

## **Инструкция**

### **Многофункциональная силовая станция Protrain HG-Арех**

Полезные ссылки:

[Многофункциональная силовая станция Protrain HG-Арех - смотреть на сайте](#)

[Многофункциональная силовая станция Protrain HG-Арех - читать отзывы](#)

**ВНИМАНИЕ:**  
Внимательно прочтите все  
инструкции перед  
использованием данного  
тренажера

Содержание

Замечания по безопасности

Список оборудования

Инструкции по сборке

Список запчастей

График сопротивления

**МОДЕЛЬ  
HG-APEX**

**Сохраните  
данное  
руководство**

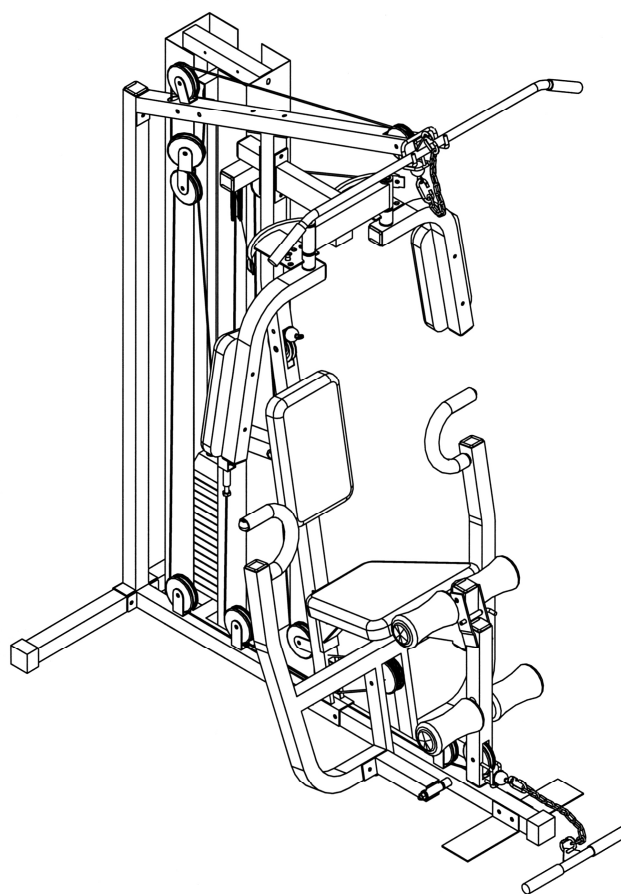
06-24-02

**РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**PRO TRAIN**

**Тренажер "Многофункциональная силовая  
станция"**

**HG-APEX**



---

## СОДЕРЖАНИЕ

Перед началом сборки.....	1
Замечания по безопасности.....	2
Список оборудования.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Список запчастей.....	14

---

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

**Спасибо Вам, что выбрали наш тренажер HG-APEX. Для вашей безопасности, внимательно прочтите данное руководство перед использованием тренажера. Как производитель, мы стремимся сделать все, чтобы Вы получали максимальное удовольствие от нашей продукции.**

## **ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Данный тренажер создан для обеспечения полной безопасности. Тем не менее, нужно соблюдать определенные меры предосторожности, когда Вы имеете дело с конструкцией данного тренажера. Обязательно прочтите все руководство перед сборкой или началом тренировки. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажером.
2. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
3. Если Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие тревожные симптомы, сразу прекратите тренировку. Проконсультируйтесь у врача.
4. Установите тренажер на ровную, чистую поверхность. Не используйте тренажер возле воды и вне помещений.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Всегда одевайте подходящую спортивную одежду во время тренировок. Не одевайте длинные и любые другие вещи, которые могут попасть в движущиеся части тренажера. Рекомендуется использовать обувь для бега либо аэробики.
7. Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте запасные части и аксессуары, не рекомендованные производителем.
8. Возле тренажера не должно быть каких-либо острых предметов.
9. Люди с ограниченными способностями должны использовать тренажер в сопровождении квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед началом занятия на тренажере, всегда делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.
11. Не пользуйтесь тренажером, если он не исправен.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. **ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ** в возрасте старше 35 лет или людей с какими-либо проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. **МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ повреждения, связанные с использованием данного продукта.**

**СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.**

## СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

ПРИЛОЖИТЕ БОЛТ, ГАЙКУ ЛИБО ВИНТ К КРУГУ  
ДЛЯ СВЕРКИ РАЗМЕРА

### МИЛЛИМЕТРЫ



M6

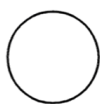


M8

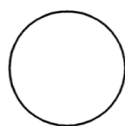


M10

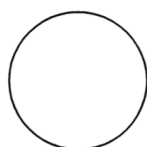
### ДОЙМЫ



1/2"

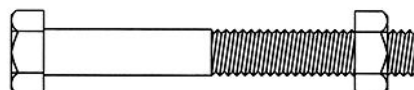


5/8"

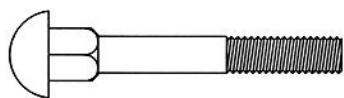


3/4"

ПРИМЕЧАНИЕ: При затягивании контргайки используйте два раздвижных гаечных ключа: одним закрепите болт, а вторым закручивайте контргайку.



Болт с шестигранной головкой



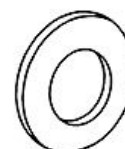
Транспортировочный болт



Болт Аллена



Контргайка



Плоская гайка

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

**Требуемые инструменты:** два раздвижных гаечных ключа и два универсальных ключа.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во избежание травм, настоятельно рекомендуем прибегнуть к помощи одного или нескольких человек при сборке данного тренажера.

### ШАГ 1 (См. диаграмму 1)

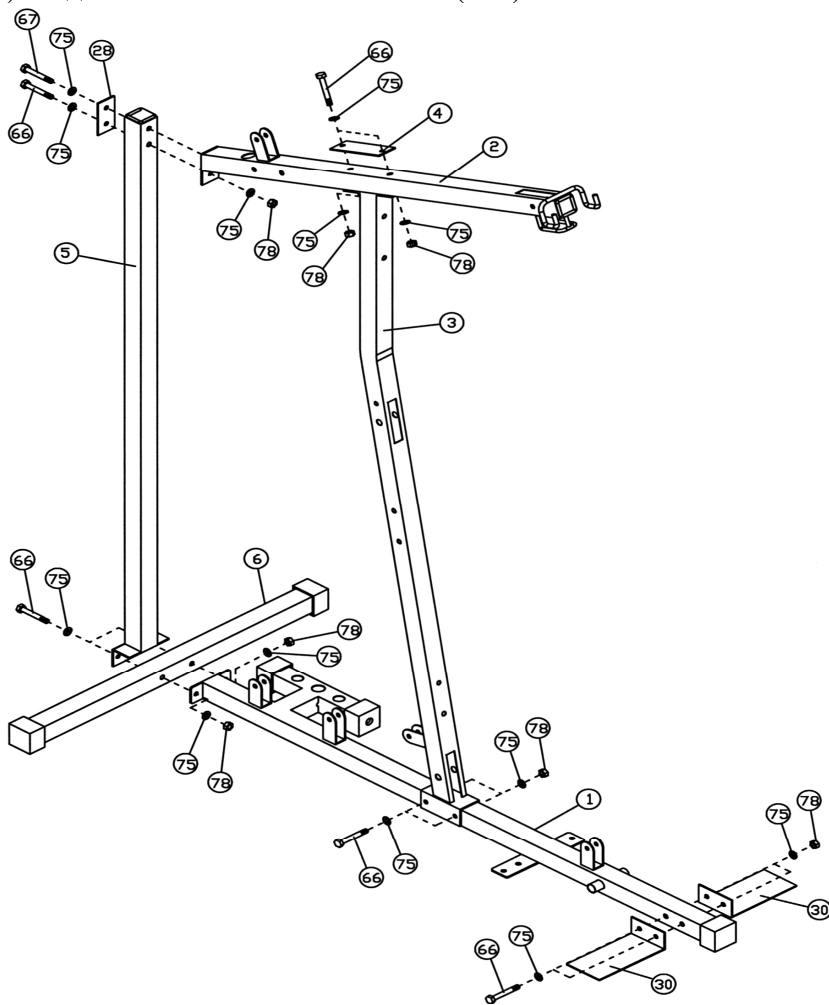
А.) Поставьте основную раму (#1) на пол. Присоедините две подставки для ног (#30) к передней части основной рамы (#1). Выровняйте все отверстия и закрепите их с помощью двух болтов M10 x 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и двух самолетных гаек M10 (#78). ПРИМЕЧАНИЕ: не затягивайте болты и гайки. Только слегка подкрутите вручную.

