

## **Инструкция**

### **Многофункциональный силовой турник Protrain PT001**

Полезные ссылки:

[Многофункциональный силовой турник Protrain PT001 - смотреть на сайте](#)

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ВНИМАТЕЛЬНО  
ИЗУЧИТЬ ВСЮ  
ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ТРЕНАЖЕРА**

**ТУРНИК ДЛЯ СИЛОВЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

**РТ 001**

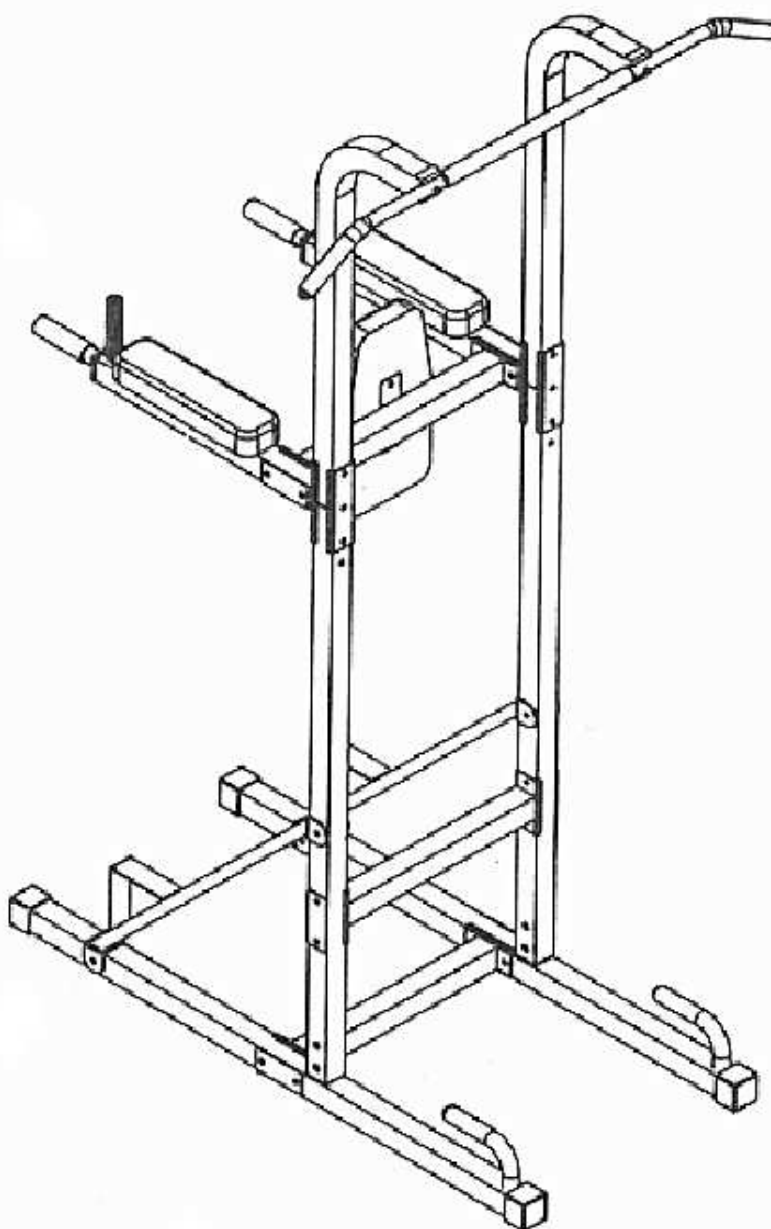
**МЕРЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДИАГРАММА  
СОСТАВНЫХ  
ЧАСТЕЙ**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО  
СБОРКЕ**

**ГАРАНТИЯ**

**СОХРАНИТЬ  
ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ  
СПРАВОК**



## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Для Вашей безопасности, внимательно изучите инструкцию перед использованием этого снаряда, так как только в этом случае Вы получите полную информацию о решении возникших проблем. Если у Вас возникнут проблемы, или вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, то мы гарантируем Вам решение всех этих проблем. Для этого Вам достаточно связаться с поставщиком и Вам немедленно помогут.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Этот спортивный снаряд сконструирован для обеспечения полной безопасности во время тренировок. Однако необходимо соблюдать простые правила безопасности во время тренировки и изучить инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

- Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
- Единовременно только один человек может заниматься на тренажере
- Если вы во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие тревожные симптомы немедленно прекратите тренировку и проконсультироваться у врача.
- Располагайте тренажер на ровной, сухой поверхности.
- Не устанавливайте тренажер вне помещения или рядом с водопроводом.
- Держите руки подальше от движущихся частей.
- Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. При этом необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
- Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких либо приложений, не рекомендованных производителем.
- Не располагайте острых предметов вокруг тренажера.
- Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе составленной им.
- Перед основной тренировкой на тренажере обязательно выполнить программу разминки для разогрева мышц. После тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.
- Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

## **ВНИМАНИЕ:**

Перед началом тренировок на снаряде необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет при наличии каких либо проблем со здоровьем. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед тренировками. Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного при использовании данного снаряда.

**СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.**

## **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ШАГ**

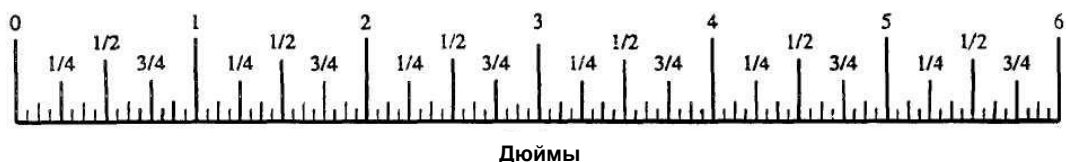
**ВНИМАНИЕ:** Вначале прочтите полностью инструкцию. Соберите силовой турник в соответствии с шагами руководства. Правильная сборка гарантирует безопасность и эффективность тренировок. Для сборки потребуется два гаечных ключа. Разложите все части на полу. Проверьте наличие всех составляющих перед сборкой. В случае несоответствия, пожалуйста, сообщите об этом в наш Отдел Обслуживания Клиента по телефонам, приведенным в конце руководства.

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Поперечина	1	9	Задняя опора сиденья	1
2	Вертикальная балка	2	10	Сиденье	2
3	Вертикальная балка	2	11	Заглушка (50мм)	4
4	Рама	2	13	Пластина (50мм)	6
5	Опора	2	15	Центральная поперечная опора	2
6	Поперечная опора	1	25	Малая пластина	2
7	Угловая опора	2		Упаковка деталей	1
8	Ручка	2			

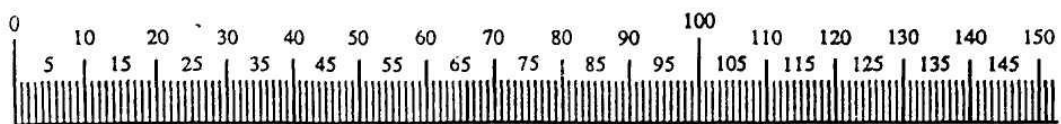
### Упаковка деталей

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
21	БОЛТ M10X 35 (1-3/8")	2	29	Гайка для M10 болта	14
22	БОЛТ M10 X 15 (9/16")	18	30	Гайка для M8 болта	4
23	БОЛТ M10X 70 (2-3/4")	14	31	Шайба 23мм под M10	16
24	БОЛТ M8X 15 (9/16")	2	32	Шайба 20мм под M8	6
26	БОЛТ M8 X CO (2-3/8")	4	33	Пружинная шайба под M10	2
27	БОЛТ M8 X 70 (2-3/4")	4			

**Примечание:** Некоторые части могут быть заранее собраны.



Дюймы

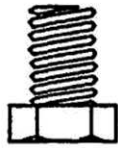


Миллиметры



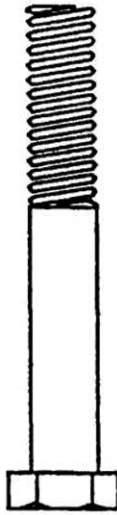
**M10 x 35 (1-3/8")**  
2 шт.

21



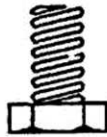
**M10 x 15 (9/16")**  
18 шт.

