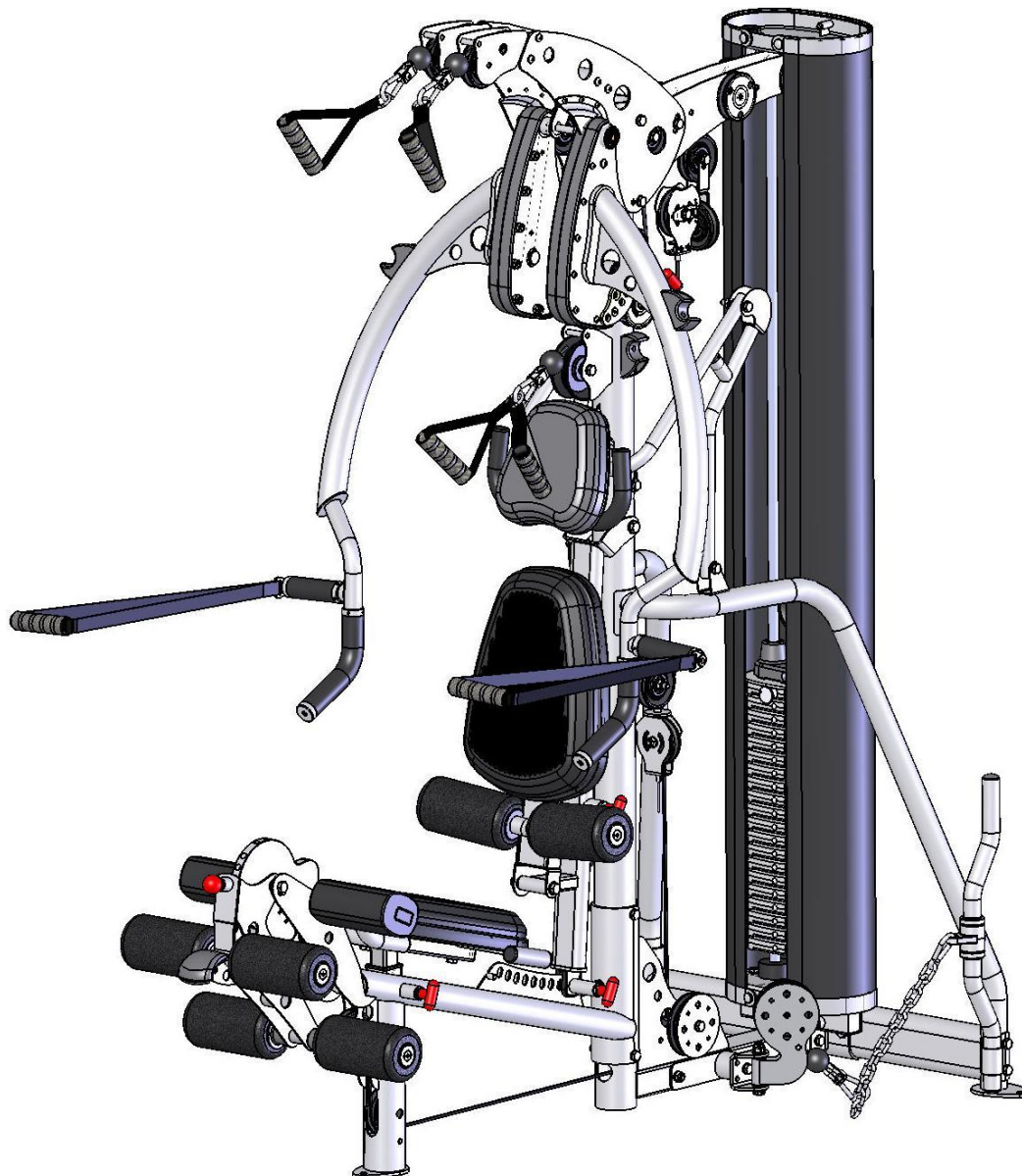




РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



ВПИШИТЕ СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

ПОЗДРАВЛЯЕМ... Вы только что сделали первый шаг к здоровому и сильному телу. Этот домашний силовой комплекс Inspire хранит ключ к потенциалу вашего тела. Регулярные силовые тренировки на тренажере несут множество преимуществ: повышение мышечного тонуса, снижение лишнего веса, повышение уровня энергии, снижение стресса, улучшение работы сердца. Еще раз, поздравляем вас, вы стоите на пути совершенствования себя, своего здоровья и качества своей жизни.

ПЕРЕД СБОРКОЙ ДОМАШНЕГО ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

ВАЖНО: Перед сборкой или использованием тренажера полностью ознакомьтесь с данным руководством. Это руководство содержит пошаговые инструкции по сборке.

Используйте перечень сборочных компонентов, чтобы проверить наличие всех деталей перед сборкой. Если каких-то частей не хватает, свяжитесь с продавцом для замены отсутствующих частей. Или, позвоните в офис Inspire по номеру 877-738-1729.

Перед установкой домашнего силового комплекса убедитесь, что в помещении нет посторонних предметов. Для защиты напольного покрытия от повреждений во время тренировок, тренажер рекомендуется устанавливать на резиновый коврик.

Данный тренажер рассчитан на работу только внутри помещения. Не рекомендуется хранить тренажер на балконе или в гараже, даже в специальном чехле, т.к. пыль и сырость будут плохо на него влиять. Из-за влажной среды, на некоторых частях тренажера, включая направляющие стержни, может образовываться ржавчина, что нарушит правильное функционирование устройства.

Обслуживание устройства должно осуществляться только специально уполномоченными специалистами InspireFitness. Если сервис произведен кем-то другим, то это приведет к потере гарантии. Если вам нужна помощь в поиске уполномоченных представителей, свяжитесь, пожалуйста, с нами напрямую:

Inspire Fitness
4945 East Hunter Avenue
Anaheim, CA 92807
Ph: 877-738-1729
Fх: 714-738-1728

www.inspirefitness.net

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, перед использованием тренажера полностью прочтите данное руководство, обращая внимание на все предупреждения и знаки внимания.

- **ВНИМАНИЕ!** Очень важно регулярно осматривать тренажер для поддержания его безопасной и правильной работы. Пожалуйста, используйте график технического обслуживания, находящийся в конце данного руководства. Незамедлительно убирайте и заменяйте все дефективные или изношенные детали. Уделяйте особое внимание соединению деталей и подвижным частям, таким как кабели и ролики. За подробностями обращайтесь к разделу Техническое Обслуживание.
- Используйте этот многофункциональный тренажер по назначению, как описано в данном руководстве по эксплуатации или специально разработанных упражнениях. Используйте только те приложения, которые рекомендованы производителем.
- **Ручной жим не предусмотрен для поддержания веса человека.**

Убедитесь, что наблюдатели находятся на расстоянии как минимум 5 футов (1,5 метра) от тренажера, когда он в работе.

- Следите, чтобы дети не подходили близко к тренажеру.
- Не прислоняйте устройство к стене или мебели. Ничто не должно препятствовать работе тренажера.
- Немедленно прекратите работу, если вы задыхаетесь, чувствуете боль или головокружение во время тренировки. Inspire настоятельно рекомендует проконсультироваться с вашим лечащим врачом перед началом любых тренировок.

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

- Набор головок (включая 17мм, 18мм, и 19мм головки)
- Метрические ключи 17мм, 18мм, и 19мм
- 6мм, 5мм, 4мм, и 3мм гаечные ключи (имеются в наборе инструментов)
- Разводной ключ
- Рулетка
- Резиновый молоток

М3 Перечень сборочных компонентов и инструментов

№	Описание детали	Кол-во	Наличие
1	Основная стойка	1	
2	Задняя рама	1	
3	Рама основания сидения	1	
4	Суппорт стойки, правый	1	
5	Суппорт стойки, левый	1	
6	Рама для мышц брюшного пресса	1	
7	Рейка для крепления рамы брюшного пресса	2	
8	Несущая рама спинки	1	
9	Крепление спинки	1	
10	Рама сидения	1	
11	Верхняя пластина, левая	1	
12	Верхняя пластина, правая	1	
13	Центр.суппорт ручного жима	1	
14	Комплект верх.поворотн. роликов	1	
15	Крепление ручного жима, левое	1	
16	Крепление ручного жима, правое	1	
17	Ручной жим, левый	1	
18	Ручной жим, правый	1	
19	Платформа для ног	1	
20	Кулачок платформы для ног	1	
21	Поддерживающая пластина	1	
22	Крепление поворотного ролика	1	
23	Кронштейн поворотного ролика	1	
24	Крепление нижних направляющих	1	
25	Направляющие	2	
26	Защитный кожух	1	
27	Комплект защитного кожуха	1	
28	Комплект регулируемого плавающего ролика	1	
29	Комплект двойного плавающего ролика	1	
30	Комплект кронштейна плавающего ролика	1	
31	Накладки роликов	2	
32	Весовой стержень	1	
33	Кронштейн ролика весового стержня с гайкой	1	
34	Номер блока весов	1	
35	Резиновый отбойник	2	
36	Недеформируемые роликовые накладки	4	
37	Деформируемые роликовые накладки	2	
38	Накладки под бедро	2	
39	Большая пластиковая шайба	4	
40	Основание сиденья	2	
41	Накладка под голову	1	
42	Верхний трос	1	
43	Средний трос	1	
44	Трос для ног	1	
45	Трос для пресса	1	
46	Вращающийся витой гриф	1	
47	Д-образные ручки/Ремень для	4	

	пресса		
48	Ремень для лодыжек	1	
49	Смазка для направляющих	2	
50	Ремонтная краска	2	
51	Настенный график	1	
52	Ручка витого грифа	2	

№	Описание детали	Кол-во	Наличие
53	4 1/2" Накладка на ролики	1	
54	3 1/2" Ролик	8	
55	4 1/2" Ролик	1	

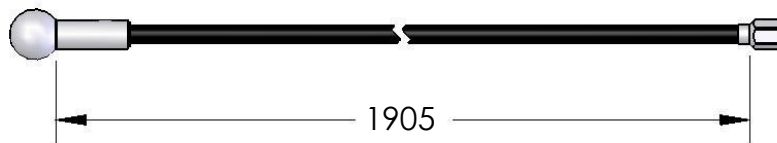
№	Описание детали	Кол-во	Наличие
1	Болт, М8 x 15 L	8	
2	Болт, М10 x 25 L (Flat Head)	6	
3	Болт, М10 x 25 L	5	
4	Болт, М10 x 45 L	11	
5	Болт, М10 x 50 L	10	
6	Болт, М10 x 60 L	4	
7	Болт, М10 x 70 L	2	
8	Болт, М10 x 95 L	2	
9	Болт, М10 x 100 L	1	
10	Болт, М10 x 105 L	2	
11	Болт, М10 x 150 L	2	
12	Болт, М10 x 155 L	2	
13	Болт, М12 x 85 L	1	
14	Болт, М12 x 95 L	2	
15	Болт, М12 x 110 L	1	
16	М12 Стержень крепления ручного пресса	1	

17	М8 шайба	8	
18	М10 шайба	66	
19	М12 шайба	9	
20	М12 шайба со шляпкой	4	
21	М12 шайба, большой диаметр	2	

22	М6 Т-гайка	4	
23	М10 контргайка	22	
24	М12 контргайка	5	
25	М12 тонкая контргайка	3	

26	Цилиндрическая распорка, 9/16" длинная	2	
27	Пластиковая распорочная трубка	2	
28	Пластиковый колпак-наконечник	4	
29	Алюминиевые заглушки	6	
30	Адаптер троса	2	
31	Карабин	5	
32	Цепь	1	
33	Фиксатор веса	1	
34	3 мм шестигранный ключ	1	
35	4 мм шестигранный ключ	1	
36	5 мм шестигранный ключ	2	
37	6 мм шестигранный ключ	1	
38	Ограничитель	4	
39	U-образный кронштейн	4	
40	Фиксатор защитного кожуха	6	