В.) Присоедините заднюю основную раму (#6) и заднюю вертикальную раму (#5) к задней части основной рамы (#1). Выровняйте все отверстия и закрепите их с помощью двух болтов M10 x 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и двух самолетных гаек M10 (#78).

С.) Присоедините переднюю вертикальную раму (#3) к основной раме (#1). Закрепите ее с помощью двух болтов M10 x 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и двух самолетных гаек M10 (#78).

Д.) Присоедините верхнюю раму (#2) к верхней части передней вертикальной рамы (#3). Закрепите ее с помощью двух болтов M10 x 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75), одного кронштейна 2" x 6 5/16" (#4) и двух самолетных гаек M10 (#78).

Е.) Присоедините верхнюю раму (#2) к верхней части задней вертикальной рамы (#5). Закрепите ее с помощью одного болта M10 x 2 9/16" (#67), одного болта M10 x 3" (#66), трех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75), одного кронштейна 2" x 4" (#28) и одной самолетной гайки M10 (#78).



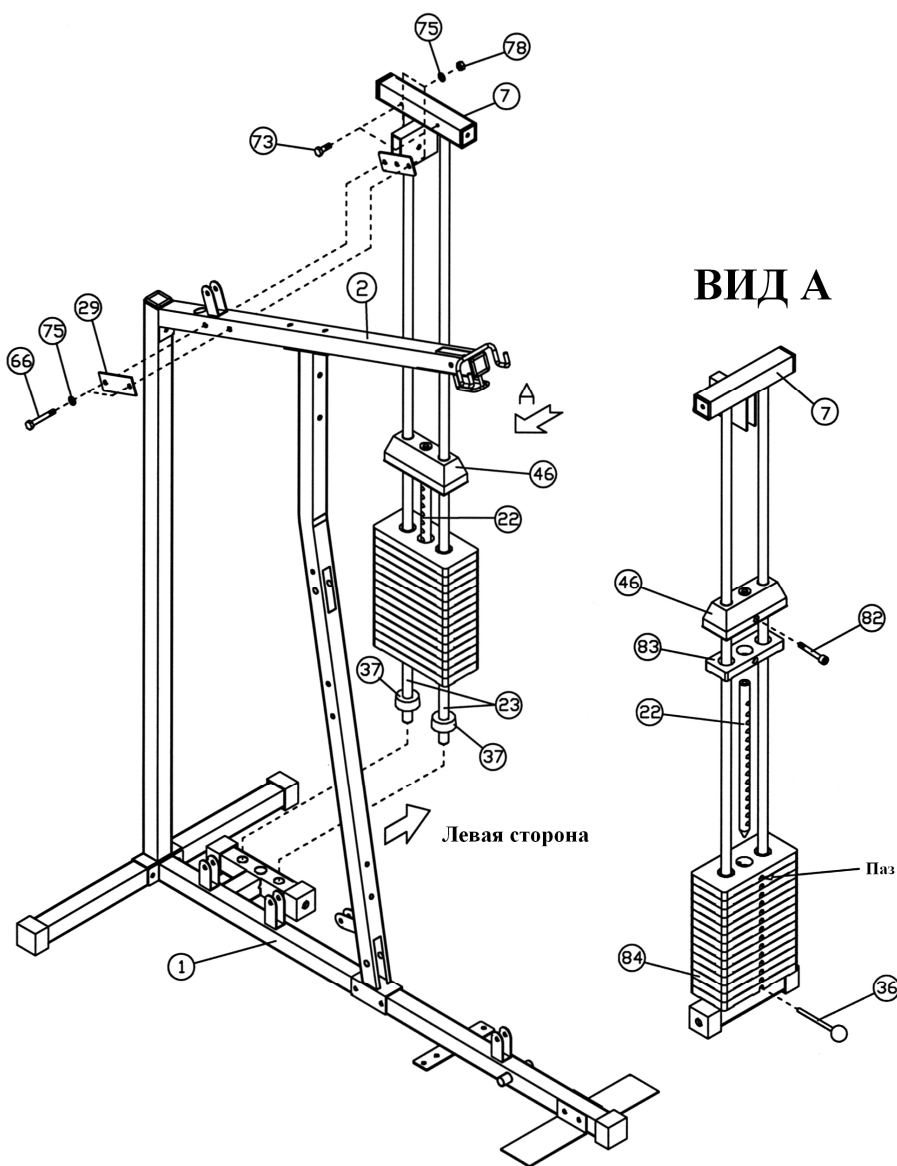
## ШАГ 2 (См. диаграмму 2)

А.) Поместите два резиновых бампера (#37) на основную раму (#1). Выровняйте оба отверстия и проденьте две направляющих весовых плит (#23) через бамперы в основную раму.

В.) Продвиньте четырнадцать весовых плит (#84) из верхней части направляющих (#23) вниз, к основной раме (#1). ПРИМЕЧАНИЕ: Отверстия плит всегда должны быть направлены вниз и по направлению к левой стороне тренажера. Вставьте селективную направляющую (#22) в центральное отверстие на плитах. Насадите стержень селектора (#46) и верхнюю весовую плиту (#83) на направляющие. Выровняйте отверстия и закрепите стержень селектора (#46) на селективной направляющей (#22) с помощью болта М10 х 1 9/16" (#82).

С.) Присоедините верхнюю муфту (#7) к верхней части направляющей весовых плит (#23). Присоедините ее к верхней раме с помощью (#2) двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75), одного кронштейна 2" х 4 3/4" (#29), и двух самолетных гаек М10 (#78).

Д.) Присоедините верхнюю муфту (#7) к направляющим весовых плит (#23) с помощью двух болтов Аллена М6 х 5/8" (#73).



