

## **Инструкция**

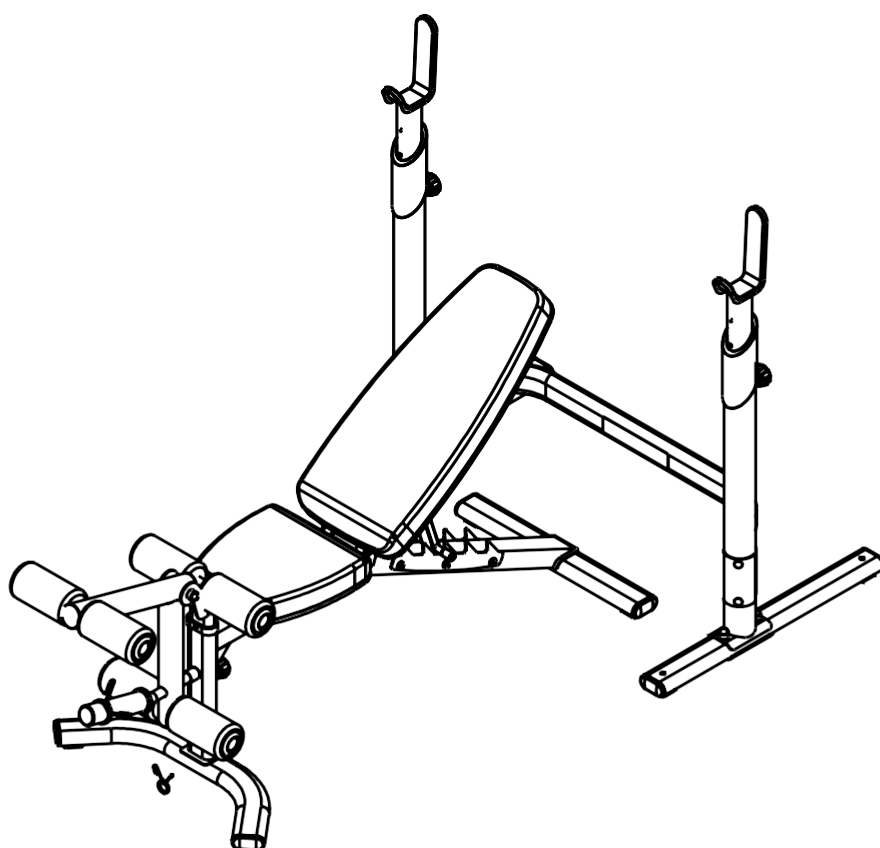
### **Скамья для жима с подставкой для штанги Protrain WB10240**

Полезные ссылки:

[Скамья для жима с подставкой для штанги Protrain WB10240 - смотреть на сайте](#)

**PRO TRAIN**

Подставка под штангу  
WB10240



---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Перед началом.....	1
Важные инструкции по технике безопасности.....	2
Комплект оборудования.....	4
Инструкции по сборке.....	5
В разобранном виде.....	16
Перечень сборочных компонентов.....	17

---

### **Перед началом**

Спасибо, что выбрали подставку под штангу WB10240 . 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**

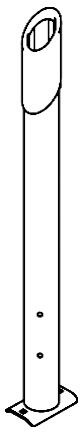
### **Меры предосторожности**

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:

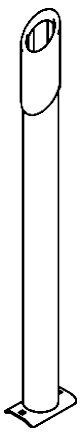
1. **Не подпускайте детей и животных к устройству. НЕ оставляйте детей без присмотра в комнате с тренажером.**
2. Оборудованием может пользоваться одновременно только один человек.
3. Если пользователь почувствовал головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, следует немедленно 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.



