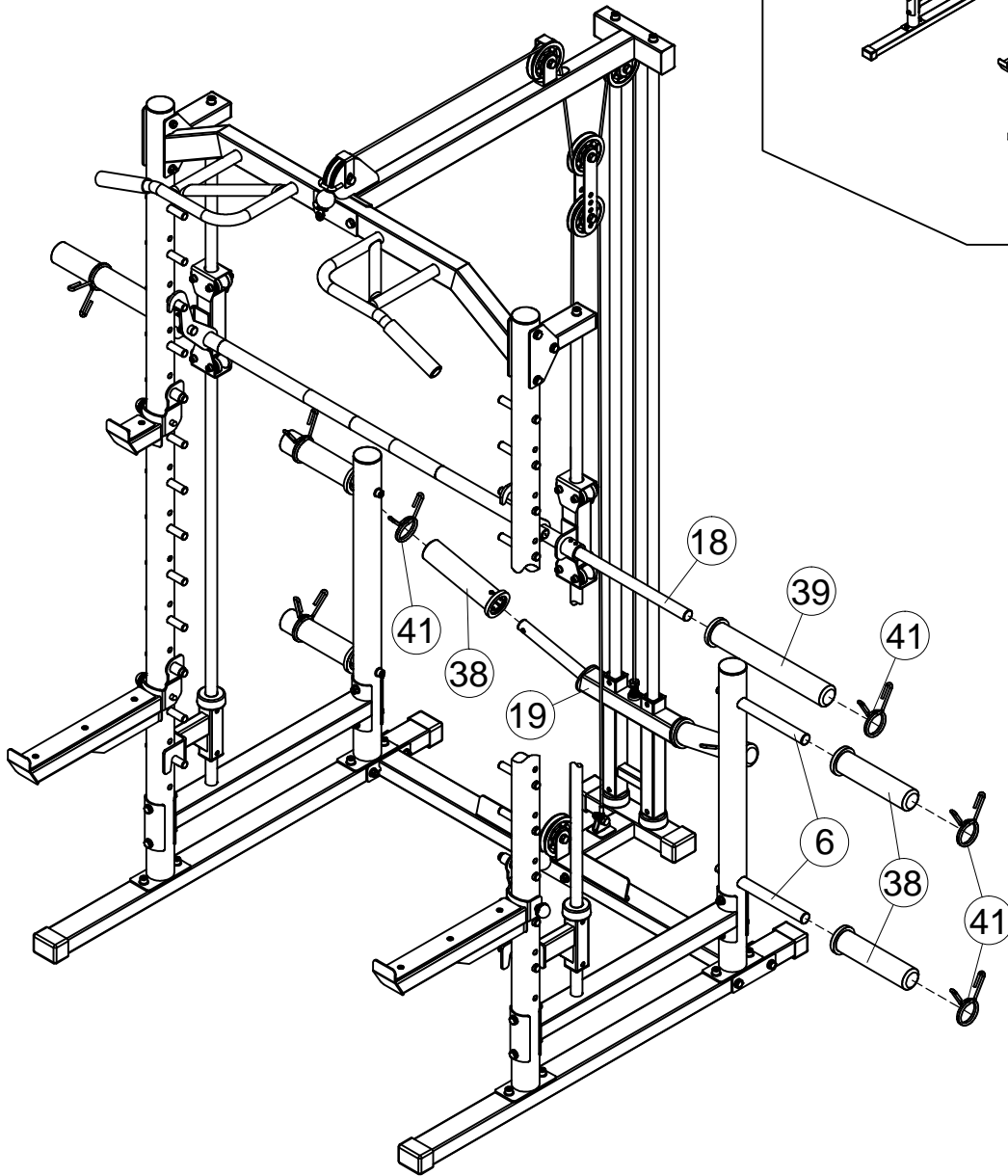
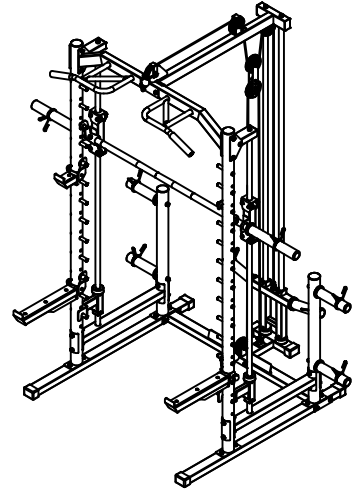
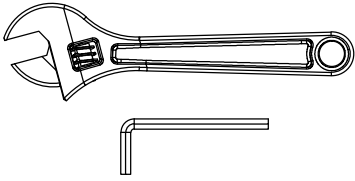


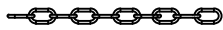

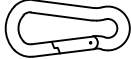
41

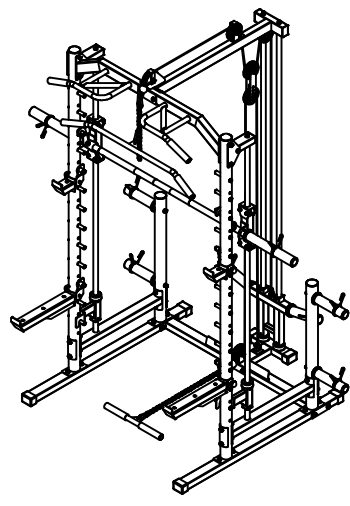
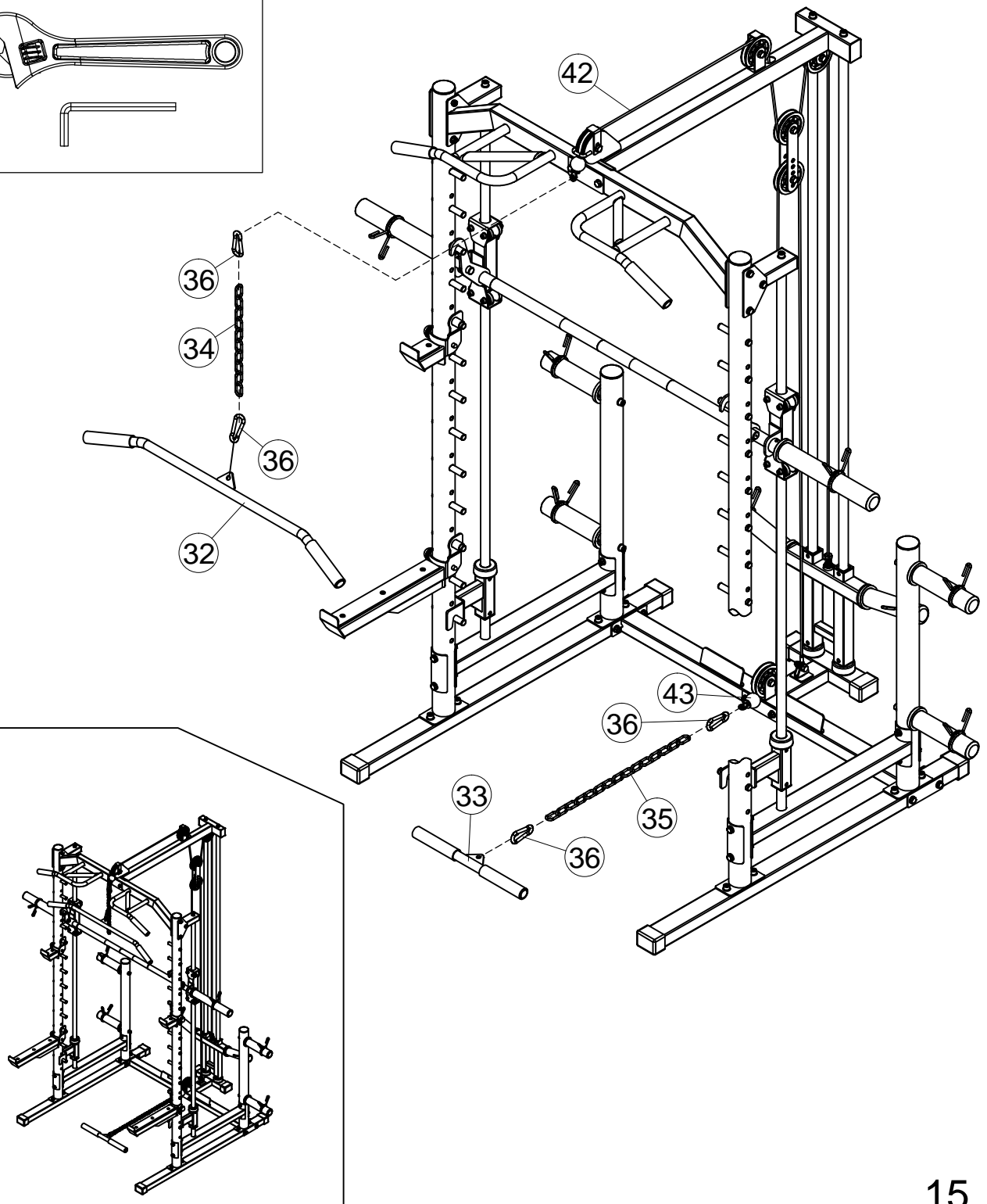
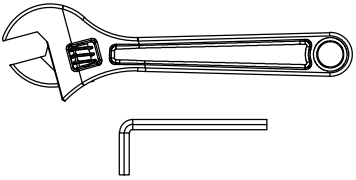