22



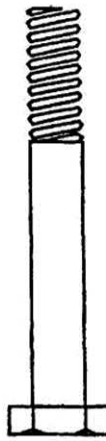
**M10 x 70 (2-3/4")**  
14 шт.

23



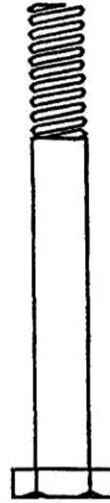
**M8 x 15 (9/16")**  
2 шт.

24



**M8 x 60 (2-3/8")**  
4 шт.

26



**M8 x 70 (2-3/4")**  
4 шт.

27



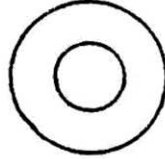
**M10 гайка**  
14 шт.

29



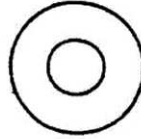
**M8 гайка**  
4 шт.

30



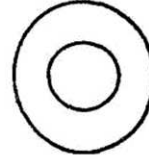
**Шайба 23mm**  
под **M10**  
16 шт.

31



**Шайба 20mm**  
под **M8**  
6 шт.

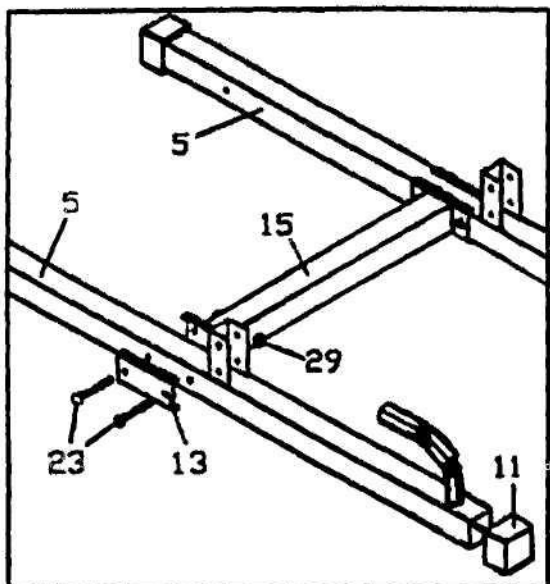
32



**Пружинная шайба**  
**23mm** под **M10**  
2 шт.

33

### ШАГ 1



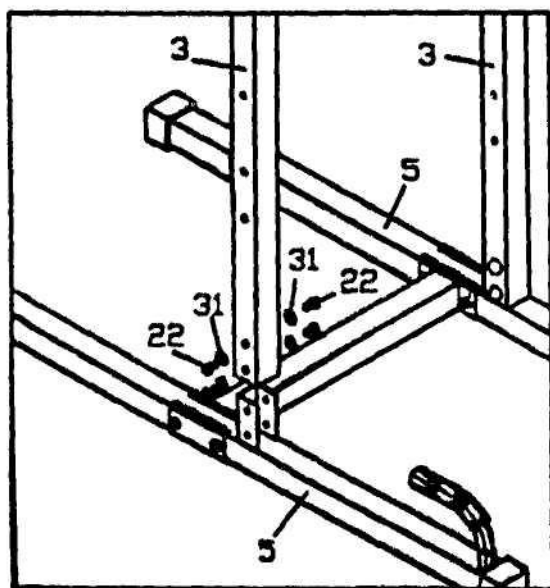
Детали:

5	Балка	2
11	Заглушка (50мм)	4
13	Пластина (50мм)	2
15	Центральная поперечная опора	1
23	БОЛТ M10X 70 (2-3/4")	4
29	Гайка для M10 болта	4

Наденьте заглушку [11] на каждый конец балки [5]. Присоедините к центральной поперечной опоре [15] с каждой стороны балки [5] используя болты [23], пластины [13] и гайки [29]. Устанавливайте балки в одном направлении.

Не затягивайте пока крепеж ключами.