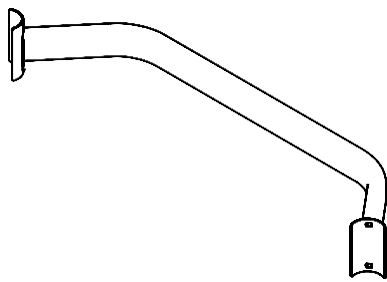
①×1



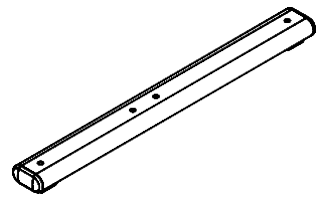
②×1



③×2



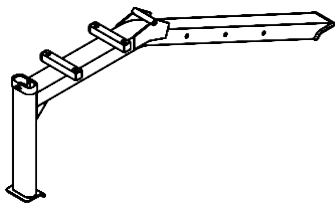
④×1



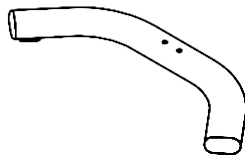
⑤×2



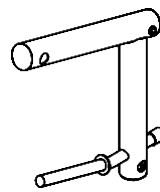
⑥×1



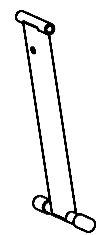
⑦×1



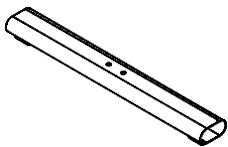
⑧×1



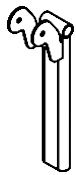
⑨×1



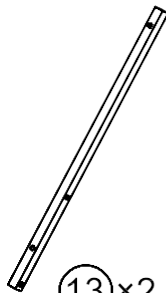
⑩×1



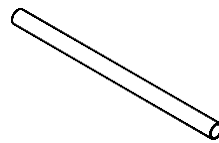
⑪×1



⑫×1



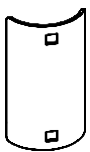
⑬×2



⑭×3



⑮×2



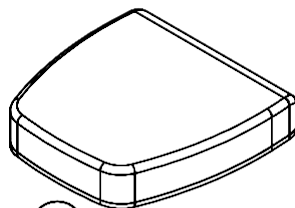
⑯×2



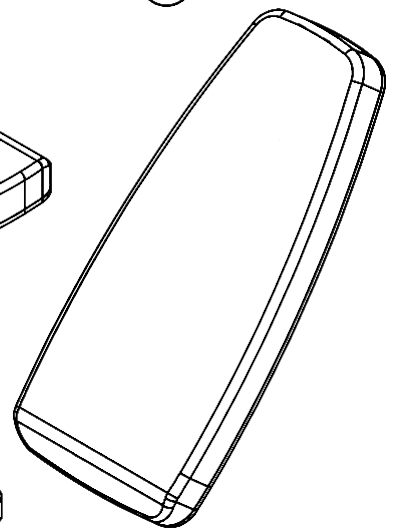
⑰×2



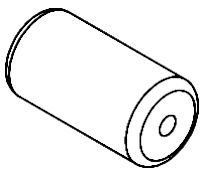
⑱×2



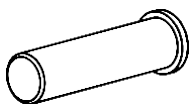
⑲×1



⑳×1



㉑×6



㉒×1



㉓×6



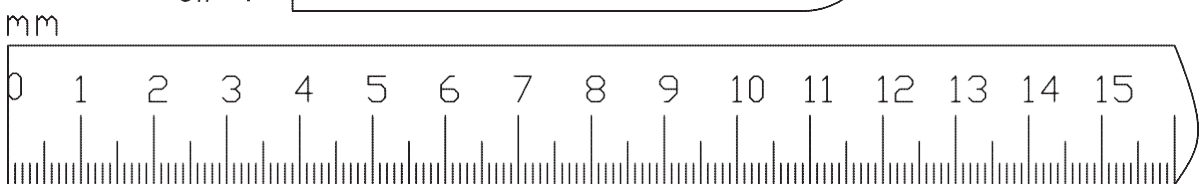
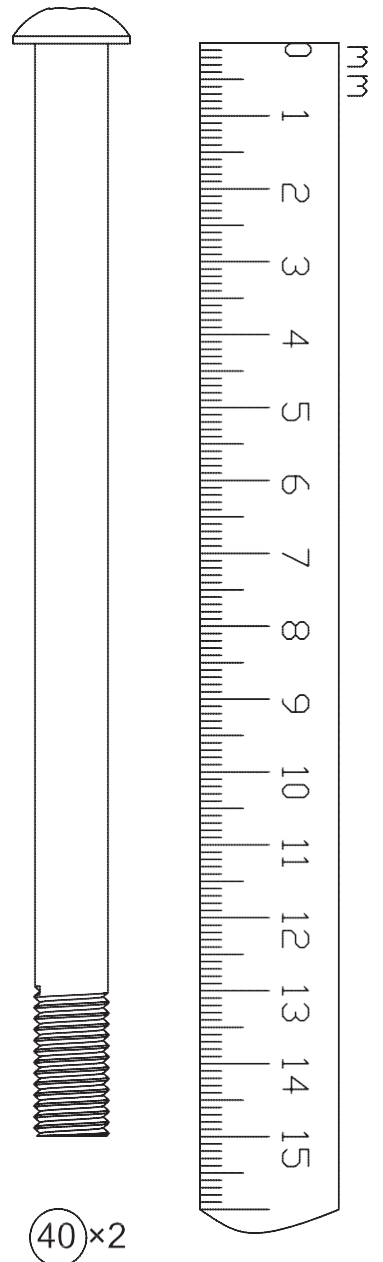
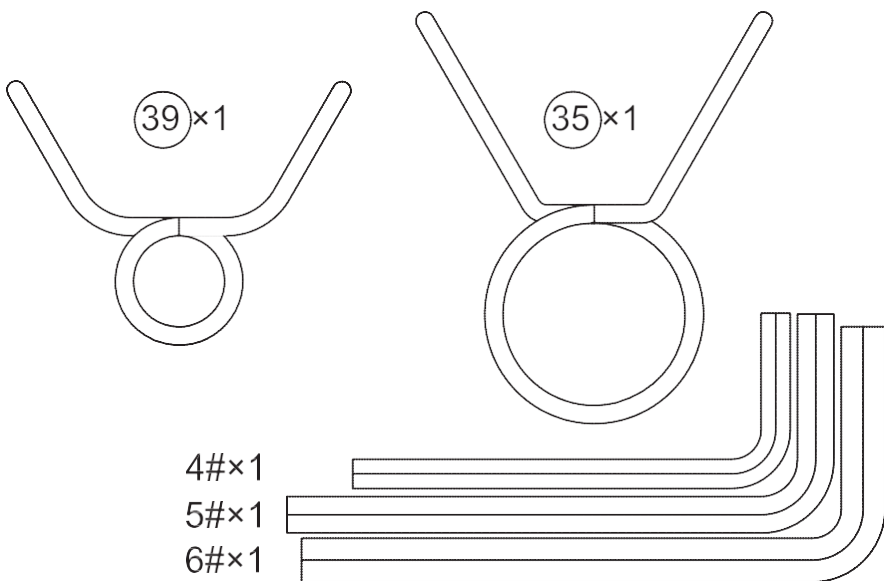
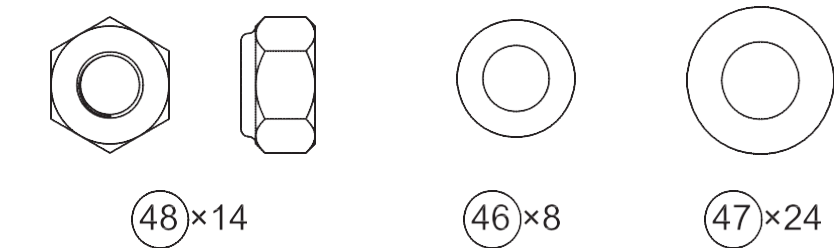
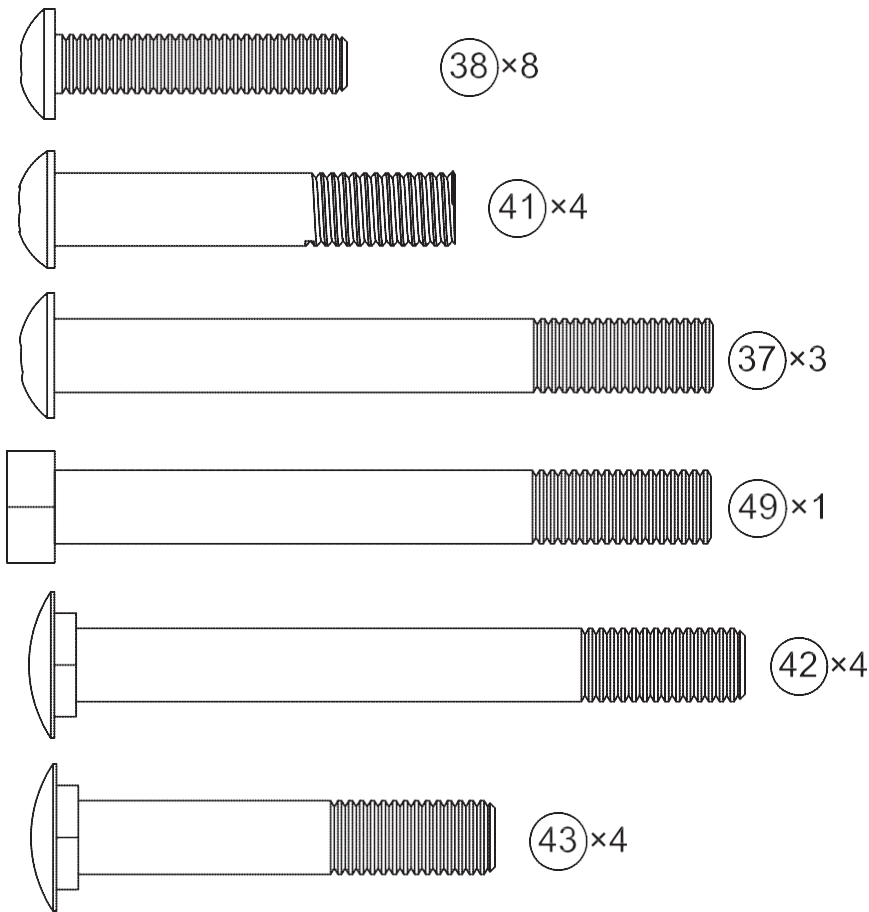
㉔×2



㉕×1



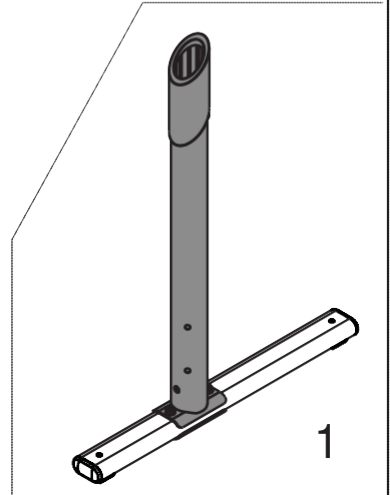
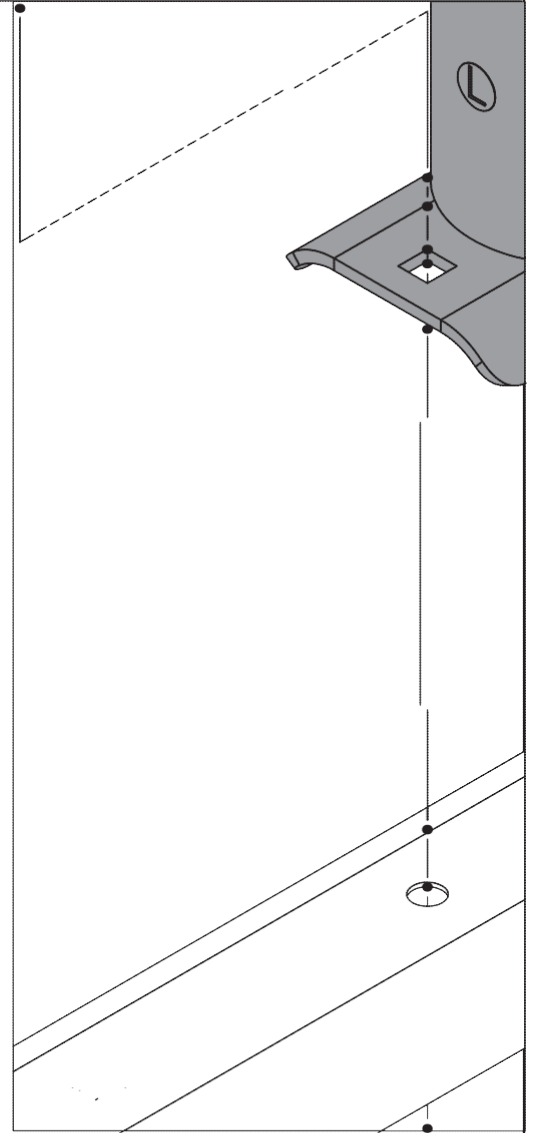
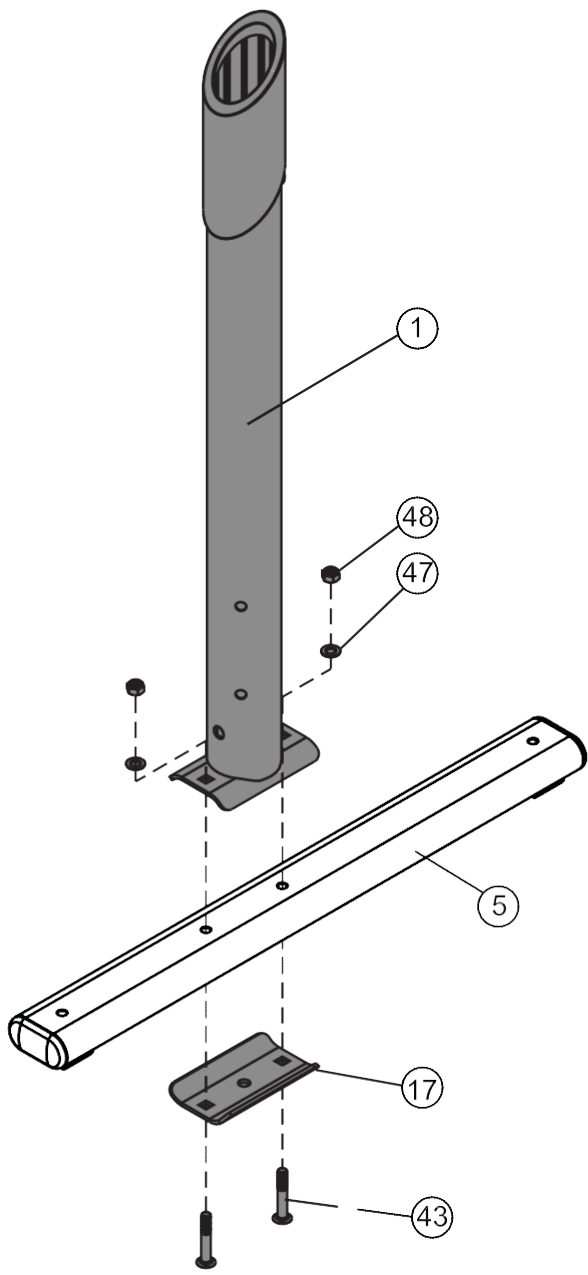
⑵①×15