### ШАГ 3 (См. диаграмму 3)

А.) Присоедините поддержку баттерфляя (#13) и раму шкива баттерфляя (#15) к передней вертикальной раме (#3). Закрепите их с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и двух самолетных гаек М10 (#78).

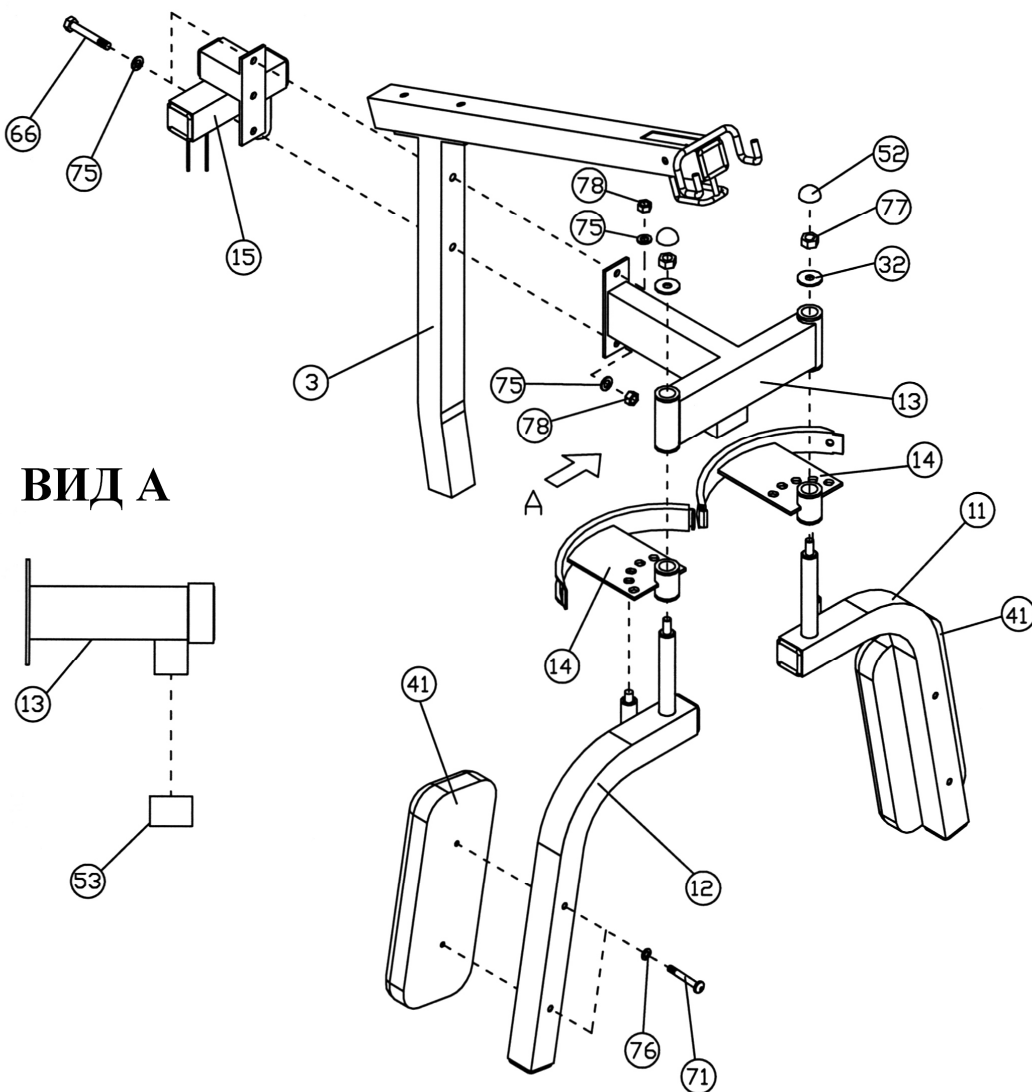
В.) Присоедините 2" квадратный резиновый колпачок (#53) к отверстию под поддержке баттерфляя (#13). См. ВИД А.

С.) Поместите направляющую троса баттерфляя (#14) на ось на правом баттерфляе (#12). Вставьте правый баттерфляй в отверстие на поддержке баттерфляя (#13). Закрепите ее с помощью гайки  $\varnothing$  1 1/2" (#32), самолетной гайки М12 (#77), и конического колпачка М12 (#52).

Д.) Присоедините подушку баттерфляя (#41) к правому баттерфляю (#12) и закрепите ее с помощью двух болтов Аллена М8 х 2 9/16" (#71) и двух плоских гаек  $\varnothing$  11/16" (#76).

Е.) Повторите процедуры Д и С для противоположной стороны.