### ШАГ 2



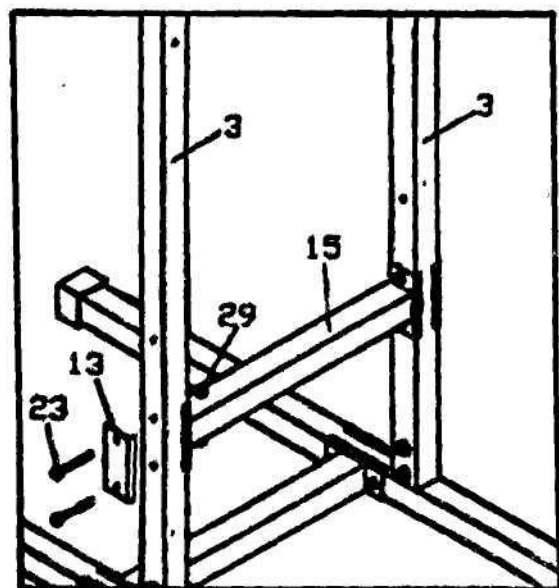
Детали:

3	Вертикальная балка	2
22	Болт 10X15 (9/16")	8
31	Шайба 23мм под M10	8

Присоедините Вертикальная балка [3] к каждой балке [5] используя болты [22] и шайбы [31].

Не затягивайте пока крепеж ключами.

### ШАГ 3

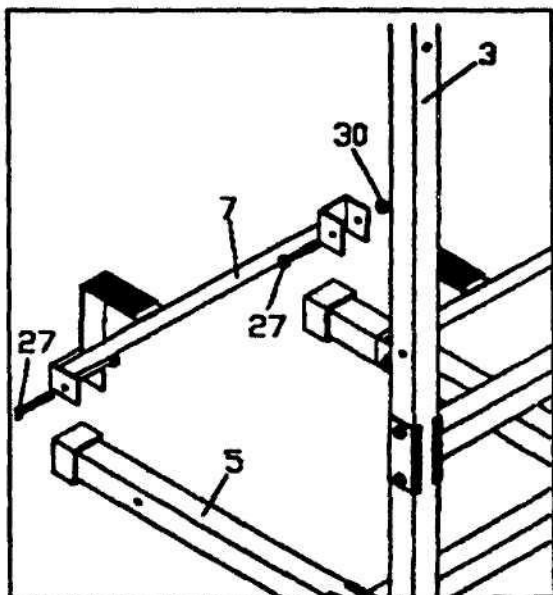


Детали:

13	Пластина (50мм)	2
15	Центральная поперечная опора	1
23	Болт M10X 70 (2-3/4")	4
29	Гайка под M10 болт	4

Присоедините к Центральной поперечной опоре [15] с каждой стороны Вертикальную балку [3] используя болты [23], пластину [13] и две гайки [29].

Не затягивайте пока крепеж ключами.



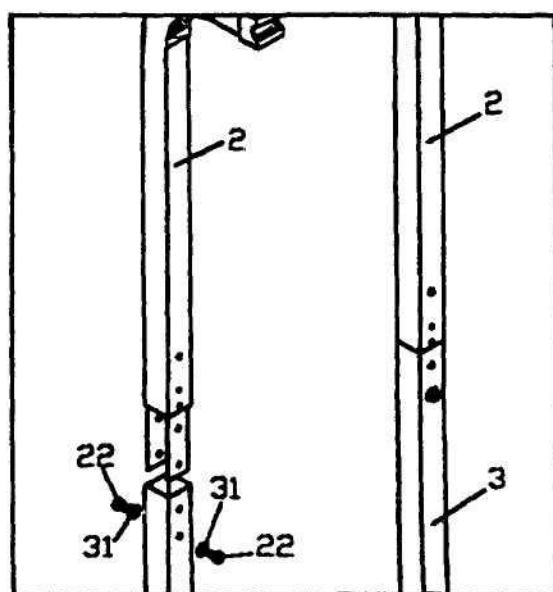
#### ШАГ 4

Детали:

7	Угловая опора	2
27	Болт М8 X 70 (2-3/4")	4
30	Гайка под М8 BOLT	4

Присоедините Угловую опору [7] между балок [5] и вертикальных балок [3] используя болты [27] шайбы [30]. Проверьте установку противоскользящей резины [28].

Не затягивайте пока крепеж ключами.