④③  x2 M10×60MM

④⑦  | x2  $\Phi 20 \times \Phi 10.5$

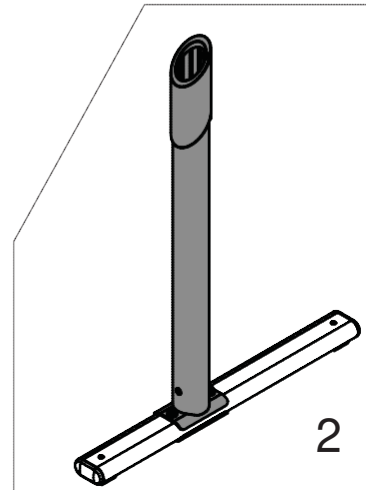
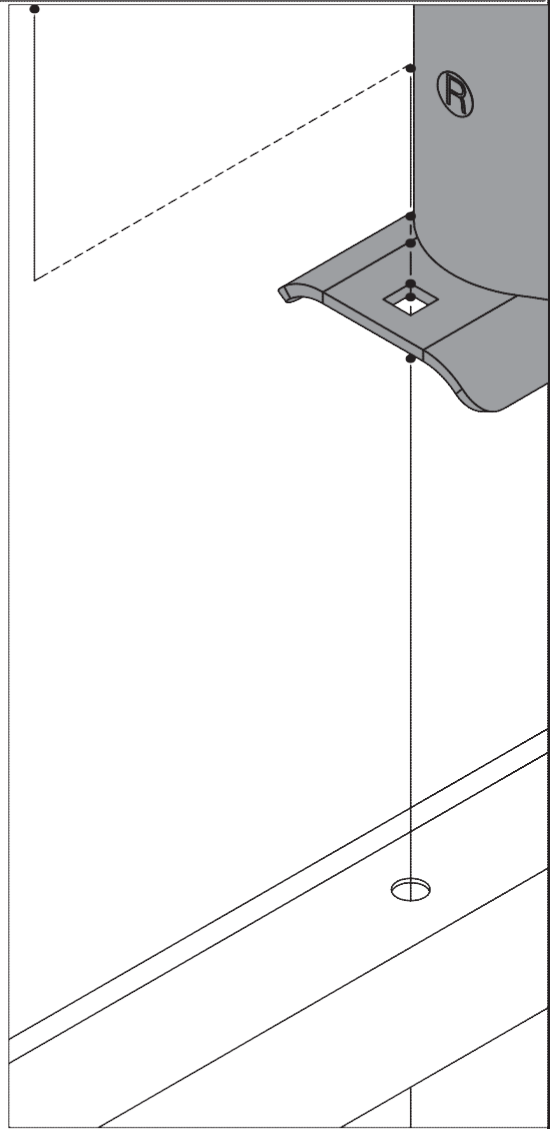
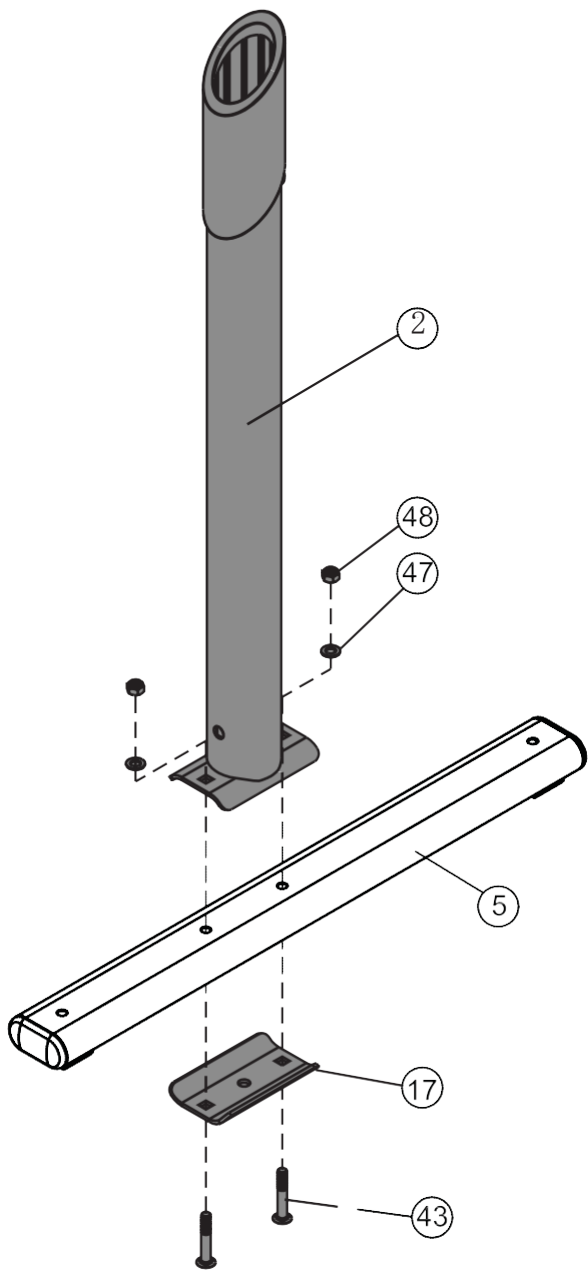
④⑧   x2 M10



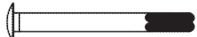




④③  x2 M10×60MM

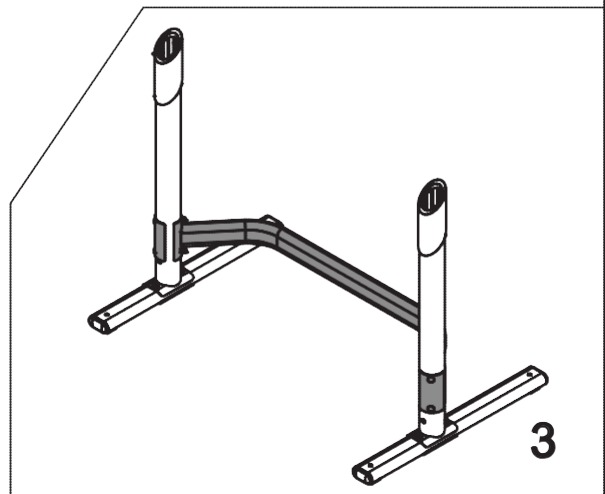
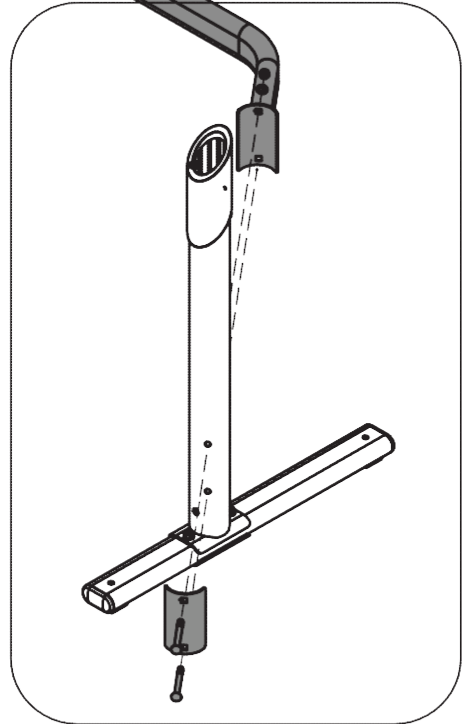
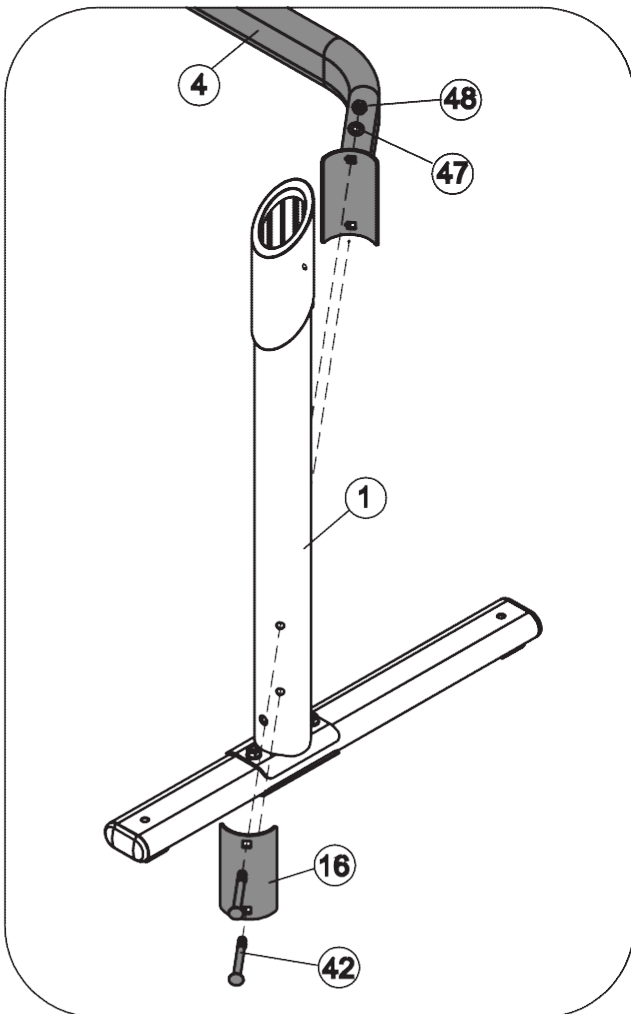
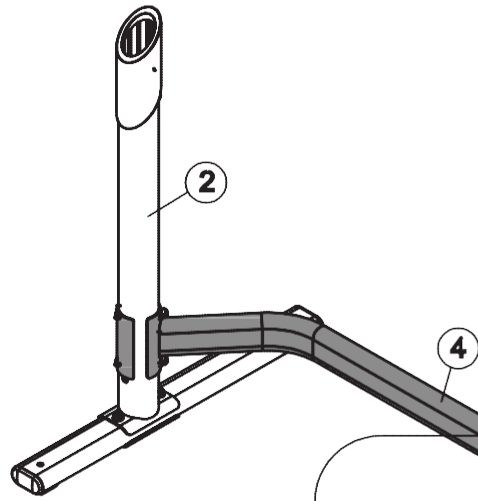
④⑦  | x2  $\Phi 20 \times \Phi 10.5$

