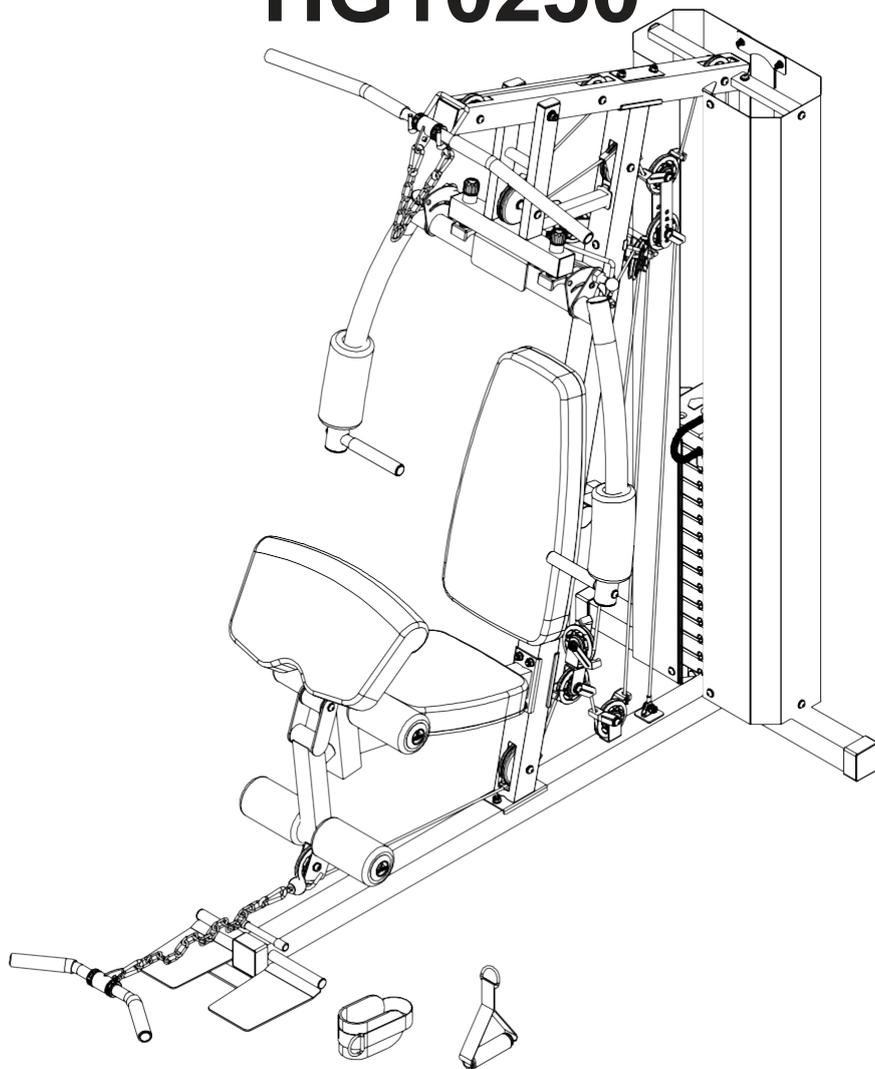


PRO TRAIN

**Многофункциональный
силовой комплекс**

HG10250



СОДЕРЖАНИЕ

Перед началом.....	1
Важные инструкции по технике безопасности.....	2
Комплект оборудования	5
Инструкции по сборке.....	7
В разобранном виде	25
Перечень сборочных компонентов	26
Таблица сопротивления веса	29

Перед началом

Спасибо, что выбрали многофункциональный силовой комплекс HG10250. Для вашей безопасности и лучшей работы, внимательно изучите данное руководство перед началом работы. Мы, со своей стороны, предоставим вам условия, для того, чтобы удовлетворить все ваши потребности.

Важные инструкции по технике безопасности

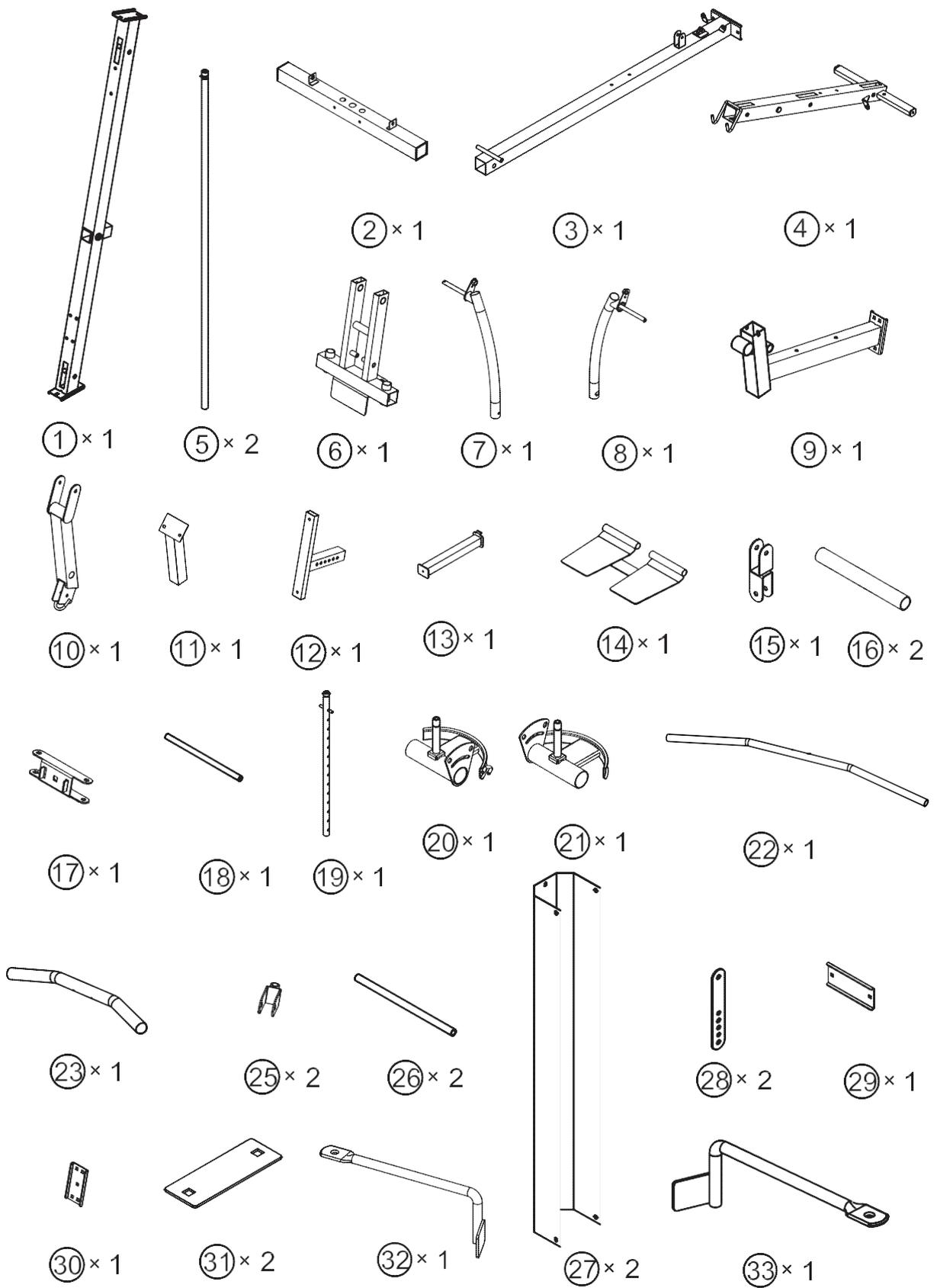
Меры предосторожности

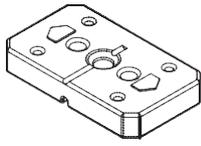
Данное устройство создано с учетом всех мер безопасности. Тем не менее, вам необходимо быть осторожными во время работы с оборудованием. Убедитесь, что вы ознакомились с данным руководством, прежде чем приступать к сборке или работе. В частности, соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Не подпускайте детей и животных к устройству. НЕ оставляйте детей без присмотра в комнате с тренажером.
2. Оборудованием может пользоваться одновременно только один человек.
3. Если пользователь почувствовал головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, следует немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом.
4. Располагайте устройство на чистой ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения или около воды.
5. Держите руки вдали от подвижных частей.
6. Всегда надевайте соответствующую форму для тренировок. Не надевайте свободную одежду, т.к. она может застрять в подвижных частях тренажера. Также используйте кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте детали, не рекомендованные производителем.
8. Не располагайте острые предметы на или около тренажера.
9. Люди с ограниченными возможностями должны использовать тренажер под руководством квалифицированного персонала или врача.
10. Перед началом тренировки сделайте упражнения на растяжку, чтоб разогреть мышцы и подготовить их к работе.
11. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно работает.
12. Упражнения следует выполнять под руководством тренера или наблюдателя.

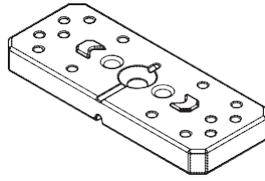
ВНИМАНИЕ: Перед началом любой тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно людям после 35 и тем, кто испытывает проблемы со здоровьем. Перед использованием любого оборудования, внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Мы не несем ответственности за травмы или порчу имущества вызванные работой тренажера.

Сохраните инструкции для дальнейшего пользования.