#### ШАГ 5

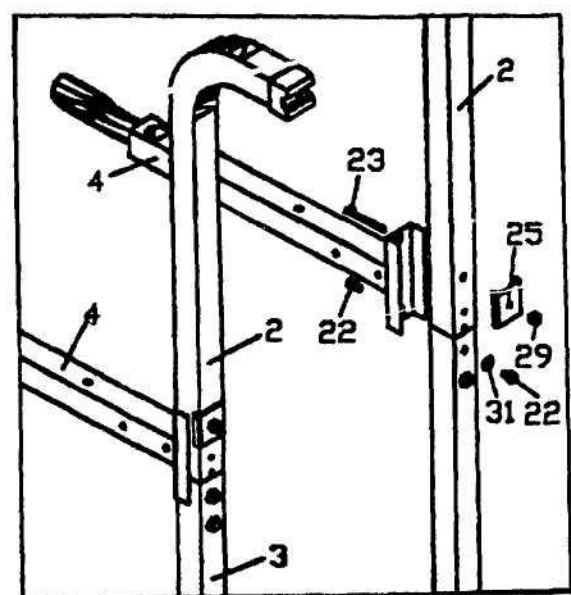
Детали:

2	Вертикальная балка	2
22	Болт М10 X 15 (9/16")	4
31	Шайба 23мм под М10	4

Вставьте вертикальные балки [2] в вертикальные балки [3] сориентировав их в одну сторону.

Закрепите болтами [22] и шайбами [31] через только нижние отверстия.

Не затягивайте пока крепеж ключами.



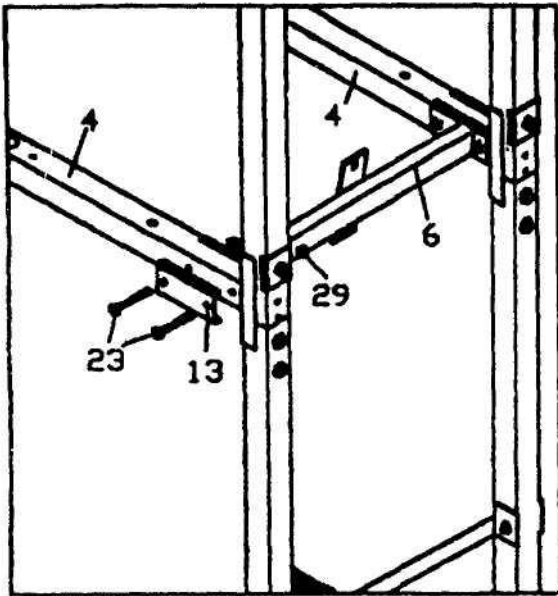
#### ШАГ 6

Детали:

4	Рама	2
22	Болт М10X15 (9/16")	4
23	Болт М10X 70 (2-3/4")	2
25	Малая пластина	2
29	Гайка под М10 болт	2
31	Шайба 23мм под М10 болт	2

Присоедините раму [4] к вертикальным балкам [2 & 3]. Закрепите раму и балку [2] используя болты [23], малую пластину [25] и гайку [29].

Закрепите раму [4] и балку [3] используя болты [22]. Теперь установите болт [22] с шайбой [31] в оставшиеся отверстия балки [3]. Не затягивайте пока крепеж ключами.

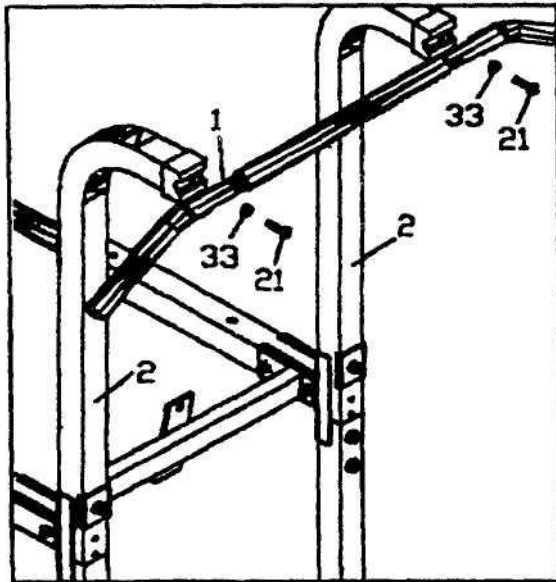


### ШАГ 7

Детали:

6	Поперечная опора	1
13	Пластина (50мм)	2
23	БОЛТ М10Х 70 (2-3/4")	4
29	Гайка для М10 болта	4

Присоедините поперечную опору [6] к раме [4] используя два болта [23], пластину [13] две гайки [29]. Проверьте правильность соединений. Не затягивайте пока крепеж ключами.