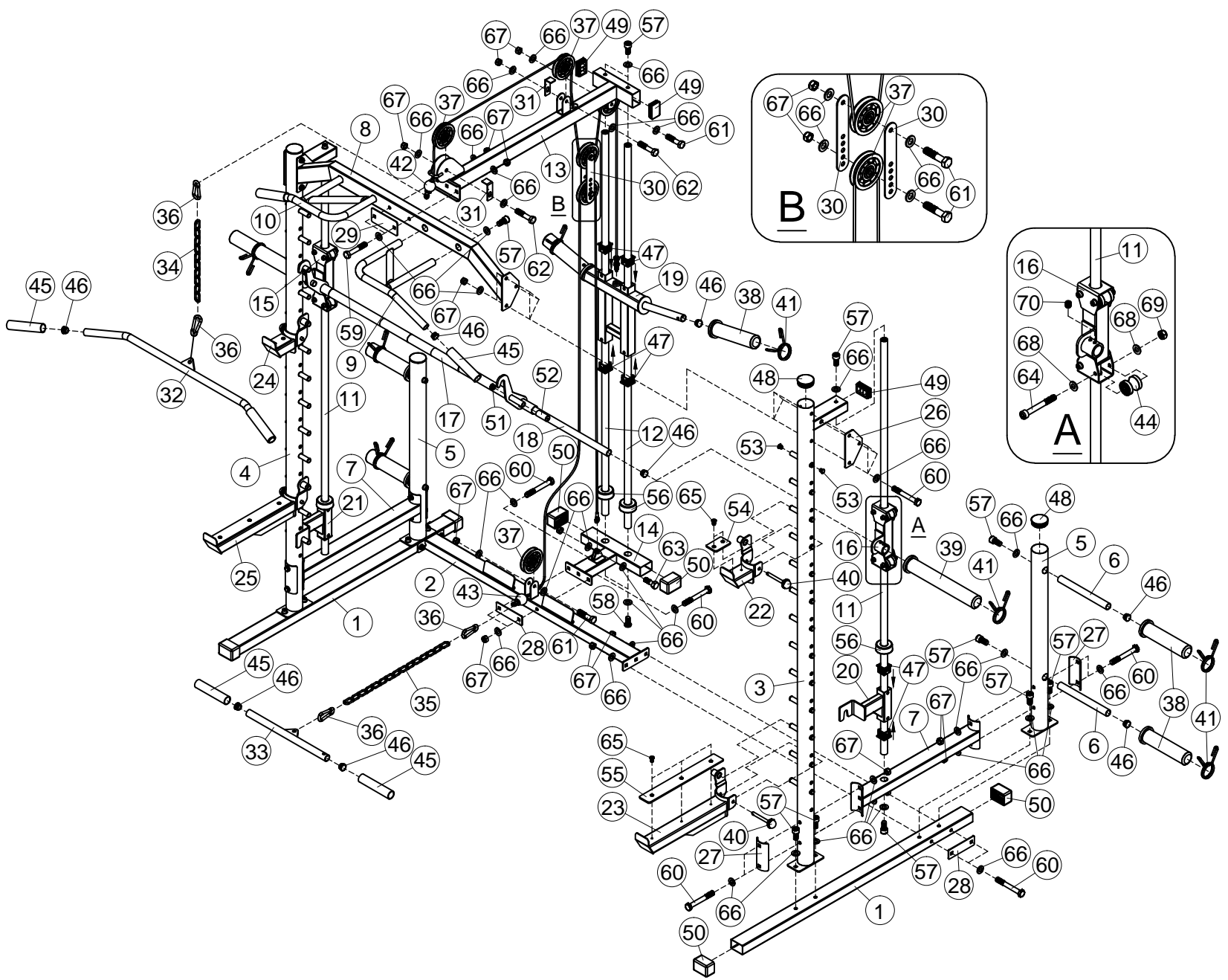
× 8

Φ49



- | | | | |
|------|---|-----|-------|
| (34) |  | × 1 | Φ5×10 |
| (35) |  | × 1 | Φ5×15 |
| (36) |  | × 4 | Φ8 |





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕР	КОЛИЧЕСТВО
1	Основная рама		2
2	Поперечный кронштейн		1
3	Левая вертикальная балка		1
4	Правая вертикальная балка		1
5	Задняя стойка		2
6	Стержень для крепления весовых пластин/дисков	φ25×245	4
7	Промежуточная балка		2
8	Верхняя балка		1
9	Турник левый		1
10	Турник правый		1
11	Направляющий стержень	φ25×1820	2
12	Направляющий стержень, задний	φ25×2085	2
13	Верхняя рама		1
14	Задняя опорная рама		1
15	Стойка с роликами, правая		1
16	Стойка с роликами, левая		1
17	Подъемная втулка		1
18	Гриф	φ25×1900	1
19	Держатель для плит		1
20	Нижняя левая предохранит. рамка		1
21	Нижняя правая предохранит. рамка		1
22	Короткая предохранит. рамка, левая		1
23	Длинная предохранит. рамка, левая		1
24	Короткая предохранит. рамка, правая		1
25	Длинная предохранит. рамка, правая		1
26	Трапецевидный кронштейн	150×85×30×4	2
27	Кронштейн	R30×120×3	4
28	Кронштейн	130×40×3	3
29	Кронштейн	130×60×3	1
30	Двойной кронштейн для подвиж. шкива	218×38×3	2
31	L-образный фиксатор троса		2
32	Изогнутая рукоять		1
33	Прямая рукоять		1
34	цепь из 10 звеньев		1
35	цепь из 15 звеньев		1
36	Карабин		4
37	Маленький шкив	φ96	6

38	Насадка		6
39	Насадка для грифа		2
40	Фиксирующий штифт		4
41	Пружинный зажим		8
42	Верхний трос	Д=3210 мм	1
43	Нижний трос	Д=3470 мм	1
44	Ролики в сборе		8
45	Рукоятка		6
46	Заглушка	Ø 25	14
47	Скользящая втулка		8
48	Заглушка	Ø 60	4
49	Заглушка	□60×40	4
50	Заглушка	□40×60	6
51	Заглушка	Ø19	2
52	Заглушка	Ø 19×50	2
53	Заглушка	Ø 16 ×14	52
54	Планка для стойки	78×52 ×5	2
55	Планка для стойки	380 ×52×5	2
56	Резиновый буфер	Ø62×Ø24.5×25	4
57	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10 ×20	22
58	Болт с шестигранной головкой	M10×20	2
59	Болт с шестигранной головкой	M10×60	2
60	Болт с шестигранной головкой	M10×80	20
61	Болт с шестигранной головкой	M10×45	4
62	Болт с шестигранной головкой	M10×50	2
63	Болт с шестигранной головкой	M10×30	1
64	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8×65	8
65	Болт с шестигранной головкой	M6×12	10
66	Шайба	Ø20×Ø10.5	82
67	Гайка	M10	29
68	Шайба	Ø16×Ø 8.4	16
69	Гайка	M8	8
70	Болт с шестигранной головкой	M8×10	4
	Шестигранный ключ	8#	1
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	5#	1
	Шестигранный ключ	4#	1