34 × 1



35 × 13



36 × 1



37 × 1



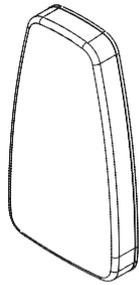
38 × 1



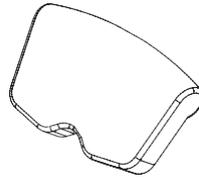
39 × 1



40 × 1



41 × 1



42 × 1



43 × 14



44 × 14



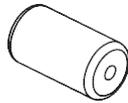
45 × 1



46 × 1



48 × 4



49 × 4



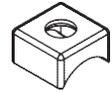
50 × 2



51 × 2



52 × 2



55 × 2



58 × 2



59 × 2



62 × 11



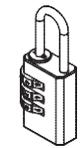
63 × 3



65 × 2



76 × 2



78 × 1



79 × 1



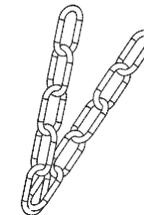
80 × 1



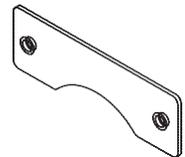
81 × 4



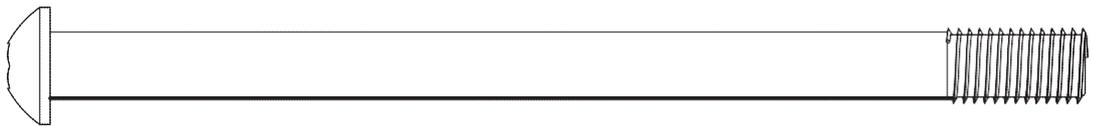
82 × 1



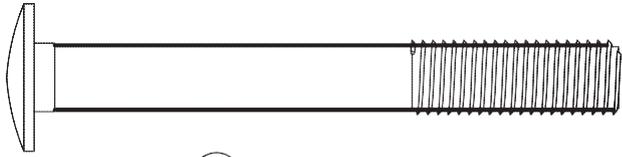
83 × 1



105 × 2



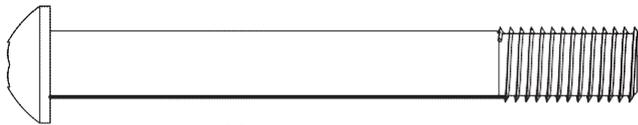
⑧6 × 1



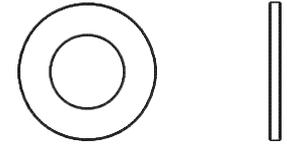
⑧5 × 10



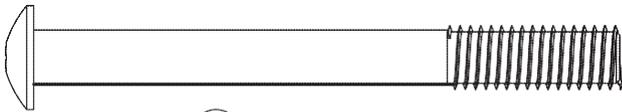
⑩1 × 14



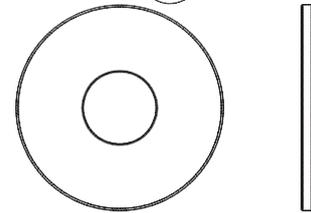
⑧7 × 5



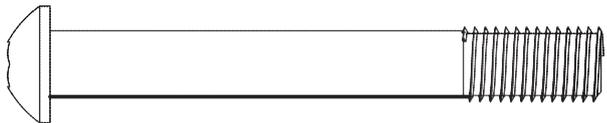
⑩0 × 73



⑨4 × 2



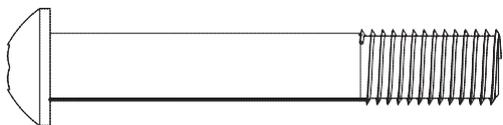
⑥1 × 2



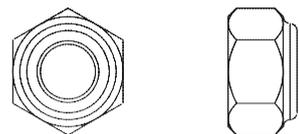
⑧8 × 2



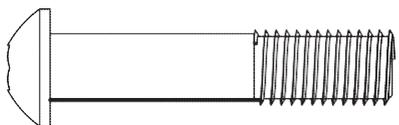
⑩3 × 4



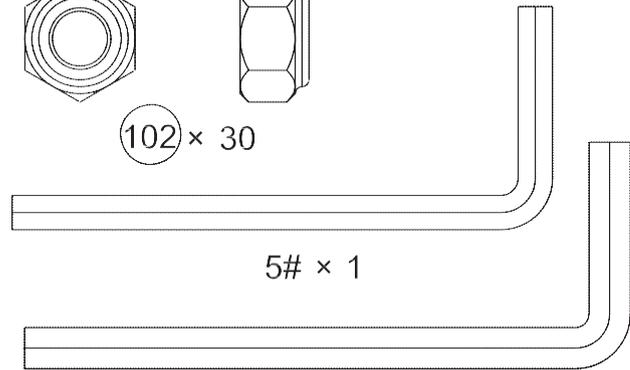
⑧9 × 2



⑩2 × 30



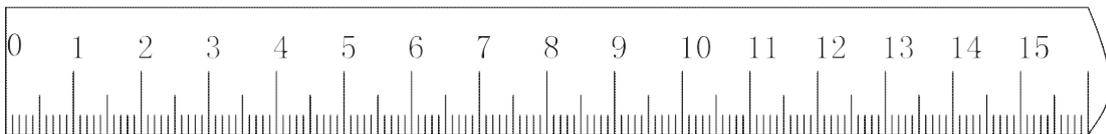
⑨0 × 7

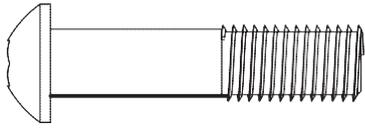


5# × 1

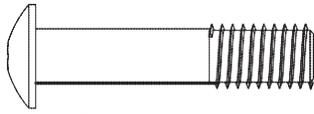
6# × 2

mm

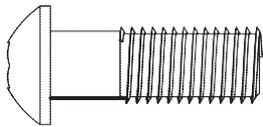




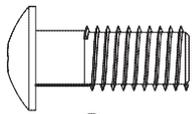
98 × 1



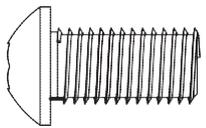
95 × 2



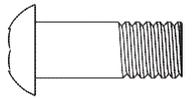
91 × 1



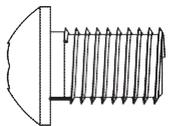
96 × 2



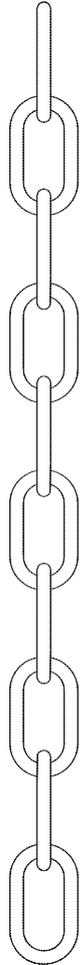
92 × 10



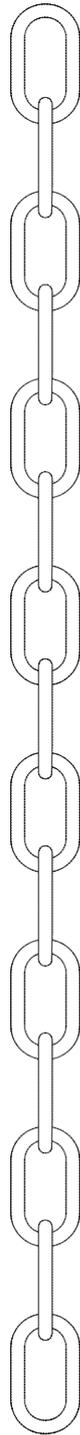
97 × 4



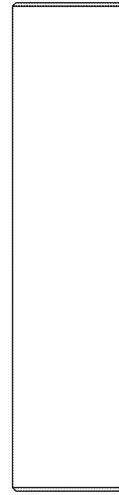
93 × 14



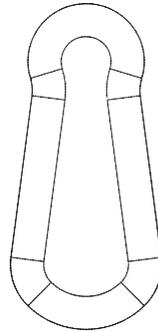
83 × 1



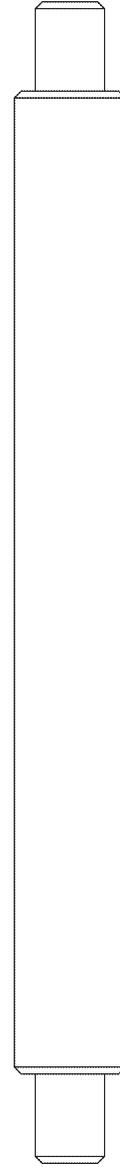
82 × 1



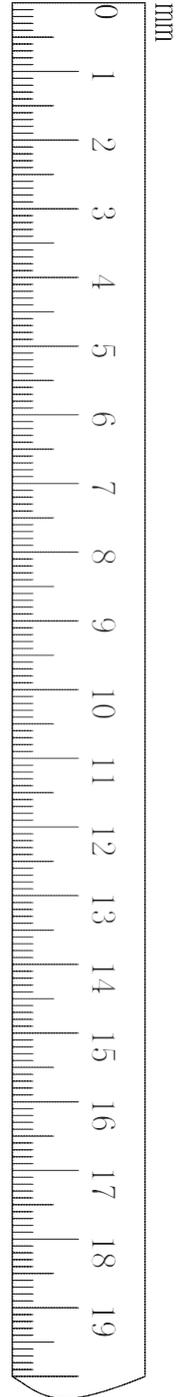
80 × 1

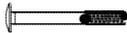


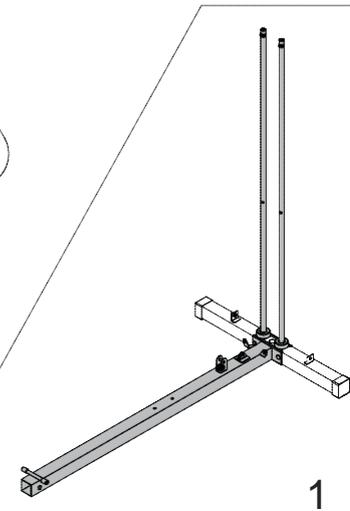
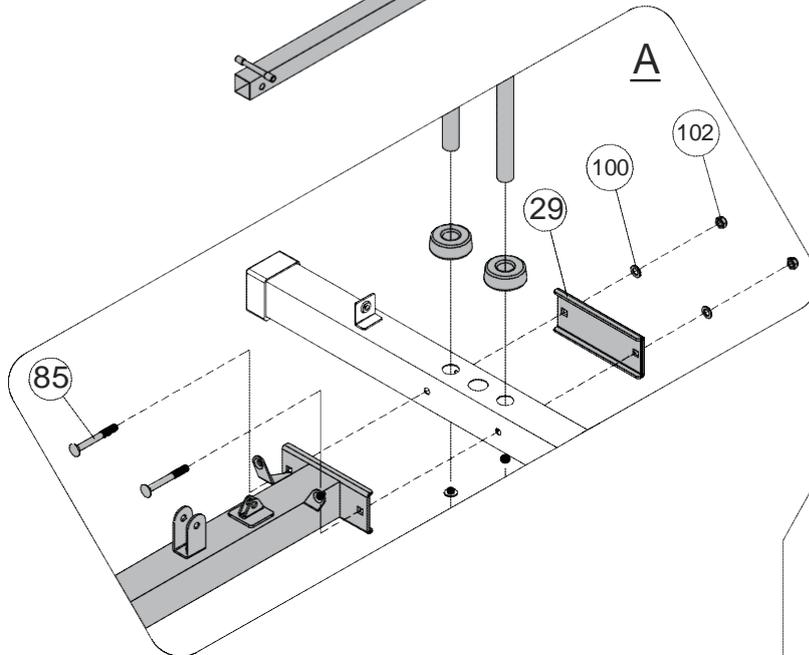
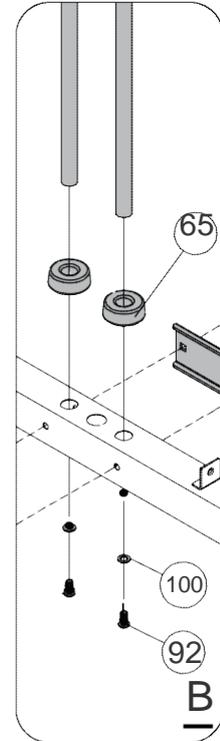
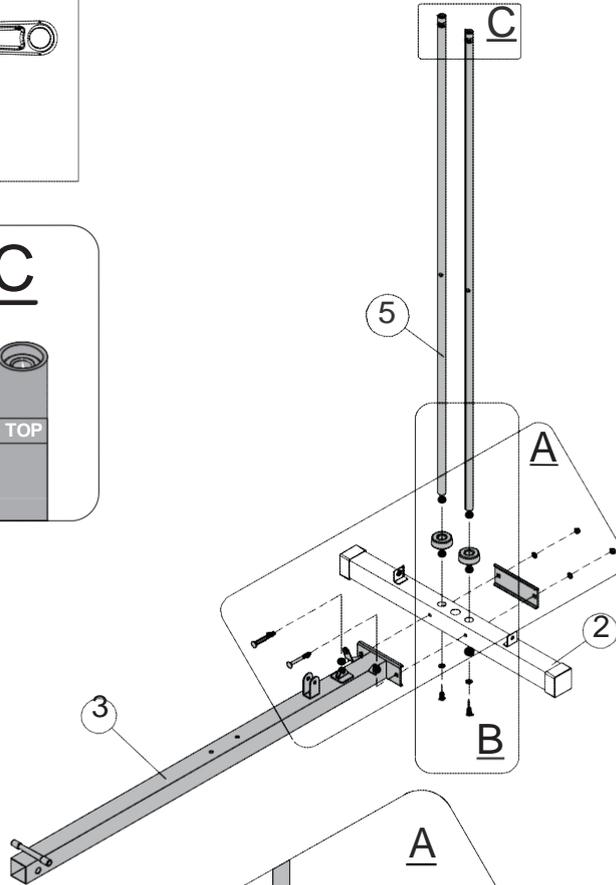
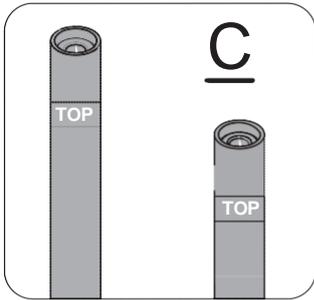
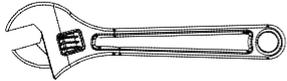
81 × 4

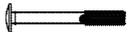


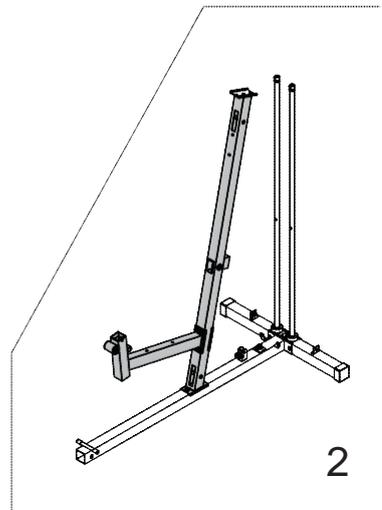
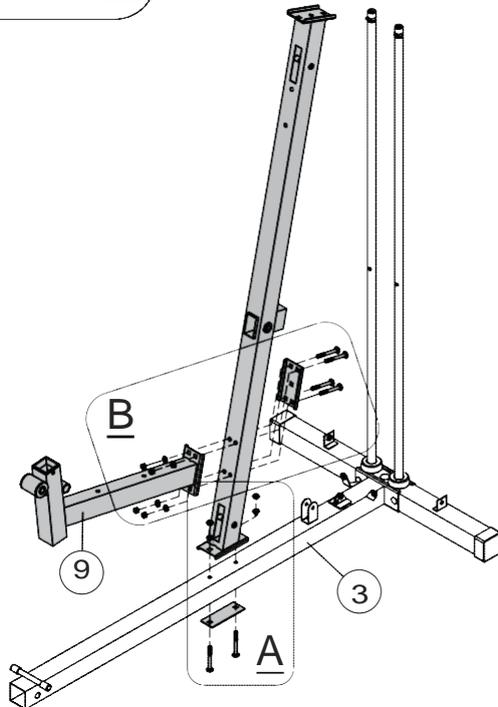
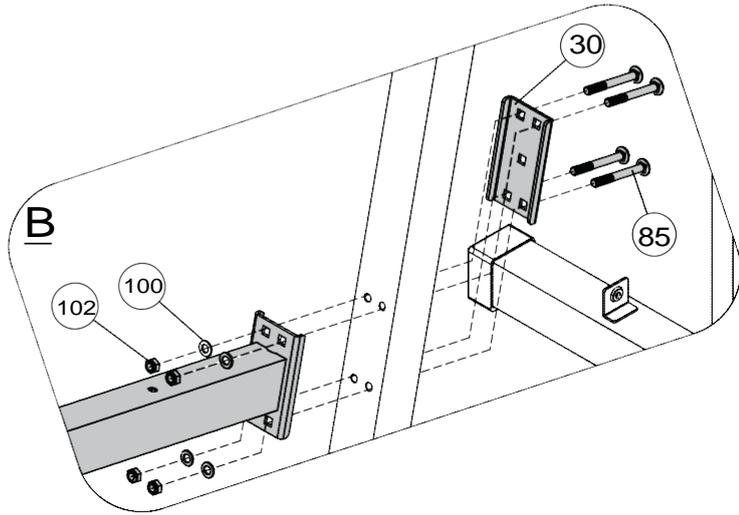
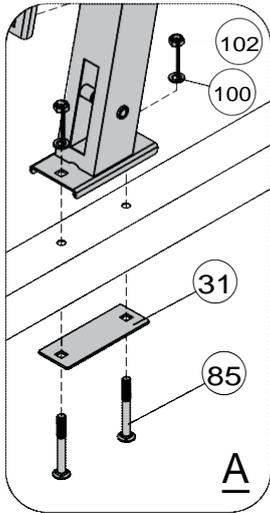
79 × 1