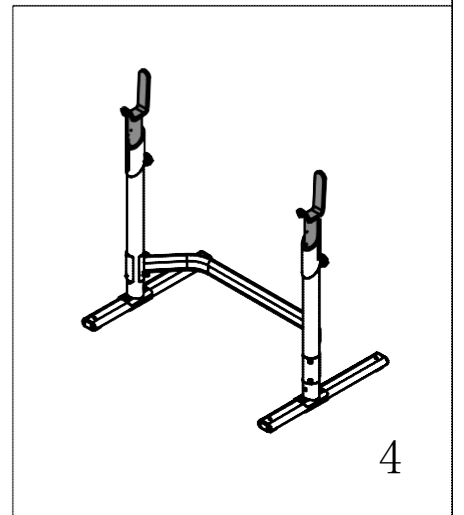
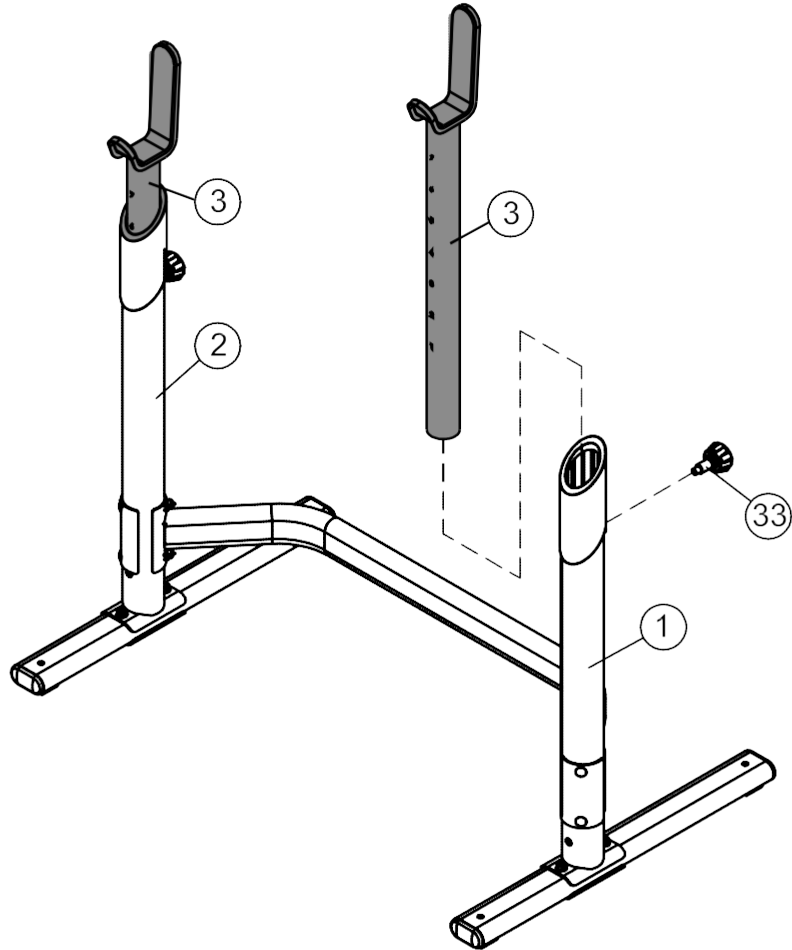
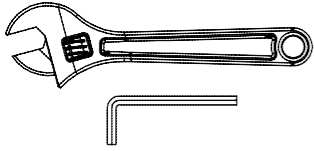
④⑧   x2 M10



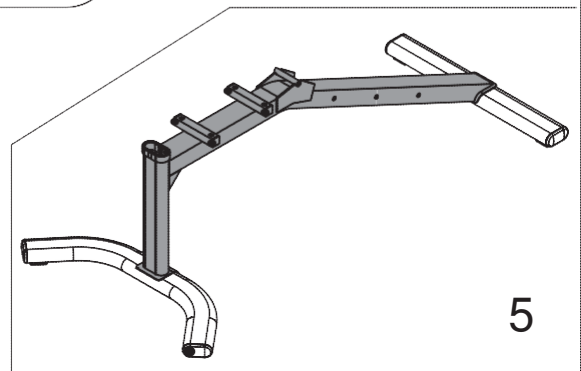
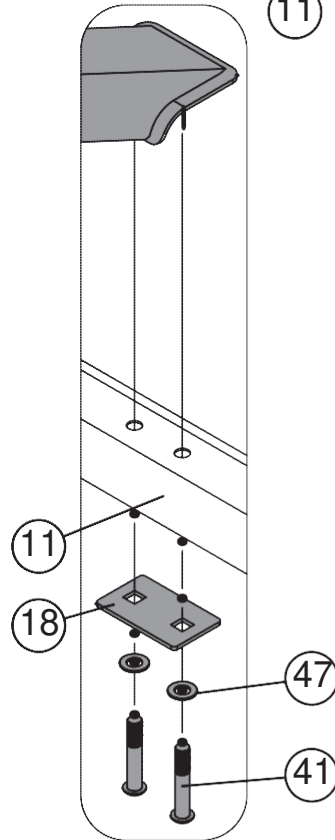
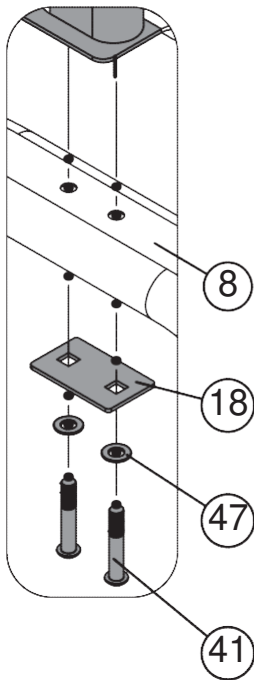
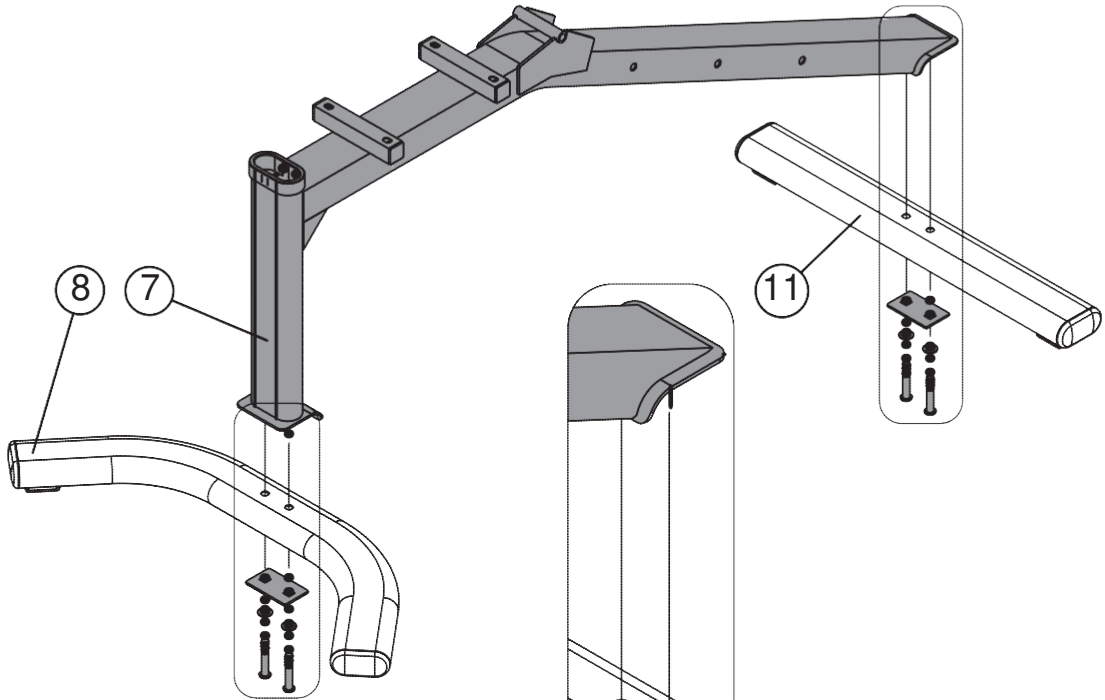
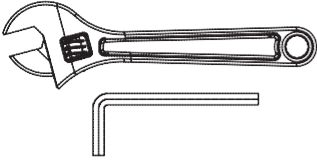