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК

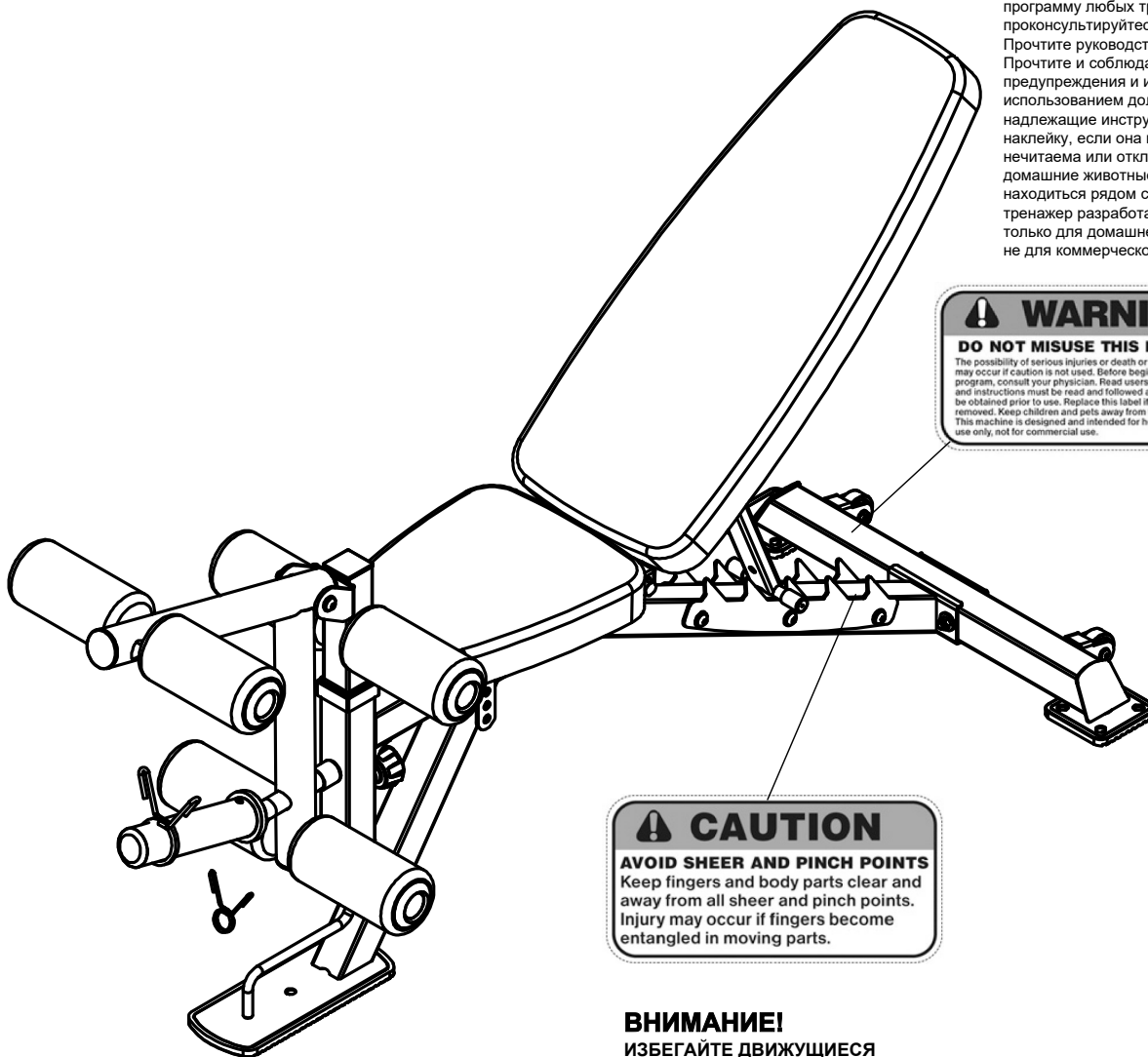
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПРАВИЛЬНО

Несоблюдение мер предосторожности может привести к серьезным травмам или смерти. Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Прочтите руководство пользователя. Прочтите и соблюдайте все предупреждения и инструкции, а перед использованием должны быть получены надлежащие инструкции. Замените эту наклейку, если она повреждена, нечитаема или отклеилась. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Этот тренажер разработан и предназначен только для домашнего использования, не для коммерческого.



ВНИМАНИЕ! ИЗБЕГАЙТЕ ДВИЖУЩИЕСЯ ДЕТАЛИ И ЗОНЫ ЗАЩЕМЛЕНИЯ

Держите пальцы и другие части тела подальше от всех движущихся деталей и зон защемления. Если пальцы попадут в движущиеся детали, это может привести к травме.



УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

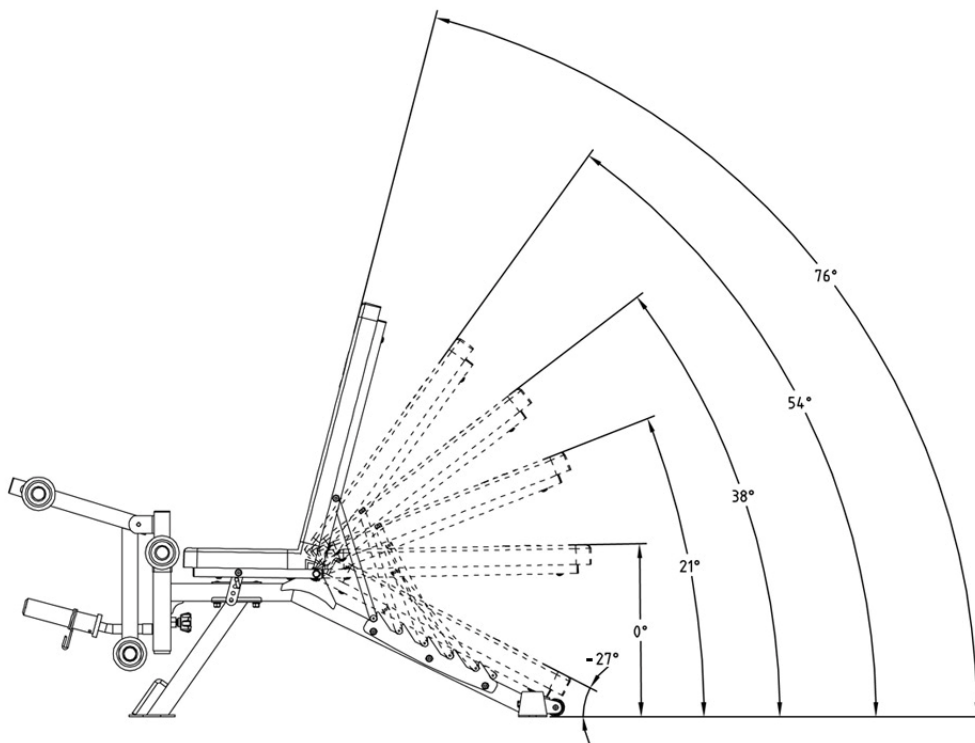
1. Периодически смазывайте движущиеся детали WD-40 или легким маслом.
2. Проверьте и затяните все детали перед использованием.
3. Оборудование можно чистить с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. НЕ используйте растворители.
4. Регулярно проверяйте оборудование на наличие признаков повреждений или износа.
5. Поврежденные детали необходимо немедленно заменить, не используйте тренажер, пока детали не будут заменены.
6. **Отсутствие регулярного осмотра может повлиять на уровень безопасности оборудования.**

ГРУЗОПОДЪЕМНОСТЬ И ГАБАРИТЫ

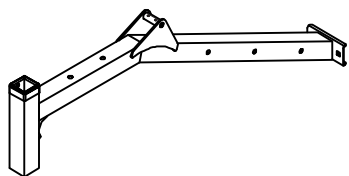
1. Максимальный вес пользователя: 136 кг.
2. Максимальная грузоподъемность (включая вес пользователя): 272 кг.
3. Размер в собранном виде: 165 x 58.5 x 118 см

РЕГУЛИРОВКА УГЛА СПИНКИ

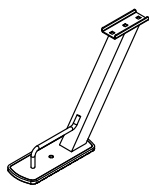
Угол спинки колеблется от -27° до 76° .