М3 ОБЗОР ТРОСОВ



ТРОС ДЛЯ НОГ
870-500-002



ВЕРХНИЙ ТРОС
873-500-001



СРЕДНИЙ ТРОС
873-500-003

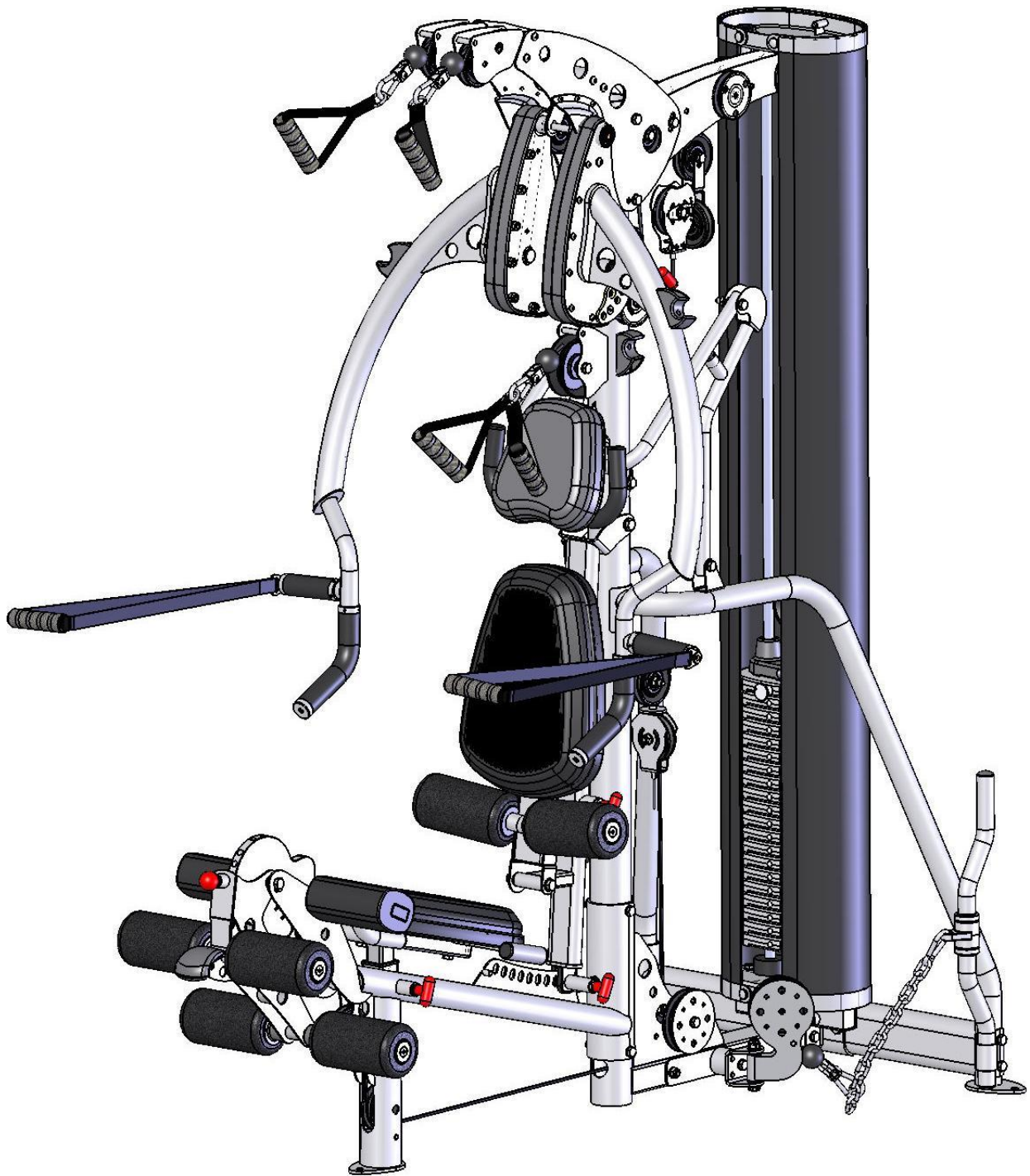


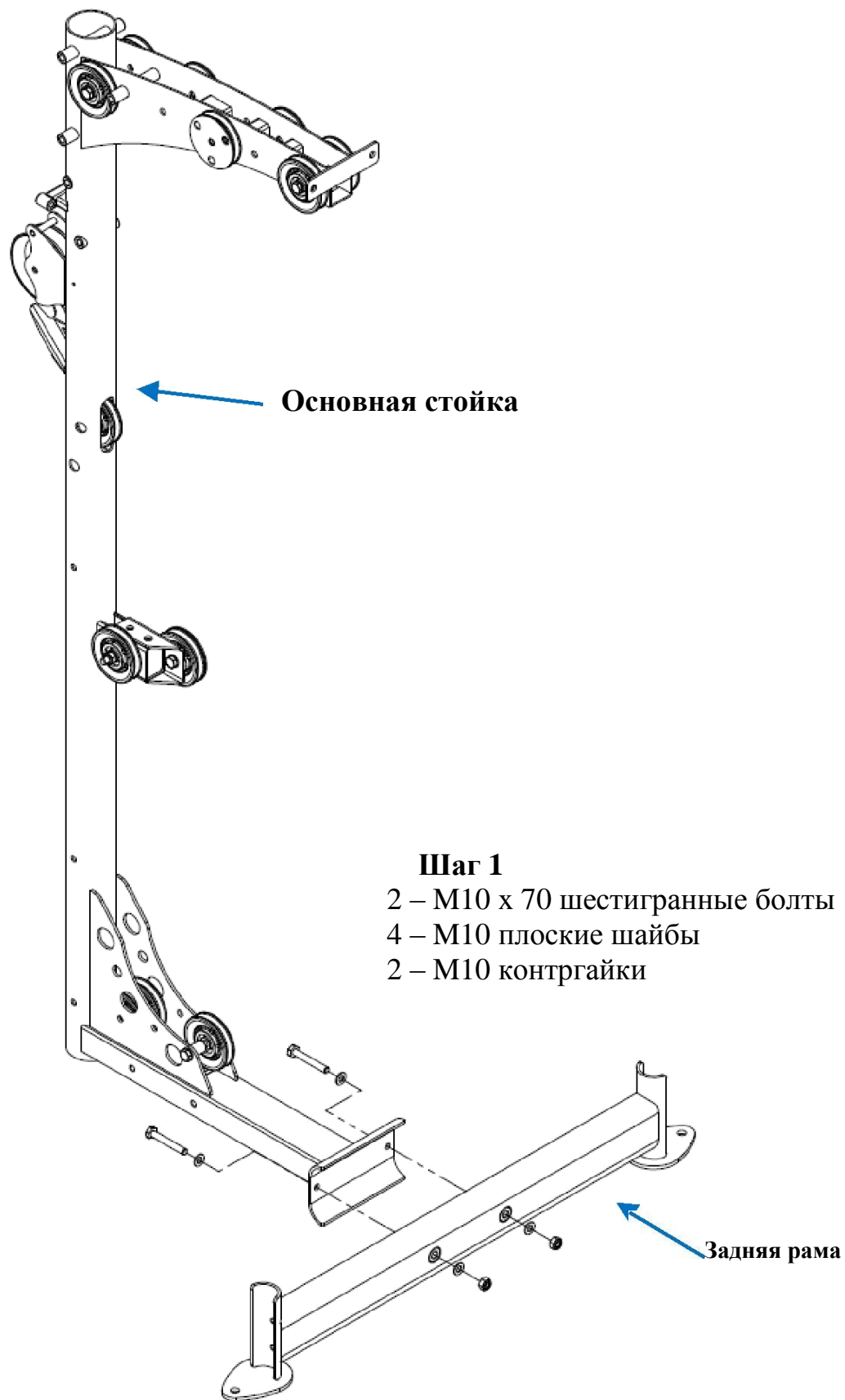
ТРОС ДЛЯ ПРЕССА
873-500-002

Длина тросов указана в миллиметрах для ознакомления.
Длина может незаметно меняться со временем.

М3 rev2013
121913

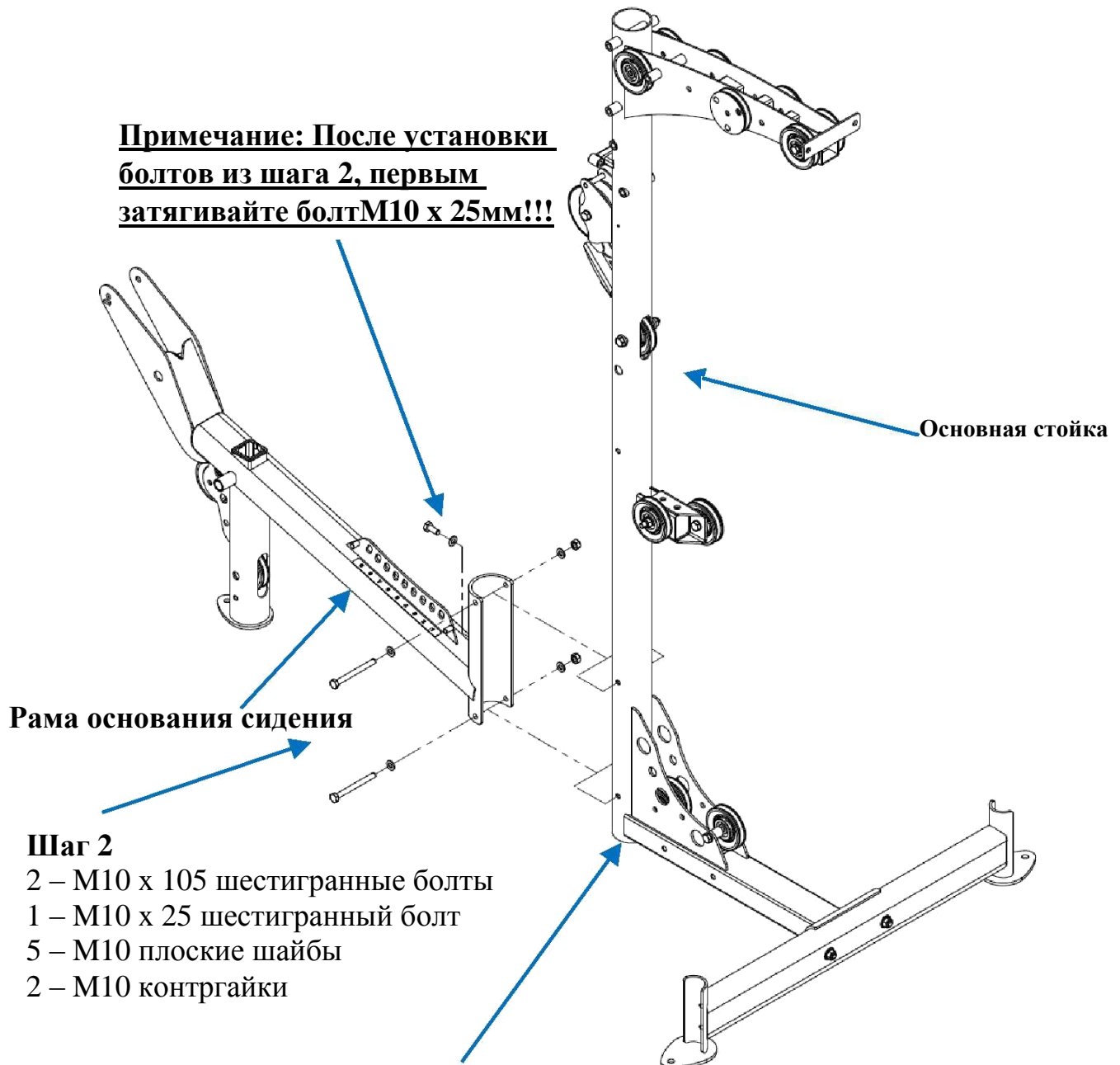
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ





Шаг 1: Прикрепите заднюю раму к основной стойке.

Примечание: Затягивайте только пальцами!



Примечание: После установки болтов из шага 2, первым затягивайте болт М10 х 25мм!!!

Рама основания сидения

Основная стойка

Шаг 2

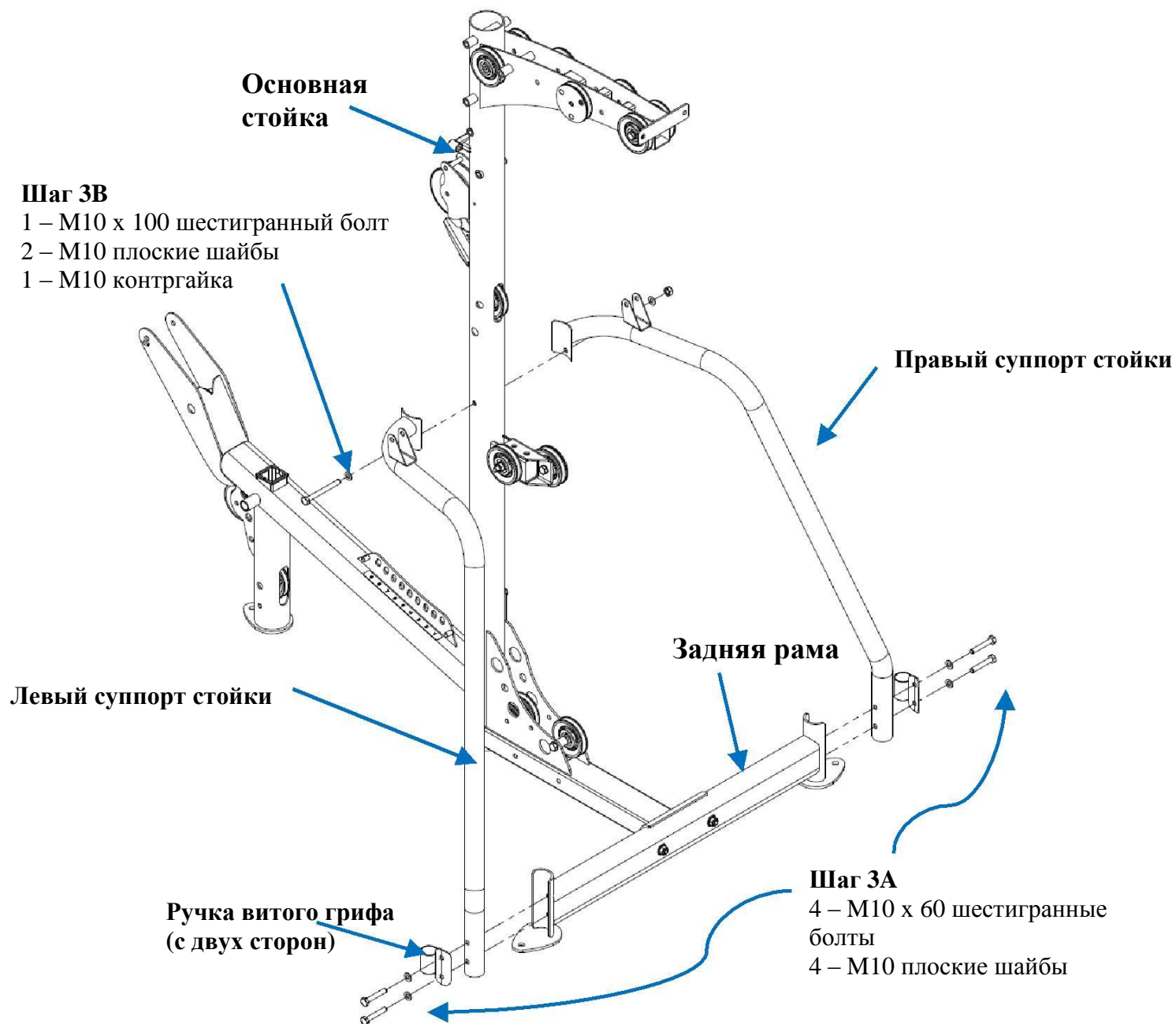
- 2 – М10 х 105 шестигранные болты
- 1 – М10 х 25 шестигранный болт
- 5 – М10 плоские шайбы
- 2 – М10 контргайки

Примечание: При необходимости, используйте картонную прокладку под основной стойкой для выравнивания поверхности

Шаг 2: Прикрепите раму основания сидения к основной стойке.

Примечание: Сперва затяните 25 мм шестигранный болт, затем два 105 мм шестигранных болта в шаге 2.

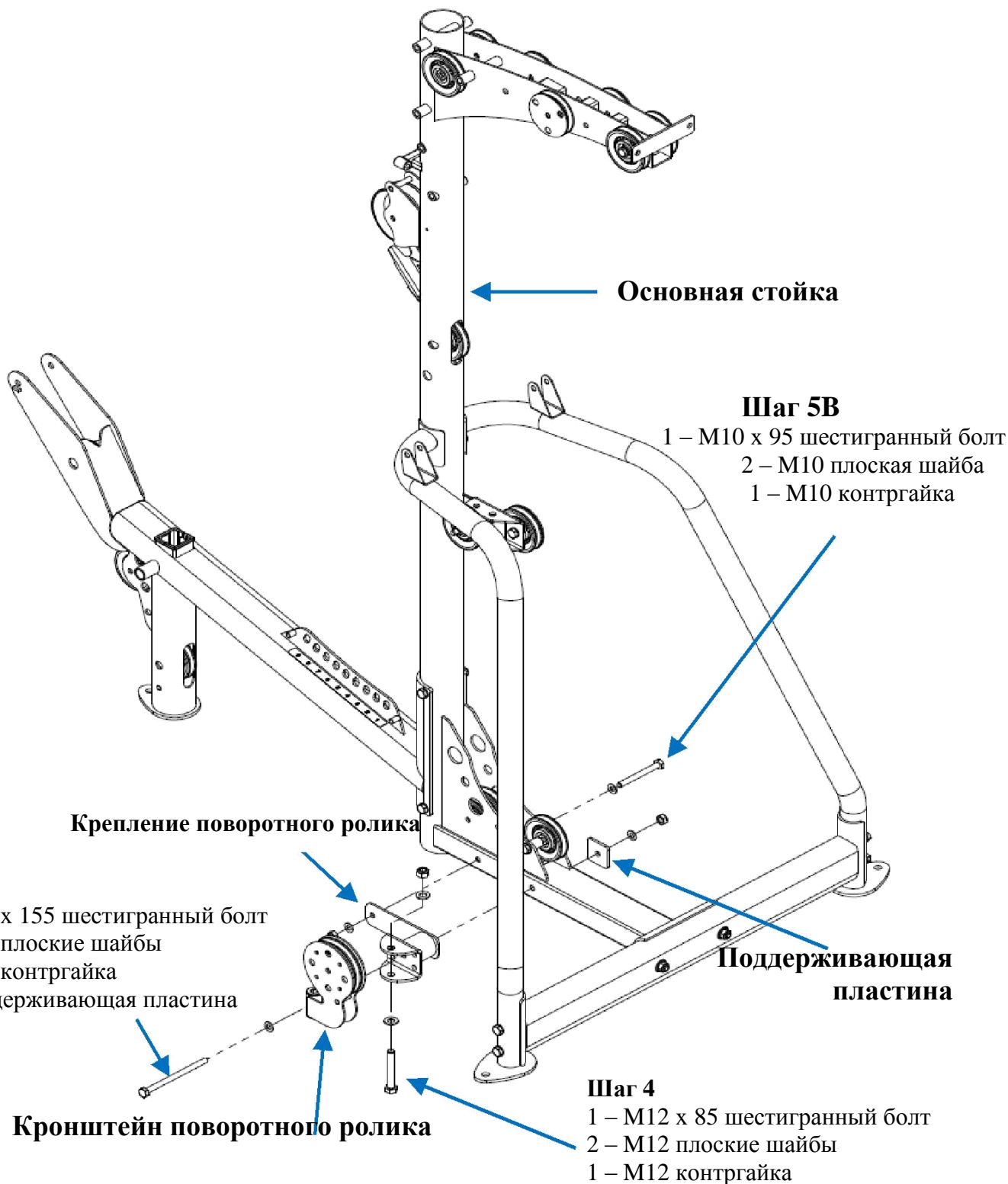
Подсказка: Для облегчения сборки, расположите ½”(12,7 мм) деревянный блок или сложенный картон под основную стойку перед установкой болтов.