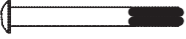





- ④②  ×4 M10 x 95mm
- ④⑦  |  ×4 Ø 20xØ10.5
- ④⑧   ×4 M10

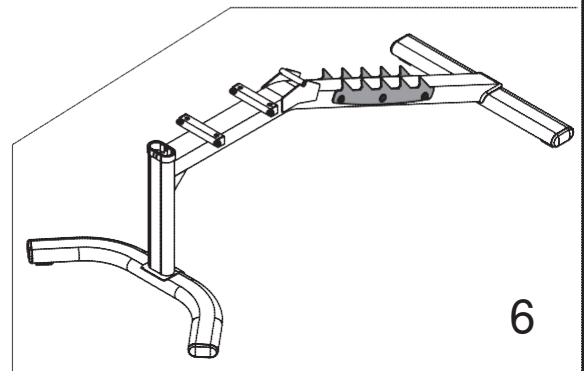
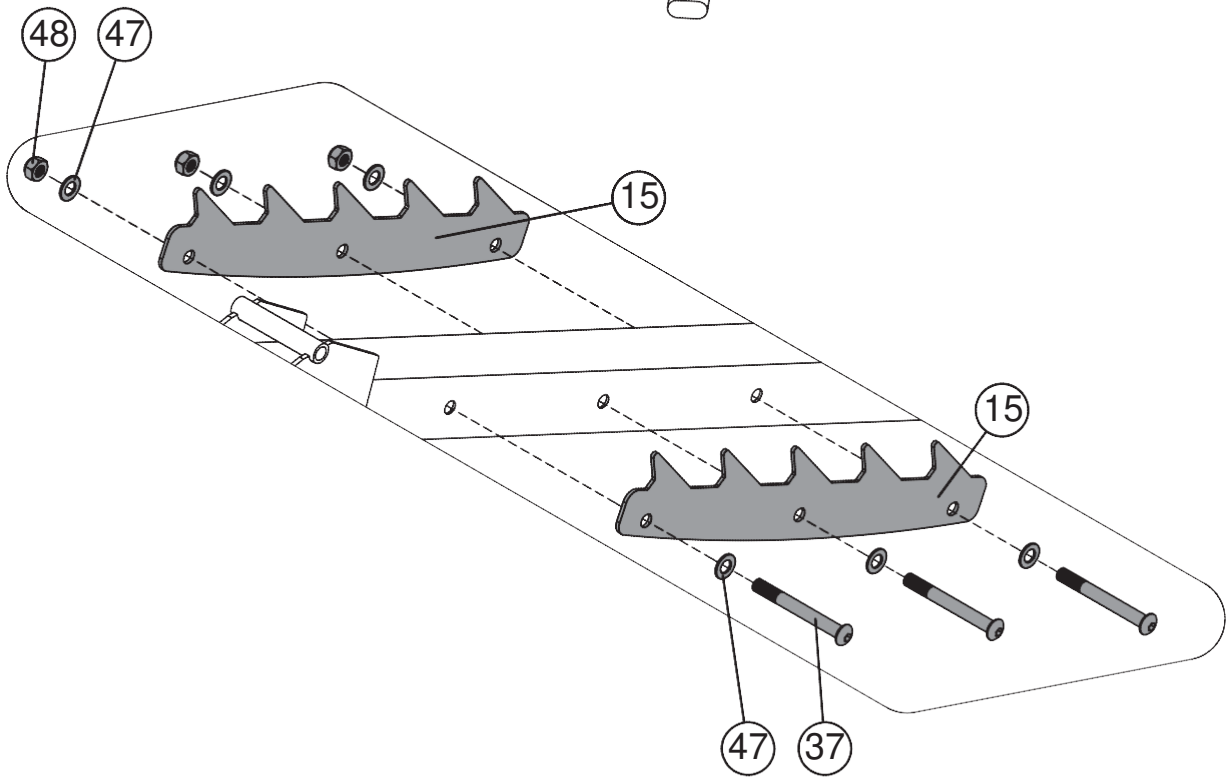
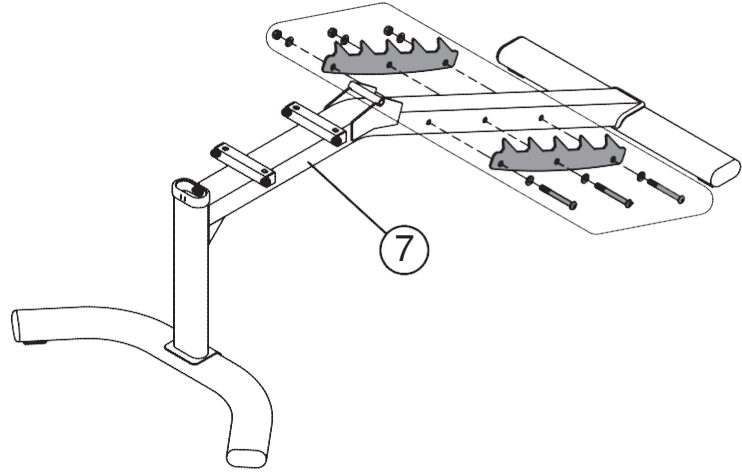
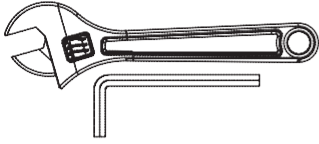


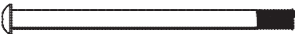






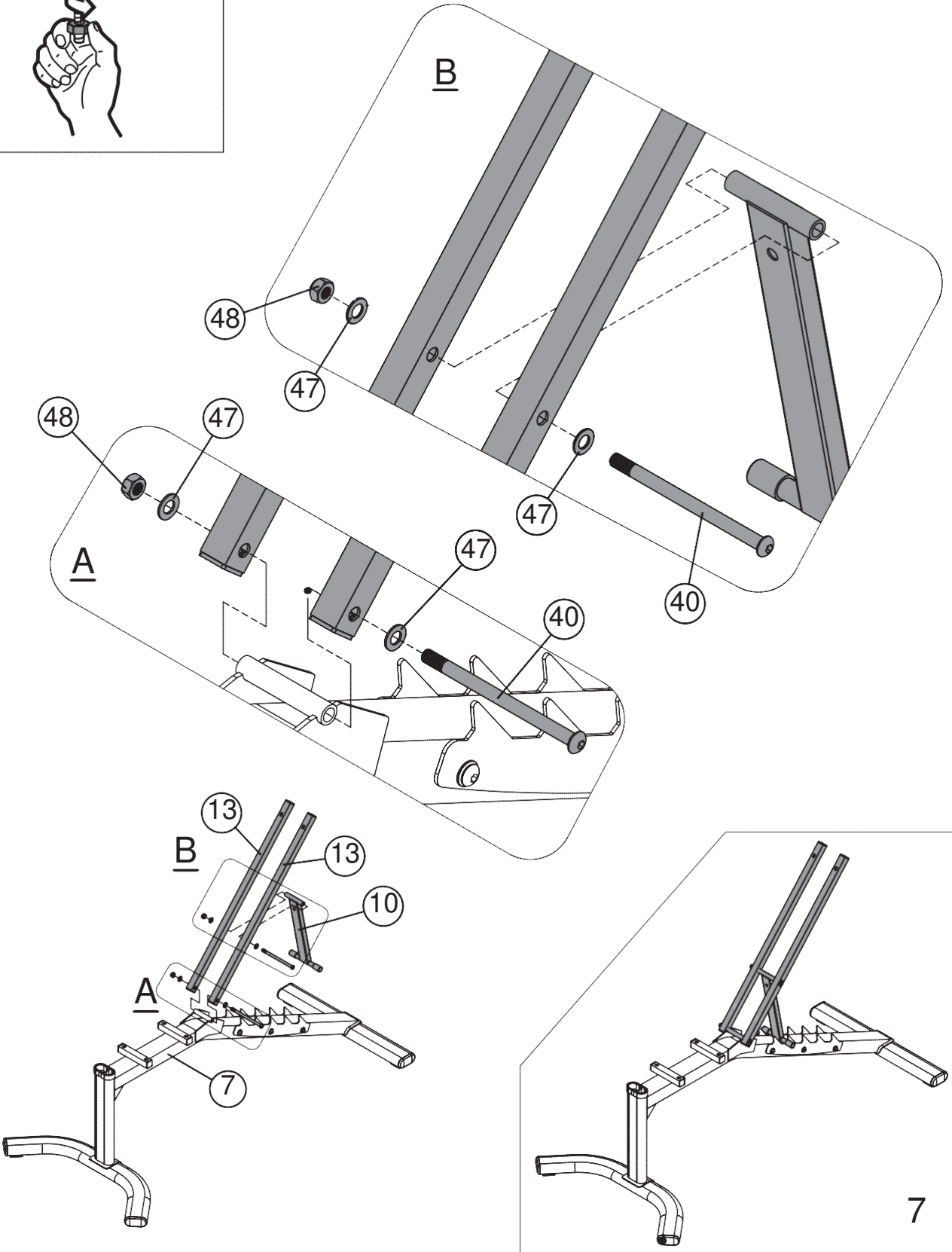
- ④①   x4 M10×55mm
- ④⑦  |  x4 Φ20×Φ10.5