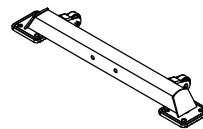
ДЕТАЛИ



① x1



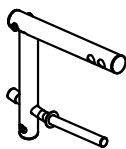
② x1



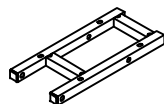
③ x1



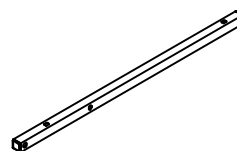
④ x1



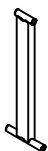
⑤ x1



⑥ x1



⑦ x2



⑧ x1



⑨ x1



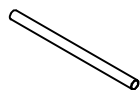
⑩ x1



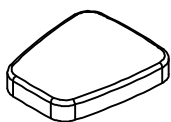
⑪ x2



⑫ x1



⑬ x3



⑭ x1



⑮ x1



⑯ x6



⑰ x6



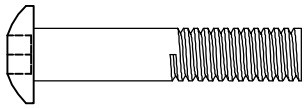
⑱ x1



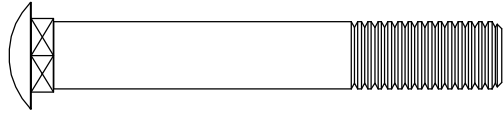
⑳ x1



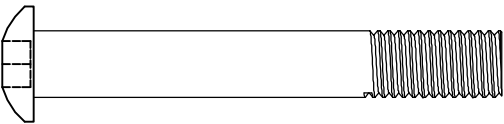
㉕ x1



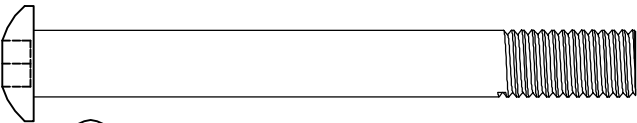
③⑦ × 8



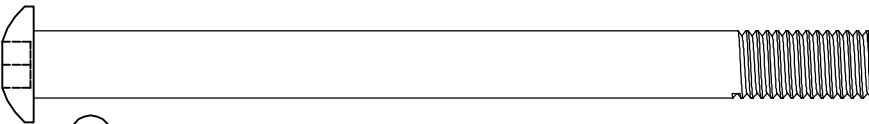
③① × 4



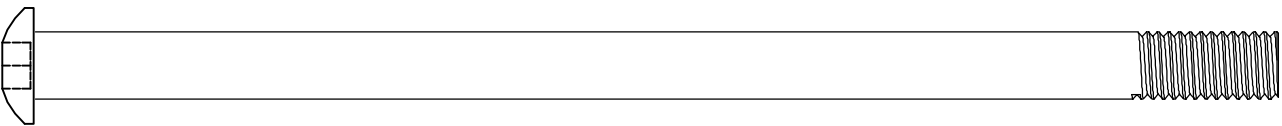
③② × 3



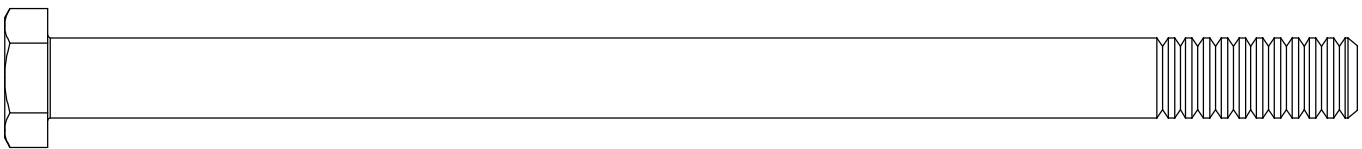
③③ × 1



③④ × 1

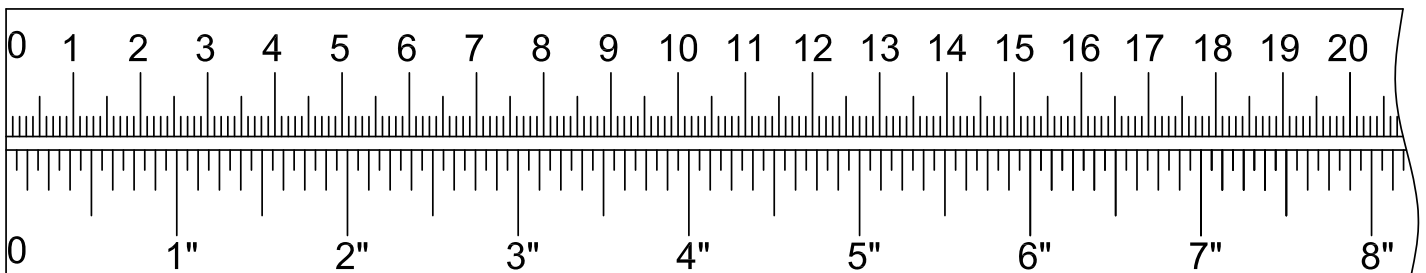


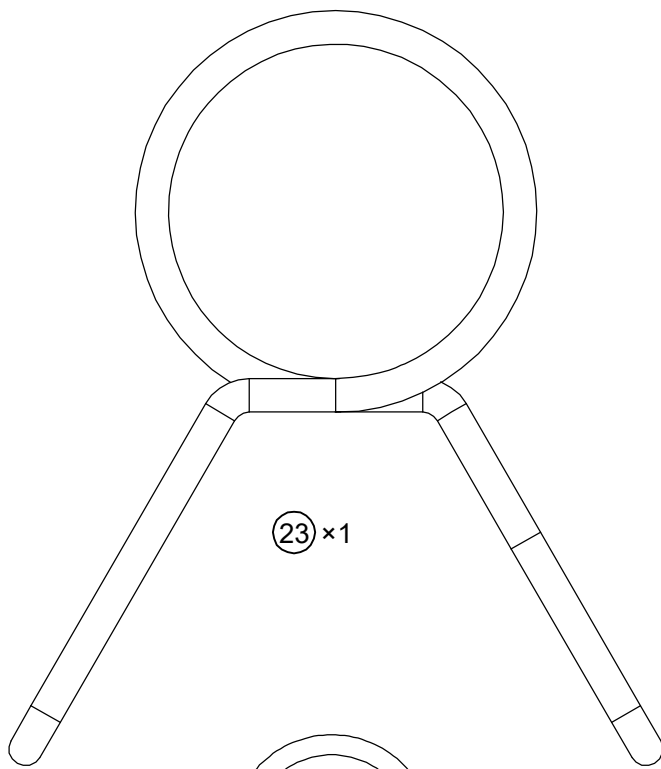
③⑤ × 1



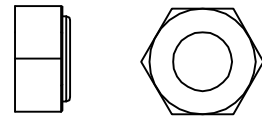
③⑥ × 1

MM