Шаг 3А: Прикрепите левый и правый суппорты стойки и ручки витого грифа к задней раме.

Шаг 3В: Прикрепите левый и правый суппорты к основной стойке.

Далее, затяните болты из шага 1 (задняя рама к основной стойке), затем затяните болты из шагов 3Аи 3В.

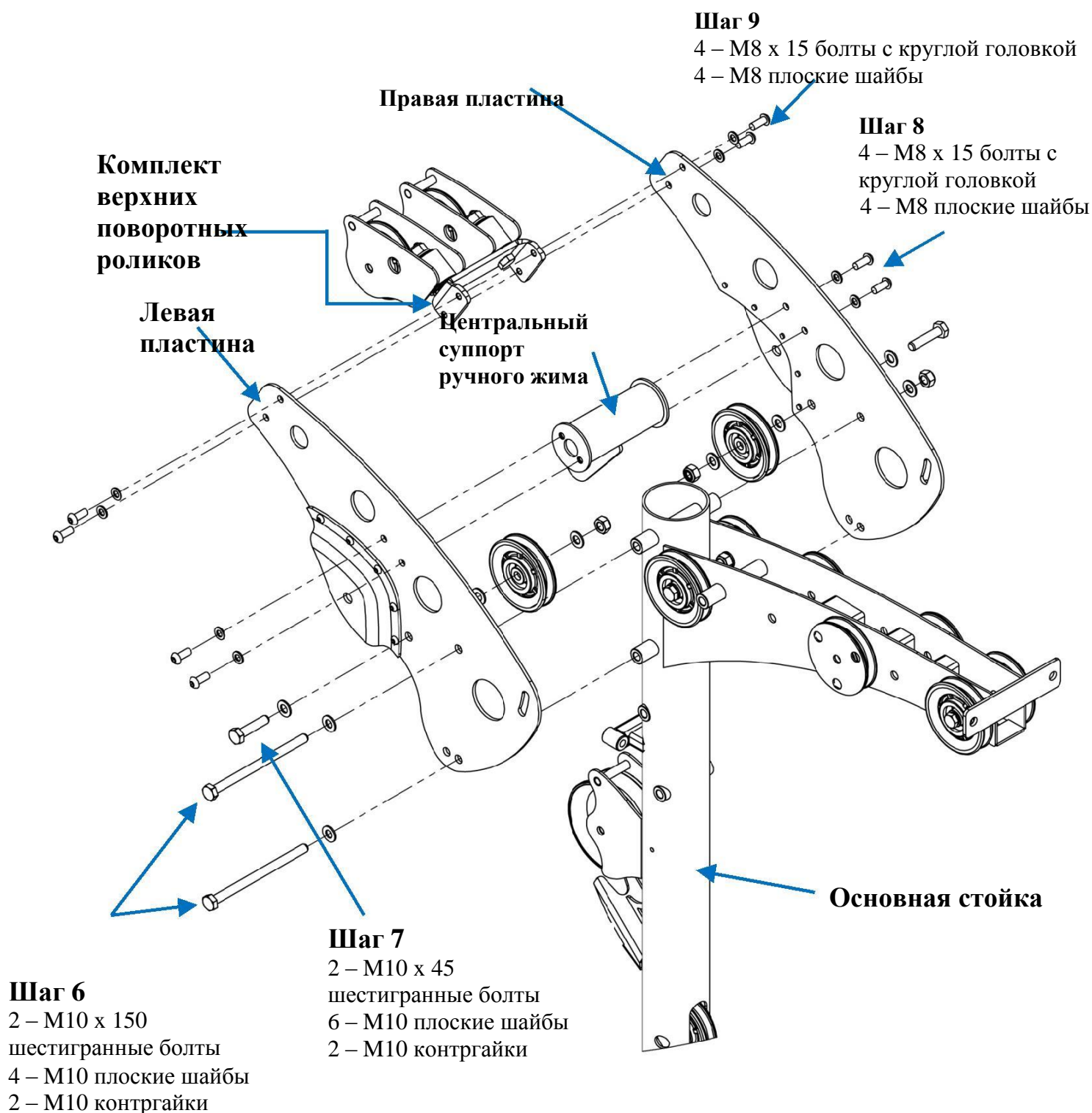


Шаг 4: Прикрепите кронштейн поворотного ролика к креплению поворотного ролика (вставьте болт снизу).

Примечание: Вставьте M10 x 155 шестигранный болт и шайбу в крепление поворотного ролика в указанном направлении перед тем, как соединять кронштейн поворотного ролика с его креплением.

Затяните болт M12 так, чтобы кронштейн мог поворачиваться в креплении.

Шаги 5А и 5В: Присоедините крепление поворотного ролика к основной стойке, как показано на рисунке. **Затяните.**



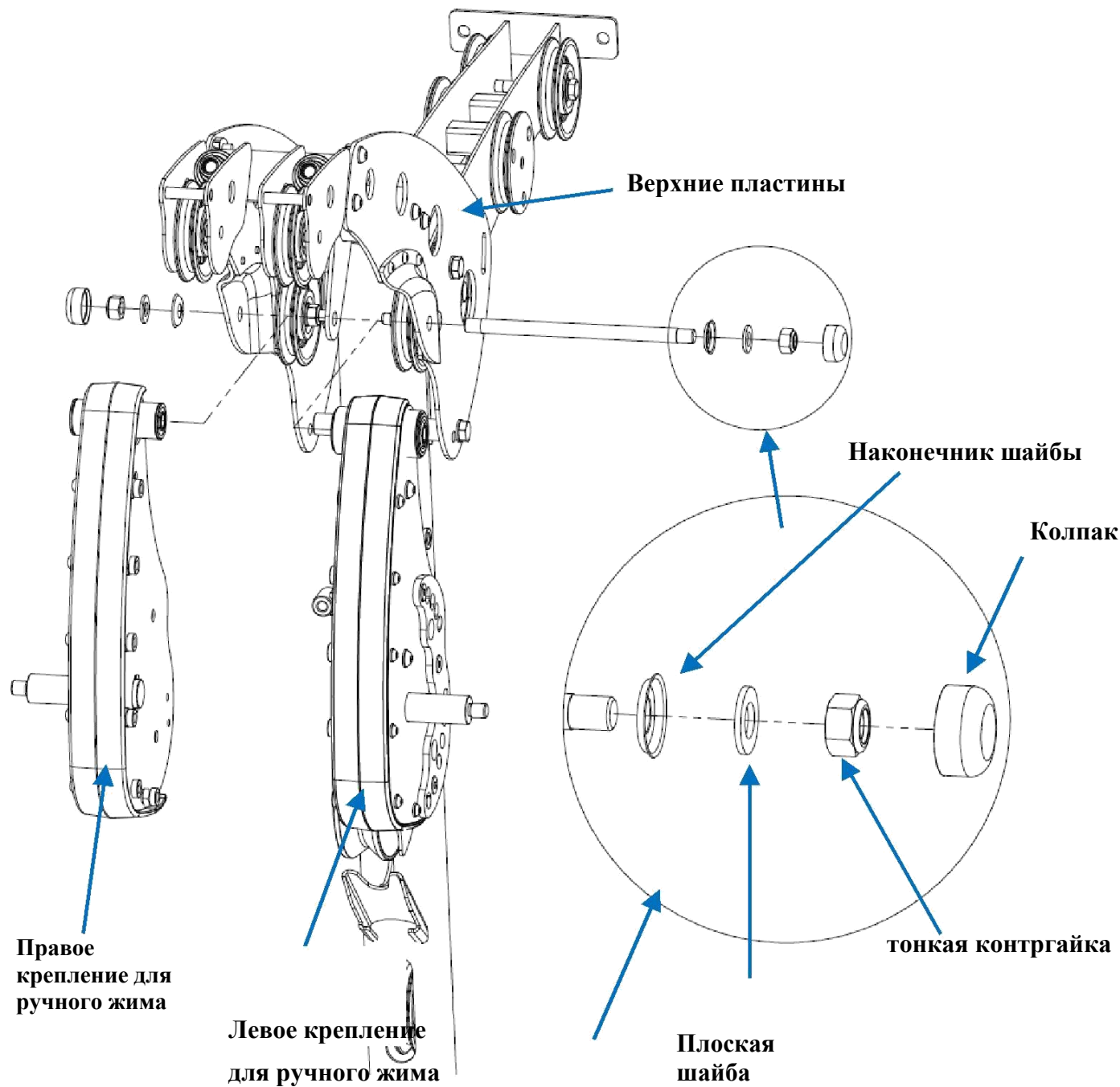
Шаг 6: Присоедините верхние левую и правую пластины к основной стойке. **Затяните болты пальцами!**

Внимание: Здесь показана высокая позиция для жима на широчайшие мышцы спины. Используйте болт M10 x 150 в нижнем отверстии спереди для более низкой позиции.

Шаг 7: Присоедините два ролика к верхним пластинам. Расположите шайбу между пластинами и роликом. **Закрепите!**

Шаг 8: Присоедините центральный суппорт ручного жима к верхним пластинам. **Затяните болты пальцами!!**

Шаг 9: Присоедините верхний вращающийся ролик к внешним концам пластин. **Болты затяните пальцами!**

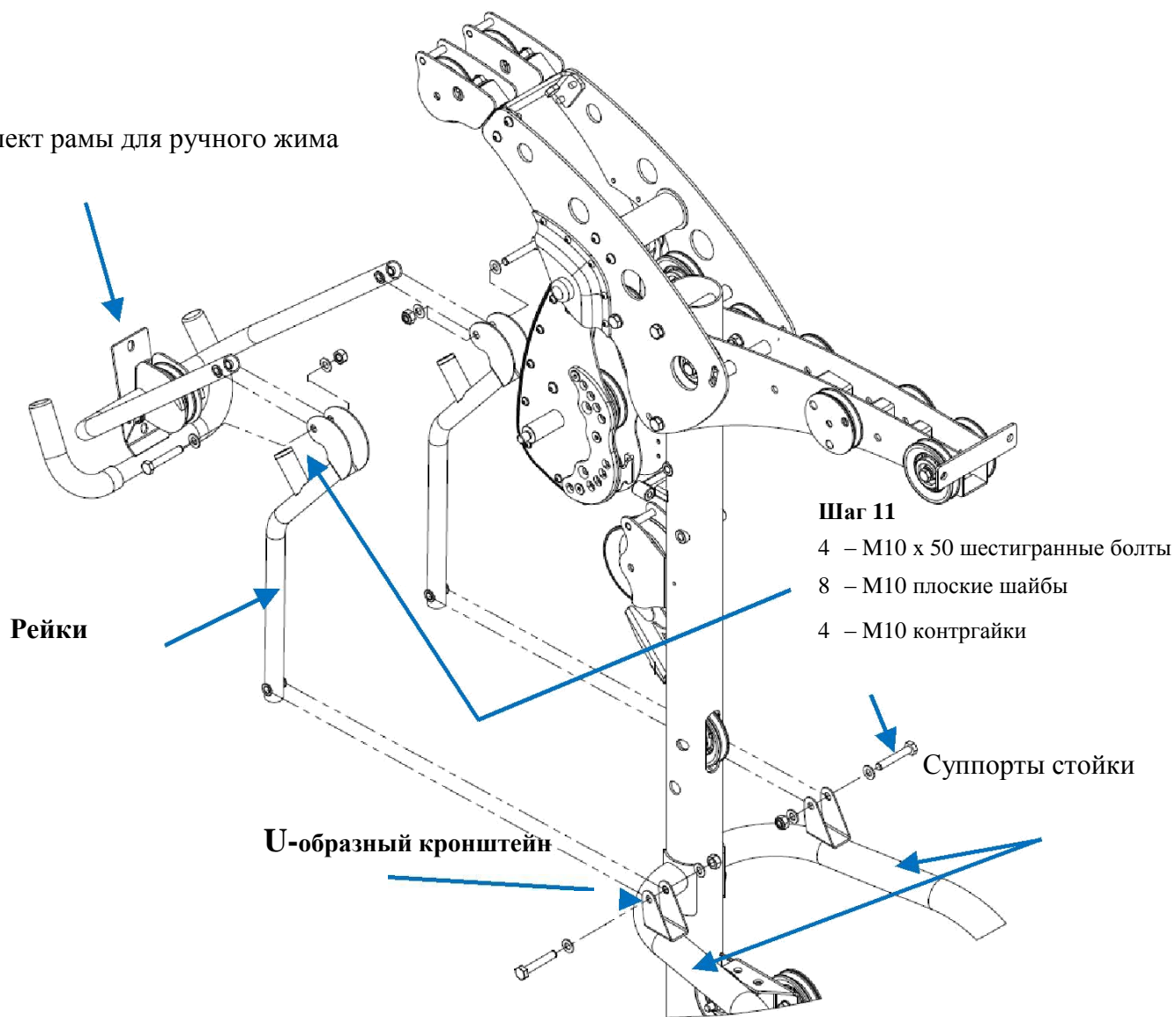


Шаг 10

- 1 – M12 Стержень крепления ручного жима
- 2 – M12 шайбы со шляпкой
- 2 – M12 плоские шайбы
- 2 – M12 тонкие контргайки
- 2 – колпаки-наконечники

Шаг10: Присоедините левое и правое крепление для ручного жима к верхним пластинам. Стержень ручного пресса должен проходить в отверстие на выступе центрального суппорта ручного жима. **Зажмите болты пальцами! ВНИМАНИЕ: Шайбы со шляпкой должны быть присоединены по схеме для избегания их повреждения. Не одевайте колпаки до Шага 35.**