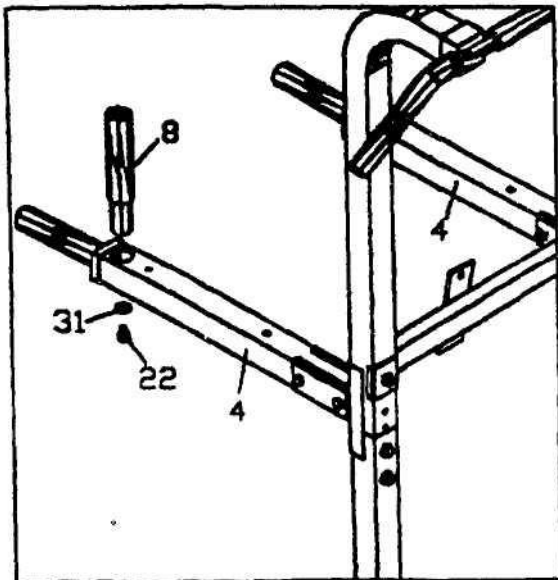


### ШАГ 8

Детали:

1	Поперечина	1
21	Болт М10 Х 35 (1-3/8")	2
33	Пружинная шайба под М10	2

Присоедините поперечину [1] к вертикальной балке [2] используя два болта [21] и две пружинные шайбы [33]. Затяните соединения, наживленные в шагах 1-8.



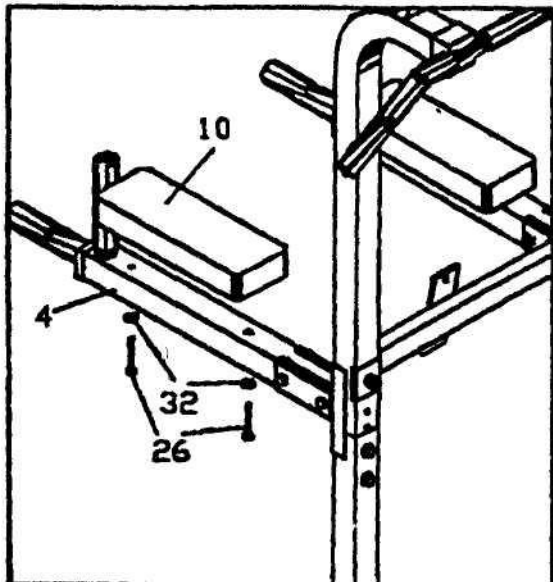
### ШАГ 9

Детали:

8	Ручка	2
22	Болт М10 Х 15 (9/16")	2
31	Шайба 23мм под М10	2

Присоедините ручки [8] к раме [4] используя два болта [22] и шайбу [31]. Затяните соединения.





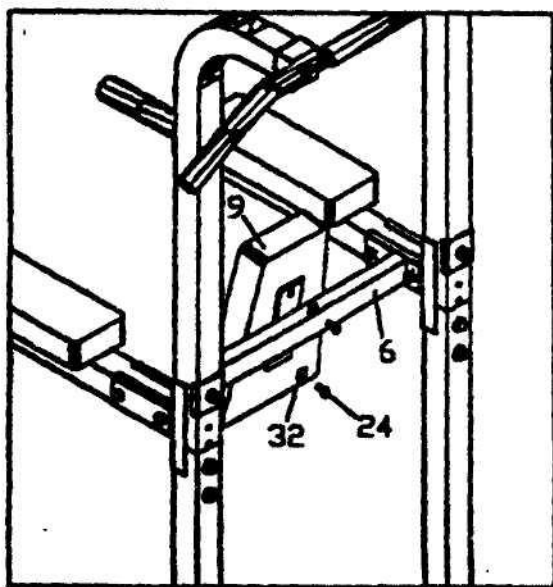
### ШАГ 10

Детали:

10	Сиденье	2
26	БОЛТ М8 X СО (2-3/8")	4
32	Шайба 20мм под М8	4

Присоедините сиденье [10] к раме [4] используя два болта [26] и две шайбы [32].