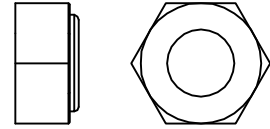




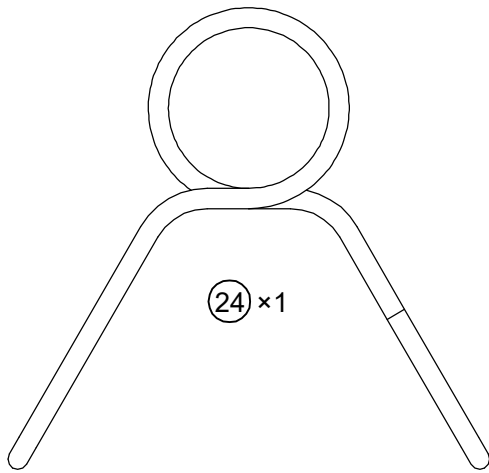
23 × 1



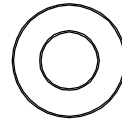
43 × 10



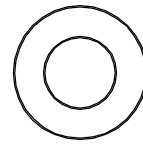
42 × 1



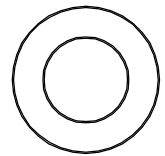
24 × 1



41 × 8



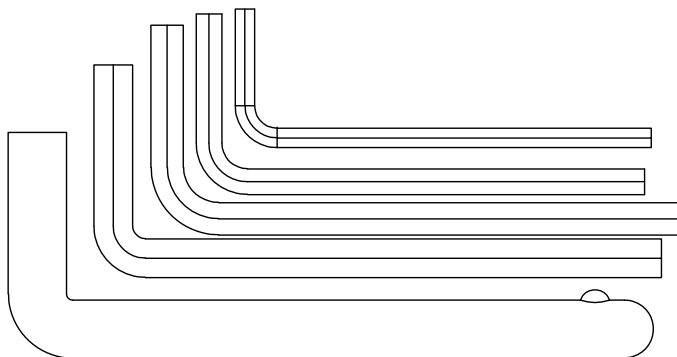
40 × 16



39 × 2



49 × 2



#3 × 1

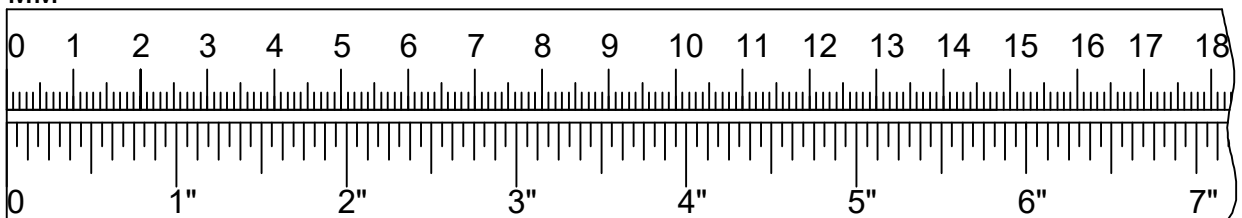
#4 × 1

#5 × 1

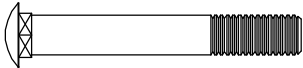



#6 × 1

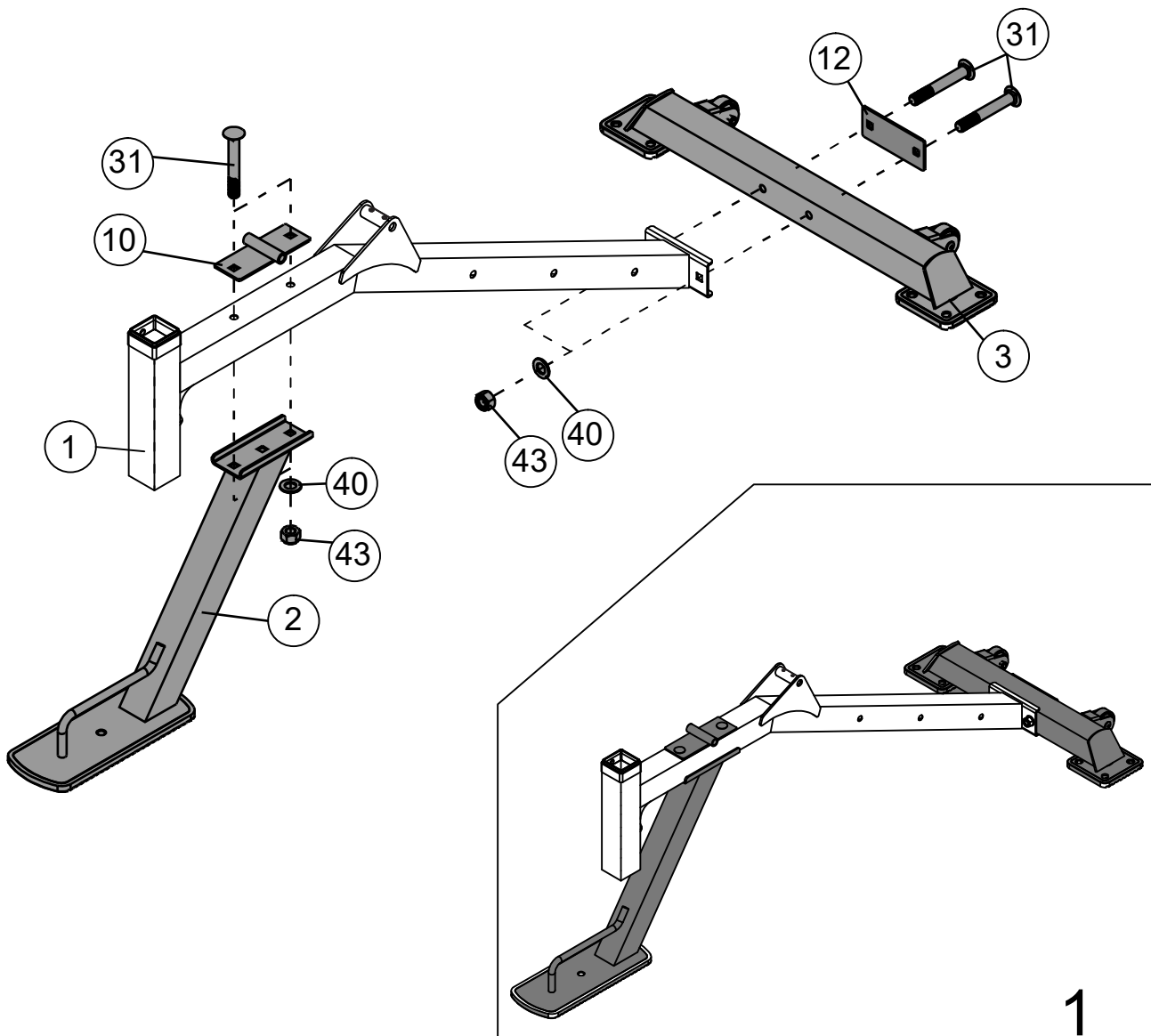
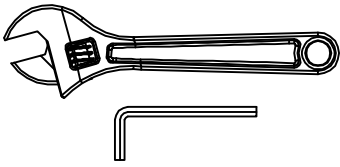
30 × 1

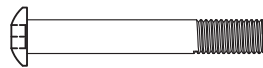
MM



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- | | | | | | | | |
|----|---|----|-----------|----|--|----|-----------|
| 31 |  | ×4 | M10×70 мм | 40 |  | ×4 | φ20×φ10.5 |
| 43 |  | | | |  | ×4 | M10 |



32  x3

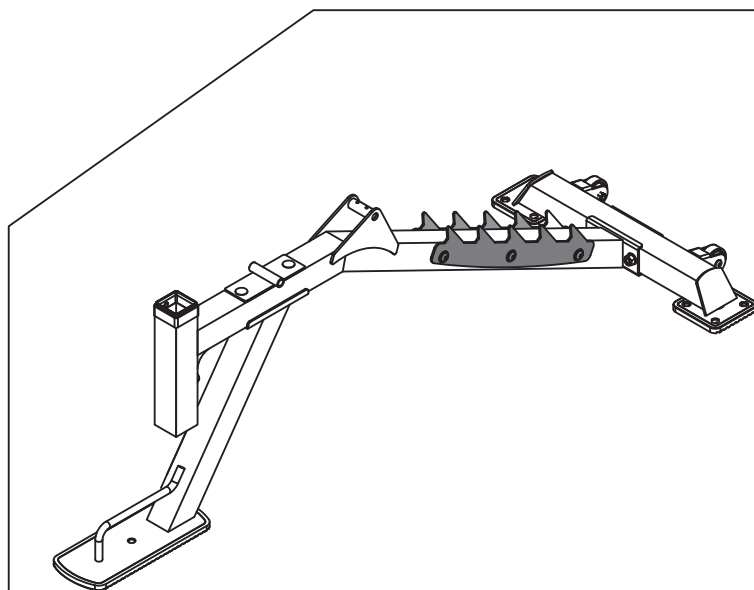
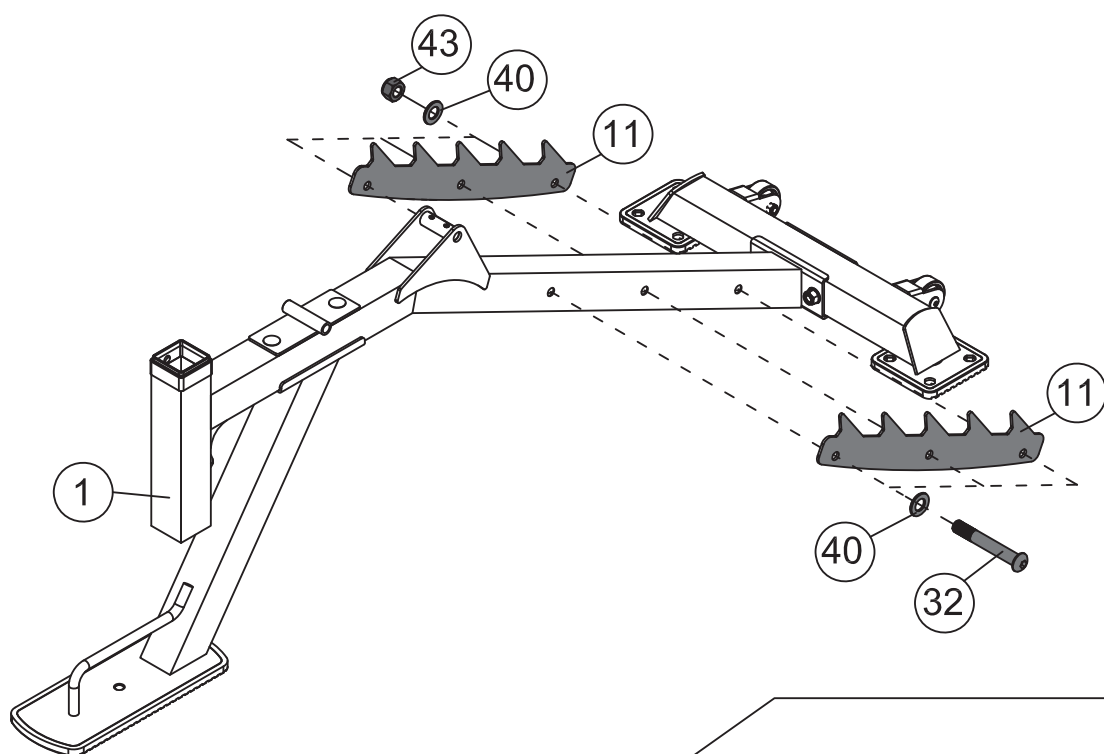
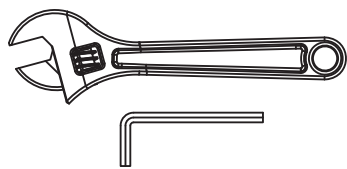
M10×70 mm