Комплект рамы для ручного жима



Шаг 11

4 – M10 x 50 шестигранные болты

8 – M10 плоские шайбы

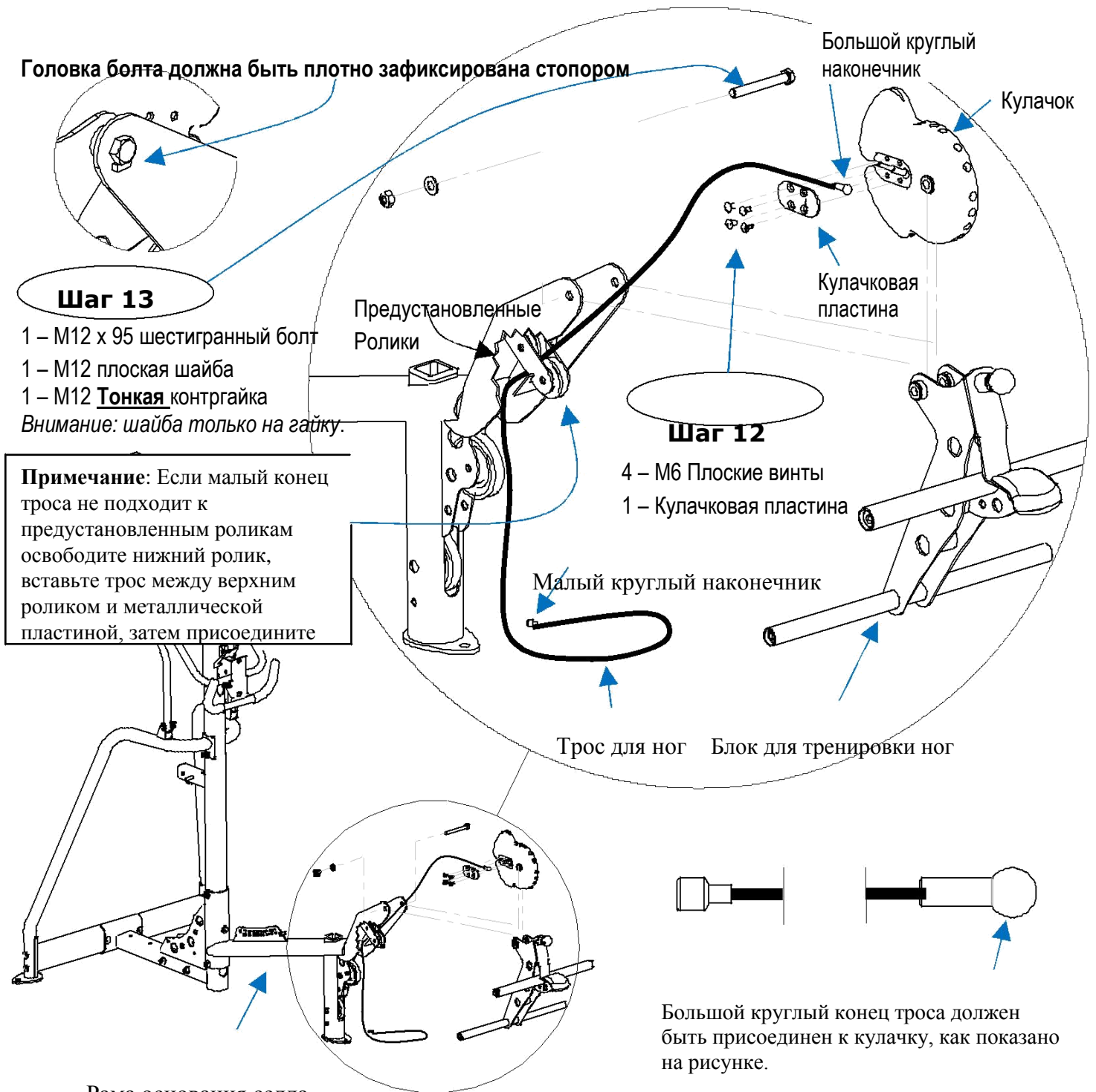
4 – M10 контргайки

Рейки

Суппорты стойки

U-образный кронштейн

Шаг 11: Присоедините рейки к раме ручного жима, затем соедините эту часть сборки с U-образным кронштейном и суппортами стойки. **Зажмите таким образом, чтобы каждый узел вращался свободно!**



Головка болта должна быть плотно зафиксирована стопором

Шаг 13

- 1 – М12 х 95 шестигранный болт
- 1 – М12 плоская шайба
- 1 – М12 **Тонкая** контргайка
- Внимание: шайба только на гайку.*

Примечание: Если малый конец троса не подходит к предустановленным роликам освободите нижний ролик, вставьте трос между верхним роликом и металлической пластиной, затем присоедините

Шаг 12

- 4 – М6 Плоские винты
- 1 – Кулачковая пластина

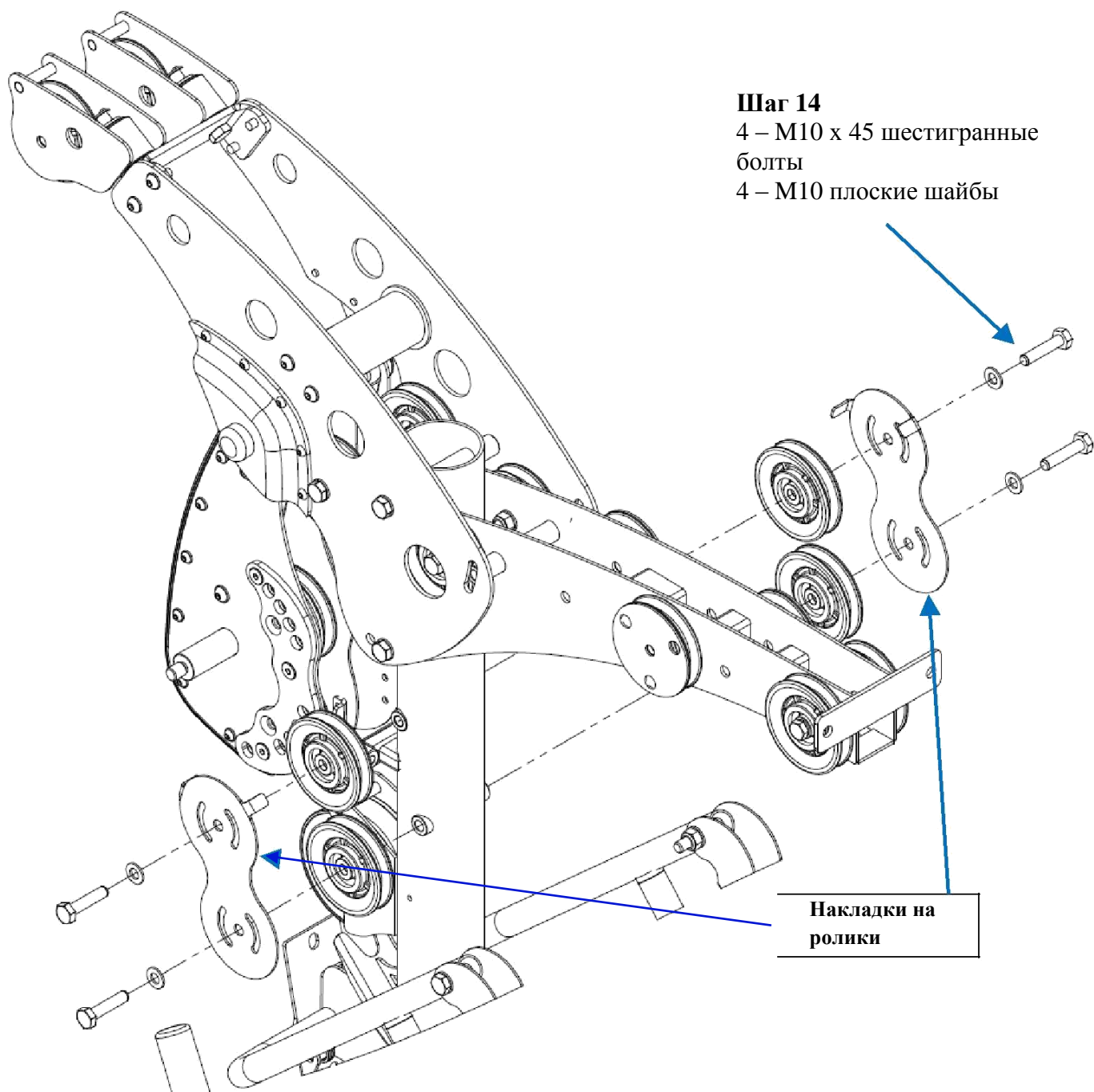
Большой круглый конец троса должен быть присоединен к кулачку, как показано на рисунке.

Рама основания седла

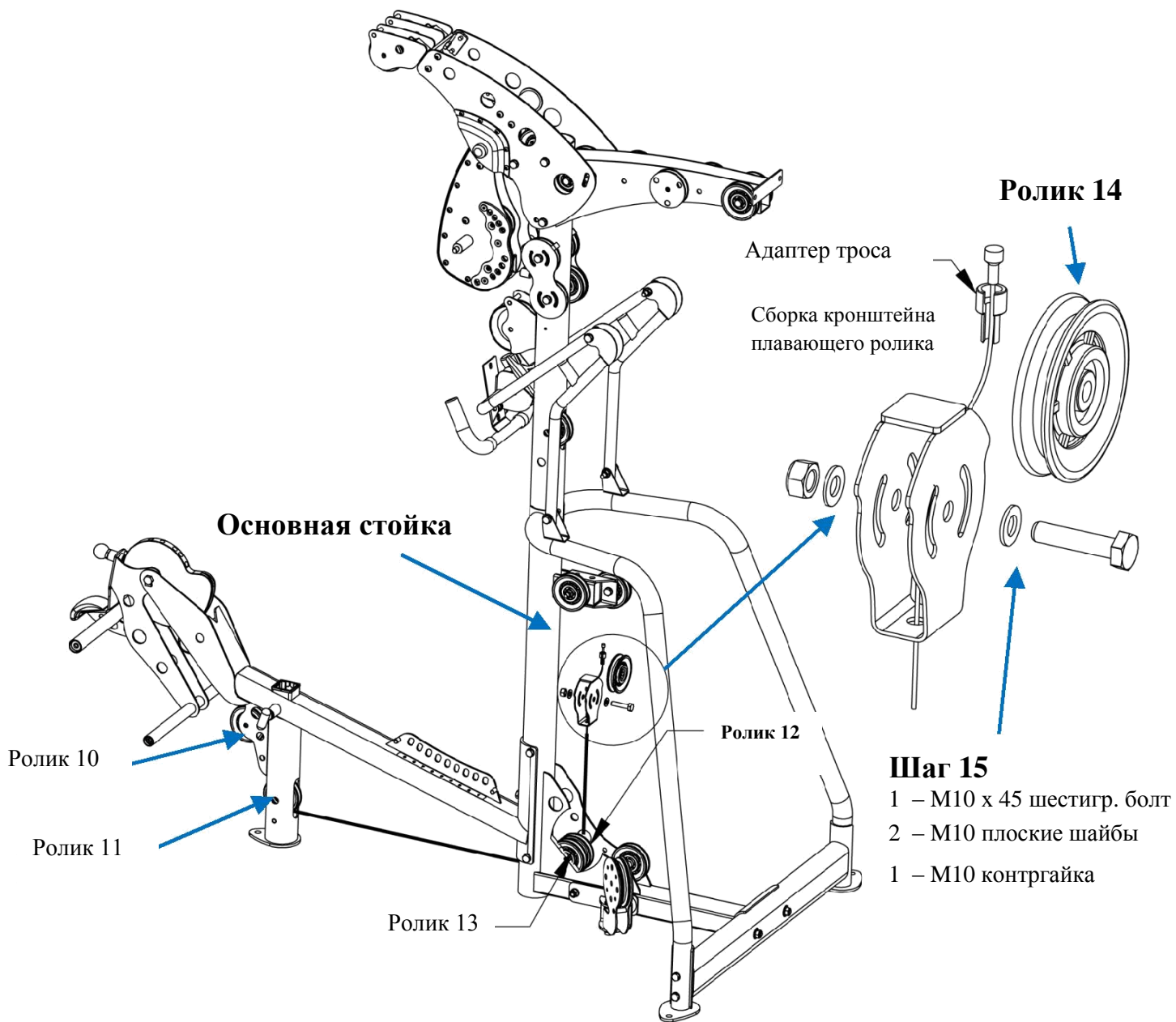
Шаг 12: Открутите 4 винта-заглушки и кулачковый диск платформы для ног. Затем, используя те же 4 винта и кулачковый диск, присоедините трос для ног к кулачковому диску, как показано сверху на диаграмме.

Шаг 13: Соедините кулачок и платформу для ног с основанием сиденья. **Внимание:** Шайба устанавливается только со стороны гайки. **Внимание:** Убедитесь, что трос для ног проходит через предустановленные ролики во время соединения кулачкового диска с платформой для ног.

Внимание: Закрепите, избегайте чрезмерного зажатия. Платформа для ног должна быть подвижной.



Шаг14: Соедините 3 ½” ролики и роликовые пластины с резьбовыми заглушками с каждой стороны основной стойки. **Закрепите!**



Шаг 15: Проведите трос для ног с двух малых роликов под кулачком, над роликом 10 и за ним, вниз и под ролик 11 (убедитесь, что трос находится между роликами и тросовыми фиксаторами), обратно через отверстие внизу основной стойки, под роликом 13 (по левую сторону тренажера, если сидеть на нем) и соедините с кронштейном плавающего ролика, используя адаптер для троса. Вставьте ролик 14 в кронштейн и закрепите. **Затяните!** Эта часть может быть предварительно собрана до установки троса, в таком случае достаньте ролик из кронштейна и поставьте его, когда трос будет установлен!

Внимание: Если вы приобрели установку для ножного жима, эти инструкции касаются его установки на правой стороне тренажера. Если вы желаете установить его на левой стороне, посетите www.inspirefitness.net, чтобы загрузить дополнительные инструкции

Ролик 17
Установленный на следующем шаге.

Ролик 16

Ролик 14

4 1/2" Накладка на Ролик
4 1/2" Ролик

Шаг 16

1 – M10 x 45
шестигранный болт
2 – M10 плоские шайбы
1 – M10 контргайка

Шаг 16: Присоедините 4 1/2" ролики, 4 1/2" роликовую накладку к основанию основной стойки. **Закрепите!**

Шаг 17: Используйте средний трос с отверстием на одном конце ушка. Присоедините конец ушка к правой верхней пластине. Убедитесь, что шайба находится на каждой стороне ушка. **Закрепите.** Затем, направьте трос вниз через ролик 15 и фиксатор для троса, под роликом 14 и над роликом 16, а затем вниз под 4 1/2" роликами в обратном направлении, затем вверх и соедините конец регулируемого кронштейна плавающего ролика (с роликом 17) путем ослабления винтов, наклоня фиксатор, протягивая конец троса через отверстие в основании кронштейна и закрепляя с адаптером троса. Затем уберите фиксаторы. **Закрепите оба винта!** Установите кронштейн ролика 17 для следующего шага.

Шаг 17

1 – M10 x 155
шестигранный болт
3 – M10 плоские шайбы
1 – M10 контргайка

Убедитесь, что ушки с обеих сторон входят в отверстия на кронштейне

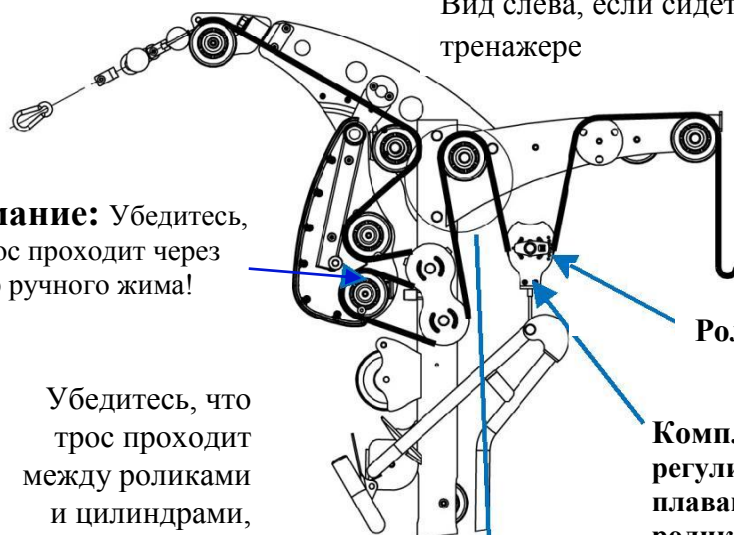
Трос протянут через ролик и фиксатор

Ролик 15

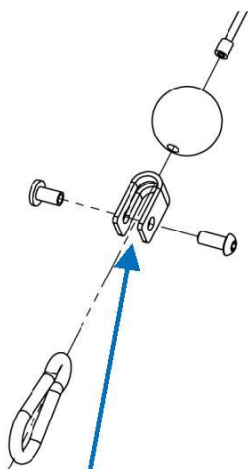
Верхний трос: Эта часть троса делает петлю вниз и вверх. Эта петля будет соединена с весовым блоком позже.

Внимание: Убедитесь, что трос проходит через стопор ручного жима!