ДИАГРАММА 3

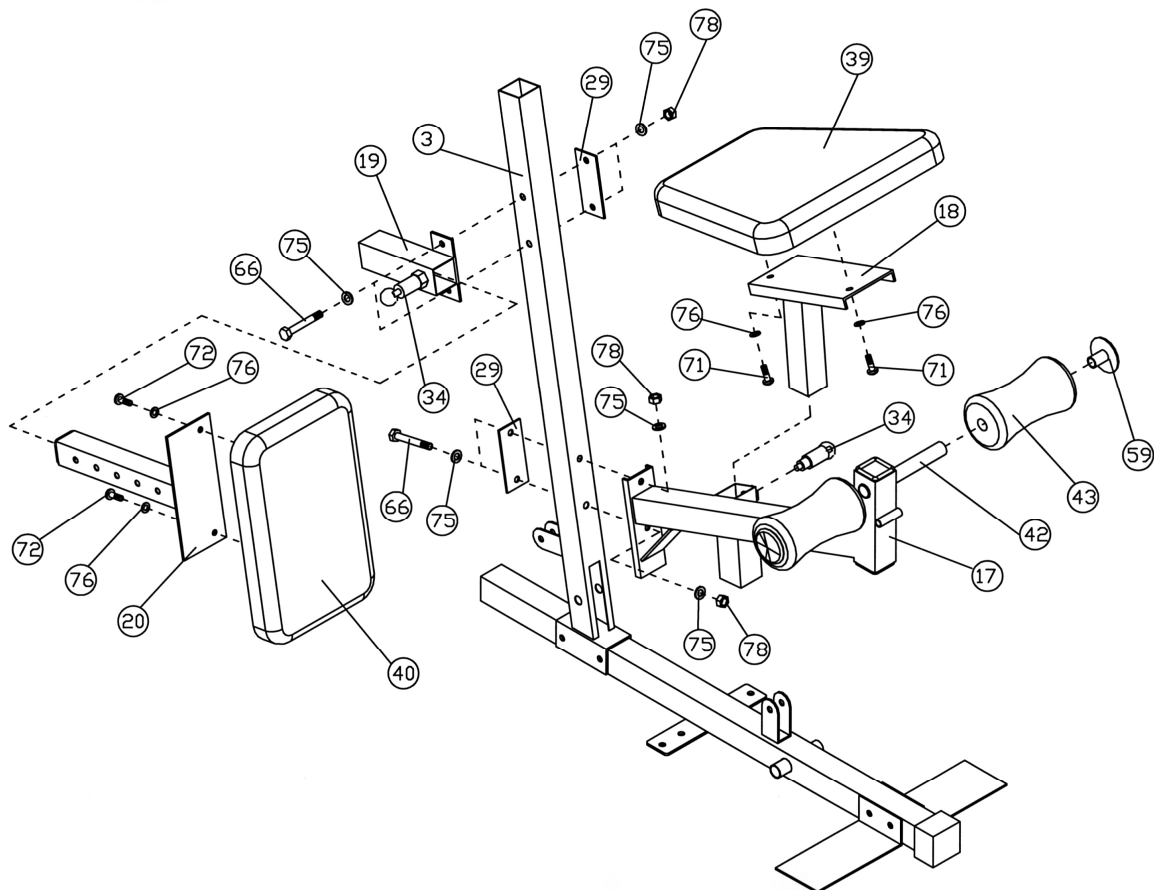




#### ШАГ 4 (См. диаграмму 4)

- A.) Присоедините опору тренажера для ног (#17) к передней вертикальной раме (#3). Закрепите ее с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75), одного кронштейна 2" х 4 3/4" (#29), и двух самолетных гаек М10 (#78).
- B.) Присоедините короткий фиксатор (#34) к опоре тренажера для ног (#17).
- C.) Присоедините сиденье (#39) к опоре сиденья (#18). Закрепите его с помощью двух плоских гаек  $\varnothing$  11/16" (#76) двух болтов Аллена М8 х 2 9/16" (#71).
- D.) Присоедините опору сиденья (#18) к опоре тренажера для ног (#17). Потяните короткий фиксатор (#34), чтобы отрегулировать высоту сиденья.
- E.) Просуньте наполовину трубу пенистого валика (#42) через отверстие в опоре тренажера для ног (#17). Насадите пенные валики (#43) на трубу с обеих сторон. Вставьте две круглые заглушки  $\varnothing$  3" (#59) на обеих сторонах трубы.
- F.) Присоедините опорную раму спинки (#19) к передней вертикальной раме (#3). Закрепите ее с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75), одного кронштейна 2" х 4 3/4" (#29), и двух самолетных гаек М10 (#78).
- G.) Присоедините короткий фиксатор (#34) к опорной раме спинки (#19).
- H.) Присоедините спинку (#40) к регулируемой трубе спинки (#20). Закрепите ее с помощью двух плоских гаек  $\varnothing$  11/16" (#76) и двух болтов Аллена М8 х 5/8" (#72). Вставьте регулирующую трубу спинки (#20) в опорную раму спинки (#19). Потяните короткий фиксатор (#34), чтобы отрегулировать позицию сиденья.

ДИАГРАММА 4



## ШАГ 5 (См. диаграмму 5)

А.) Вставьте ось  $\varnothing 5/8'' \times 9 3/8''$  (#31) наполовину в отверстие в основной раме (#1).

В.) Присоедините левое основание переднего жима (#9) и правое основание переднего жима (#10) к оси (#31) с обеих сторон. Закрепите ось с помощью двух плоских гаек  $\varnothing 13/16''$  (#75), двух самолетных гаек М10 (#78), и двух конических колпачков М10 (#51).

С.) Присоедините передний жим (#8) к основаниям переднего жима (#9 и #10). Закрепите его с помощью болта М10 x 3'' (#66), одного болта М10 x 2 9/16'' (#67), трех плоских гаек  $\varnothing 13/16''$  (#75), одного 2'' x 4'' кронштейна (#28) и одной самолетной гайки М10 (#78) на обеих сторонах переднего жима.

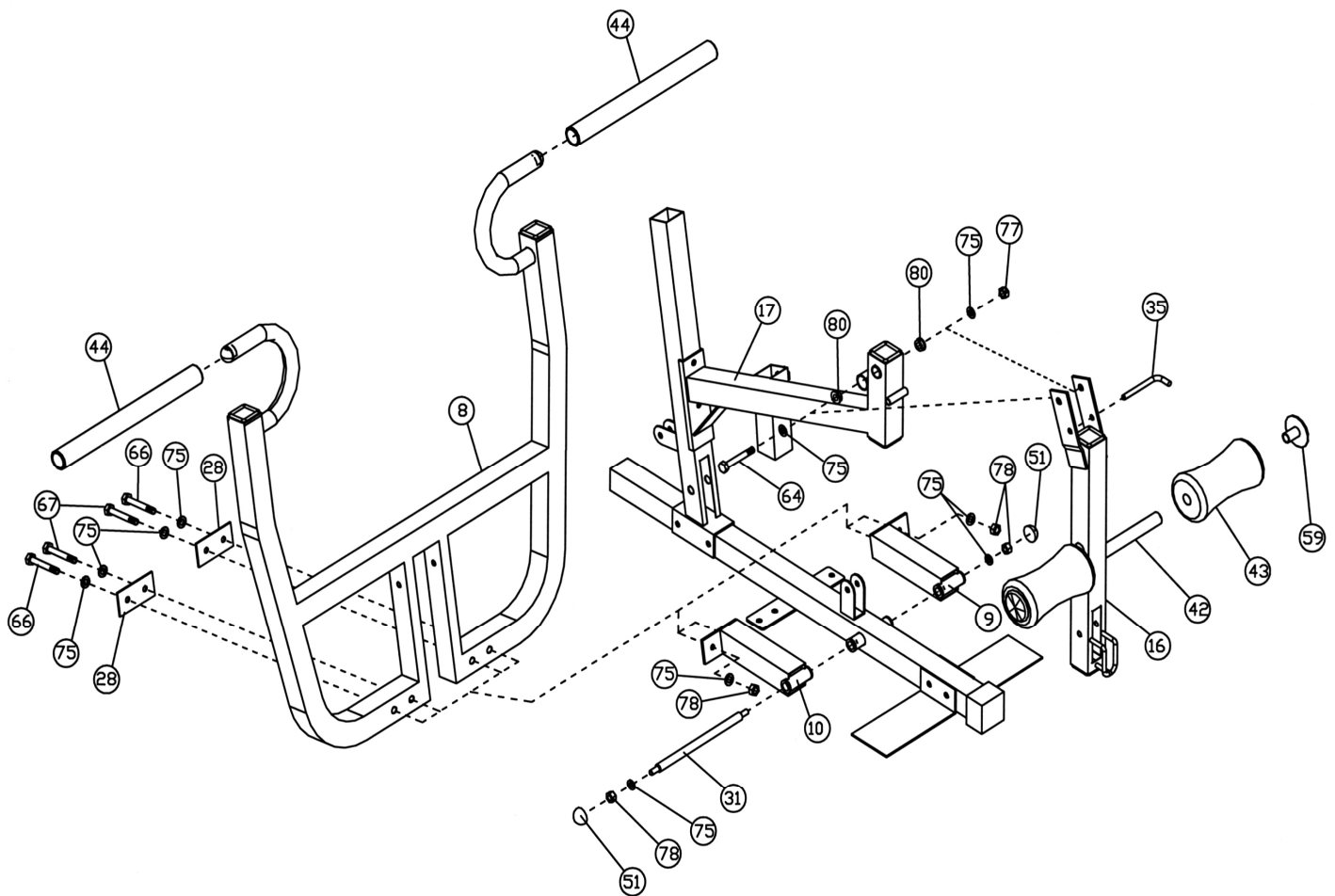
Д.) Смажьте водой пенные ручки (#44) изнутри и наденьте их на рукояти переднего жима.