40  x6

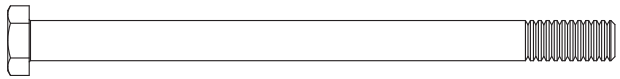

φ20×φ10.5





43   x3

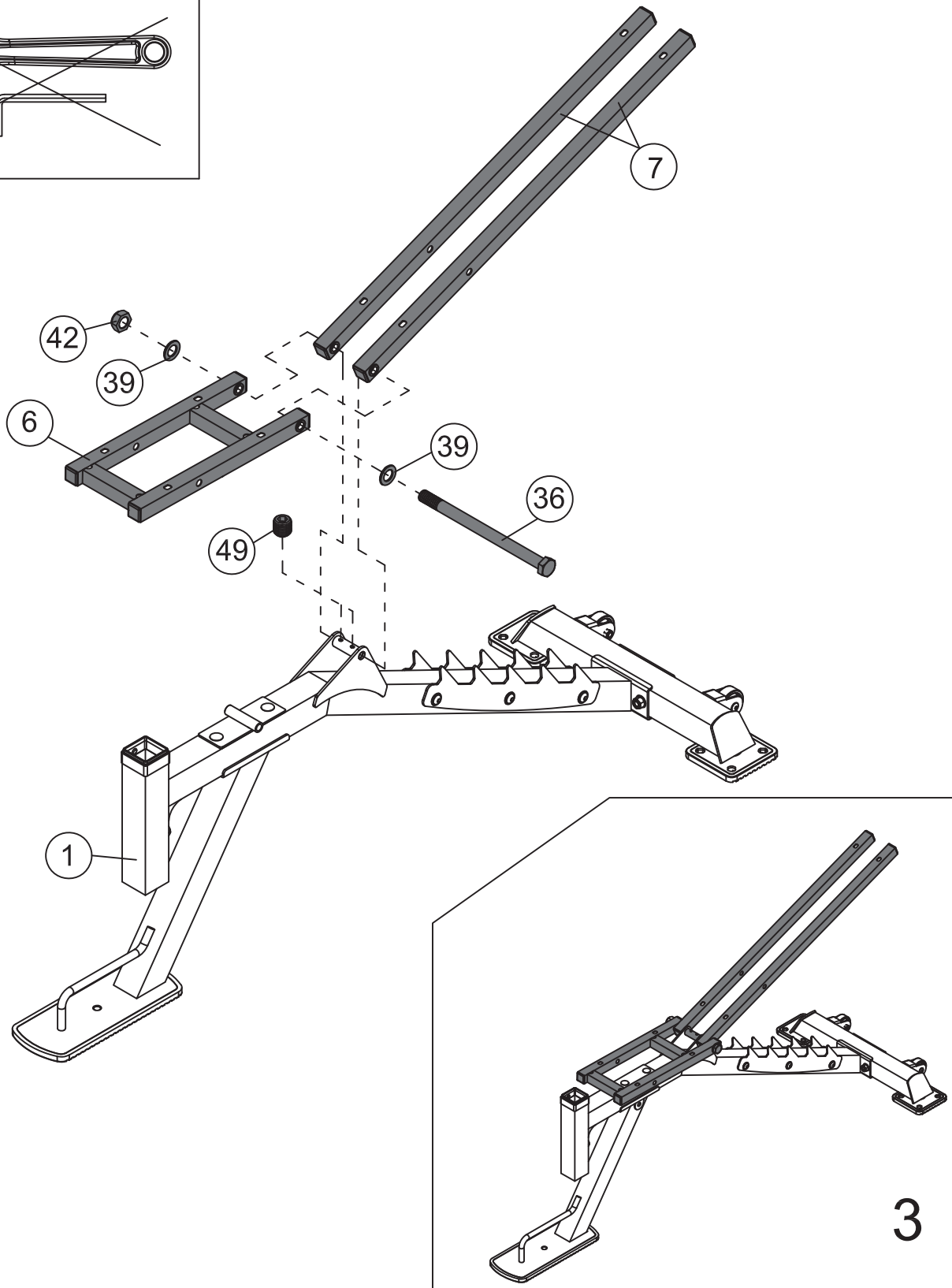
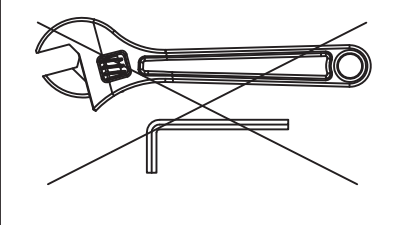
M10