Вид слева, если сидеть на тренажере

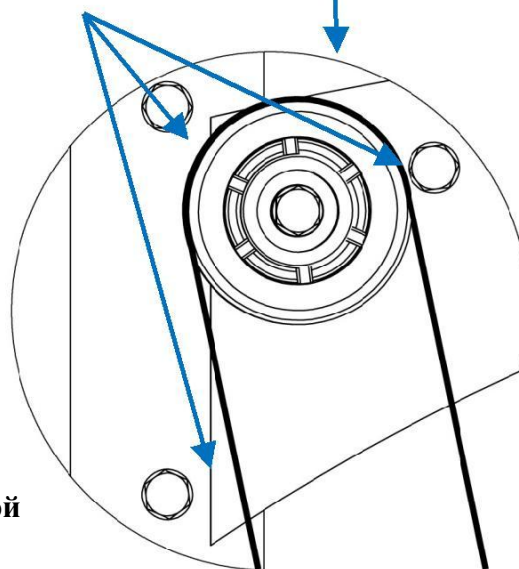


Убедитесь, что трос проходит между роликами и цилиндрами, как показано стрелками



Шаг 18

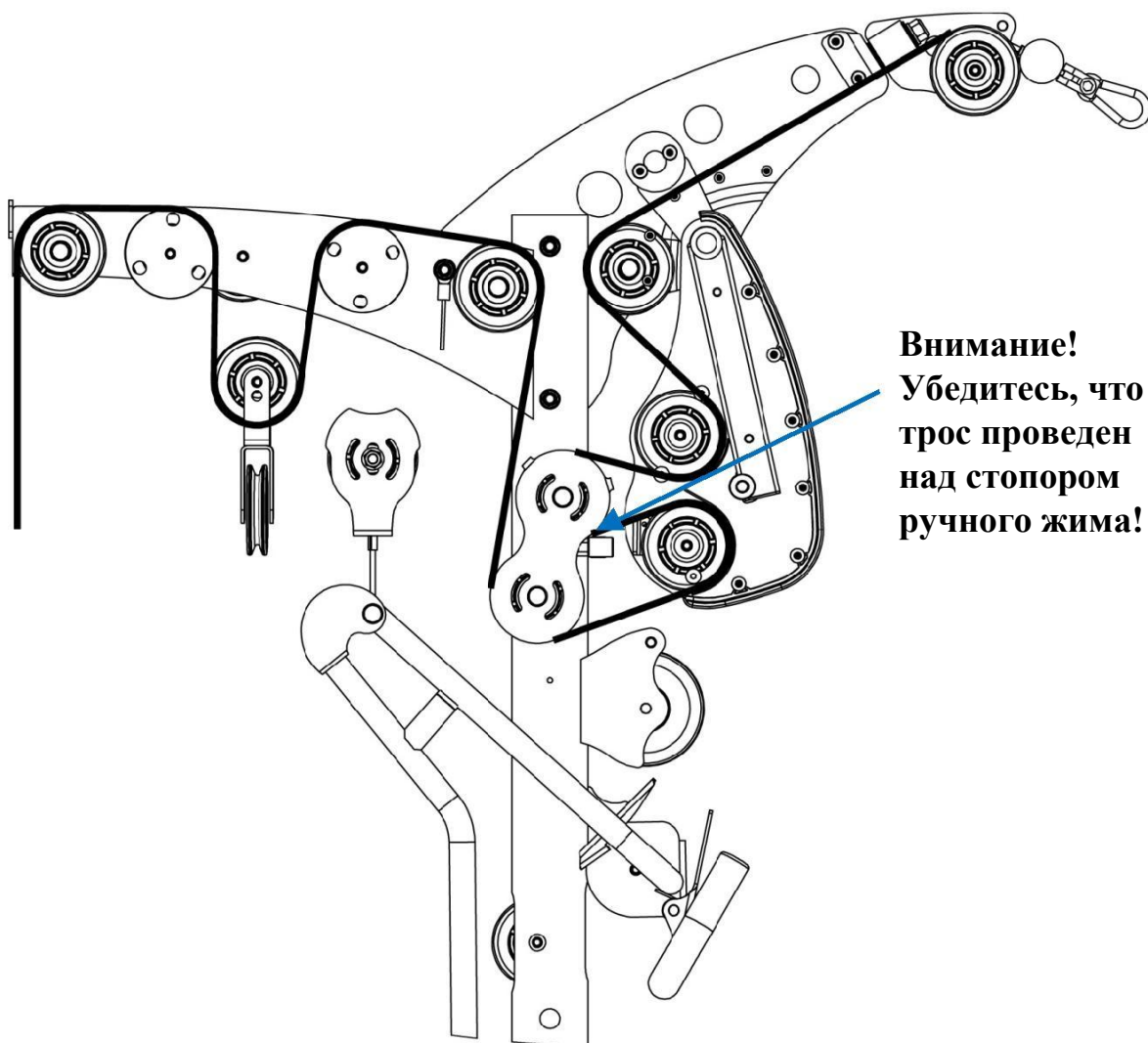
- 1 – Ограничитель
- 1 – U-образный кронштейн
- 1 – М6 x 12 болт с круглой головкой
- 1 – Карабин
- 1 – М6 Т-гайка



Шаг 18: Проденьте один конец верхнего троса через ограничитель. Протяните конец троса в сторону U-образного кронштейна, а затем вниз к основанию этого кронштейна. Присоедините карабин к U-образному кронштейну, используя болт с круглой головкой, как показано на схеме. Протяните к ограничителю резиновую шайбу. Если оба конца собраны, отсоедините один из них.

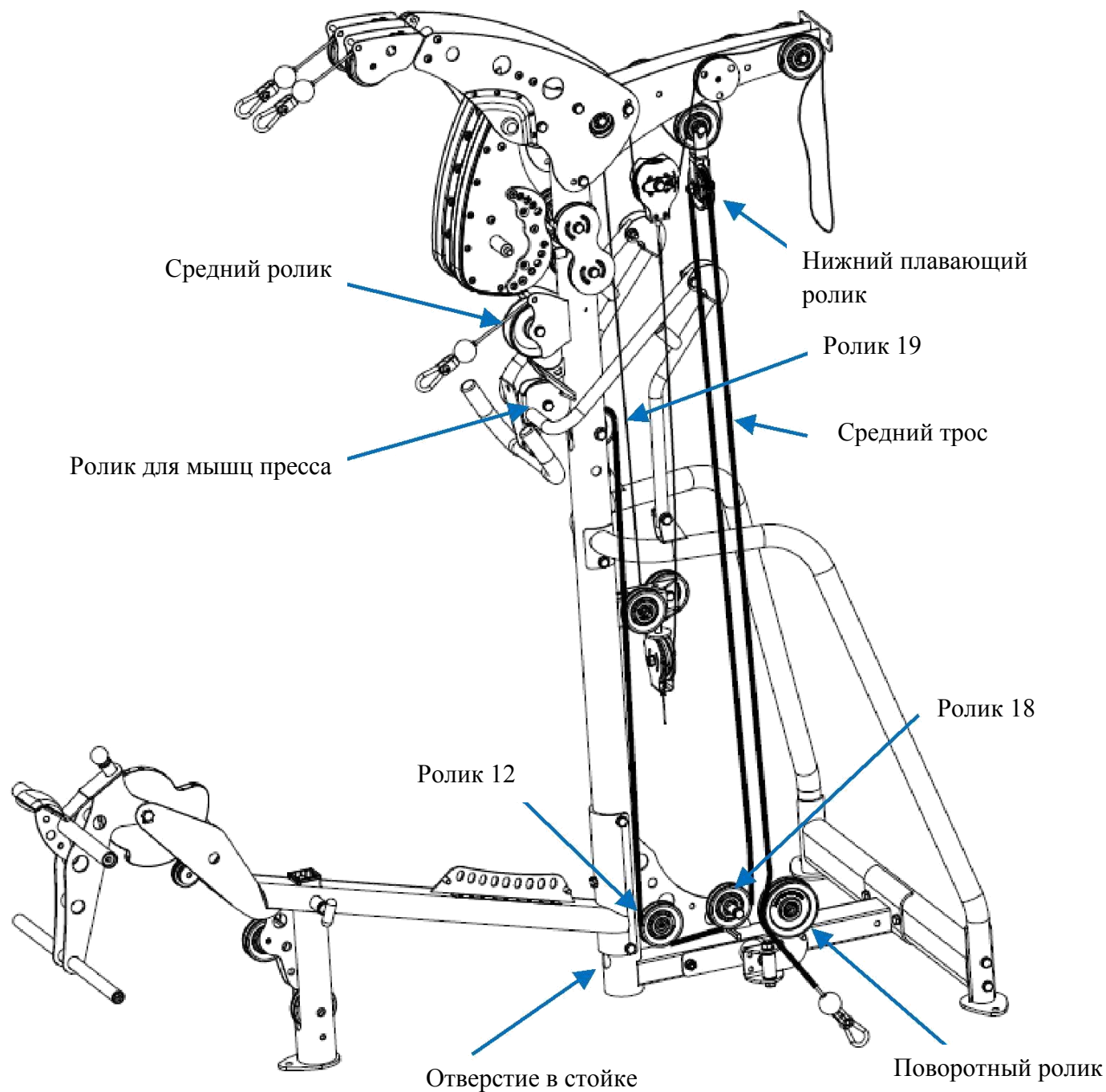
Начните с одного из поворотных роликов. Внимание! Протяните свободный конец троса вокруг роликов с соответствующей стороны тренажера (для этого, возможно, понадобится протянуть резиновую шайбу, чтобы протянуть трос через крепления ручного жима). Петля должна свисать позади тренажера для последующего соединения с блоком весов, затем проведите трос с другой стороны с задней части тренажера вперед. *Продолжение на следующей странице.*

Вид справа, если сидеть на тренажере



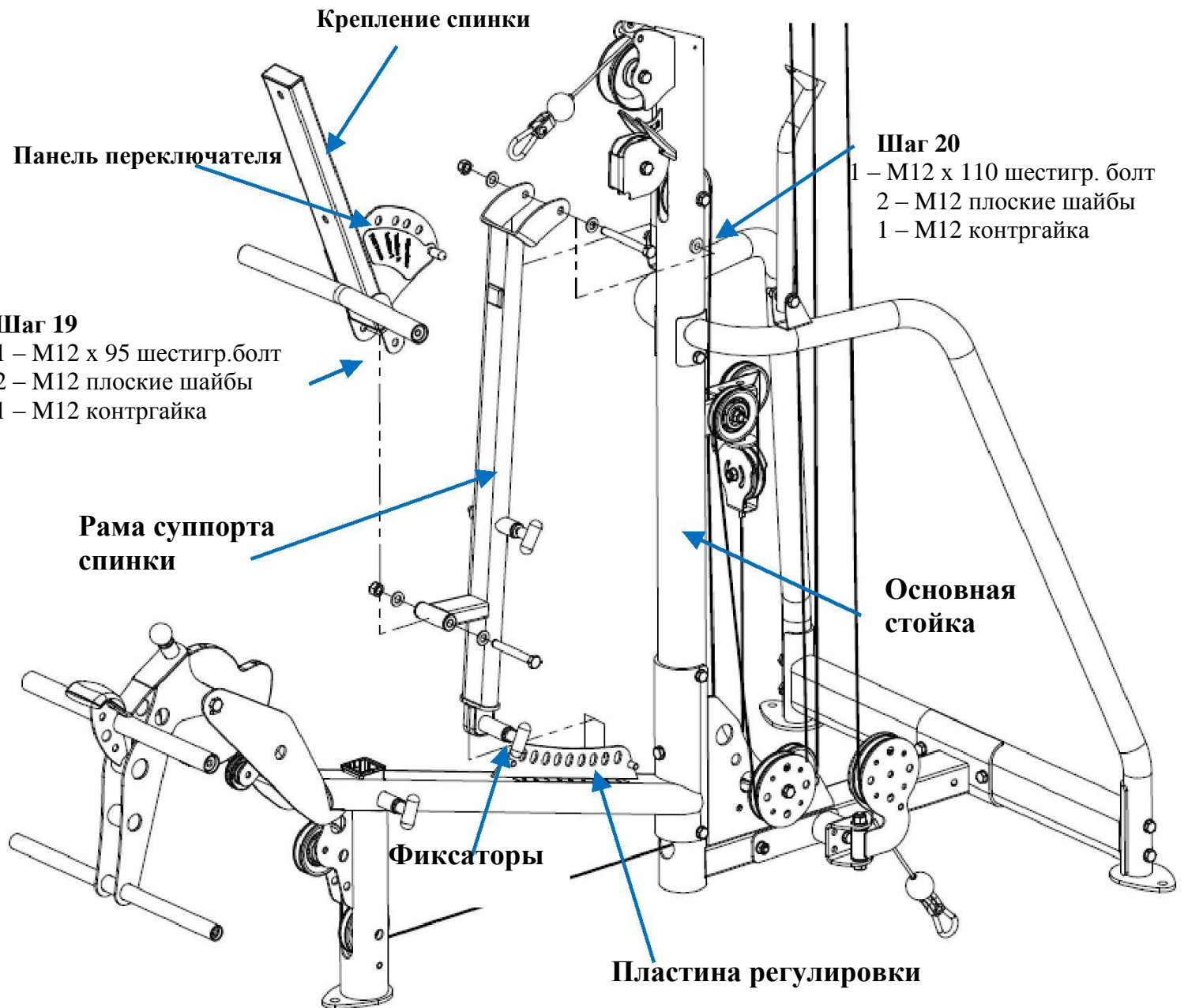
Шаг18: Установите 3 ½” ролик во внутреннюю петлю верхнего троса на правой стороне тренажера.

После подачи троса на второй подвижный ролик, соберите конец троса, как это было описано в начале этого шага. Протяните резиновые шайбы к ограничителям на обоих концах троса. Сейчас можно закрепить оба конца троса.



Шаг 18b: Соберите один конец среднего троса (как показано в шаге 18), насаживая ограничитель на конец троса. Затем протяните трос в сторону U-образного кронштейна, а потом к его основанию. Присоедините карабин к кронштейну, используя болт с круглой головкой, как показано на схеме. Протяните к ограничителю резиновую шайбу. Если оба конца собраны, отсоедините один из них.