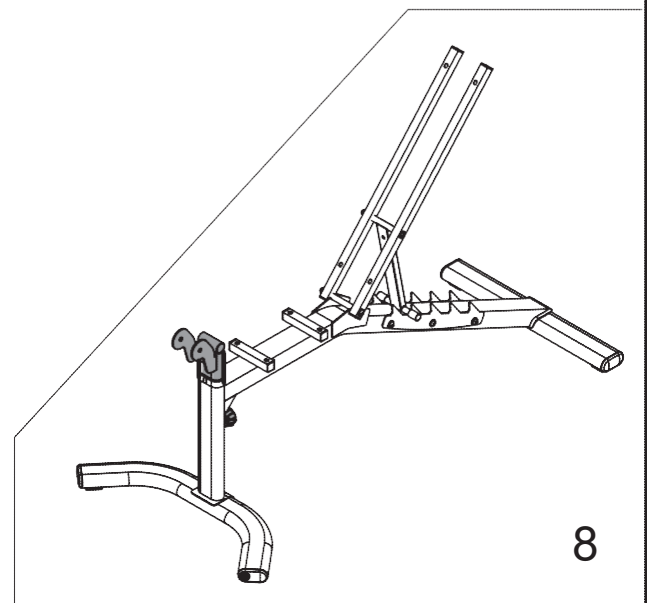
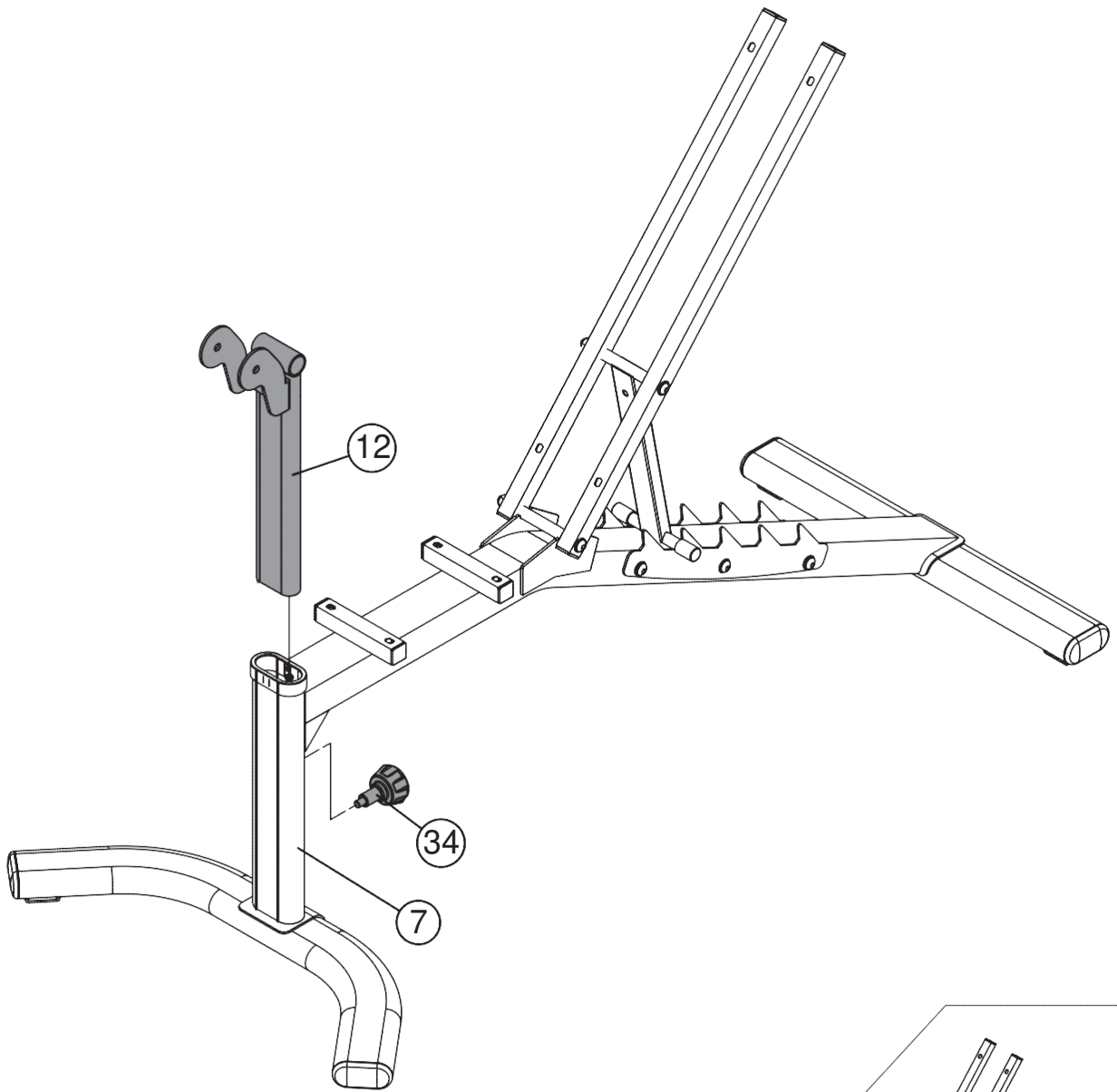
- ③⑦   x3 M10×90mm
- ④⑦  |  x6 Φ20×Φ10.5
- ④⑧   x3 M10



- ④①         x2 M10×150mm
- ④⑦    |      x4 Φ20×Φ10.5
- ④⑧         x2 M10



7



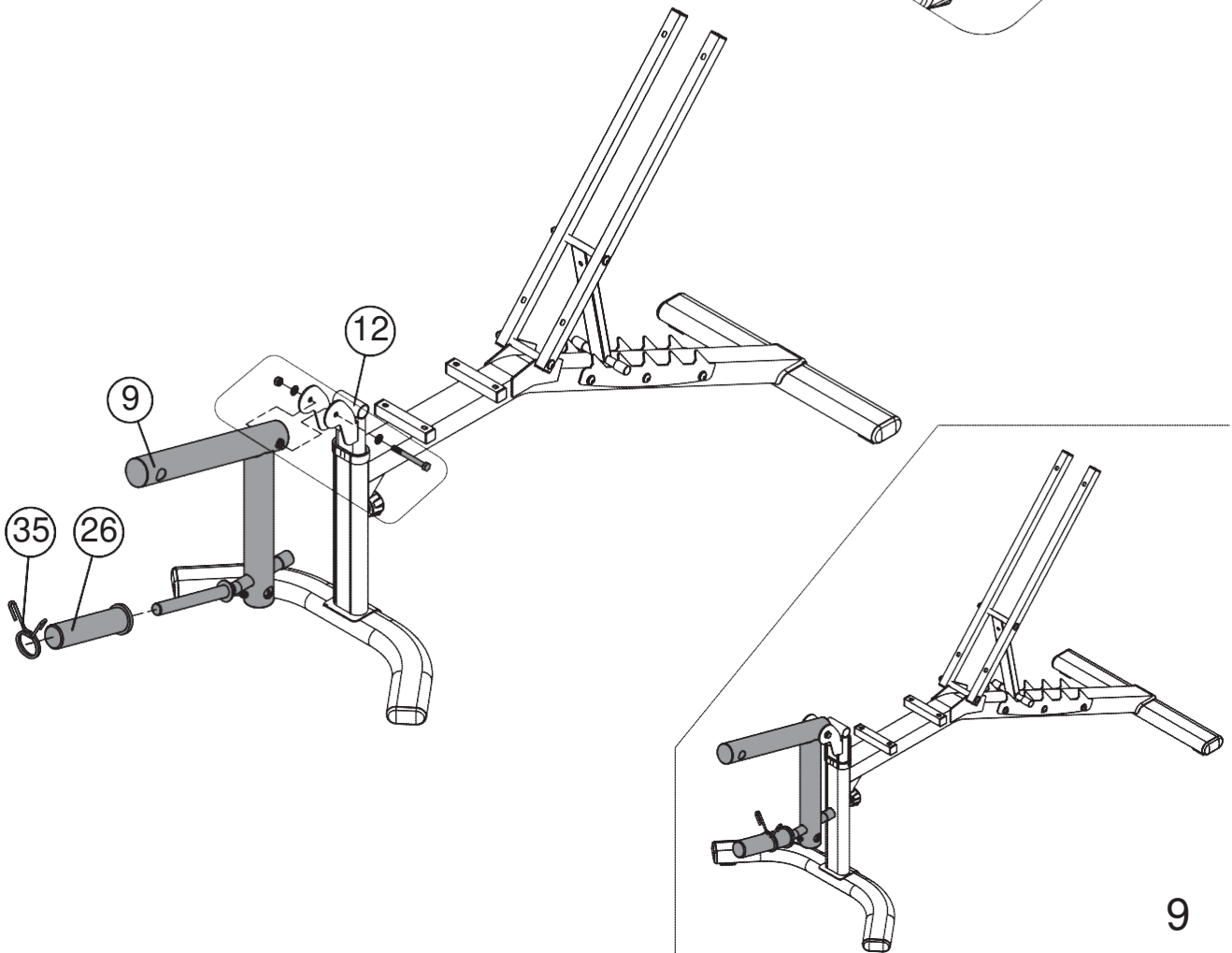
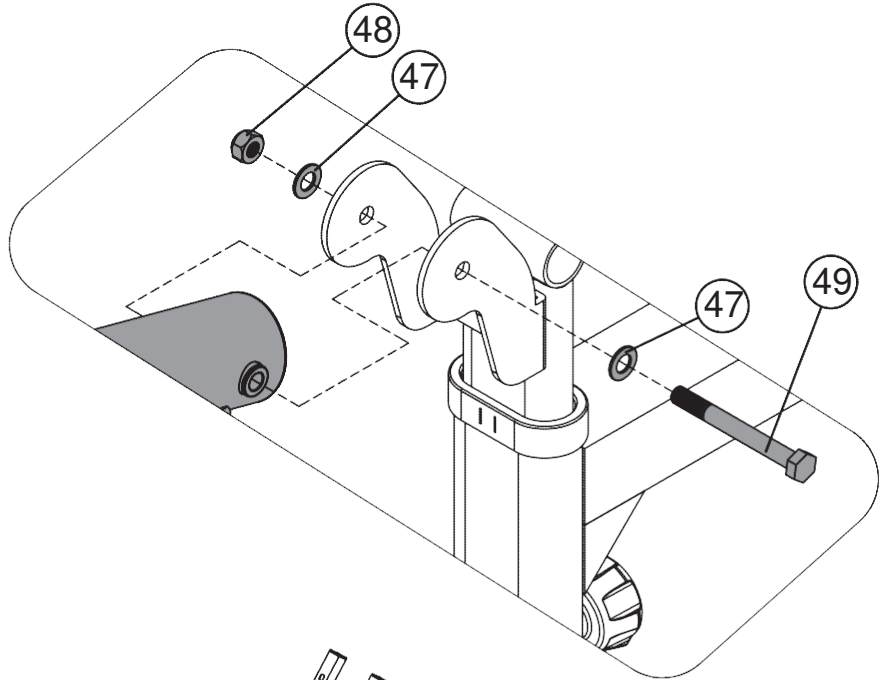
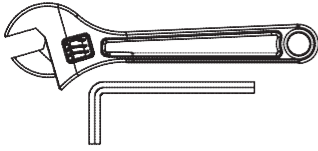
8