Затяните соединения.



### ШАГ 11

Детали:

9	Задняя опора сиденья	1
24	БОЛТ М8X 15 (9/16")	2
32	Шайба 20мм под М8	2

Присоедините заднюю опору сиденья [9] к поперечной опоре [6] используя два болта [24] и две шайбы [32]. Эмблема должна находиться в нижнем правом углу.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК**

### **РАЗМИНКА**

**Современные научные исследования показывают, что сердечно-сосудистые и силовые тренировки -**

**важные компоненты в любых оздоровительных и фитнес программах.**

Идеальная разминка состоит из трех групп упражнений, которые выполняются в следующей последовательности: разминка, тренировка, и расслабление. Не пропускайте ни один из этапов.

**РАЗМИНКА:** Любая тренировка должна начинаться с хорошей разминки в течение по крайней мере 5 минут. Во время разминки делайте не интенсивные упражнения для рук и ног. Все мышцы должны разогреться.

При повышается их эластичность, а вероятность получения травмы уменьшается. При этом сердечно-сосудистая система готовится к нагрузкам силовой части упражнений.

**ТРЕНИРОВКА:** Силовая часть упражнений.

**РАССЛАБЛЕНИЕ:** После силовой части плавно уменьшайте интенсивность упражнений, а затем выполните комплекс разминочных упражнений до снижения сердечного ритма до обычного значения. Это поможет избежать мускульных болей.

### **АЭРОБИКА**

Аэробика - упражнения, в течение которых мышцы не испытывают кислородного голодания в течении периодов времени от 20 минут или больше. Аэробные упражнения - те, которые используют все мышечные группы в ритмичном и непрерывном характере. Бег, плавание, подъем по ступеням, езда на велосипеде, быстрая ходьба и т.д. - примеры аэробики.

Рекомендуемая интенсивность аэробных упражнений для взрослого - по 20 - 30 минут, три раза в неделю, с интенсивностью, которая поднимает сердечный ритм до 70- 85 % от максимального ритма. Как правило, максимальный сердечный ритм - приблизительно 220 ударов в минуту минус ваш возраст.

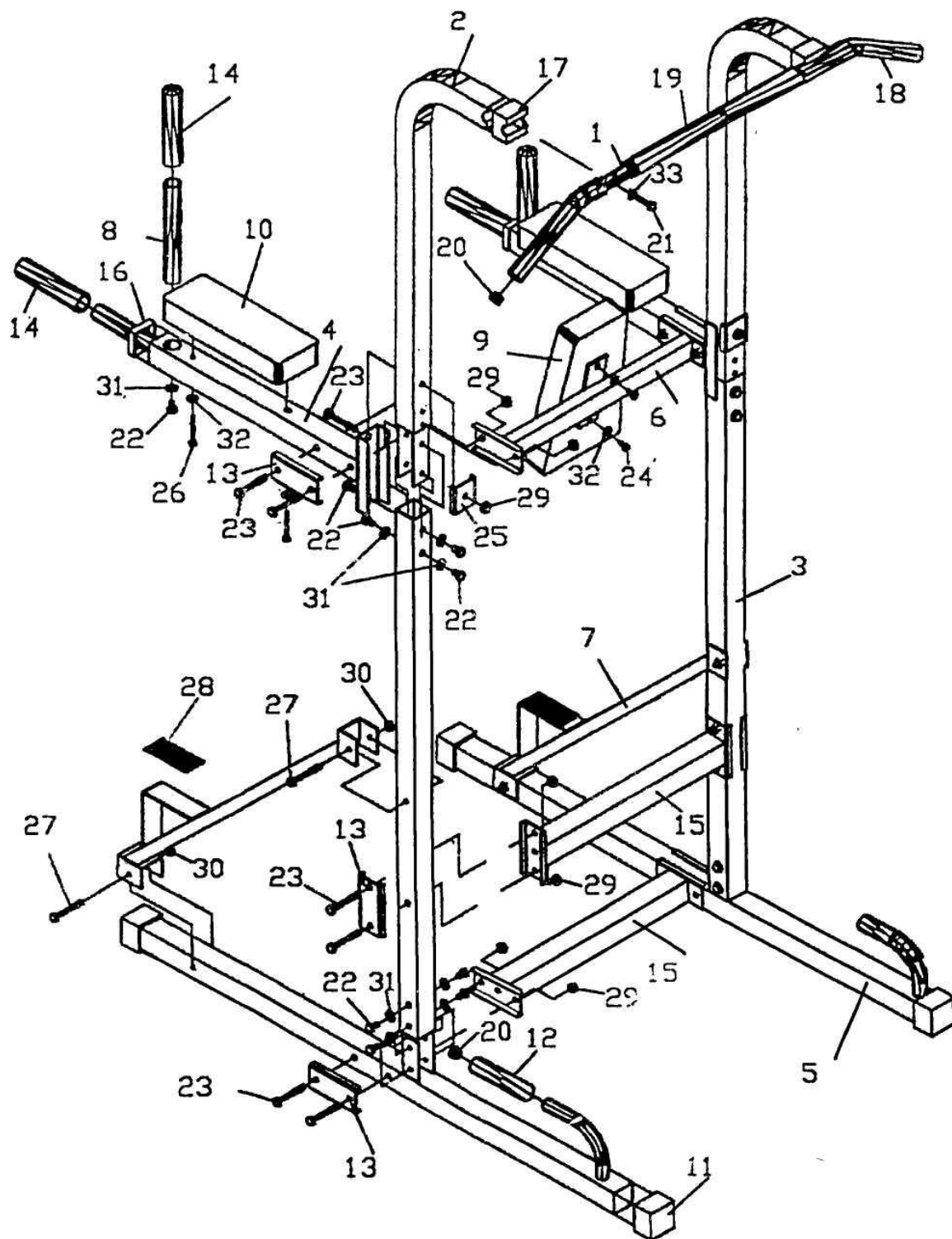
### **СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