Начните со среднего ролика. Подайте несобраный конец троса над и под средним роликом, затем вниз, вперед и под ролик для мышц пресса, через стойку к и над роликом 19, вниз перед роликом 12. Необходимо, чтобы конец троса был установлен в основании; используйте отвертку для продевания троса в отверстие стойки и под ролик 12, затем под ролик 18 и вверх вокруг нижнего плавающего ролика, как показано на схеме. Затем, двигайтесь вниз и над поворотным роликом наружу. Соберите конец троса, как было показано вначале этого шага. **Сейчас можно закрепить оба конца троса.**

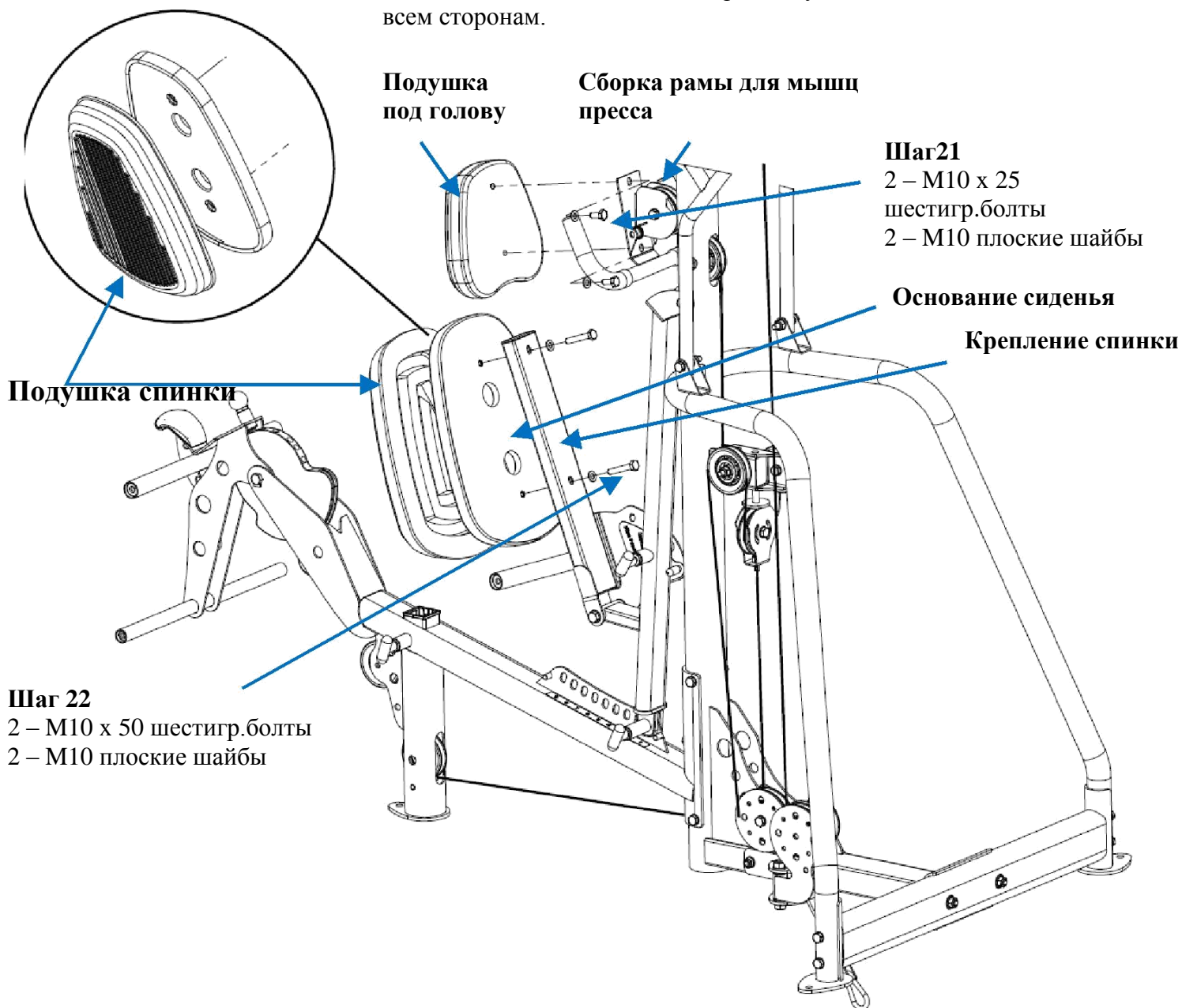


Шаг 19: Присоедините крепление спинки к суппорту (убедитесь, что фиксатор в середине суппорта выровнен по центру отверстия пластины регулировки).

Плотно затяните!

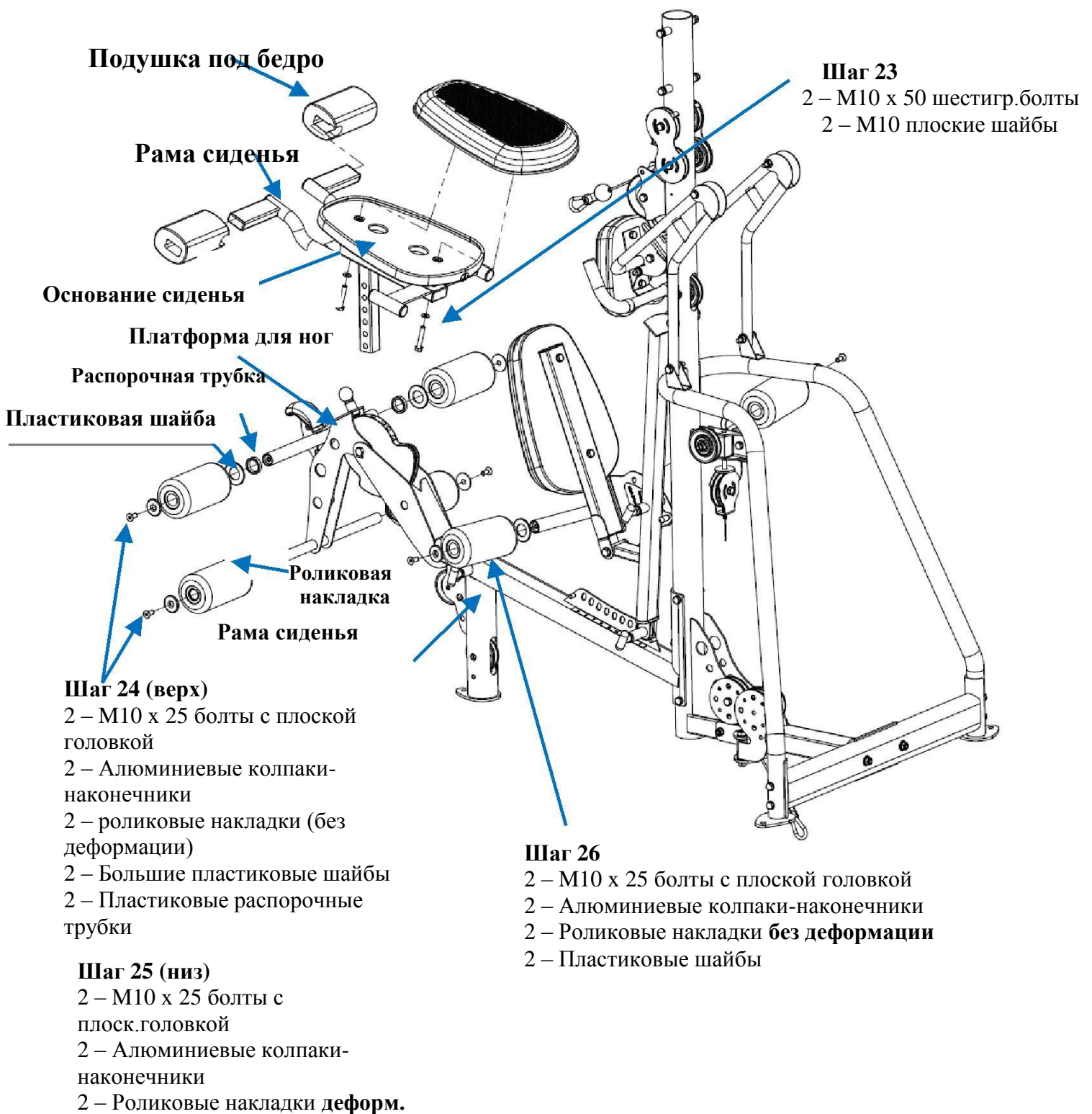
Шаг 20: Сперва соедините фиксатор у основания суппорта задней спинки с любым из отверстий пластины регулировки. Затем присоедините суппорт к основной стойке. **Плотно закрепите!**

Внимание! Чтобы собрать сиденье, расположите подушку седла на основании сиденья и вставьте края подушки в пазы основания седла по всем сторонам.



Шаг 21: Присоедините подголовник к раме для мышц пресса. **Закрепите!**

Шаг 22: Присоедините основание седла к креплению задней спинки. **Закрепите!** Вставьте подушку для спины в основание сиденья. **См. схему сверху!**



Шаг 23: Прикрепите основание сиденья к раме. **Закрепите!** Вставьте стержень седла в раму для седла. Вставьте ортопедическое седло, как показано на Шаге 22.

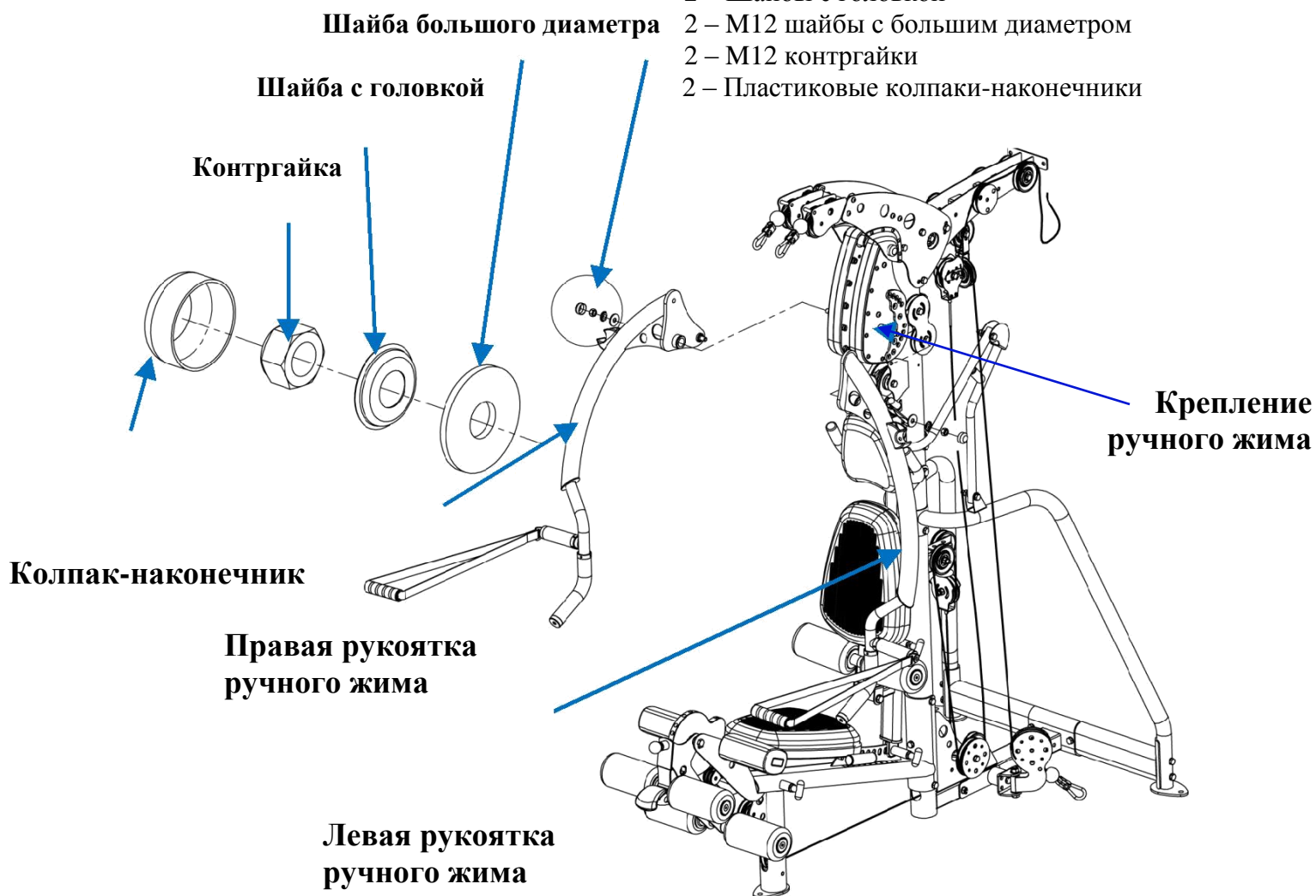
Шаг 24: (Верхние роликовые накладки) установите распорочную пластиковую трубку, пластиковую шайбу и роликовый валик с каждой стороны платформы для ног. По концам трубок установите аллюминиевые колпаки-наконечники и болты с плоскими головками как показано на схеме. **Закрепите.**

Шаг 25: Присоедините роликовые валики (с деформирующей поверхностью с одной стороны) к платформе для ног, чтобы роликовые валики были обращены вовнутрь. **Закрепите.**

Шаг 26: Прикрепите роликовые валики к креплению спинки. **Закрепите.** Затем, прикрепите накладки под бедро к раме седла, насаживая их на прямоугольные выступы на раме седла.

Шаг 27

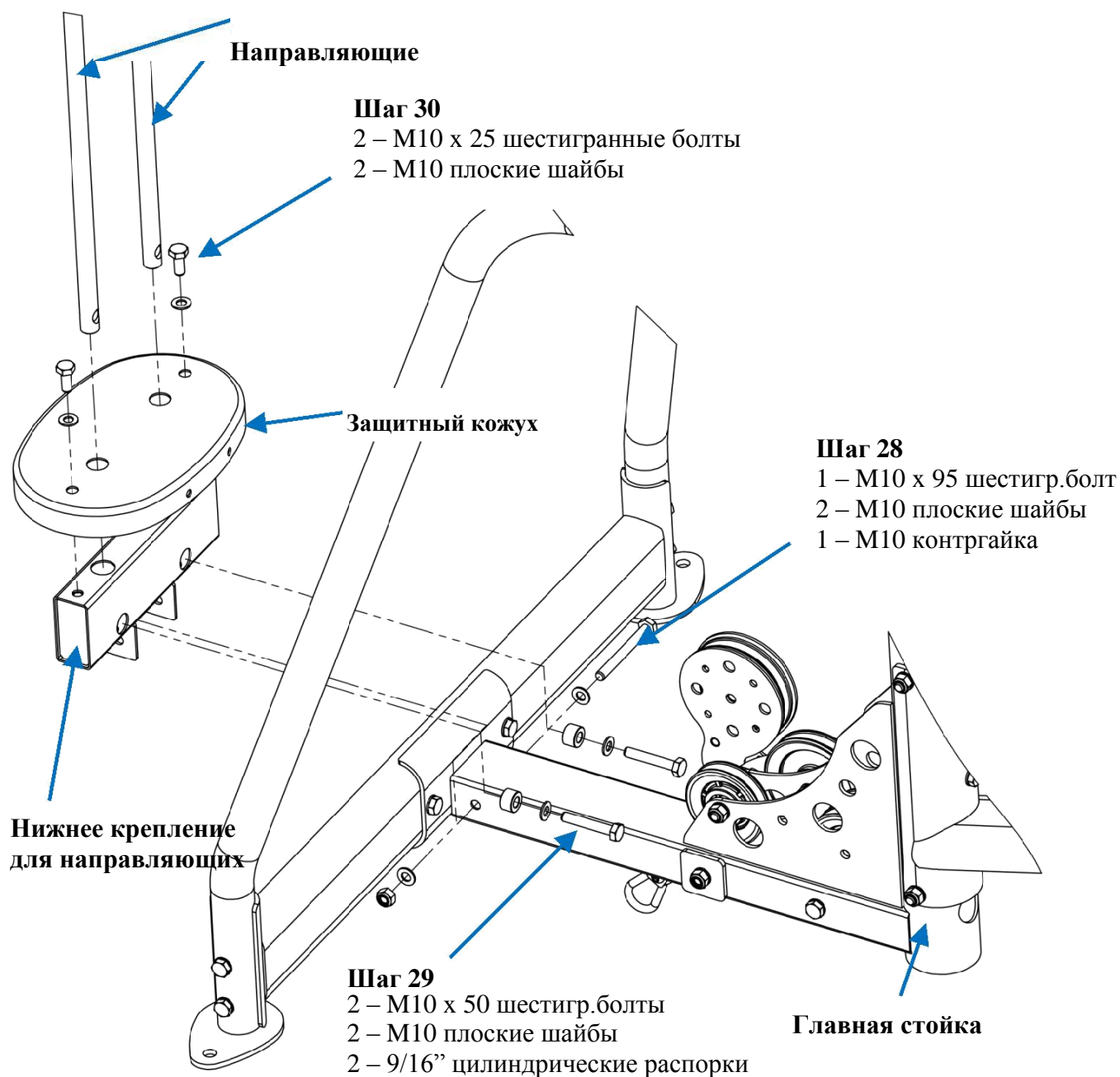
- 2 – Шайбы с головкой
- 2 – М12 шайбы с большим диаметром
- 2 – М12 контргайки
- 2 – Пластиковые колпаки-наконечники



Шаг27: Установите каждую рукоятку для ручного жима на соответствующее крепление, выравняв фиксатор с отверстием пластины регулировки. **Затягивайте до тех пор, пока не почувствуете небольшое сопротивление при движении ручным прессом наружу и вовнутрь.**

Внимание: Шайбы со шляпкой должны быть соединены, как показано на схеме для избегания преждевременного износа.