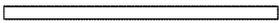


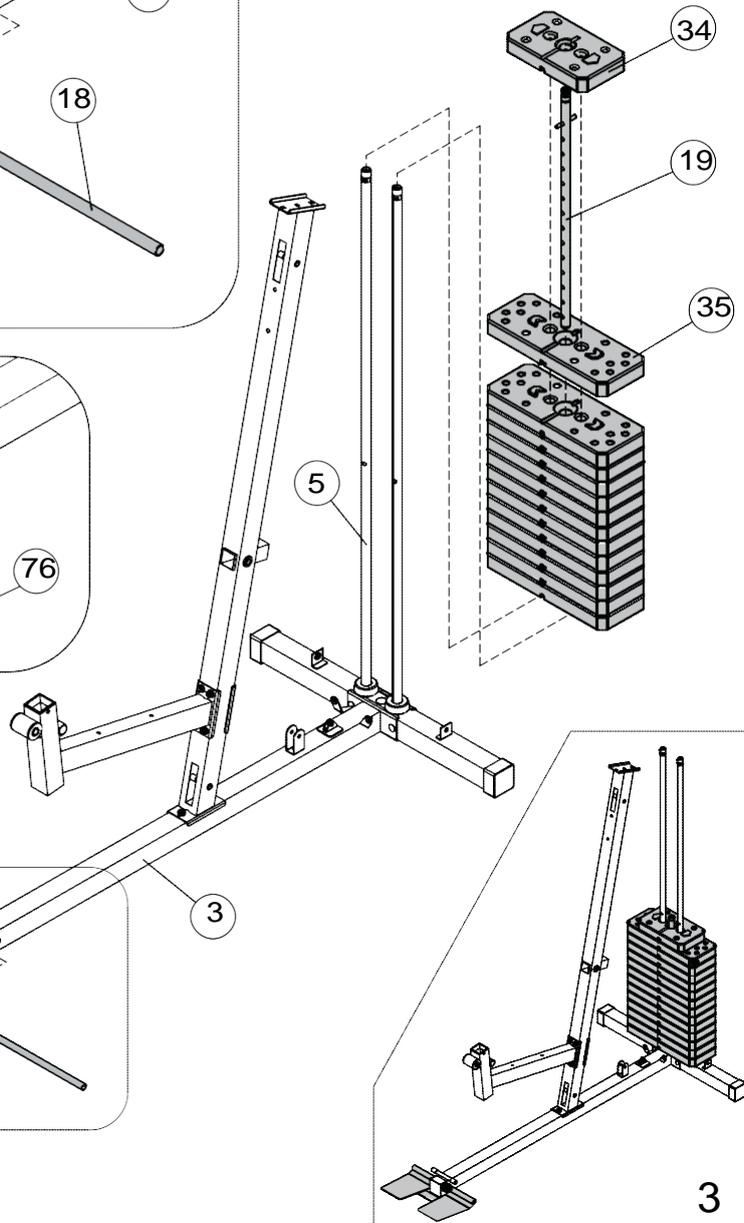
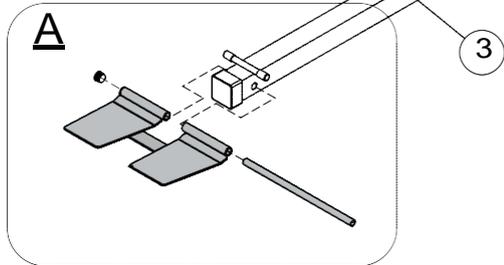
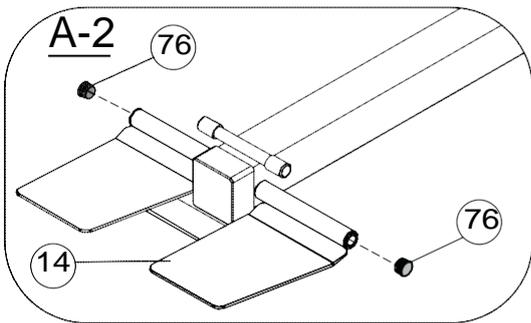
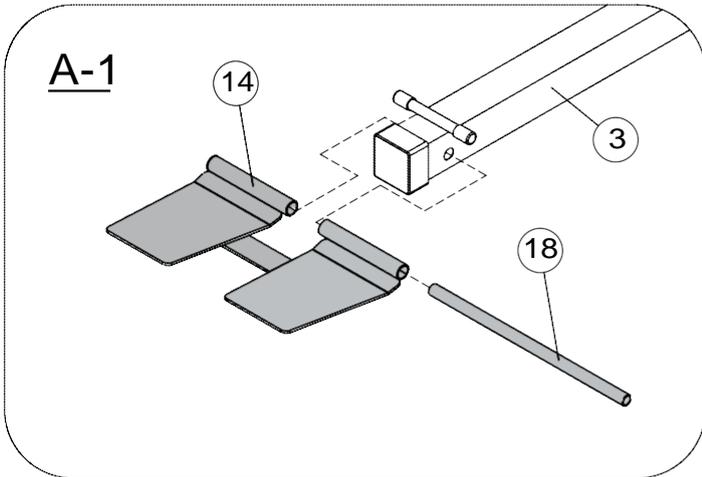
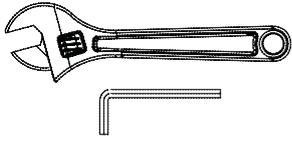
- | | | | |
|-----|---|-----|-----------|
| 85 |  | x 2 | M10x85mm |
| 92 |  | x 2 | M10x20mm |
| 102 |   | x 2 | M10 |
| 100 |   | x 4 | Φ20×Φ10.5 |



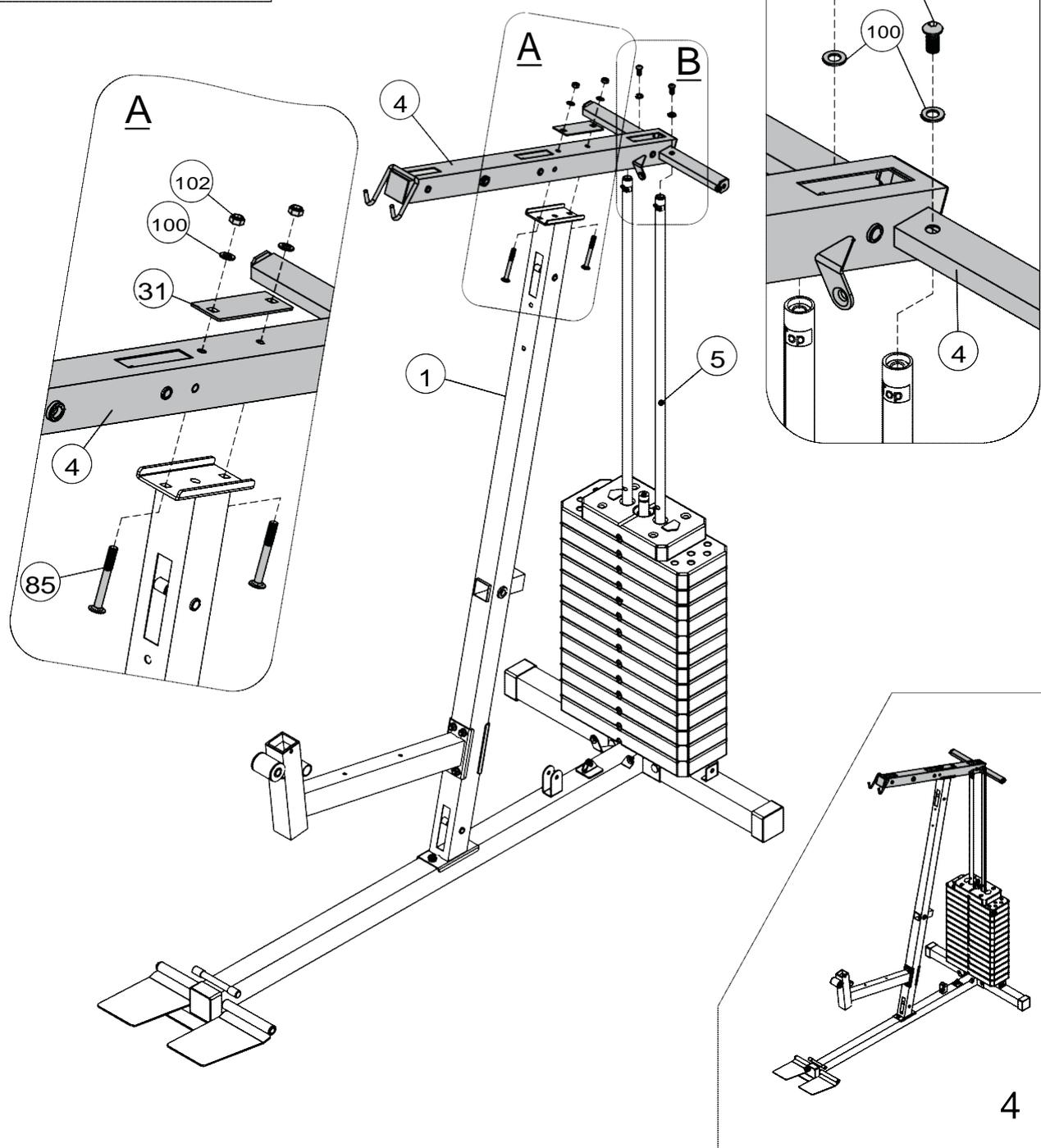
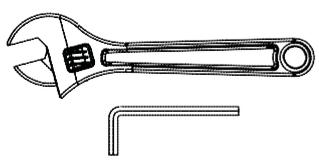
- | | | | |
|-----|---|-----|-----------|
| 85 |  | x 6 | M10x85mm |
| 102 |  | x 6 | M10 |
| 100 |  | x 6 | Φ20xΦ10.5 |



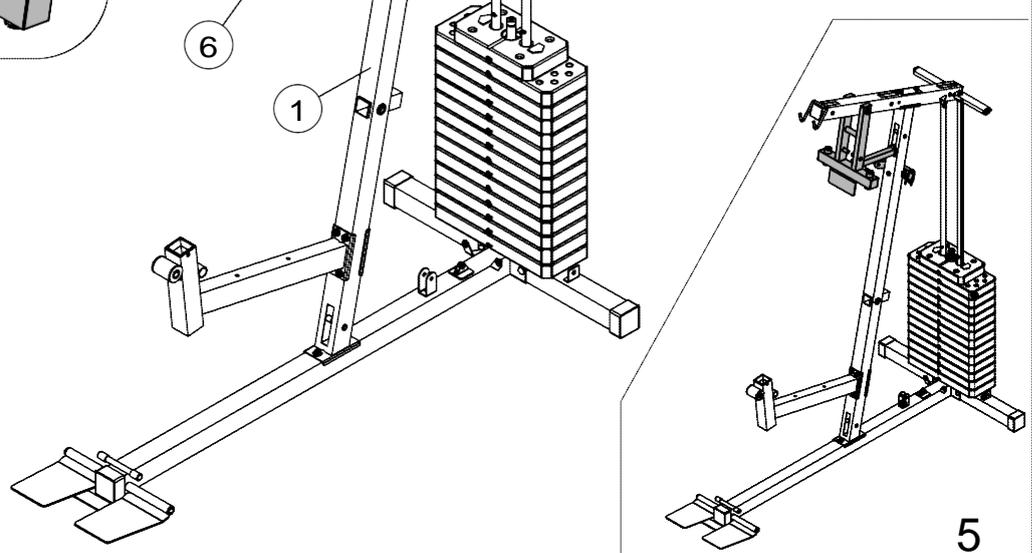
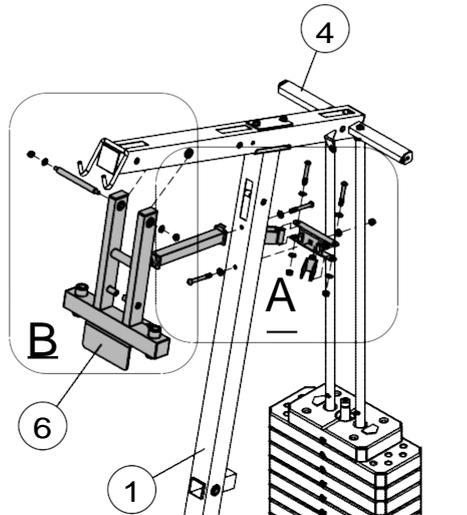
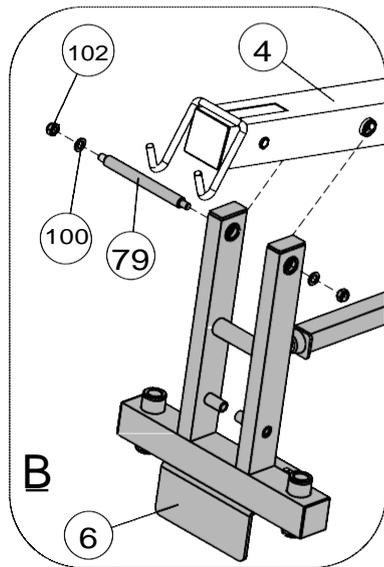
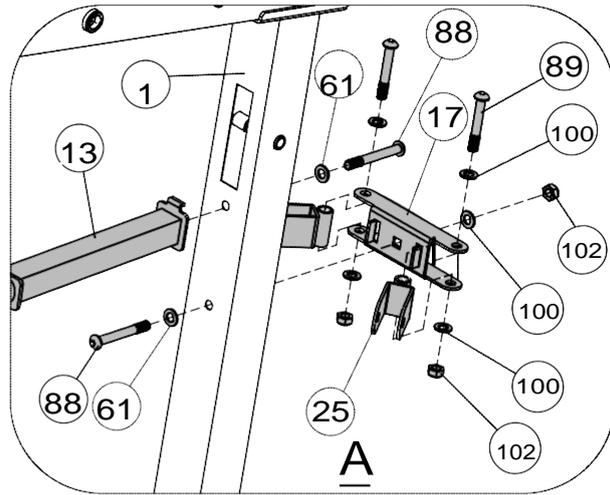
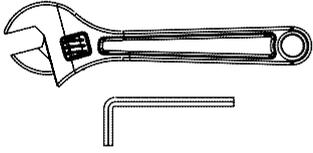
18  x 1 $\phi 19 \times 2 \times 350$