Е.) Присоедините тренажер для ног (#16) к опоре тренажера для ног (#17). Закрепите его с помощью одного болта М12 x 3 3/8'' (#64), двух втулок  $\varnothing 1'' \times \varnothing 1/2''$  (#80), двух плоских гаек  $\varnothing 15/16''$  (#74) и одной самолетной гайки М12 (#77).

Ф.) Вставьте трубу пенного валика (#42) наполовину в отверстие в тренажере для ног (#16). Наденьте два пенных валика (#43) на обе стороны трубы. Вставьте две круглые заглушки  $\varnothing 3''$  (#59) на обеих сторонах трубы.

Г.) Вставьте L-образный зажим (#35) в отверстие в тренажере для ног (#16), чтобы зафиксировать его на месте. Убирайте зажим во время работы с тренажером для ног.

ДИАГРАММА 5



## ШАГ 6 (См. диаграмму 6)

A.) Присоедините один конец 82" троса баттерфля (#47) to к направляющей троса баттерфля (#14). Закрепите его с помощью одного болта M10 x 1" (#70), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78). (См. Деталь А)

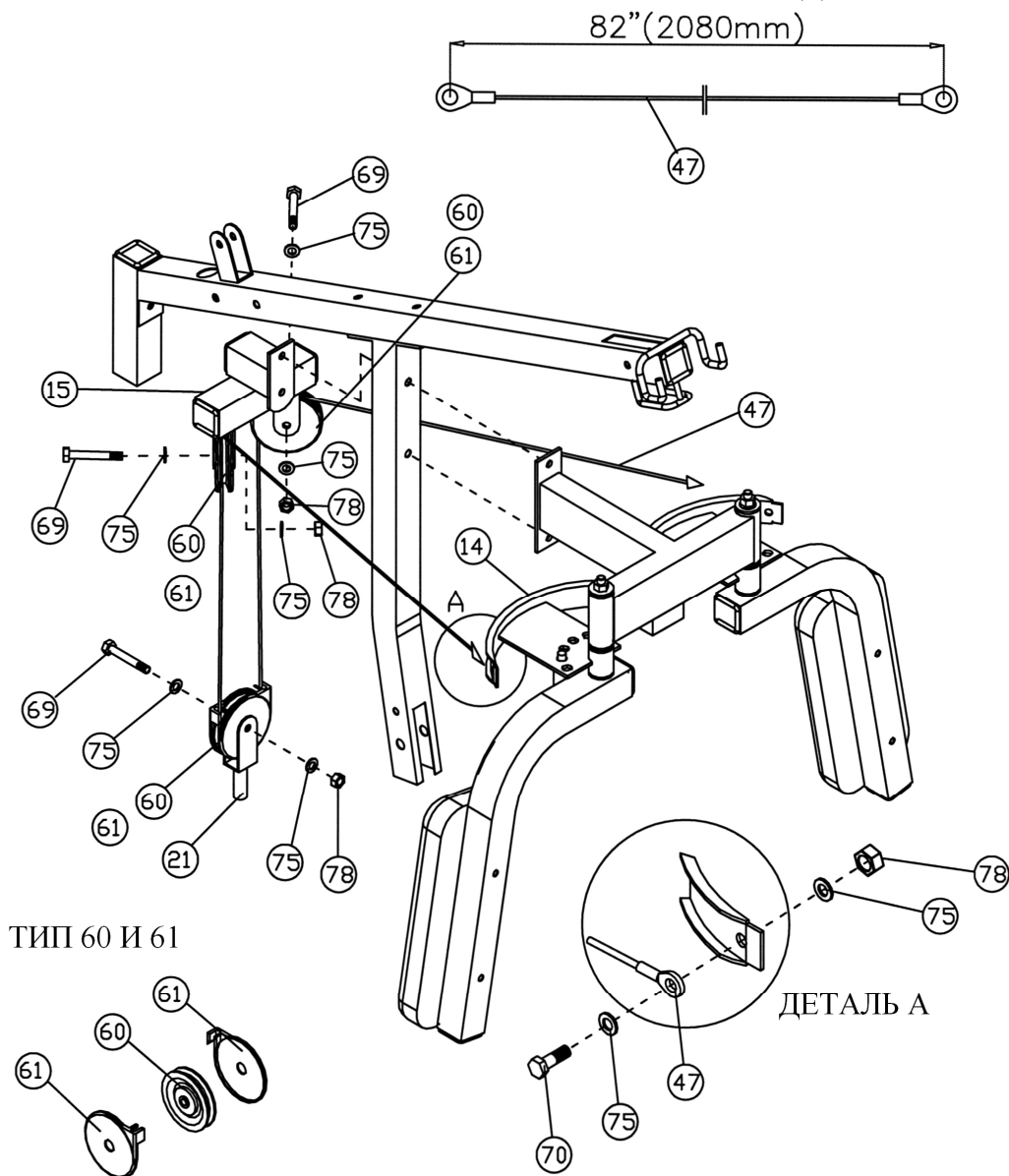
B.) Протяните трос (#47) к кронштейну под рамой шкива баттерфля (#15). Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к тросу. Выровняйте отверстия на шкиве и кронштейне и закрепите их с помощью одного болта M10 x 1 3/4" (#69), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78).

C.) Протяните трос вниз и присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) по середине. Присоедините плавающий кронштейн шкива (#21) к и закрепите их с помощью одного болта M10 x 1 3/4" (#69), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78). Теперь можете отпустить плавающий кронштейн шкива (#21).

D.) Протяните трос вниз к раме шкива баттерфля (#15) и установите еще один шкив.

E.) Присоедините другой конец троса к другой направляющей троса.