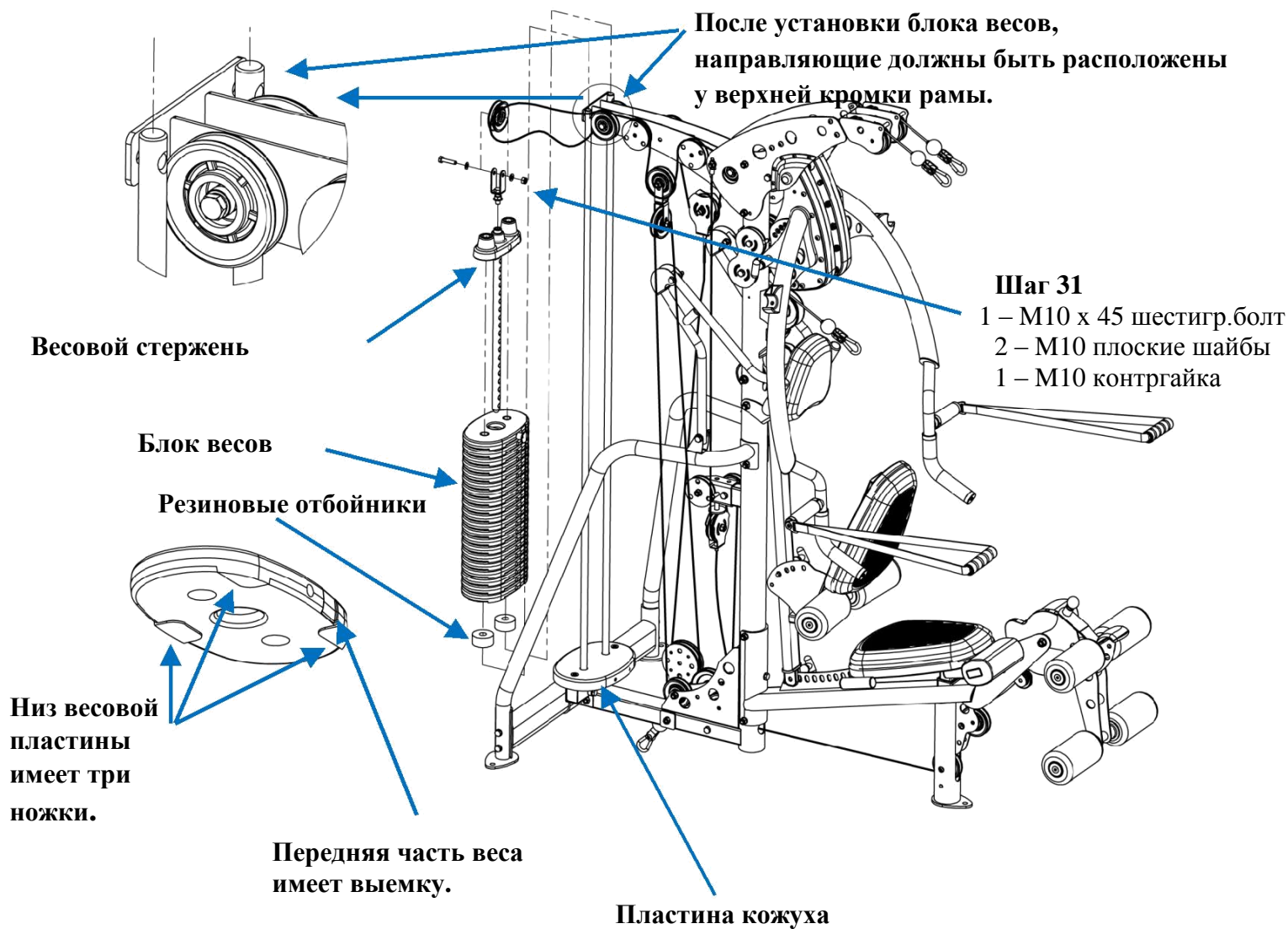
Затем закрепите пластиковые колпаки-наконечники на каждую шайбу со шляпкой. Убедитесь, что колпаки плотно прилегают к окончанию трубки.



Шаг 28: Прикрепите нижнее крепление для направляющих к основанию главной стойки.

Шаг 29: Протяните направляющие через большие отверстия в кожухе (убедитесь, что открытая сторона направлена вниз, а два отверстия – вперед) и через нижнее крепление для направляющих. Затем присоедините цилиндрические распорки и детали, указанные в инструкции, к направляющим и нижнему креплению.

Шаг 30: Присоедините пластину кожуха к нижнему креплению направляющих.
Закрепите модули на шагах 28, 29 и 30!



Шаг 31: Наклоните направляющие назад, чтобы установить отбойники, 20 весовых пластин, весовой стержень (в порядке перечисления). См. ниже.

Убедитесь, что U-образный кронштейн наверху весового стержня полностью вставлен в стержень и повернут в сторону. Закрепите контргайку под U-Образным кронштейном напротив весового стержня.

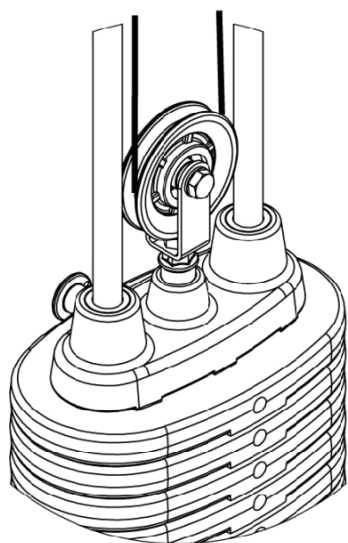
Присоедините ролик (с тросом, свисающим с верхних опоясанных роликов, вокруг него) к U-образному кронштейну наверху весового стержня. Убедитесь, что трос не скручен. **Зажмите!!**

Внимание: Если направляющие не наклонены достаточно назад, ослабьте болт под нижним креплением для направляющих. **Закрепите после установки весов!**

НАКЛЕЙТЕ МАРКЕРЫ ВЕСА

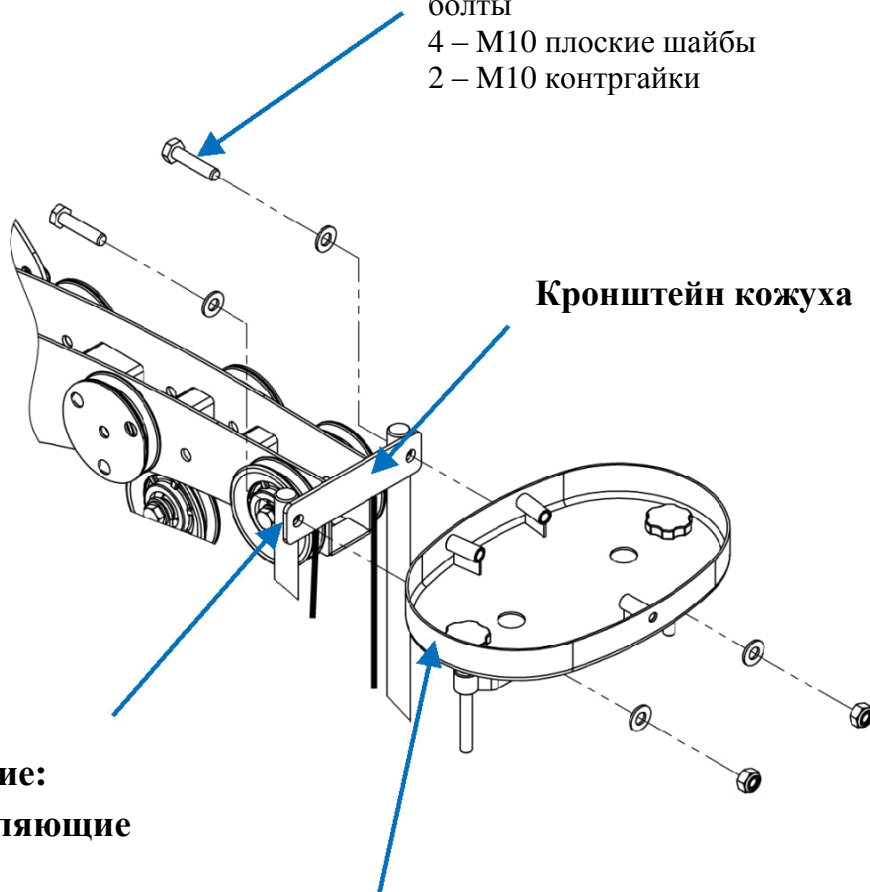
Передняя сторона весовой пластины имеет углубления для номера веса.

Установите фиксатор весов в одну из пластин после установки весового блока.



Шаг 32

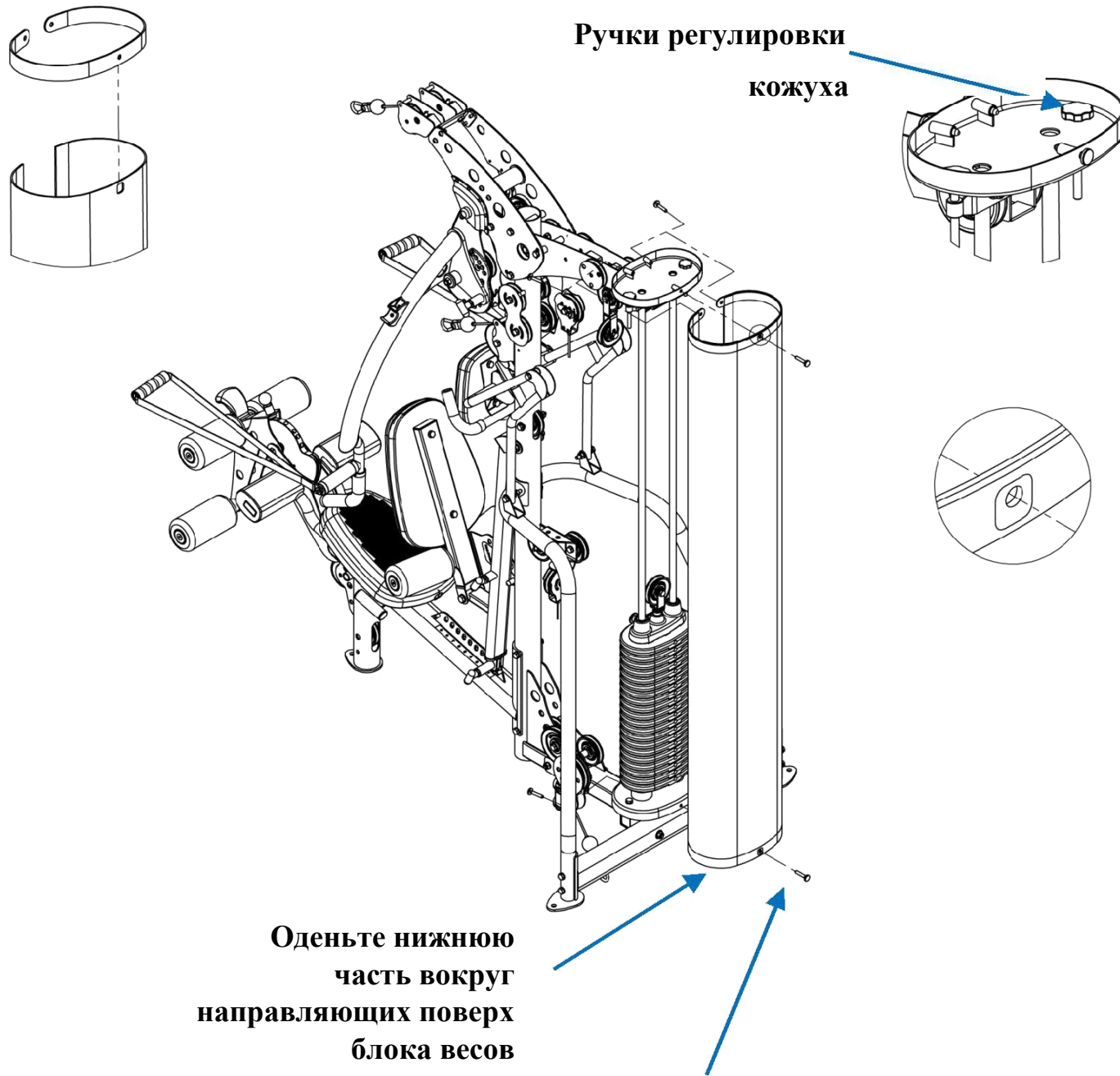
2 – М10 х 45 шестигранные болты
4 – М10 плоские шайбы
2 – М10 контргайки



Внимание:
Направляющие
должны
располагаться
спереди пластины.

Сборка кожуха

Шаг 32: Присоедините направляющие к **передней части** кронштейна и к собранной пластине кожуха (открытой стороной кверху и два отверстия должны располагаться спереди пластины). **Закрепите!**



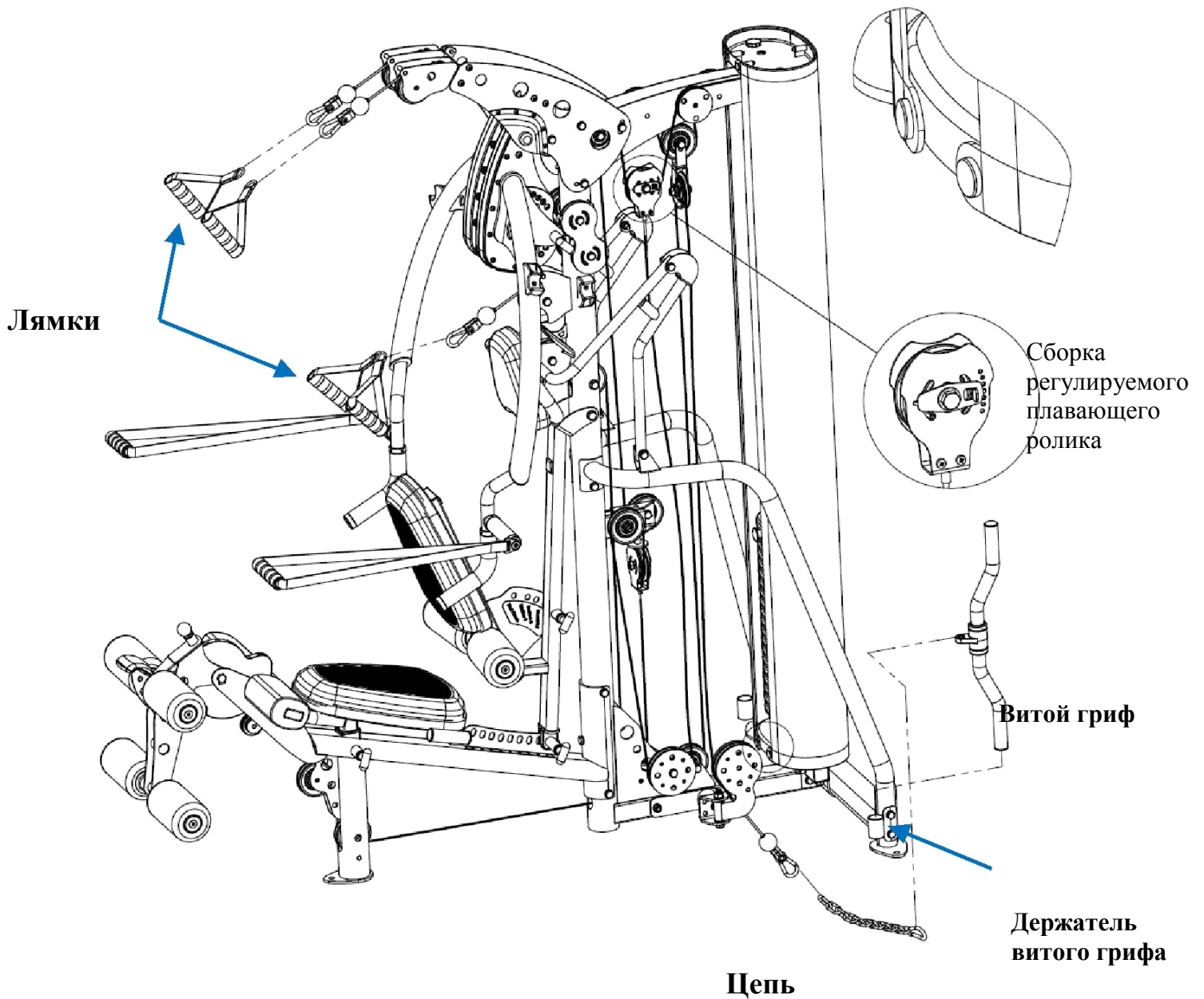
**Оденьте нижнюю
часть вокруг
направляющих поверх
блока весов**

Шаг 33
6 – Фиксаторы кожуха

Шаг 33: Вставьте С-образный кронштейн кожуха в карман с одной стороны кожуха. (**Карманный шов должен быть обращен вовнутрь**). Проподвигайте кожух вокруг кронштейна, пока кожух не выровняется с отверстием с задней стороны кронштейна. Повторите эти действия с другой стороны кожуха.