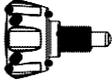


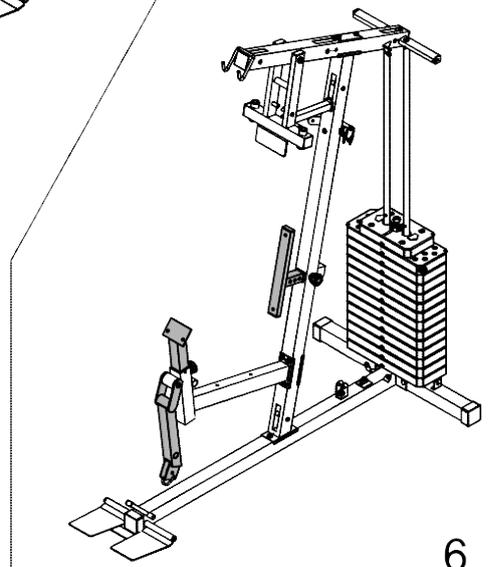
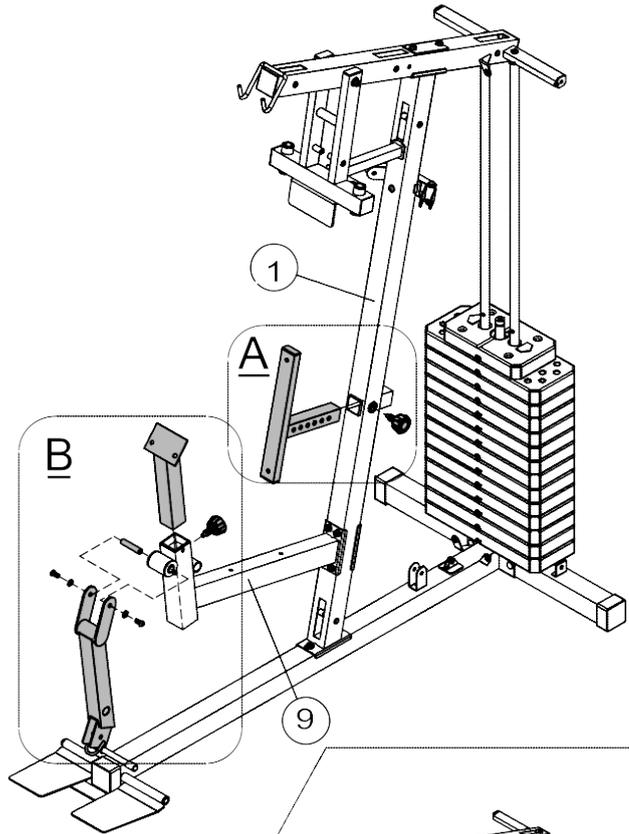
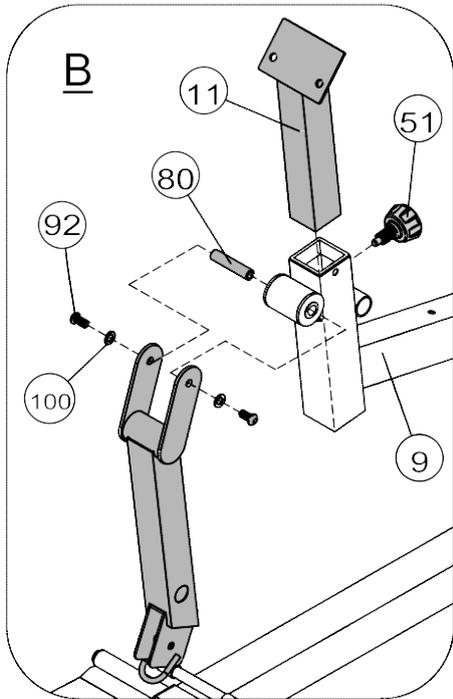
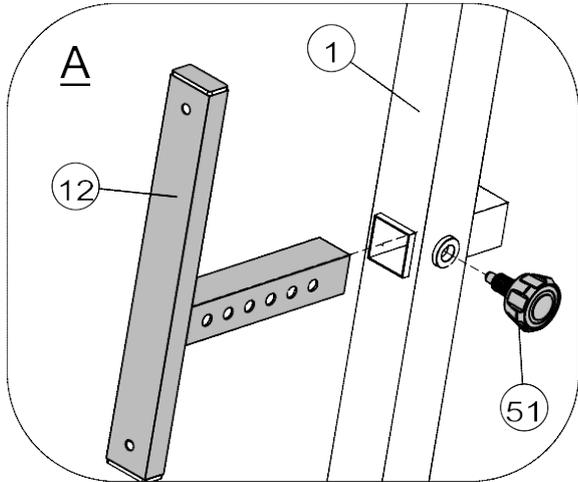
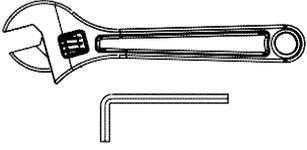
- 85  × 2 M10×85mm
- 92   × 2 M10×20mm
- 102   × 2 M10
- 100   × 4 Φ20×Φ10.5



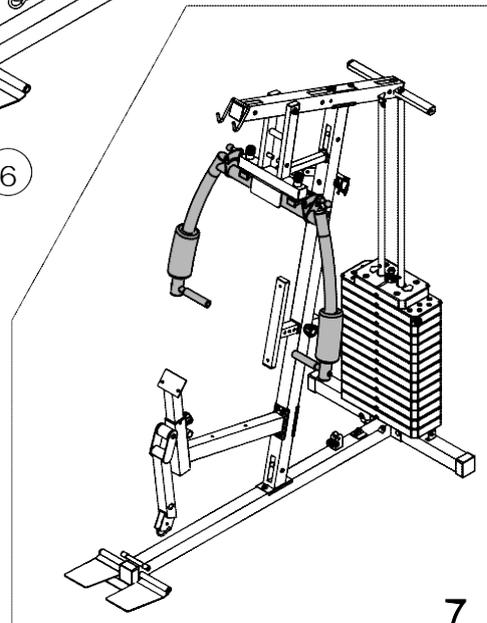
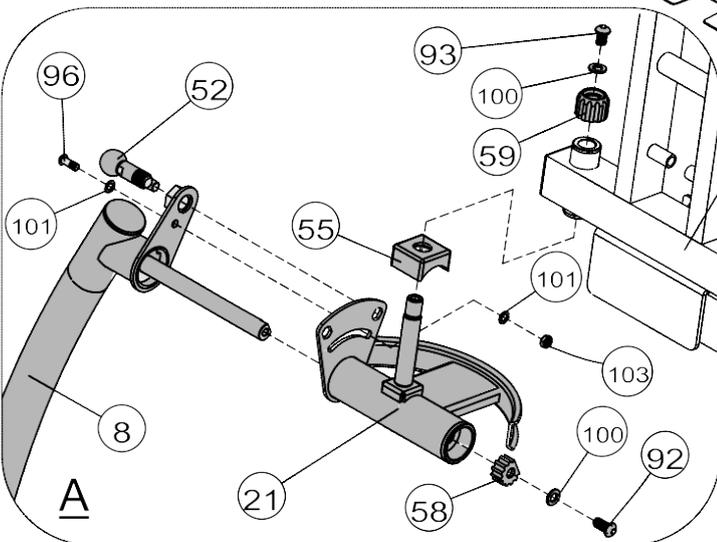
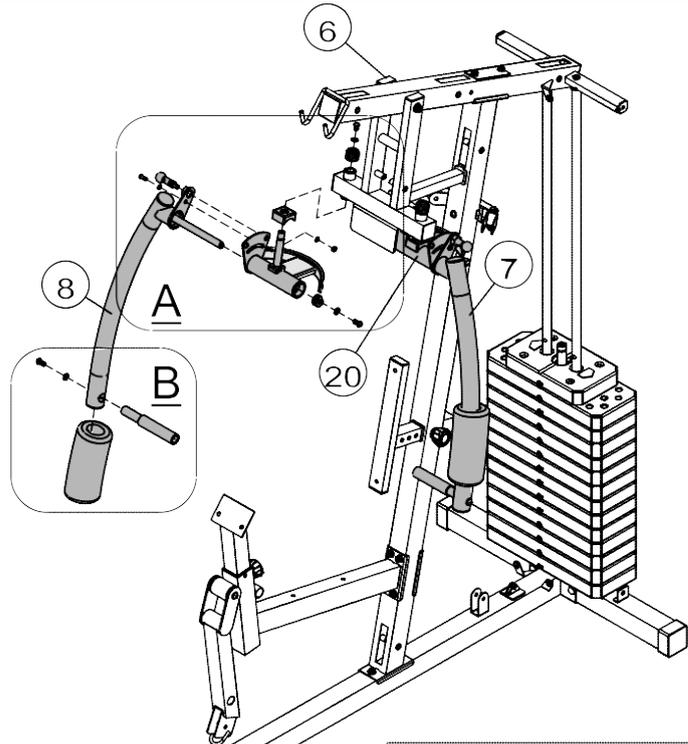
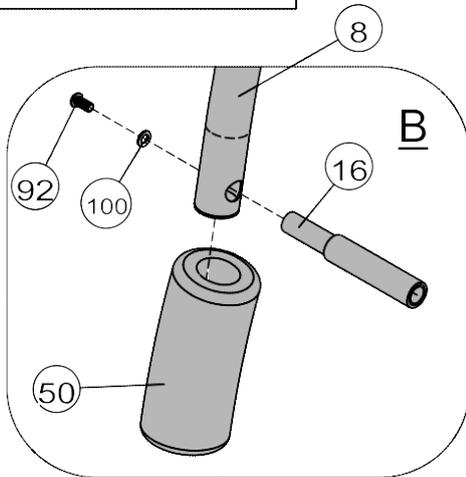
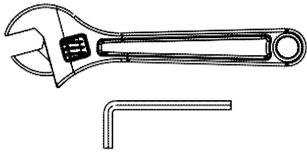
79		x 1	M10×φ16×169
88		x 2	M10×80mm
89		x 2	M10×65mm
102		x 5	M10
100		x 7	Φ20×Φ10.5
61		x 2	Φ30×Φ10.5×2.5

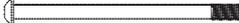
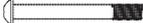
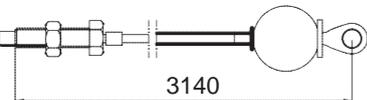


80		× 1	M10×Φ16×71
92		× 2	M10×20mm
100		× 2	Φ20×Φ10.5
51		× 2	M18×Φ10

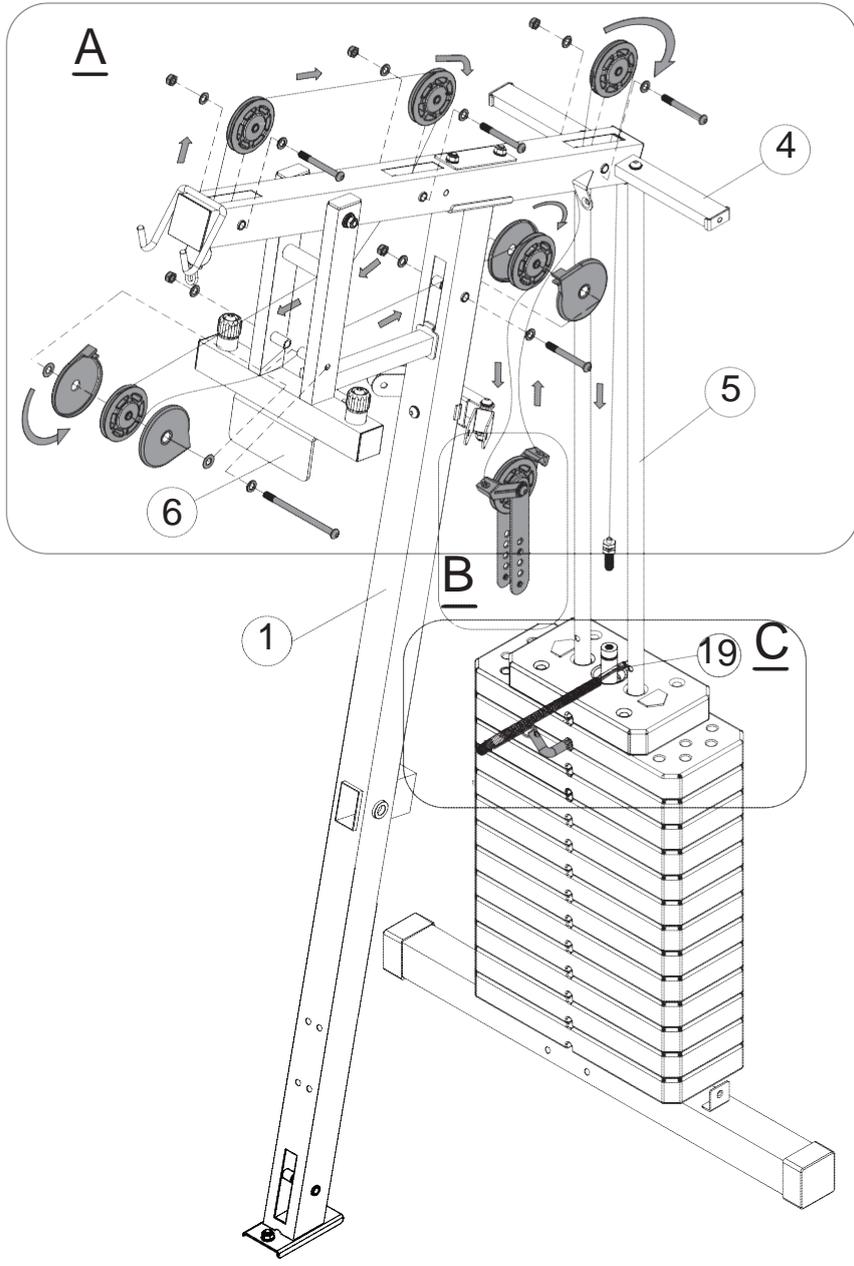
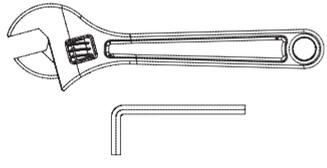


52		× 2	
92		× 4	M10×20mm
93		× 2	M10×16mm
96		× 2	M8×22mm
100		× 6	Φ20×Φ10.5
101		× 4	Φ16×Φ8.4
103		× 2	M8