- 49

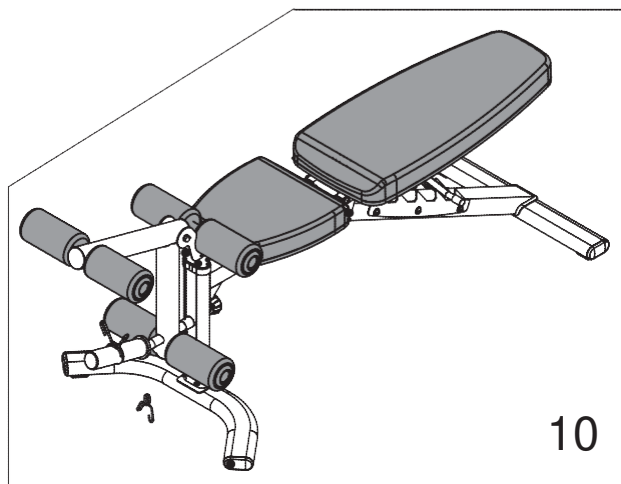
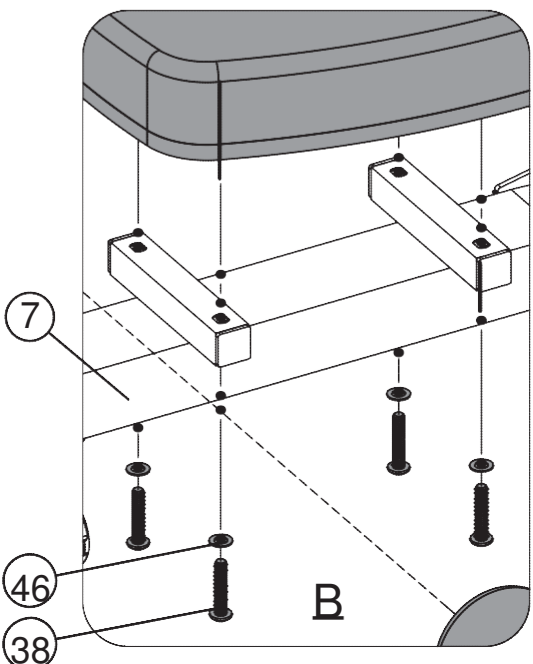
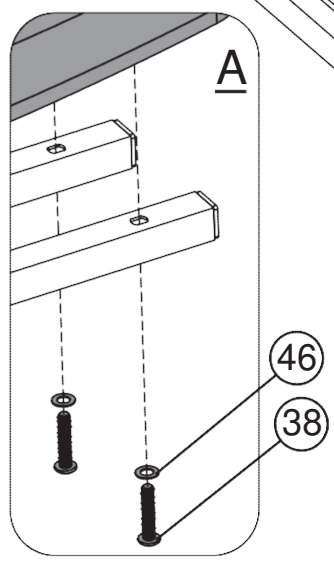
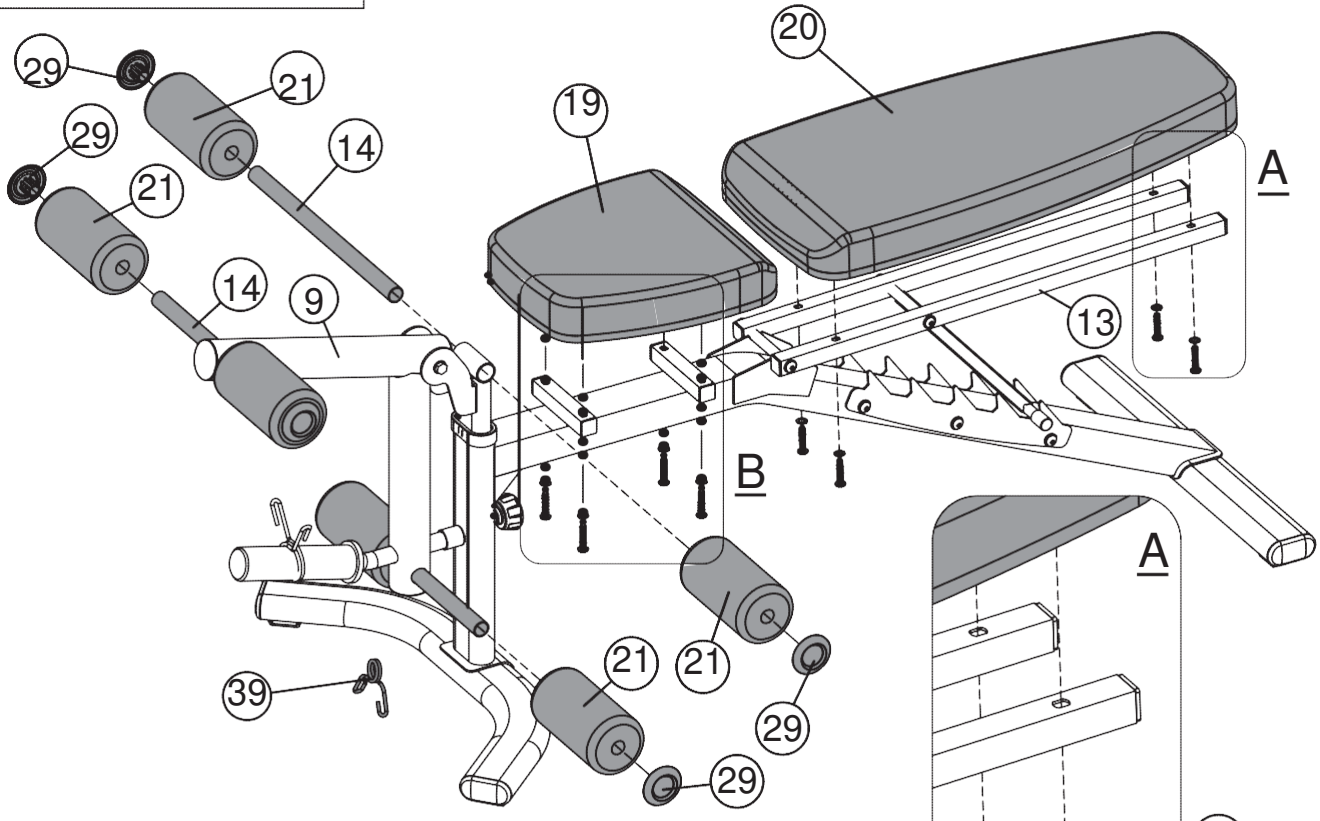
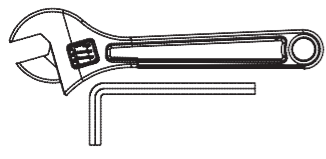
x1 M10×90mm
- 47