ДИАГРАММА 6



## ШАГ 7 (См. диаграмму 7)

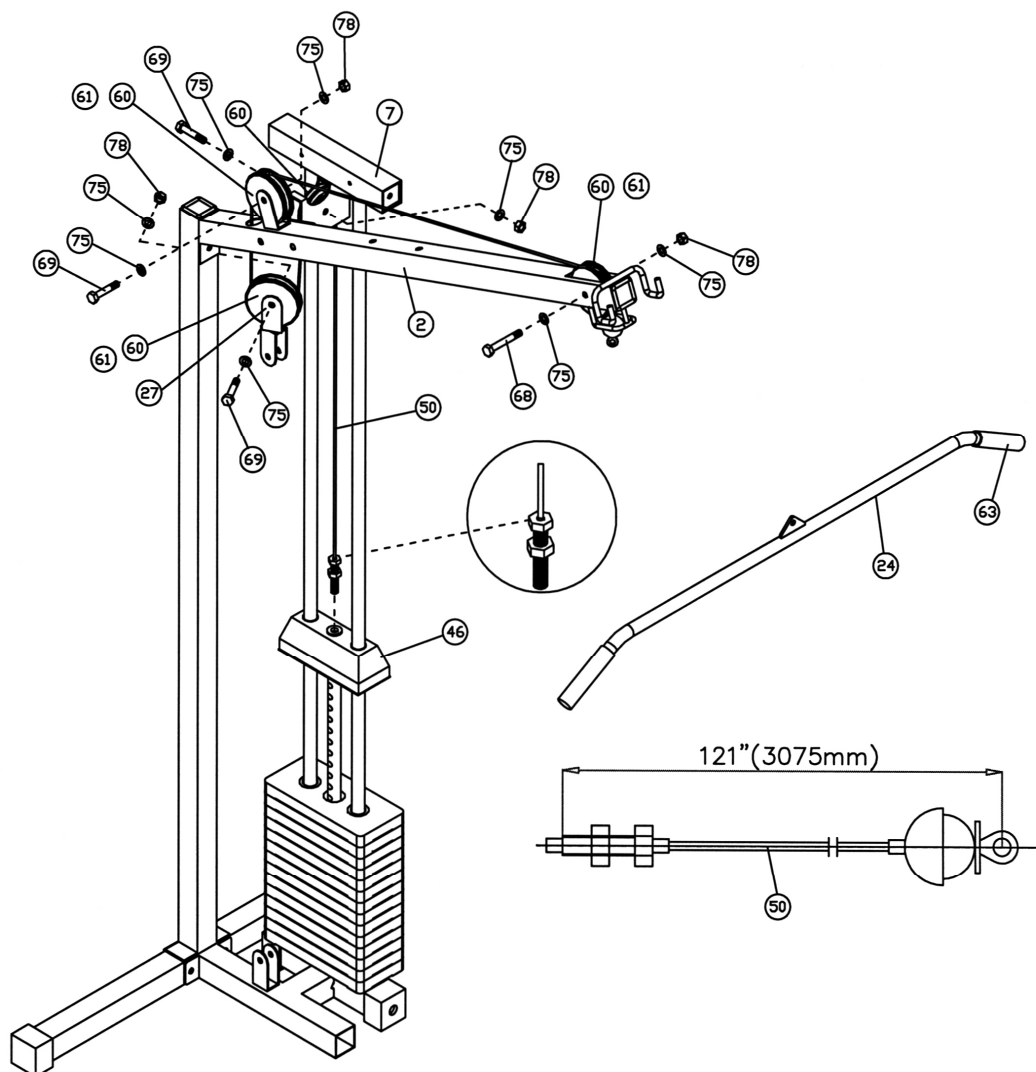
А.) Присоедините 121" трос(#50) к верхней части верхней рамы (#2). Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к концу троса. Присоедините его к переднему открытому слоту на верхней раме с помощью одного болта М10 х 2 3/8" (#68), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78).

В.) Протяните трос к задней части тренажера к открытому шкиву на верхней раме. Установите шкив и два кожуха шкива. Протяните трос над шкивом, затем вставьте трос в отверстие в нижней части позади кронштейна в верхней части верхней рамы.

С.) Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к тросу. Присоедините двойной кронштейн плавающего шкива (#27) к шкиву и закрепите его с помощью одного болта М10 х 2 3/8" (#68), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78).

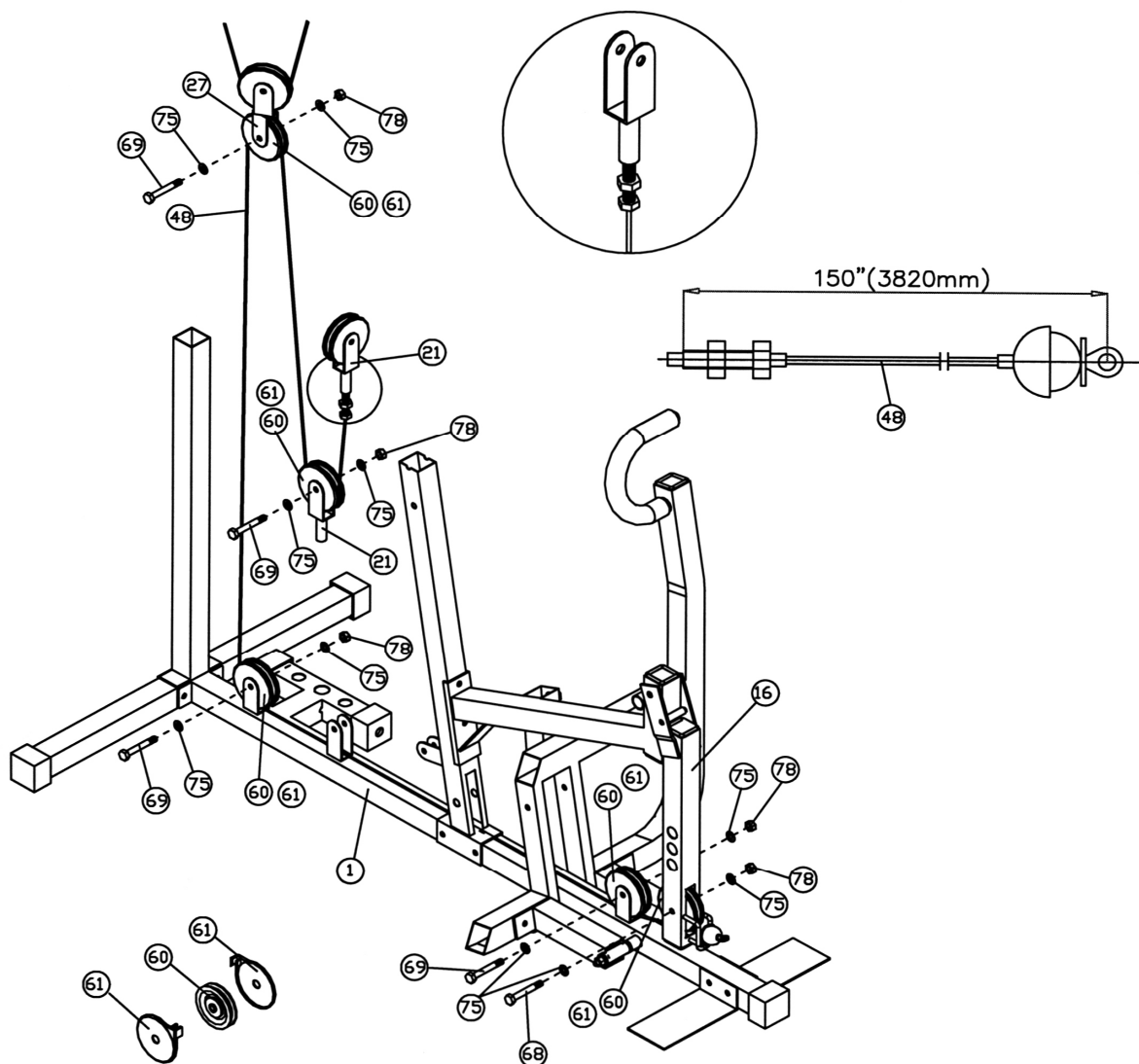
Д.) Протяните трос вверх по направлению к кронштейну под верхней муфтой(#7). Присоедините шкив (#60) к тросу и закрепите его с помощью одного болта М10 х 2 3/8" (#68), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78). (Обратите внимание: в этом шаге нет кожуха шкива).

Е.) Протяните трос вниз по направлению к стержню селектора (#46). Затяните болт на конце троса в стержень селектора (#46) на 1/2". Не затягивайте болт полностью. Из-за этого трос может оказаться слишком коротким. Накрутите гайку на болт.