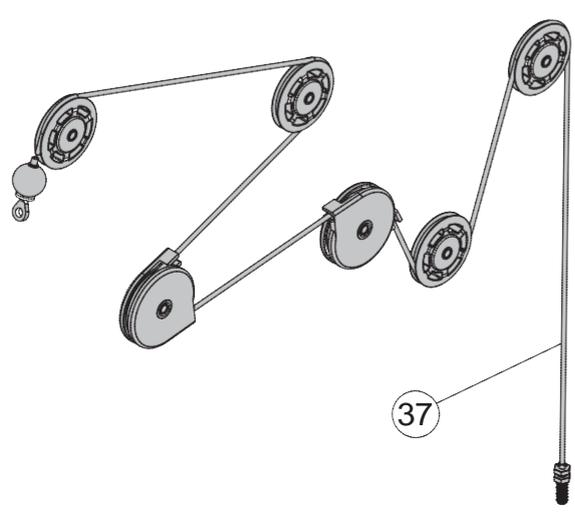
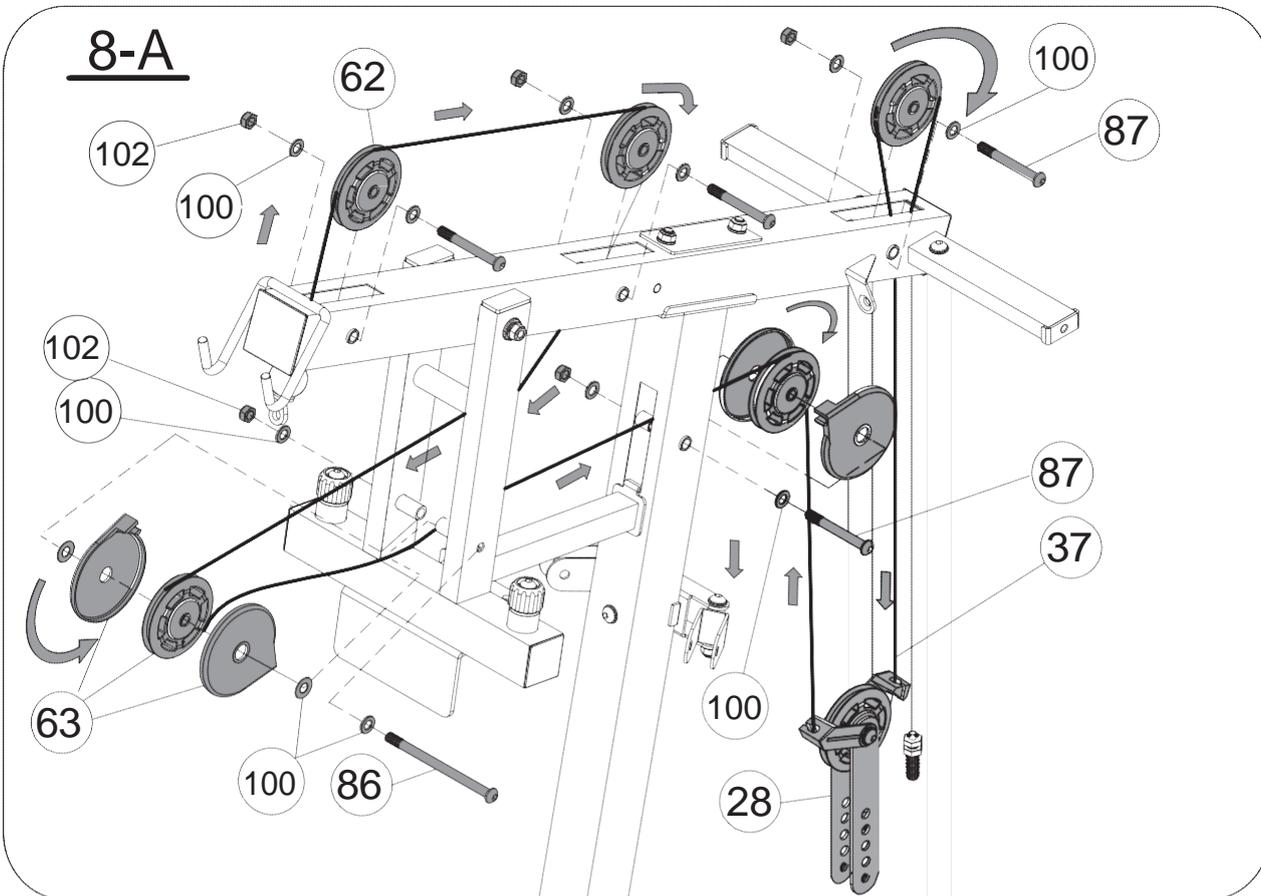


86		× 1	M10×150mm
87		× 4	M10×85mm
90		× 1	M10×50mm
100		× 14	Φ20×Φ10.5
102		× 6	M10
37		× 1	

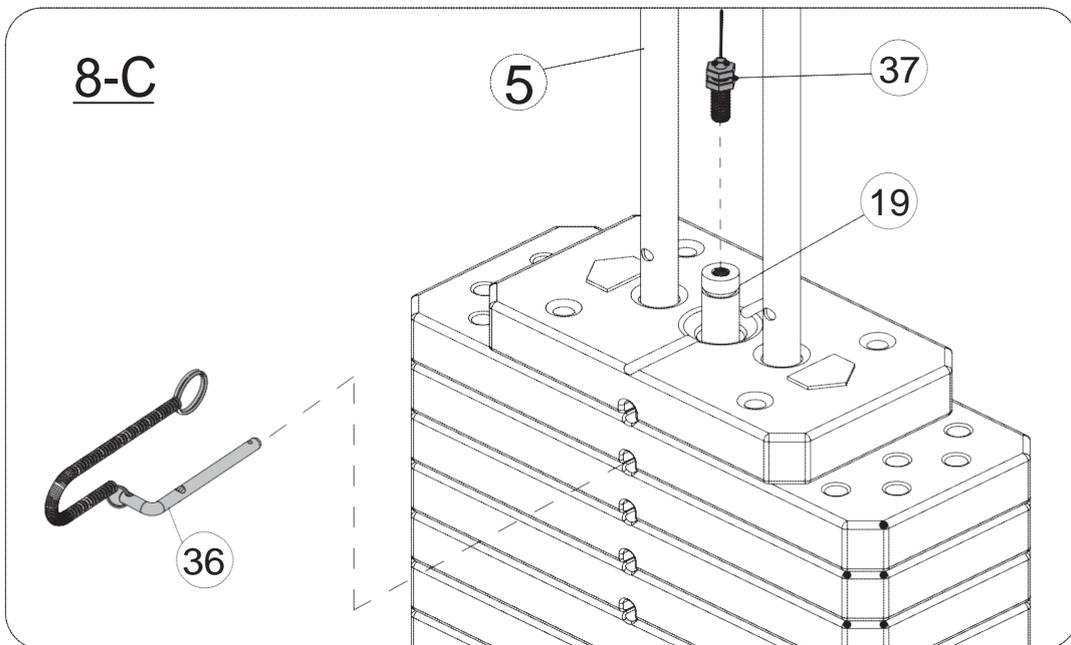
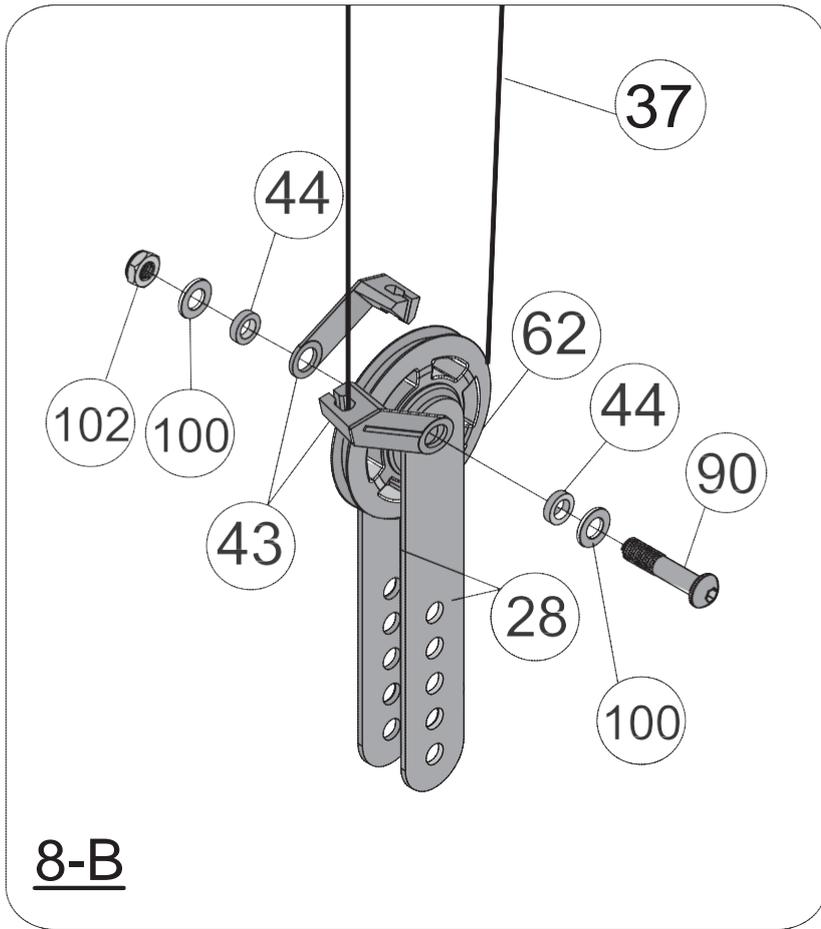
3140



8-A

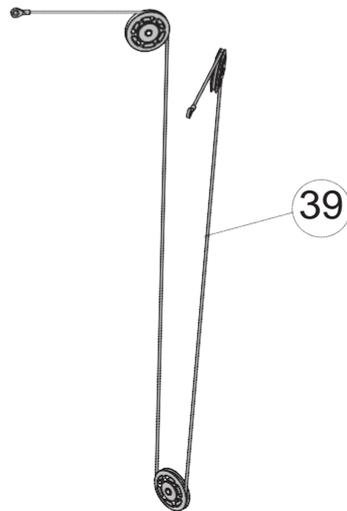
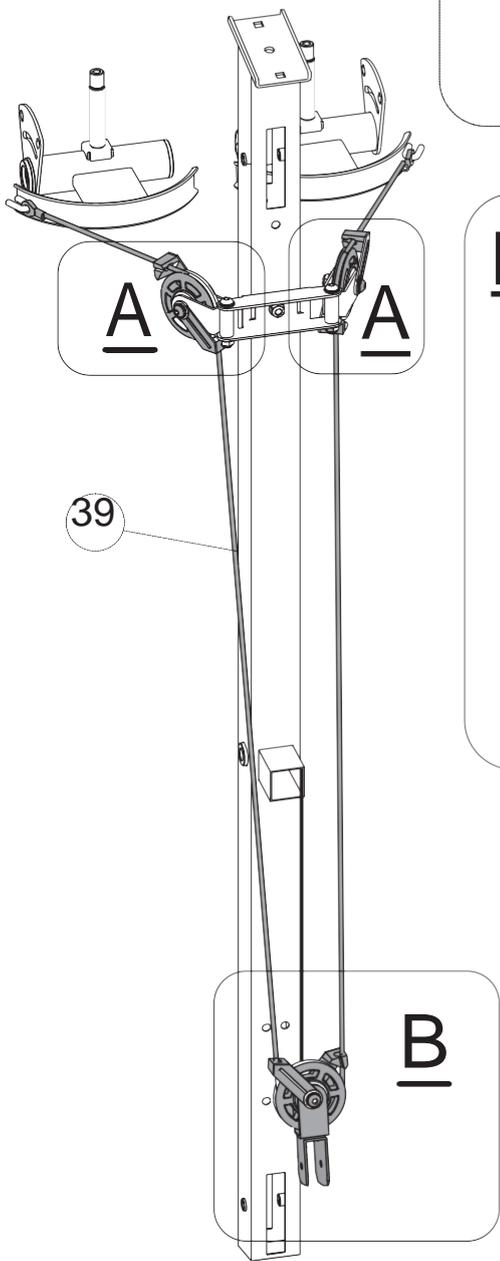
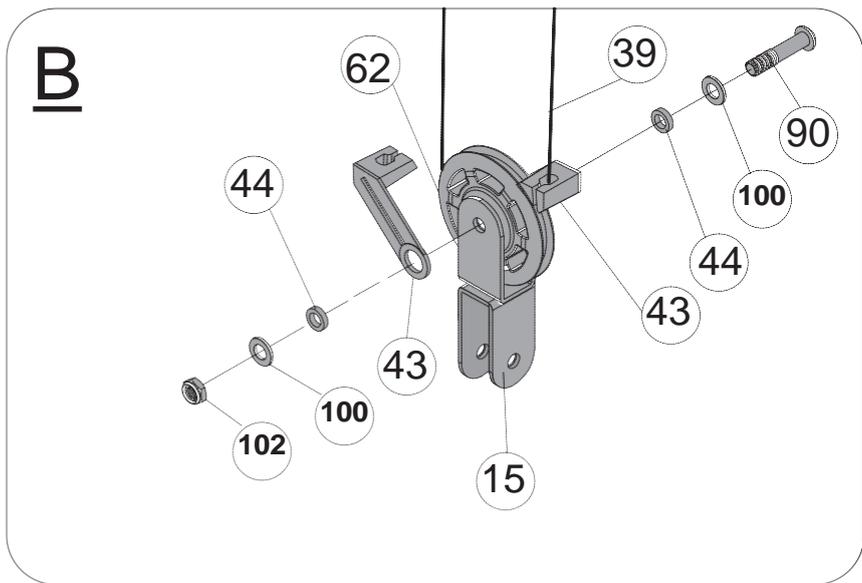
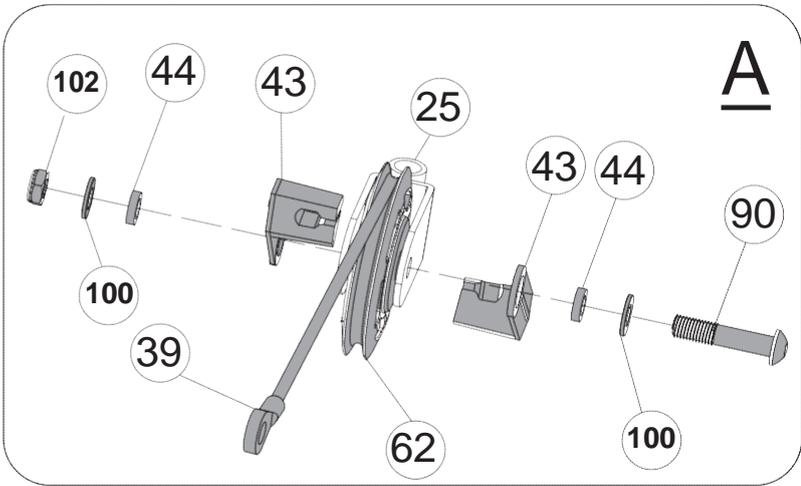
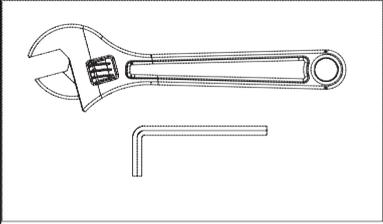
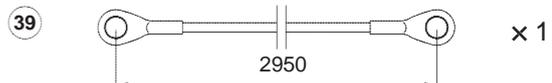