x2 Φ20×Φ10.5
- 48

x1 M10



- ③⑧            x8    M8×40mm
- ④⑥        |    x8    Φ16×Φ8.4

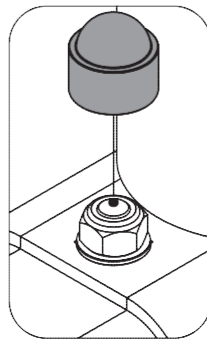
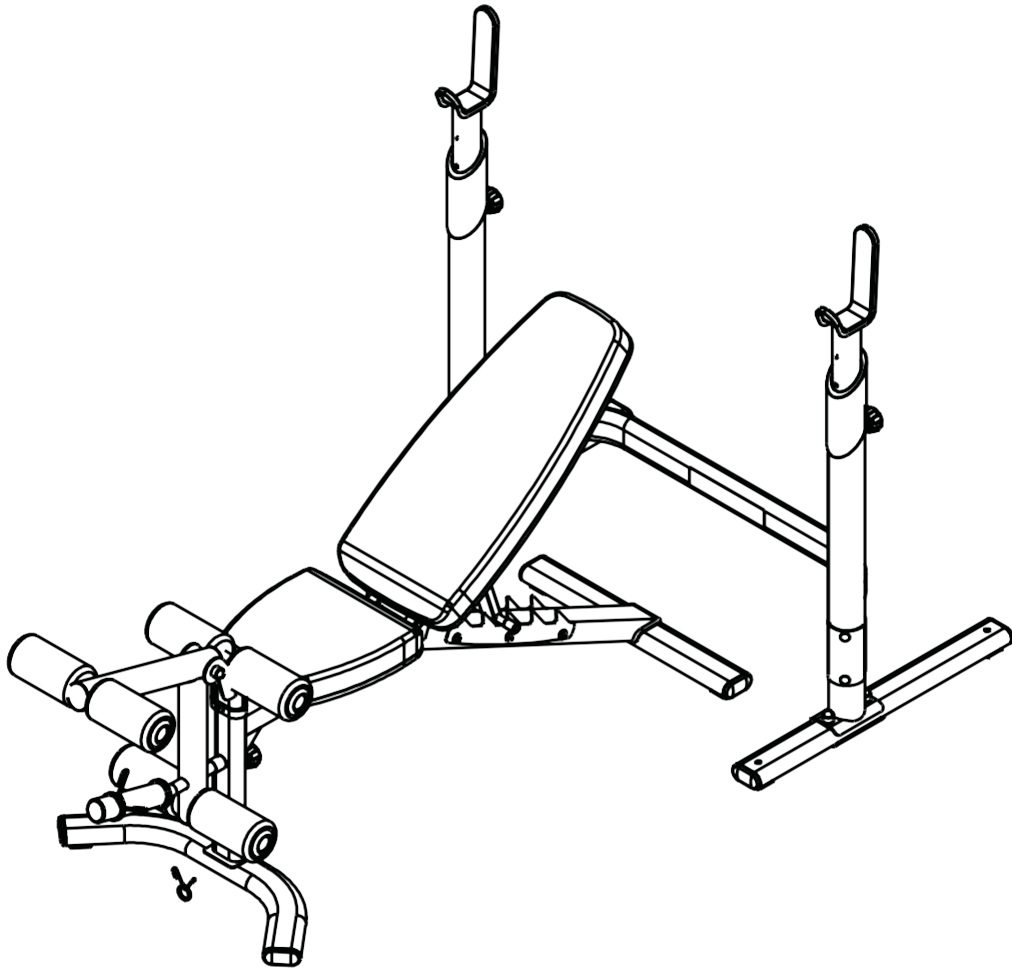


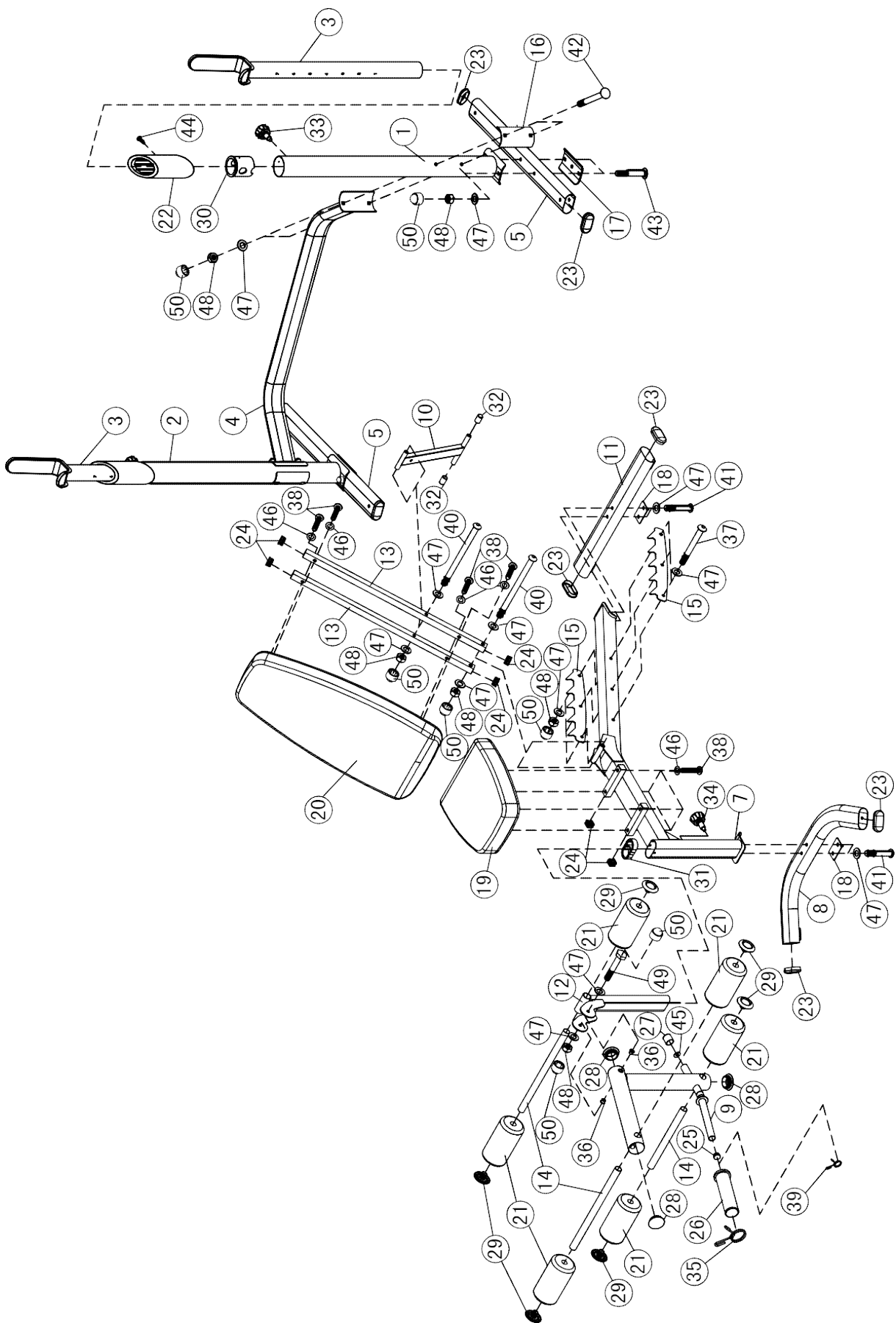


50



x15 M10





№ час	Описание	BEZEICHNUNG	Размер / GRÖSSE	Кол-во./ MENGE
1	Левая верхняя поперечная балка	Stützstrebe links		1
2	Правая верхняя поперечная балка	Stützstrebe rechts		1
3	Опора	Strebe Hantelaufgabe		2
4	Поперечная балка	Querstrebe		1
5	Основная рама	Fuß		1
6	Руководство	Handbuch		1
7	Основная рама скамьи	Hauptrahmen Bank		1
8	Передний стабилизатор скамьи	Bank-Stabilisator vorne		1
9	Тренажер для ног	Beinstütze Strebe		1
10	Наклонный суппорт подставки спинки	Stützfuss Rückenlehne		1
11	Задний стабилизатор скамьи	Bank hinteren Stabilisator		1
12	Держатель тренажера для ног	Halterung Beinstütze		1
13	Суппорт подставки спинки	Rückenlehnenträger		2
14	Пенопластовая трубка	Stange für Schaumstoffroll		3
15	Рама наклонного суппорта	Halterung Neigungsverstell		2
16	Крепление	Bügel	R38мм x 140мм	2
17	Крепление	Bügel	80мм x 140мм	2
18	Крепление	Bügel	75мм x 45мм	2
19	Сидение	Sitzpolster		1
20	Подставка для спинки	Rückenlehne		1
21	Пенопластовый ролик	Schaumstoffrolle		6
22	Рукав	Aufsteckmuffe	240мм x Ø 84мм	2
23	Заглушка	Endkappe	PT40 x 80мм	8
24	Заглушка	Endkappe	25мм x 25мм	8
25	Заглушка	Endkappe	Ø25мм	1
26	Рукав	Aufsteckmuffe	Ø50мм	1
27	Резиновый бампер	Gummipuffer	Ø30мм x 30мм	1
28	Заглушка	Endkappe	Ø60мм	3
29	Пенопл. роликовая заглушка	Endkappe Schaumstoffrolle		6
30	Рукав	Verbindungs-muffe	Ø76мм x Ø60мм	2
31	Рукав	Muffe	PT40 x 80мм	1

32	Резиновый бампер	Gummipuffer	Ø20мм x 29мм	2
33	Ручка блокировки	Feststellknopf	M18 x Ø12мм	2
34	Ручка блокировки	Feststellknopf	M18 x Ø10мм	1
35	Карабин	Spannbügel	Ø49мм	1
36	Втулка	Muffe	Ø18мм x 12мм	2
37	Болт с шестигранной головкой	Innensechskantschraube	M10 x 90мм	3
38	Болт с шестигранной головкой	Innensechskantschraube	M8 x 40мм	8
39	Карабин	Spannbügel	Ø24.5мм	1
40	Болт с шестигранной головкой	Inbusschraube	M10 x 150мм	2
41	Болт с шестигранной головкой	Inbusschraube	M10 x 55мм	4
42	Болт с квадратным подголовком	Schlossschraube	M10 x 95мм	4
43	Болт с квадратным подголовком	Schlossschraube	M10 x 60мм	4
44	Винт Philips	Kreuzschlitzschraube	ST3.5 x 9мм	2
45	Распорка	Abstandsscheibe	Ø25мм	1
46	Шайба	Unterlegscheibe	Ø8мм	8
47	Шайба	Unterlegscheibe	Ø10мм	24
48	Самоконтрящаяся гайка	Selbstsichernde Mutter	M10	14
49	Шестигранный болт	Sechskantschraube	M10 x 90мм	1
50	Заглушка болта	Hutschraube	M10	15
	Гаечный ключ (инструмент)	Inbusschlüssel	#4	1
	Гаечный ключ (инструмент)	Inbusschlüssel	#5	1
	Гаечный ключ (инструмент)	Inbusschlüssel	#6	1