## ШАГ 8 (См. диаграмму 8 и увеличенную диаграмму троса)

- A.) Присоедините 150'' трос (#48) к тренажеру для ног (#16). Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к концу троса. Закрепите его с помощью одного болта M10 x 2 3/8'' (#68), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16'' (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78).
- B.) Протяните трос к первому открытому кронштейну на основной раме. Установите шкив.
- C.) Протяните трос под шкивом и через отверстие в нижней части передней вертикальной рамы (#3).
- D.) Протяните трос через первый кронштейн за передней вертикальной рамой. Установите еще один шкив на втором кронштейне.
- E.) Протяните трос вверх по направлению к двойному кронштейну плавающего шкива (#27). Установите еще один шкив. Протяните трос над шкивом и затем вниз.
- F.) Присоедините еще один шкив и одиночный кронштейн шкива (#21). Закрепите его с помощью одного болта M10 x 1 3/4'' (#69), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16'' (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78). Теперь кронштейн можно отпустить, чтобы он повис.
- G.) Протяните трос вверх и закрепите его на 1/2'' в одинарном кронштейне плавающего шкива (#21), установленного в Шаге 6С. Не затягивайте болт полностью. Из-за этого трос может оказаться слишком коротким. После завершения установки, проверьте прочность петли троса и затем затяните болт. Убедитесь, что гайка прочно сидит на болте.



## ШАГ 9 (См. диаграмму 9 и увеличенную диаграмму троса)

А.) Протяните 113” трос (#49) через верхнее отверстие передней вертикальной рамы (#3). Присоедините шкив (#60) к тросу (примечание: кожух шкива не требуется). Закрепите их с помощью одного болта М10 х 2 9/16” (#67), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16” (#75), двух втулок (#62) и одной самолетной гайки М10 (#78).

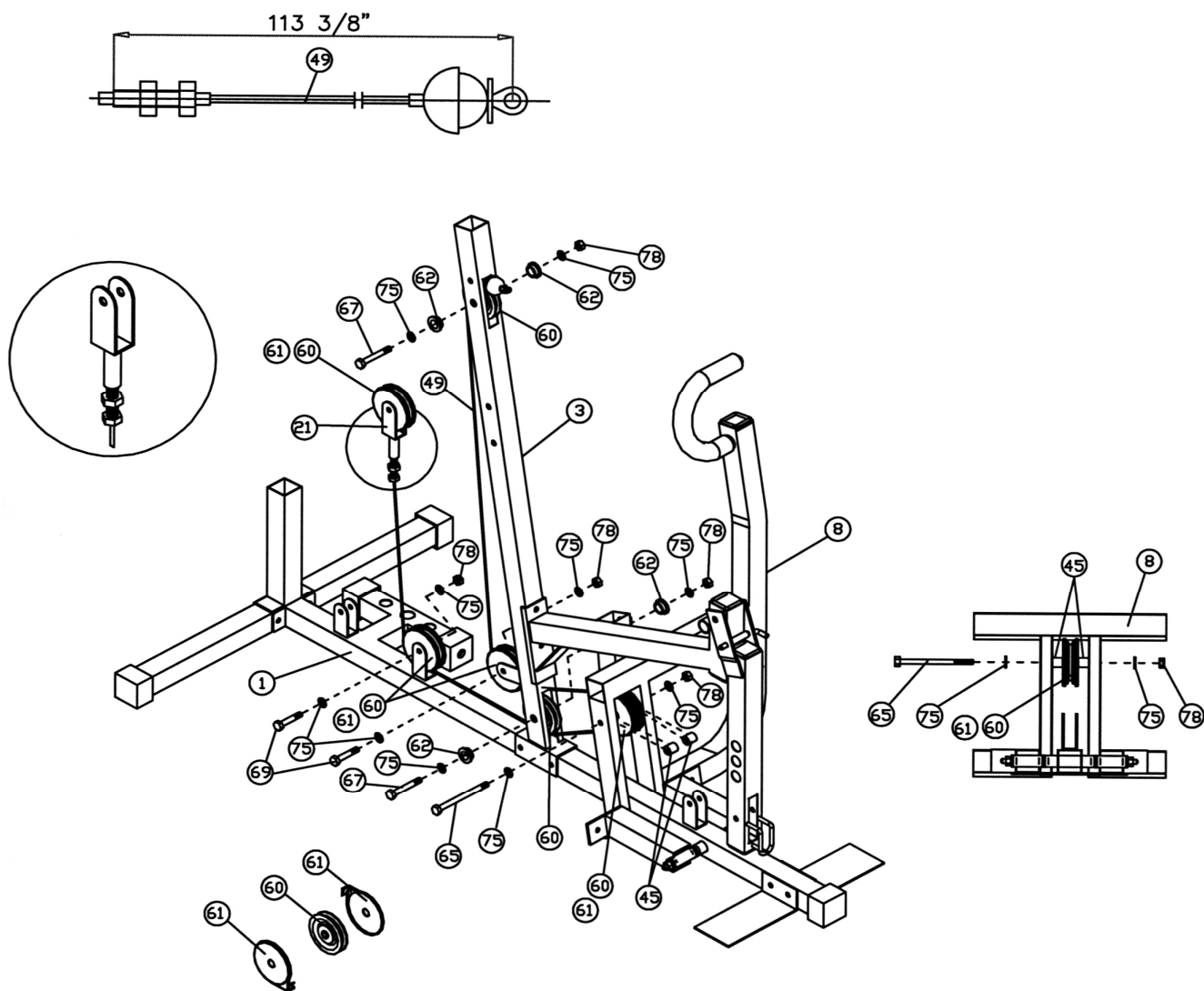
В.) Протяните трос к открытому кронштейну к передней вертикальной раме (#3) и установите еще один шкив.

С.) Протяните трос через отверстие в низу передней вертикальной рамы (#3) к переднему жиму (#8). Присоедините еще один шкив к тросу и затяните его с помощью болта М10 х 5 11/16” (#65), двух прокладок  $\varnothing$  13/16” (#75), двух пластиковых прокладок (#45) и одной самолетной гайки М10 (#78).  
Примечания: См. Деталь В для установки пластиковой прокладки.

Д.) Протяните трос назад через отверстие в нижней части передней вертикальной рамы (#3). Присоедините еще один шкив и закрепите его с помощью одного болта М10 х 2 9/16” (#67), двух плоских гаек  $\varnothing$  13/16” (#75), двух втулок (#62) и одной самолетной гайки М10 (#78).

Е.) Протяните трос назад к первому кронштейну позади передней вертикальной рамы (#3). Установите еще один шкив.