8-A

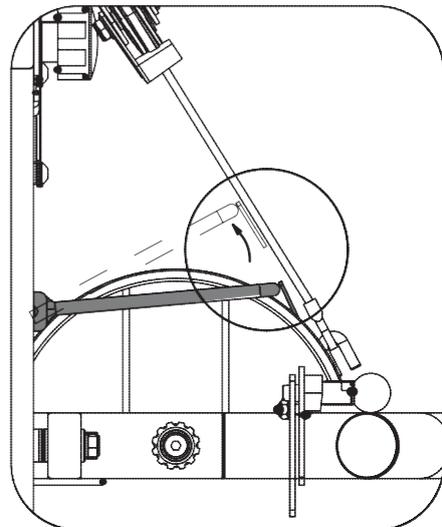
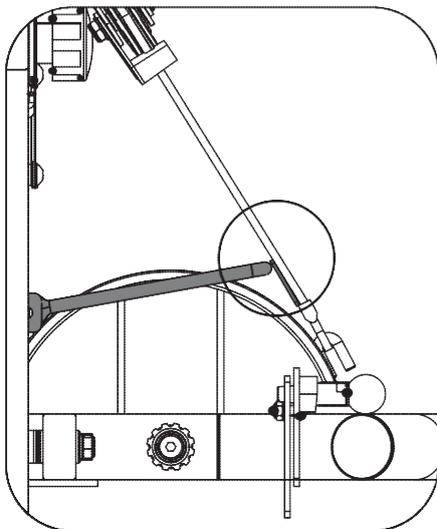
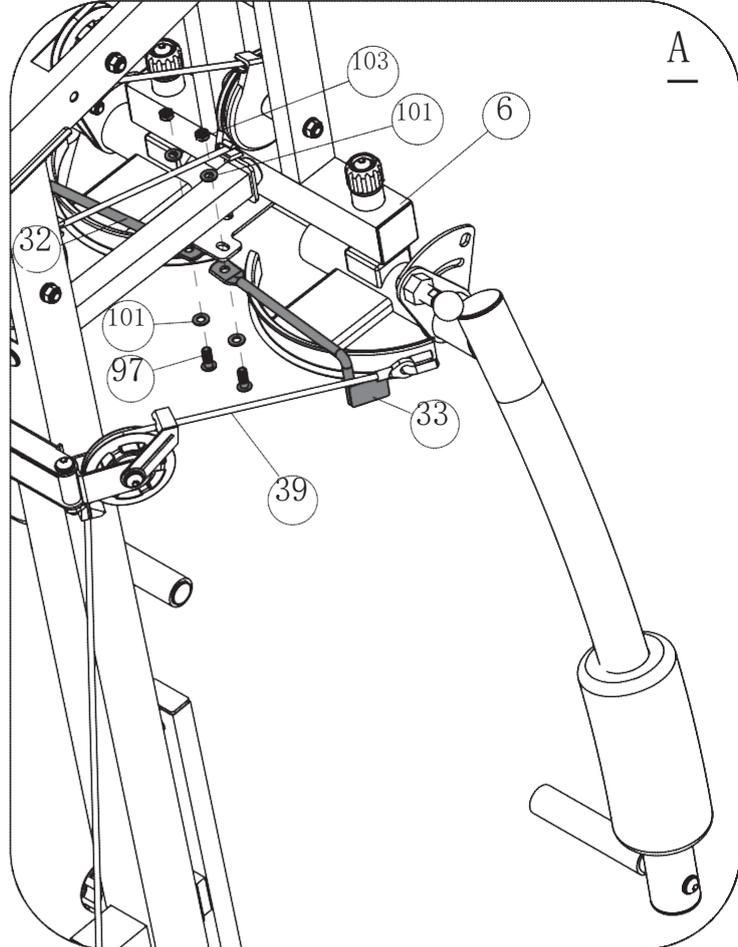
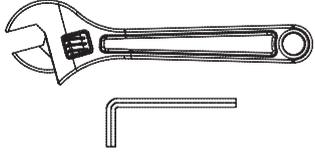


8-B
8-C

- 90  × 3 M10×50MM
- 100  × 6 Φ20×Φ10.5
- 102  × 3 M10

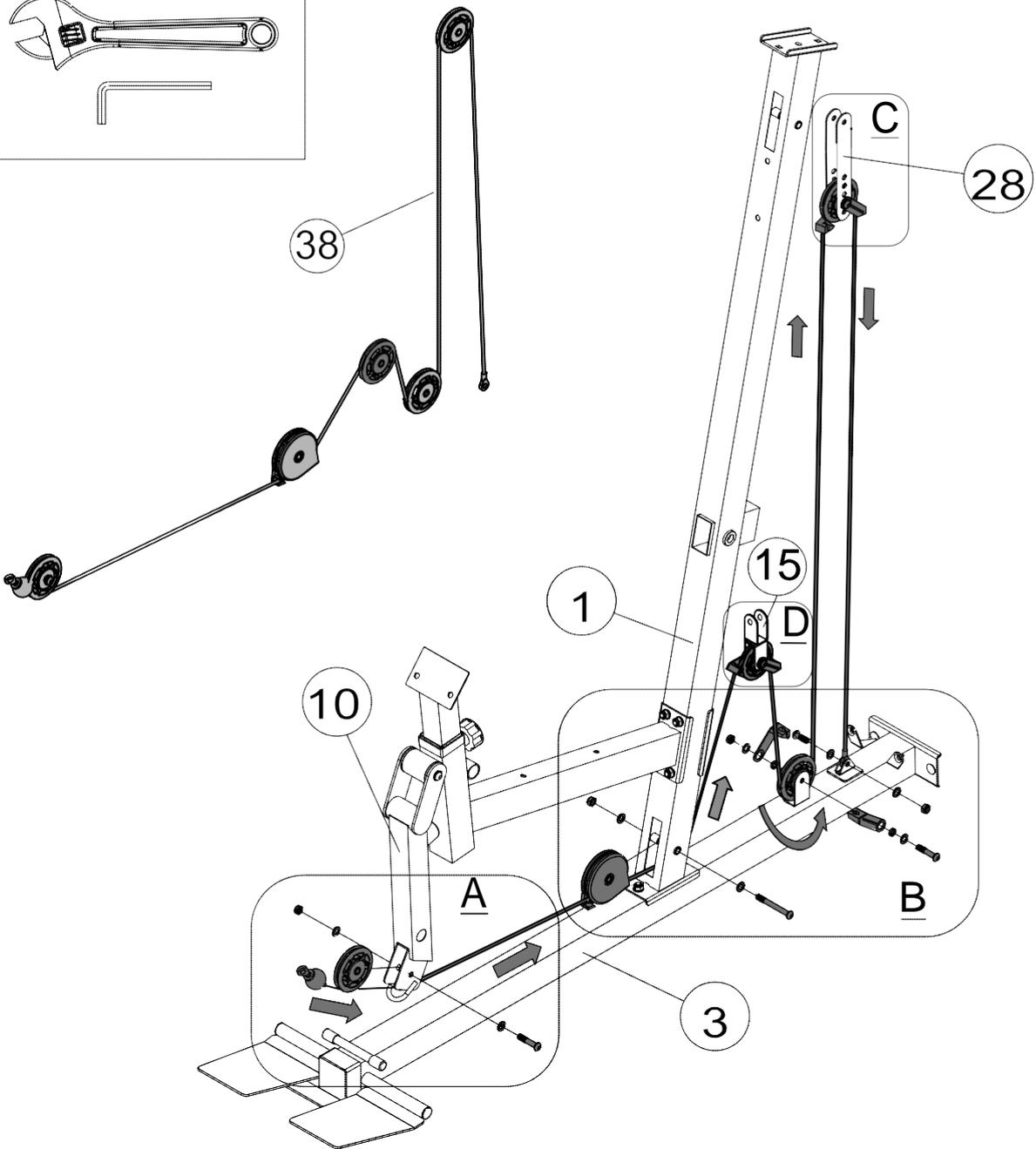
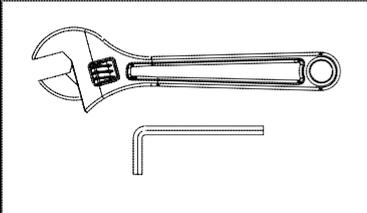
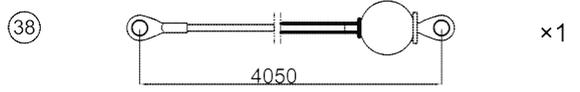


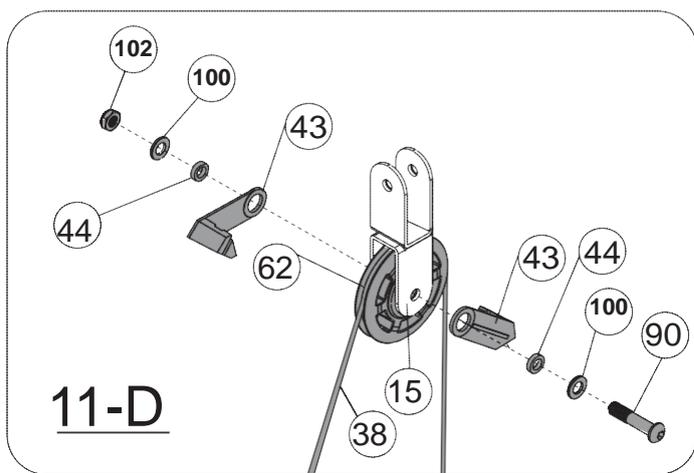
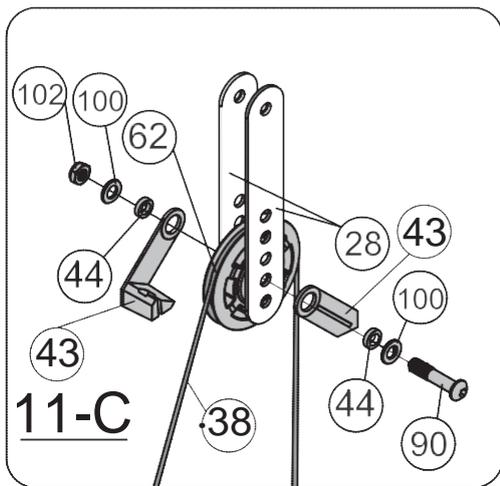
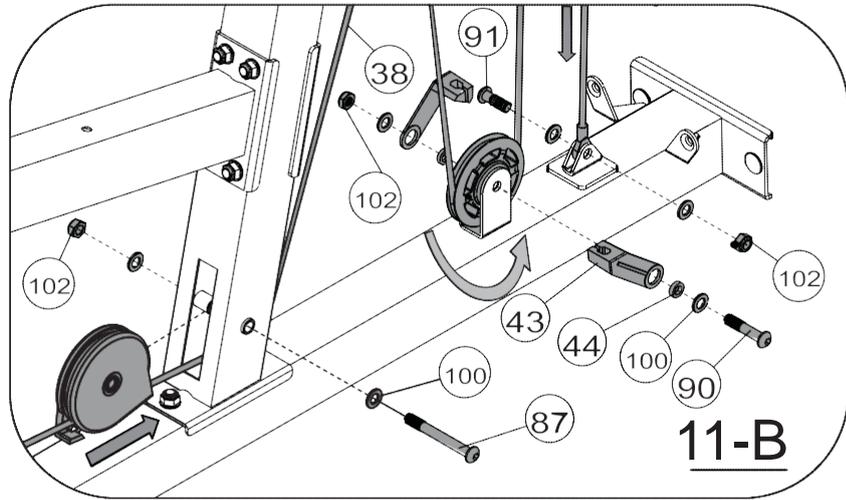
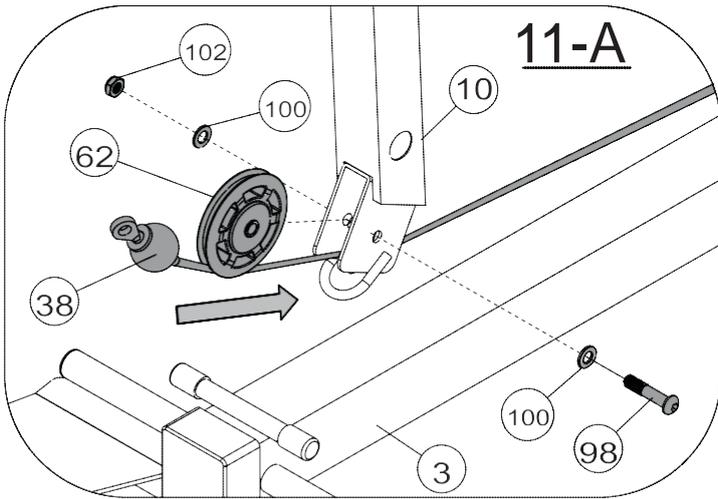
- | | | | |
|-----|---|-----|----------|
| 97 |  | × 2 | M8×18mm |
| 101 |  | × 4 | Φ16×Φ8.4 |
| 103 |  | × 2 | M8 |