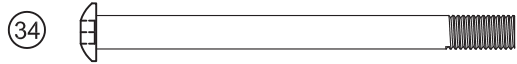


2

- 36

×1
M12×195 mm
- 39

×2
φ24×φ13.5

42


×1
M12
- 49


×2
M6×6 mm

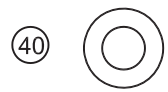




×1 M10×125 mm



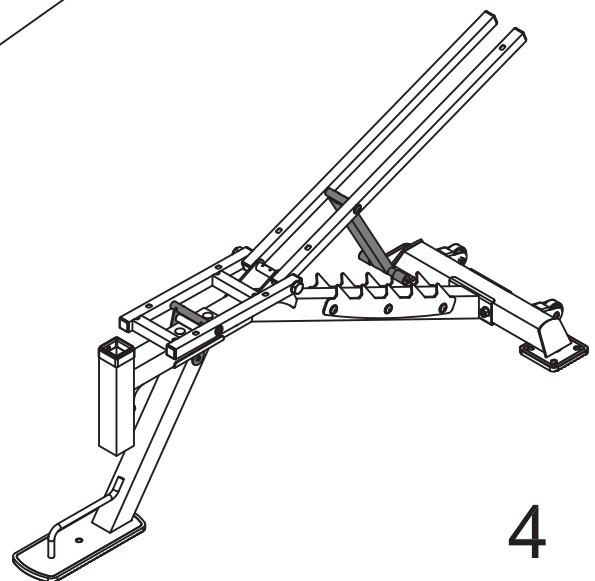
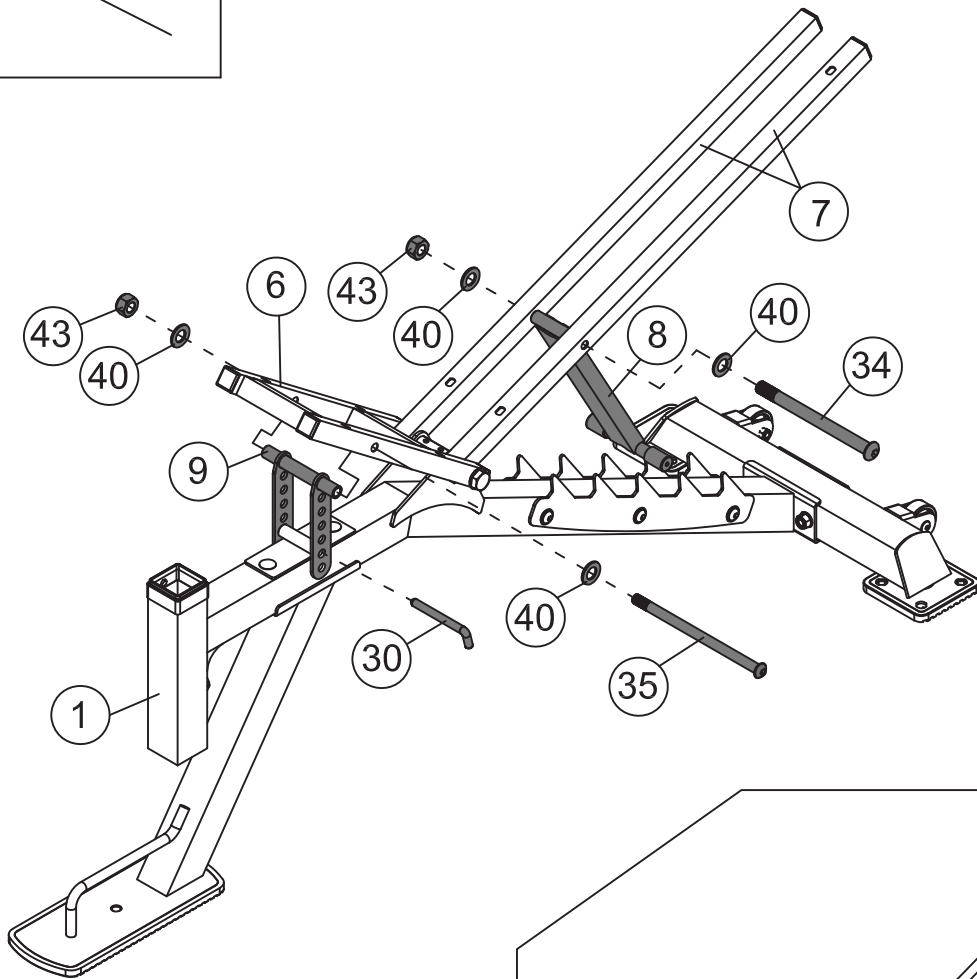
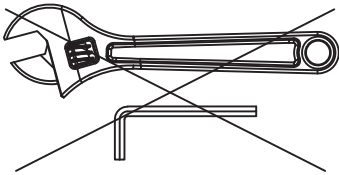
×1 M10×185 mm

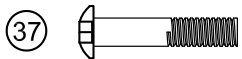


×4 $\phi 20 \times \phi 10.5$



×2 M10

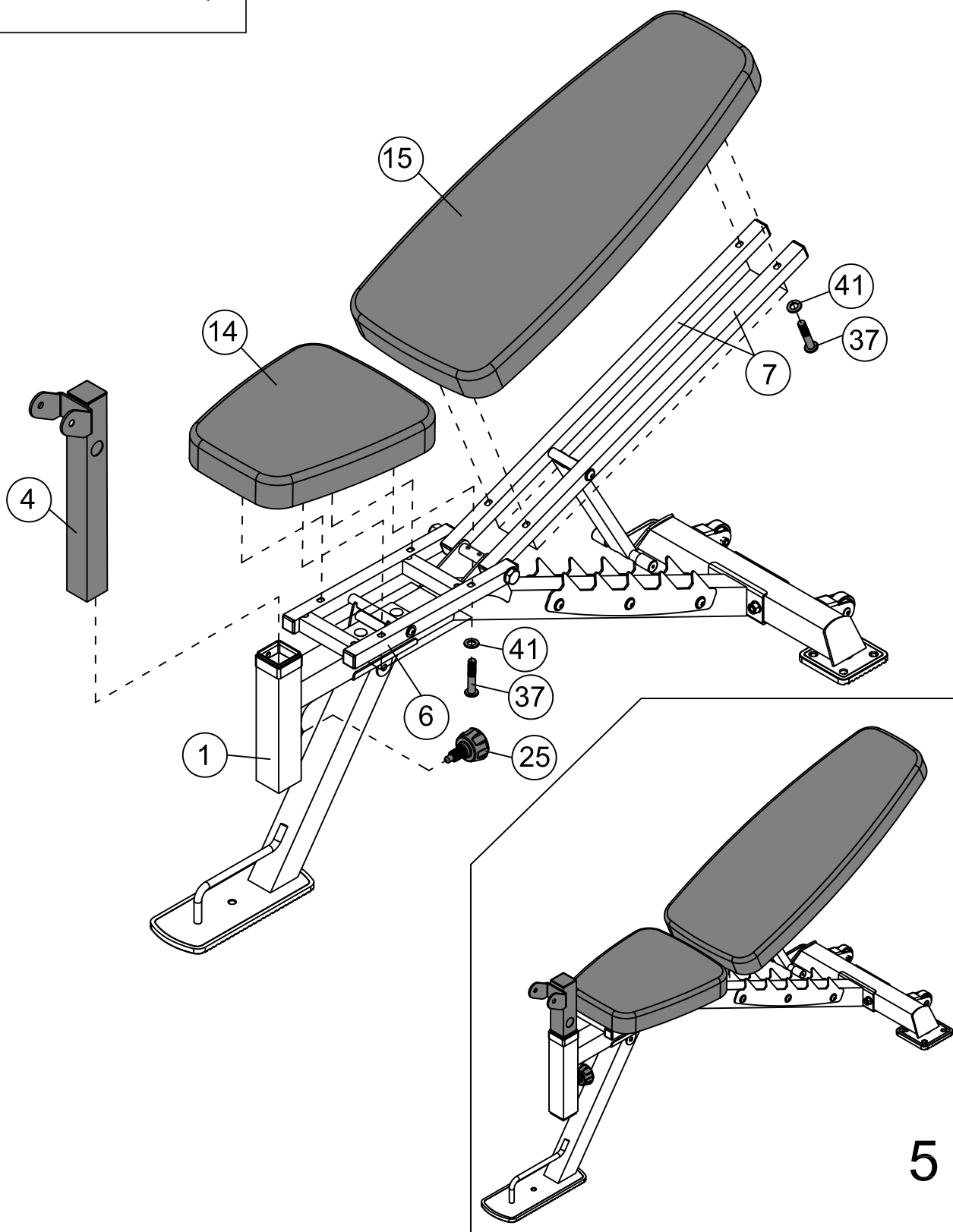
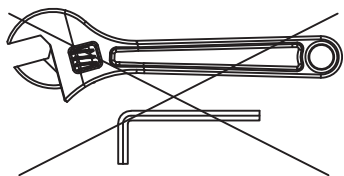