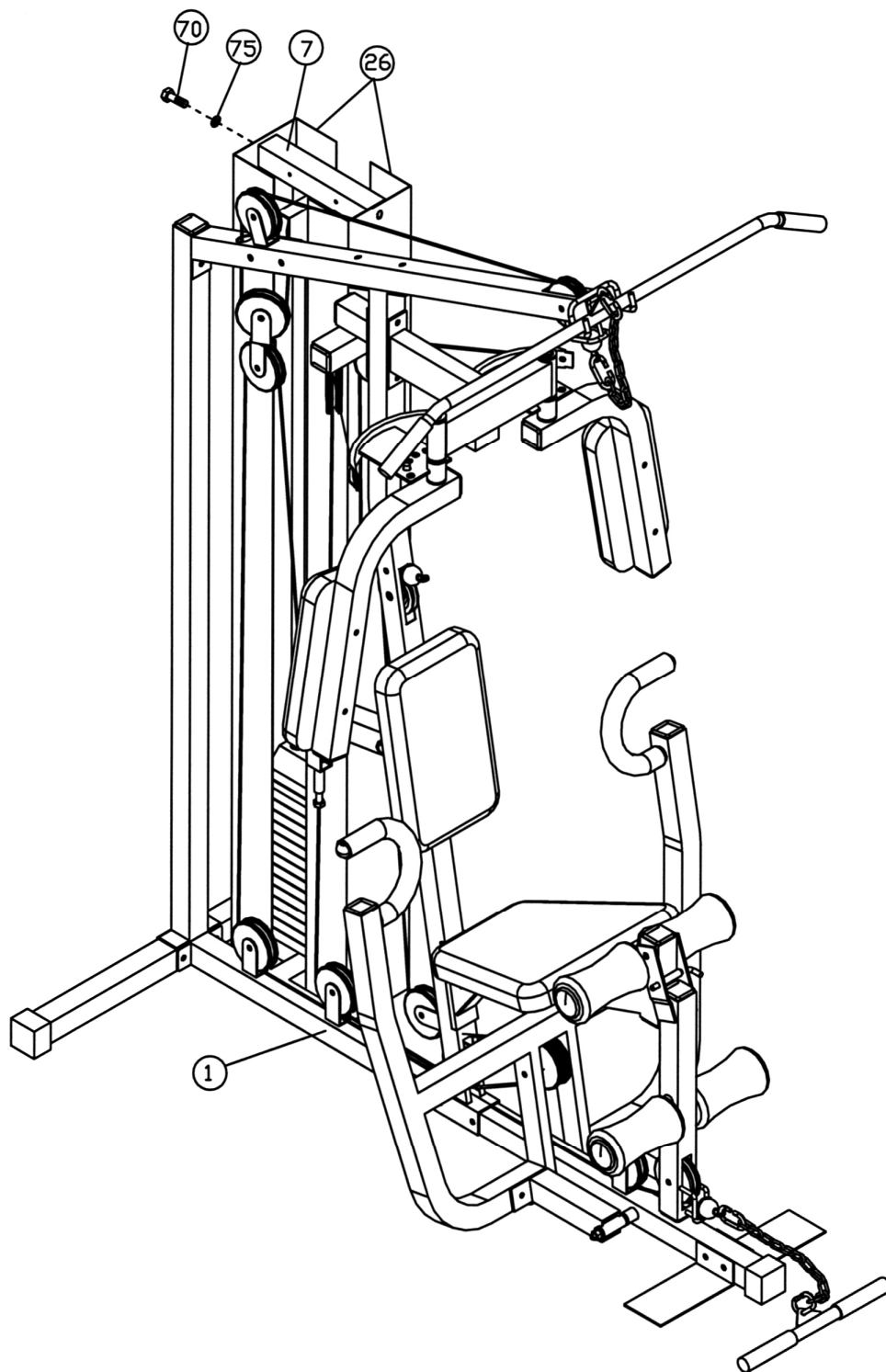
Ф.) Протяните трос вверх по направлению к the одинарному кронштейну плавающего шкива (#21), установленному в Шаге 8F. Вкрутите болт в кронштейн.



## ШАГ 10 (См. диаграмму 10 и увеличенную диаграмму троса)

- А.) Присоедините два кожуха весовых плит (#26) к весовому стеллажу. Закрепите их с помощью четырех болтов М10 х 1" (#70) и четырех плоских гаек  $\varnothing$  13/16" (#75).
- В.) Плотно затяните все болты и гайки из шагов 1-10.

ДИАГРАММА 10



## СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№.	ОПИСАНИЕ	Кол-во			
			48	150'' кабель	1
			49	113'' кабель	1
			50	121'' кабель	1
1	Основная рама	1	51	M10 конический колпачок	2
2	Верхняя рама	1	52	M12 конический колпачок	2
3	Передняя вертикальная рама	1	53	2''квадратный резиновый колпачок	
4	2'' x 6 5/16'' кронштейн	1	54	2'' квадратный колпачок	2
5	Задняя вертикальная рама	1	55	2'' квадратная изогнутая заглушка	3
6	Задняя основная рама	1	56	2'' квадратная прямая заглушка	14
7	Верхняя муфта	1	57	1 3/4'' квадратная заглушка	1
8	Передний жим	1	58	Ø 1 1/4'' круглая заглушка	2
9	Левое основание переднего жима	1	59	Ø 3'' круглая заглушка	4
10	Правое основание передн. жима	1	60	Шкив	17
11	Левый баттерфляй	1	61	Кожух шкива	28
12	Правый баттерфляй	1	62	Втулка	4
13	Поддержка баттерфляя	1	63	Рукоятка	4
14	Направляющая троса баттерфляя	2	64	M12 x 3 3/8'' болт	1
15	Рама шкива баттерфляя	1	65	M10 x 5 11/16'' болт	1
16	Тренажер для ног	1	66	M10 x 3'' болт	19
17	Опора тренажера для ног	1	67	M10 x 2 9/16'' болт	5
18	Опора сиденья	1	68	M10 x 2 3/8'' болт	2
19	Опорная рама спинки	1	69	M10 x 1 3/4'' болт	12
20	Регулируемая труба спинки	1	70	M10 x 1'' болт	6
21	Плавающий кронштейн шкива	2	71	M8 x 2 9/16'' болт	4
22	Селективная направляющая	1	72	M8 x 5/8'' болт	4
23	Направляющая весовых плит	2	73	M6 x 5/8'' болт	2
24	Гриф	1	74	Ø 15/16'' плоская гайка	2
25	Изогнутый гриф	1	75	Ø 13/16'' плоская гайка	85
26	Кожух весовых плит	2	76	Ø 11/16'' плоская гайка	8
27	Двойной плавющ. кронштейн шкива		77	M12 самолетная гайка	3
28	2'' x 4'' кронштейн	3	78	M10 самолетная гайка	40
29	2'' x 4 3/4'' кронштейн	3	79	Ø 1'' x Ø 5/8'' Втулка	6
30	Подставка для ног	2	80	Ø 1'' x Ø 1/2'' Втулка	2
31	Ø 5/8'' x 9 3/8'' ось	1	81	Ø 1 1/2'' x Ø 1'' Втулка	8
32	Ø 1 1/2'' гайка	2	82	M10 x 1 9/16'' болт	1
33	Длинный фиксатор	2	83	Верхняя весовая плита	1
34	Короткий фиксатор	2	84	Селективные весовые плиты	14
35	L-образный зажим	1	85	Нижняя рукоять	1
36	Штифт селектора	1	86	Ремень для лодыжек	1
37	Резиновый бампер	2	87	Ремень	1
38	Бампер тренажера для ног	1			
39	Сиденье	1			
40	Спинка	1			
41	Подушка баттерфляя	2			
42	Труба пенистого валика	2			
43	Пенистый валик	4			
44	Пенистая ручка	2			
45	Пластиковая прокладка	2			
46	Стержень селектора	1			
47	82'' кабель	1			