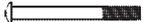
10

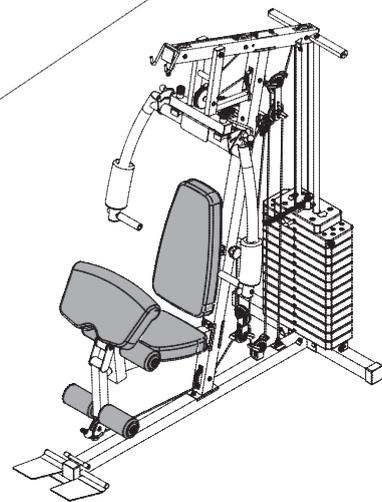
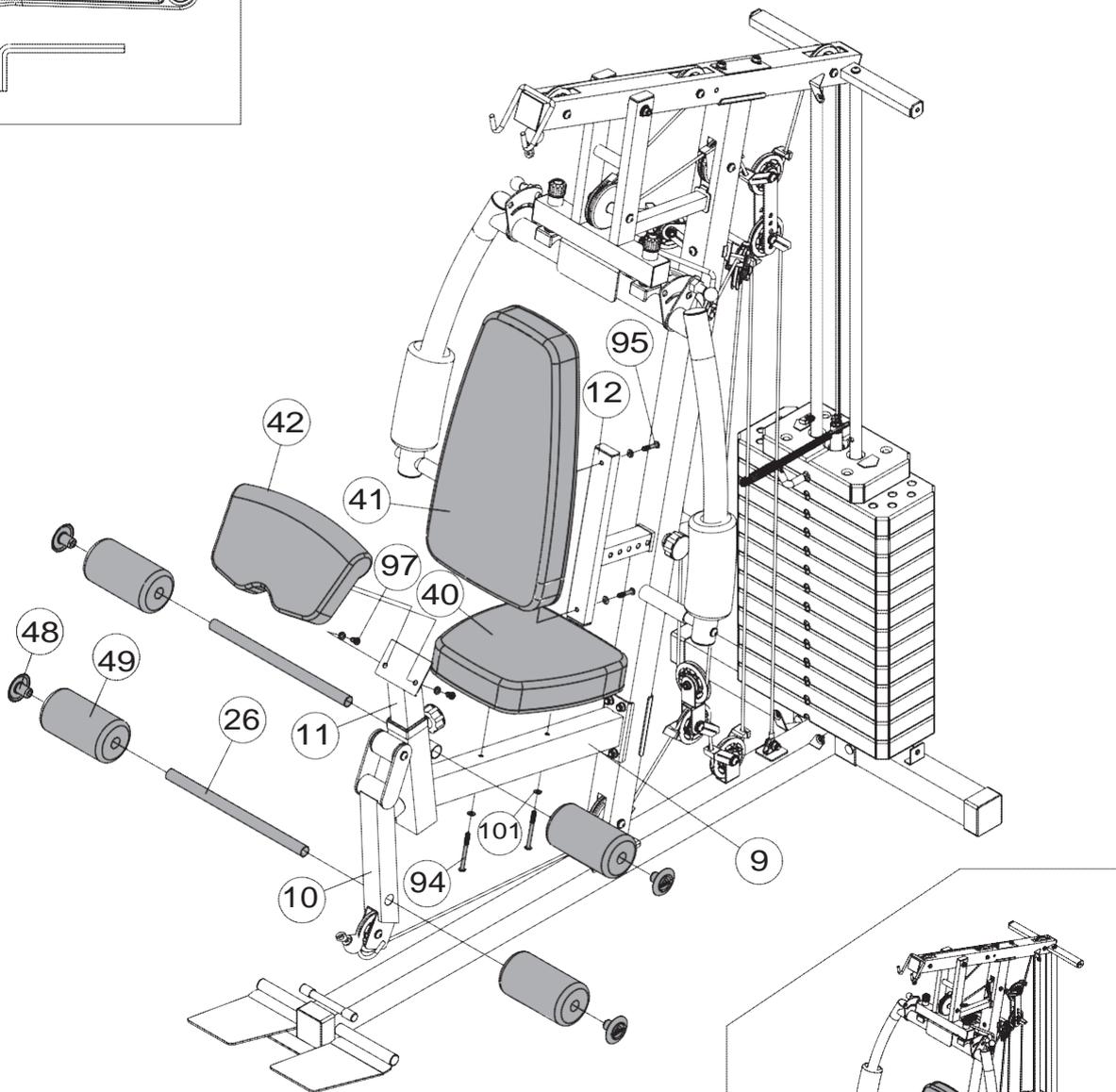
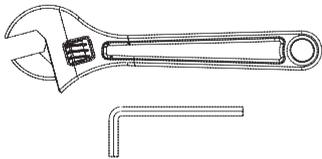
- 87  ×1 M10×85mm
- 90  ×3 M10×50mm
- 98  ×1 M10×45mm
- 91  ×1 M10×30mm
- 100  ×12 Φ20×Φ10.5
- 102  ×6 M10



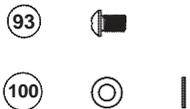


11-A 11-B
11-C 11-D

94		× 2	M8×85mm
95		× 2	M8×40mm
97		× 2	M8×18mm
101		× 6	Φ16×Φ8.4

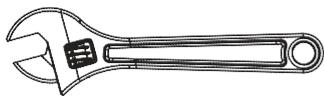


12

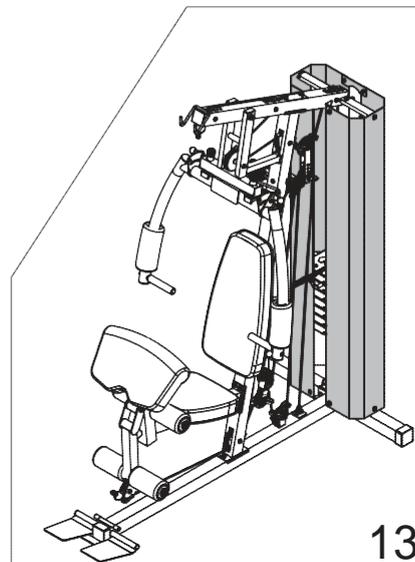
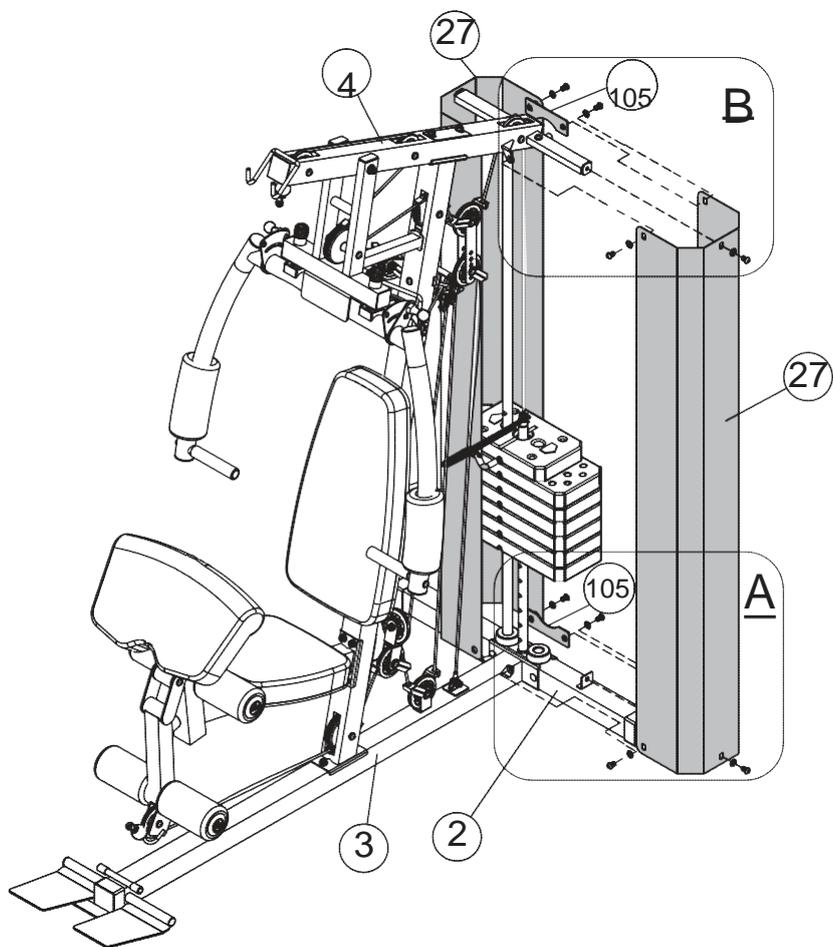
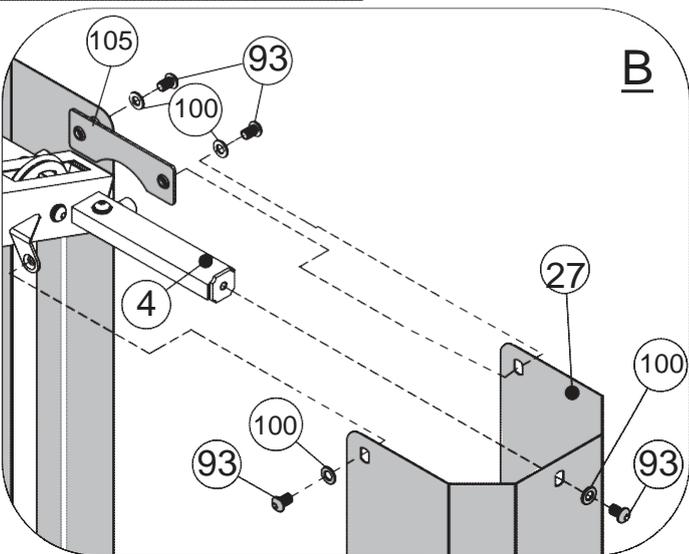
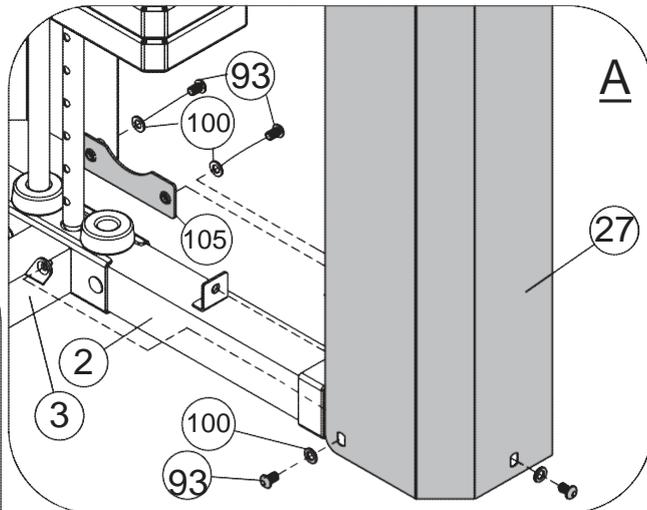