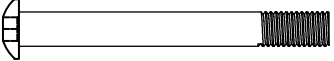


x8 M8x40 mm



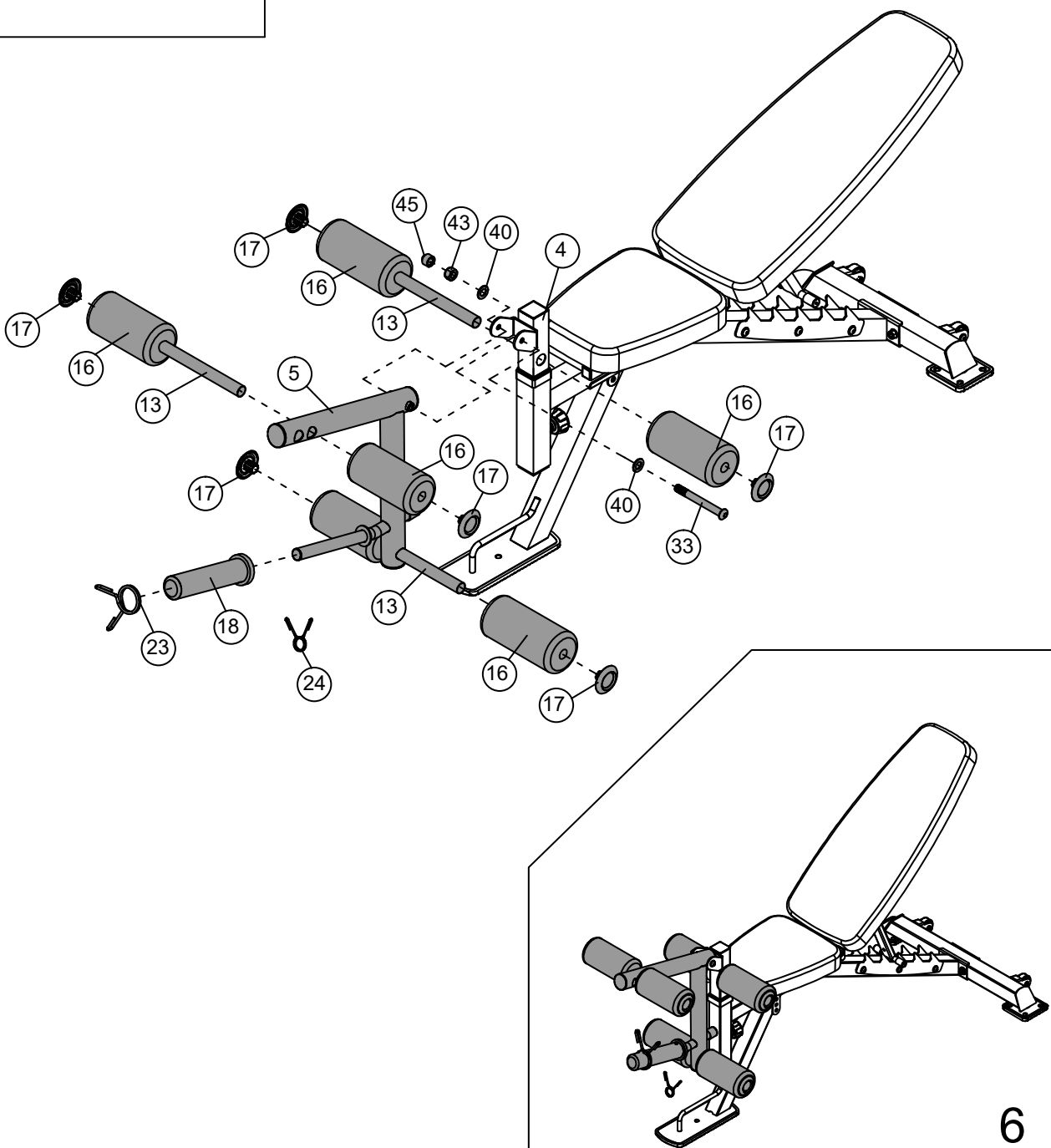
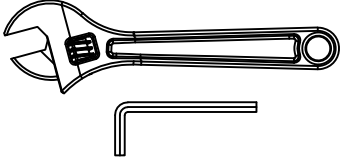
x8 $\varnothing 16 \times \varnothing 8.4$

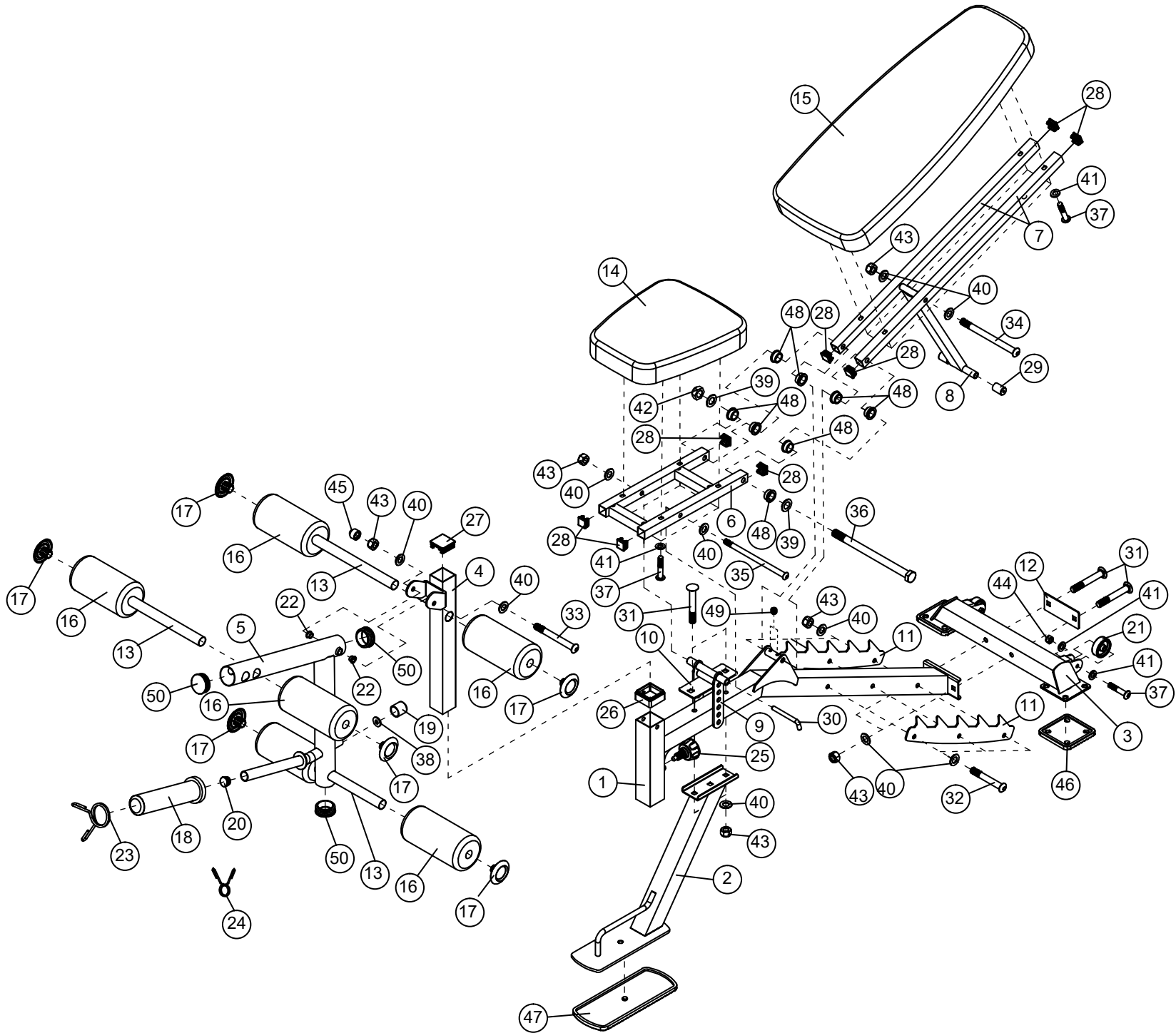


33  ×1 M10×90 mm

40  ×2 φ20×φ10.5

43   ×1 M10





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕР	КОЛИЧЕСТВО
1	Основная рама		1
2	Передняя стойка		1
3	Задняя опора		1
4	Стойка		1
5	Рама для жима ногами		1
6	Кронштейн сиденья		1
7	Опора для спинки		2
8	Держатель наклона спинки		1
9	Держатель наклона сиденья		1
10	Кронштейн передней стойки		1
11	Регулировка наклона опоры		2
12	Кронштейн	120×50×3	1
13	Ось для валиков		3
14	Сиденье		1
15	Спинка		1
16	Валик		6
17	Заглушка для валиков		6
18	Насадка		1
19	Резиновая накладка	Ø30×Ø25×30	1
20	Заглушка	Ø 25	1
21	Транспортировочный ролик		2
22	Втулка для рамы для жима ногами		2
23	Пружинный зажим	Ø 49	1
24	Пружинный зажим	Ø 24.5	1
25	Фиксирующая ручка	M18	1
26	Манжета	□50×□45	1
27	Заглушка	□45	1
28	Заглушка	□25	8
29	Резиновая накладка	Ø 20×16×29	2
30	L-образный фиксирующий штифт		1
31	Болт с квадратным подголовником	M10×70	4
32	Болт с шестигранной головкой	M10×70	3
33	Болт с шестигранной головкой	M10×90	1
34	Болт с шестигранной головкой	M10×125	1
35	Болт с шестигранной головкой	M10×185	1
36	Болт с шестигранной головкой	M12×195	1
37	Болт с шестигранной головкой	M8×40	10

38	Распорная втулка	Ø 25×Ø11	1
39	Шайба	Ø 24×13.5	2
40	Шайба	Ø20×Ø10.5	16
41	Шайба	Ø16×Ø8.4	12
42	Гайка	M12	1
43	Гайка	M10	10
44	Гайка	M8	2
45	Болт с круглой головкой	M10	1
46	Резиновые ножки		2
47	Резиновые ножки		1
48	Втулка		8
49	Фиксирующий винт	M6×6	2
50	Заглушка	Ø 50	3
	Шестигранный ключ	6#	1
	Шестигранный ключ	5#	1
	Шестигранный ключ	4#	1
	Шестигранный ключ	3#	1