Силовая тренировка – упражнения для мышц с повышенной нагрузкой. Рекомендуется, чтобы средний здоровый взрослый выполнял по 8-20 повторов до утомления 12 главных мышечных групп (четырёхглавая мышца, бицепсы бедра, икроножные мышцы, грудь, задняя часть/широчайшие мышцы, верхняя часть спины / трапециевидные мышцы, середина задней части/ромбоидов, нижнего отдела спины, плеч, трицепса, бицепса и пресса). Силовая тренировка должна быть выполняться минимум два раза в неделю. Между тренировками должно проходить минимум 48 часов, но не более 96 часов для одних групп мышц.

### **КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА**

Комплексная тренировка - эффективный метод, в течение которого спортсмен выполняет серии упражнений для мышечной группы наименьшим перерывом между каждой мышечной группой. Так же, как и для силовой тренировки, комплексная тренировка повторяется не ранее чем через день для восстановления мышц.

### СХЕМА СБОРКИ – ОБЩИЙ ВИД



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые узлы могут быть собраны.

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№		Наименование
1	445255	Поперечина
2	456225	Вертикальная балка
3	450213	Вертикальная балка
4	452156	Рама
5	452228	Опора
6	461111	Поперечная опора
7	461204	Угловая опора
8	441039	Ручка
9	425181	Задняя опора сиденья
10	425309	Сиденье
11	419311	Заглушка (50мм)
12	420706	Пластина (50мм)
13	435902	Центральная поперечная опора
14	419265	Накладка ручки (32 мм)
15	451194	Центральная поперечная опора
16	413354	Втулка ручки (32мм отверстие)
17	419308	Заглушка
18	420707	Накладка 22x 32x240
19	•420708	Накладка 22x 32x 450
20	413211	Заглушка 25мм
21	427813	БОЛТ М10Х 35 (1-3/8")
22	427802	БОЛТ М10 Х 15 (9/16")
23	428822	БОЛТ М10Х 70 (2-3/4")
24	427702	БОЛТ М8Х 15 (9/16")
25	435903	Малая пластина
26	428724	БОЛТ М8 Х СО (2-3/8")
27	428725	БОЛТ М8 Х 70 (2-3/4")
28	419113	Противоскользкая накладка
29	409310	Гайка для М10 болта
30	409301	Гайка для М8 болта
31	429802	Шайба 23мм под М10
32	429706	Шайба 20мм под М8
33	429808	Пружинная шайба под М10