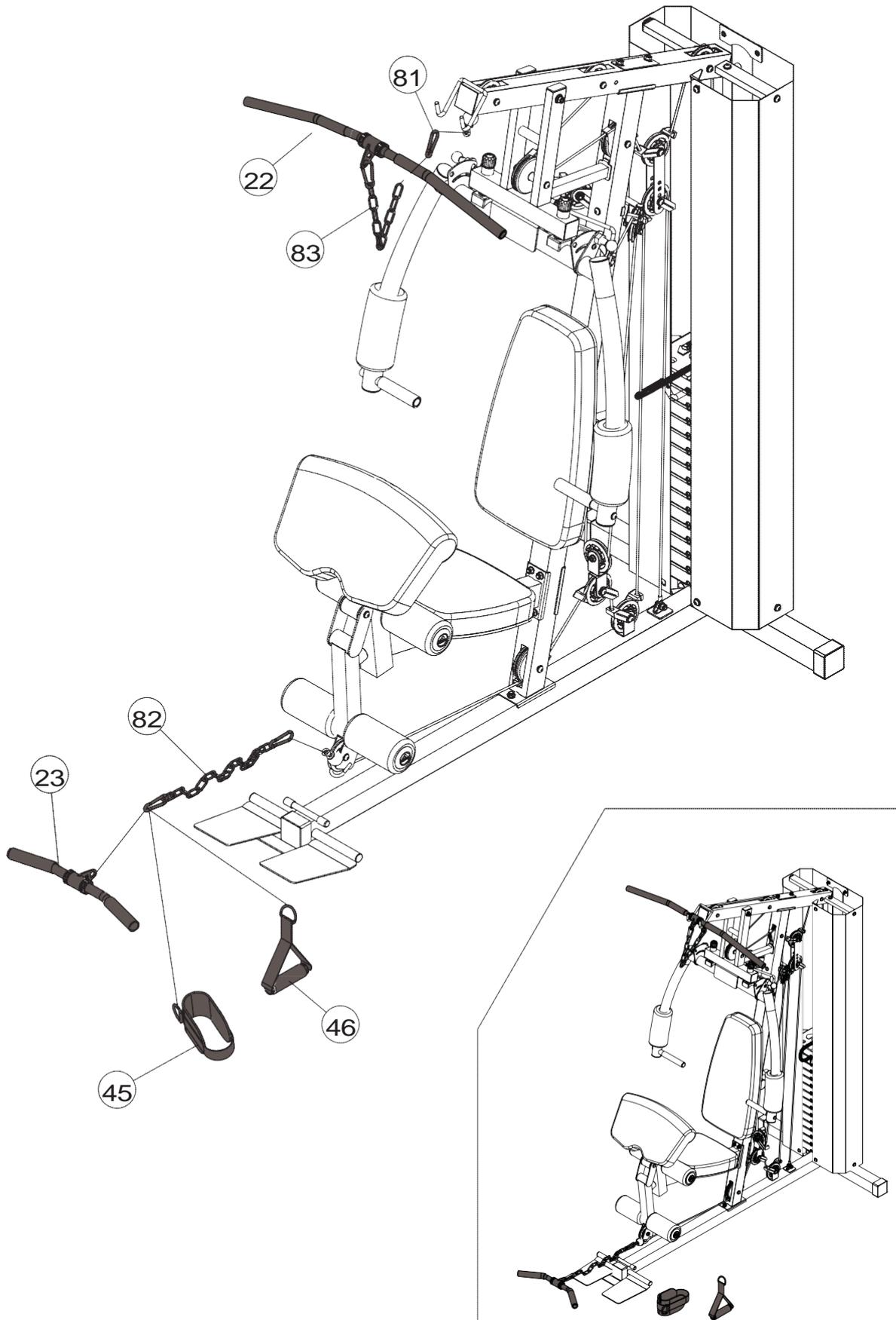
12 M10×16mm

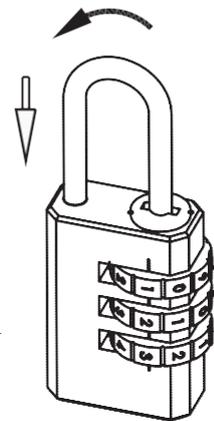
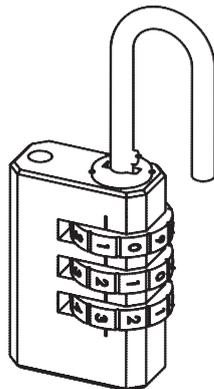
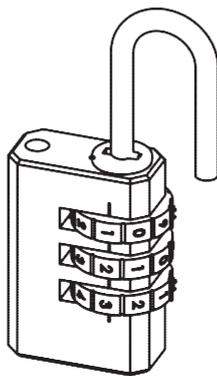
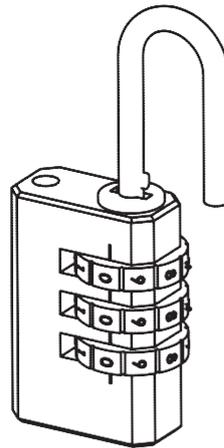
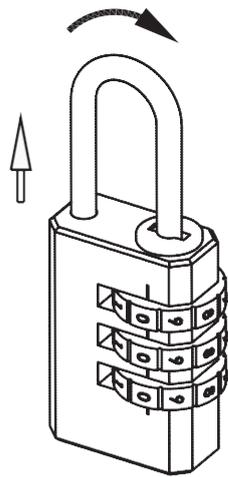
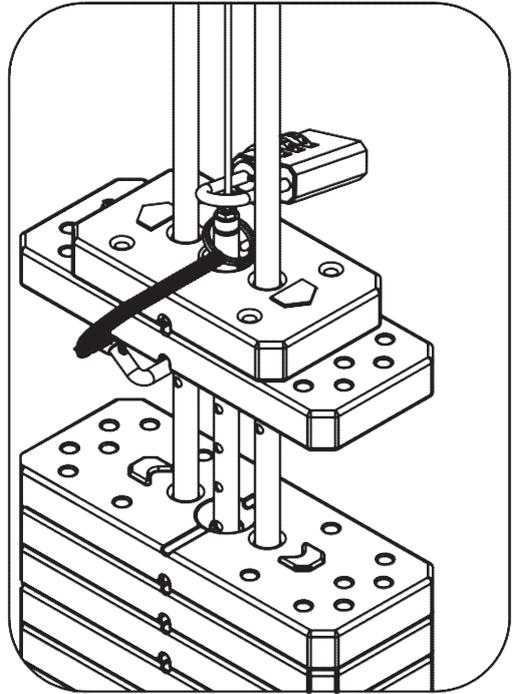
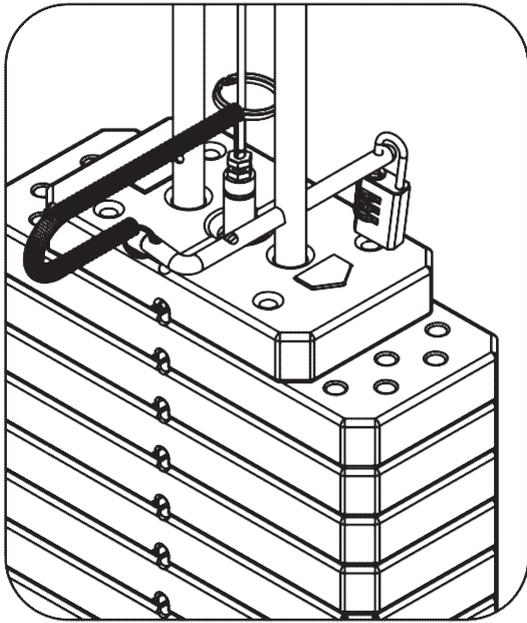
12 Φ20×Φ10.5



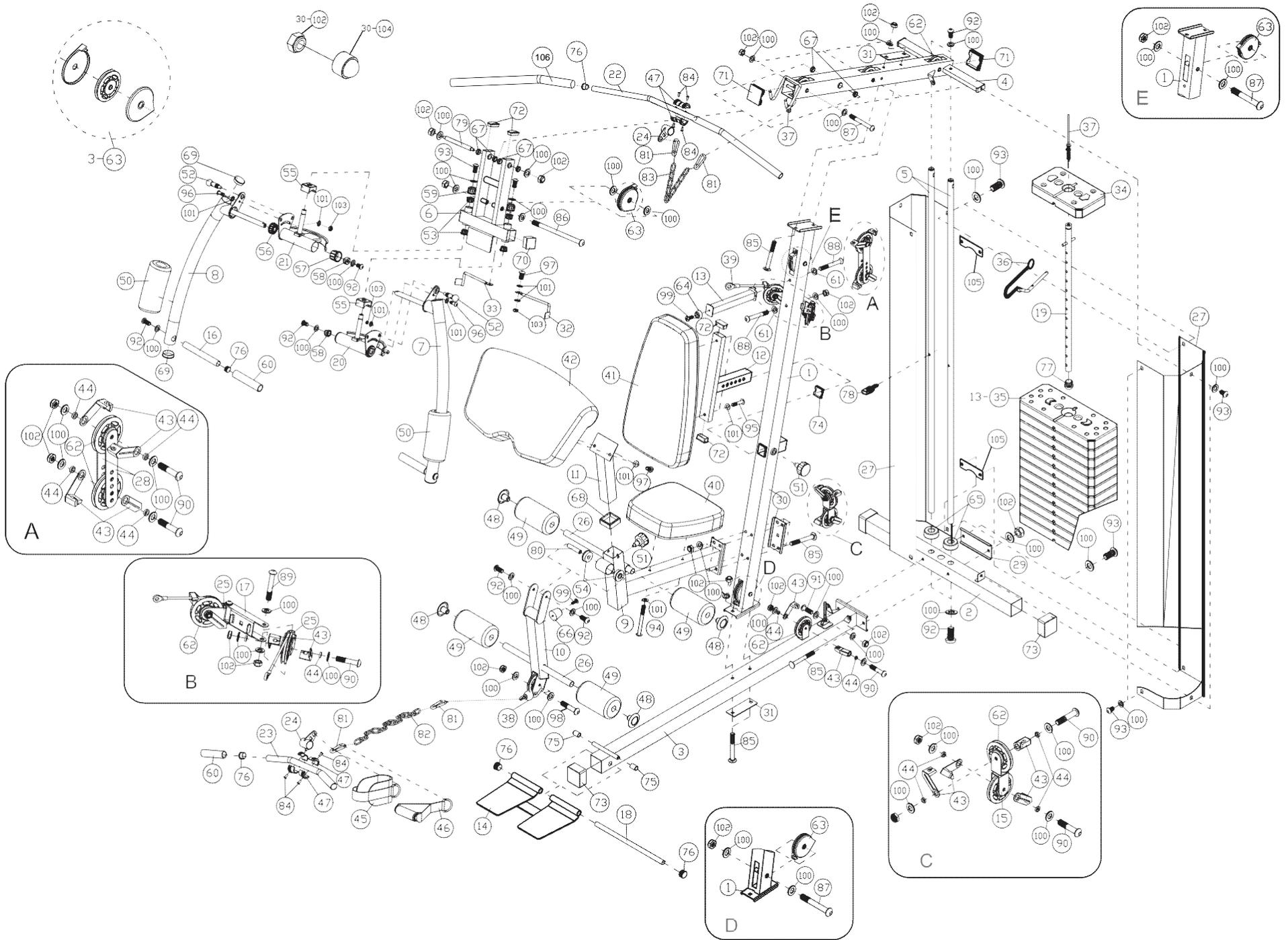
A-1







15



№ части	Описание	Описание (нем.)	Размер	Кол-во
1	Передняя вертикальная рама			1
2	Задняя основная рама			1
3	Основная рама			1
4	Верхняя рама			1
5	Направляющая			2
6	Основа переднего жима			1
7	Левый баттерфляй			1
8	Правый баттерфляй			1
9	Суппорт сидения			1
10	Тренажер для ног			1
11	Стойка сгибания рук			1
12	Регулируемая рама спинки			1
13	Стоппер переднего жима			1
14	Ножная пластина			1
15	Угловое крепление ролика			1
16	Ручка переднего жима			2
17	Рама крепления поворотного ролика			1
18	Трубка ножной пластины			1
19	Селектор			1
20	Регулируемая рама левого баттерфляя			1
21	Регулируемая рама правого баттерфляя			1
22	Ручка для широчайших мышц спины			1
23	Ручка			1
24	Вращающееся кольцо			2
25	Крепление поворотного ролика			2
26	Пенопластовая трубка		25мм x 400мм	2
27	Крышка весового стека			2
28	Крепление двойного плавающего ролика		218мм x 38мм	2
29	Крепление		180мм x 66мм	1
30	Крепление		140мм x 65мм	1
31	Крепление		140мм x 50мм	2
32	Протектор левого рычага			1
33	Протектор правого рычага			1
34	Селектор			1
35	Весовая пластина			13
36	Селектор веса			1
37	Верхний трос		3140мм	1
38	Нижний трос		4050мм	1
39	Трос баттерфляя		2950мм	1
40	Сидение			1
41	Подставка для спинки			1
42	Подставка для рук			1
43	Фиксатор троса			14
44	Втулка фиксатора троса		16мм x	14

			11мм	
45	Ремень для лодыжки			1
46	Одиночная ручка			1
47	Пластиковое кольцо			8
48	Заглушка пенопластового ролика			4
49	Пенопластовый ролик			4
50	Большой пенопл. ролик для баттерфляя			2
51	Ручка фиксатора		M18	2
52	Быстро отсоедин. фиксирующий штифт			2
53	Втулка		32мм x 19мм	4
54	Втулка		50мм x 16мм	2
55	Осевая втулка для баттерфляя		41мм x 21мм	2
56	Распорка		50мм x 20 мм	2
57	Распорка		50мм x 35мм	2
58	Распорка		32мм x 12мм	2
59	Фиксирующее кольцо			2
60	Рукоятка		150мм	4
61	Шайба		30мм x 10.5мм	2
62	Ролик			11
63	Ролик с крышкой			3
64	Резиновый бампер		38мм x 15мм	1
65	Резиновый бампер		62мм x 25мм	2
66	Резиновый бампер		45мм x 40мм	1
67	Втулка		25мм x 10мм	6
68	Рукав		60мм x 50мм	1
69	Круглая заглушка		50мм	4
7071	Квадратная заглушка		50мм x 50мм	2
72	Заглушка верхней рамы		65мм x 65мм	2
73	Заглушка		25м x 50мм	4
74	Заглушка основной рамы		65мм x 65мм	3
75	Заглушка		38мм x 38мм	1
76	Резиновый бампер		20мм x 29мм	2
77	Заглушка		25мм	8
78	Коническая заглушка		25мм	1
79	Комбинированный фиксатор			1

80	Ось		M10 x 169мм	1
81	Ось тренажера для ног		M10 x 71мм	1
82	Крюк			4
83	Цепь		15 звеньев	1
84	Цепь		10 звеньев	1
85	Заклепка		4мм x 10мм	8
86	Болт		M10 x 85мм	10
87	Шестигранный болт		M10 x 150мм	1
88	Шестигранный болт		M10 x 85мм	5
89	Шестигранный болт		M10 x 80мм	2
90	Шестигранный болт		M10 x 65мм	2
91	Шестигранный болт		M10 x 50мм	7
92	Шестигранный болт		M10 x 30мм	1
93	Шестигранный болт		M10 x 20мм	10
94	Шестигранный болт		M10 x 16мм	14
95	Шестигранный болт		M8 x 85мм	2
96	Шестигранный болт		M8 x 40мм	2
97	Шестигранный болт		M8 x 22мм	2
98	Шестигранный болт		M8 x 18мм	4
99	Шестигранный болт		M10 x 45мм	1
100	Винт Philips		M6 x 16 мм	2
101	Шайба		10мм	73
102	Шайба		8мм	14
103	Авиационная гайка		M10	30
104	Авиационная гайка		M8	4
105	Накладка на болт		M10	30
106	Крепление		155мм x 50мм	2
	Рукоятка		440мм	2
	Гаечный ключ		#5	1
	Гаечный ключ		#6	2

Таблица сопротивления веса

Весовая пластина	Передний жим	Задний жим	Баттерфляй	Широч. мышцы спины	Нижний блок
1	13.6	14.7	5.7	13.6	15.9
2	22.7	24.5	9.1	20.5	22.7
3	31.8	34.3	12.5	27.3	29.5
4	40.9	44.1	15.9	34.1	36.3
5	50	53.9	19.3	40.9	43.1
6	59.1	63.8	22.7	47.7	49.9
7	68.2	73.5	26.1	54.5	56.7
8	77.3	83.3	29.5	61.3	63.5
9	86.4	93.1	32.9	68.1	70.3
10	95.5	102.9	36.3	74.9	77.1
11	104.5	112.7	39.7	81.7	83.9
12	113.6	122.5	43.1	88.5	90.7
13	122.7	132.3	46.5	95.3	97.5



= 7.3 кг