Затем расположите кожух вокруг верхнего и нижнего крепления, огибая направляющие и весовой блок.

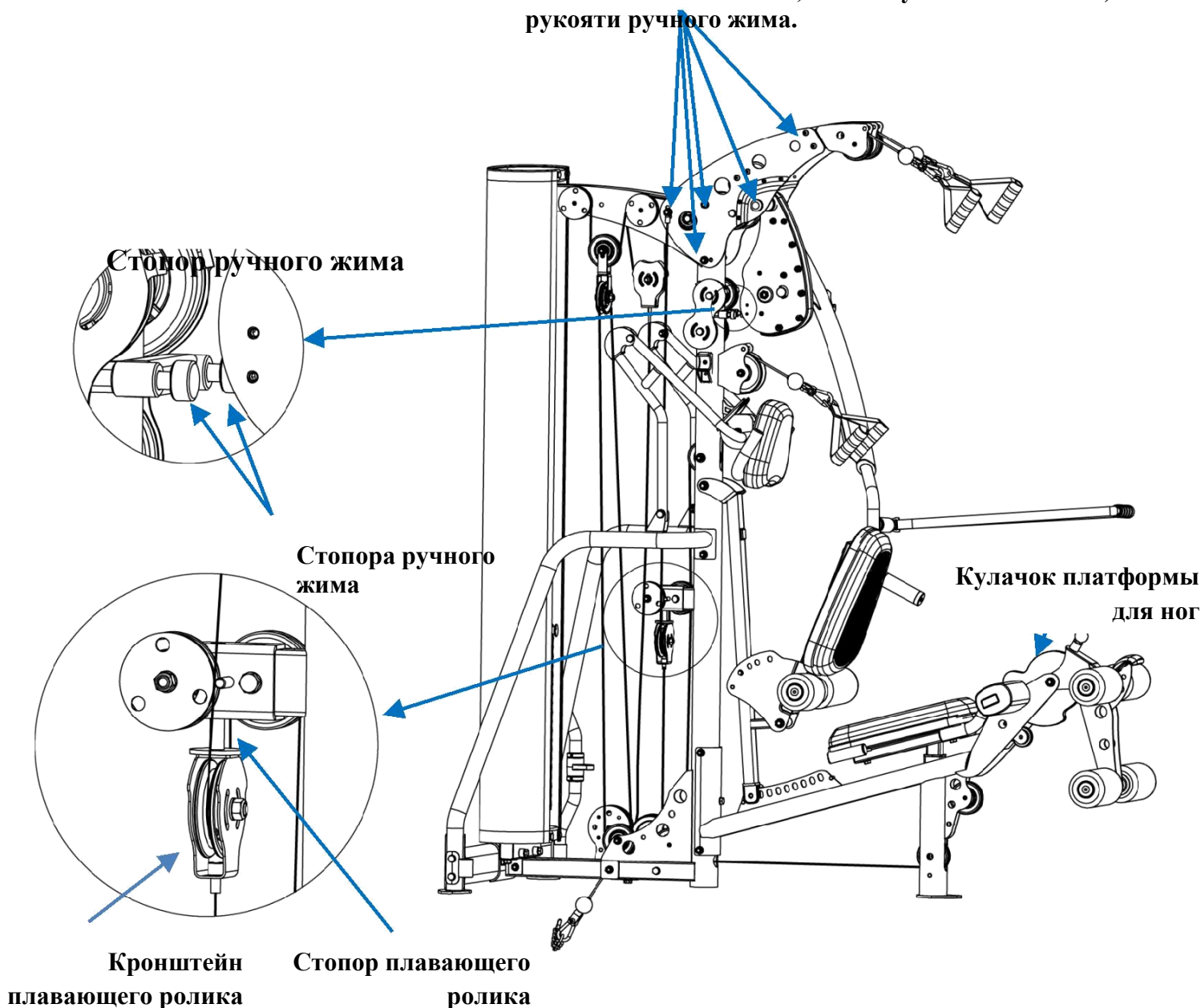
Выровняйте отверстия в верхней и нижней частях кронштейнов с отверстиями в пластинах и вставьте фиксаторы защитного кожуха в каждое из отверстий (3 вверху и 3 внизу). Затем натяните кожух, используя 2 зажимные ручки вверху; поворачивайте против часовой стрелки, чередуя обе ручки.



Шаг 34: Не допускайте провисания троса на верхнем плавающем ролике, как показано на рисунке приспустив болт и передвигая ролик вверх и вниз с помощью пластины регулировки. **Закрепите болт по завершении!**

Прикрепите ремни для лямок, цепь и витой гриф к концам троса при помощи карабинов. Витой гриф должен быть закреплен в держателе.

Закрепите все болты верхних пластин. Присоедините алюминиевые колпаки, используемые на шаге 10, к рукояти ручного жима.



Шаг 35: Внимание! Убедитесь, что верхние пластины выравнены наверху, спереди, и ручной жим отцентрирован по отношению к сиденью. **Закрепите все болты на верхних пластинах и рукояти ручного жима**, установленные на шагах 6, 8, 9, 10 и 17. Присоедините пластиковые колпаки-наконечники, используемые на шаге 10, к рукоятке ручного жима.

Внимание! На данном этапе важно разработать тросы. Проверьте, выравнены ли тросы по центру пазов всех роликов. Затем, установите вес, который вам подойдет для жима лежа. Выполните жим лежа, и, при первом жиме, вытяните руки на всю длину. Затем, потяните вес вверх и вниз в течение 5 секунд. Это позволит тросам притереться к пазам роликов и подготовить тренажер к шагу 36.

Шаг 36: Отрегулируйте стопор на одиночном плавающем ролике для устранения провисания троса, прикрепленного к платформе для ног. Перед настройкой установите кулачок таким образом, чтобы начало троса находилось на одной линии с двумя малыми роликами. Стопор должен быть направлен вниз. **Закрепите контргайку.**

Исходное положение ручного жима может быть подрегулировано посредством подкручивания стопора ручного жима. Зафиксируйте с помощью контргайки.

ОБЗОР ЭТИКЕТОК

NOTICE				
<i>This INSPIRE product is not intended for commercial use.</i>				
IN HOME MAINTENANCE	Weekly	Months	Yearly	Years
Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	X			
Clean; Upholstery	X			
Inspect; Cables and their fittings	X			
Inspect taughtness of all shrouds	X			
Inspect; Accessory Bars and Handles		X		
Inspect; All Decals		X		
Inspect; All nuts and Bolts Tighten if Needed.		X		
Inspect; Anti-Skid Surfaces		X		
Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon(PTFE) based lubricant (Superlube)		X		
Lubricate; Seat Sleeves and all plastic slides		X		
Clean & Wax; All Glossy Finishes			X	
Replace; Cables, Belts and Connectin Parts.				X



INSPIRE™
 BY HEALTH IN MOTION LLC
 877-738-1729
www.inspirefitness.net
 Serial # 4-05-05-00001

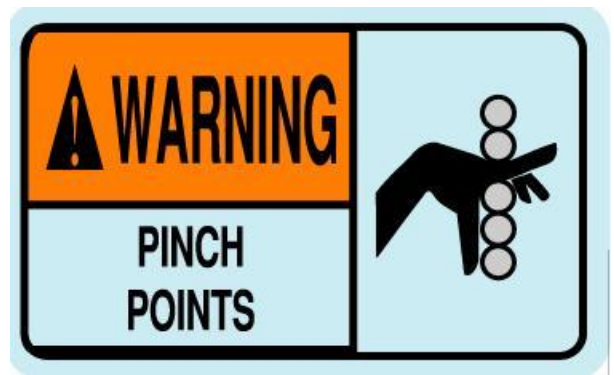
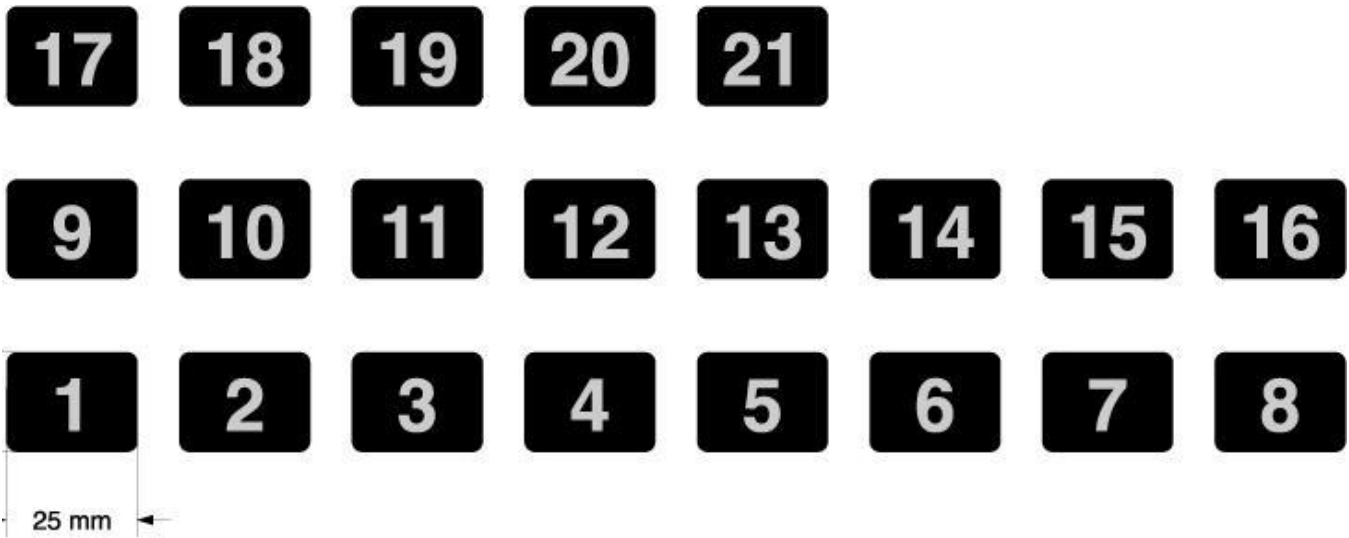
This product covered by one
 or more of the following US Patents and
 others pending: 5,330,405; 5,944,641;
 5,961,427; 7,645,217; 7,722,513; 7,837,600;
 7,905,818; 8,096,929.

⚠ WARNING

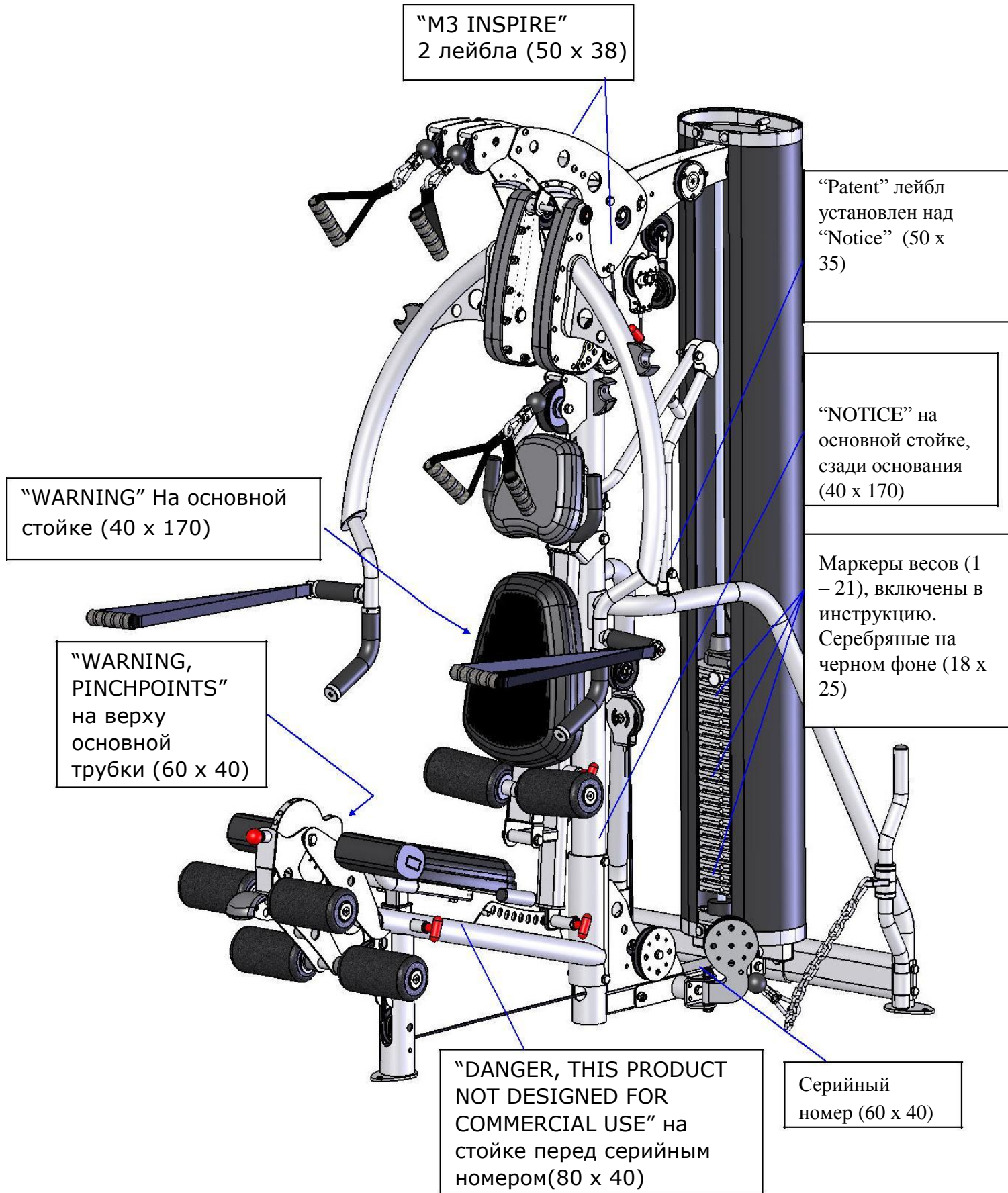
USE ONLY GENUINE INSPIRE REPLACEMENT PARTS. FAILURE TO DO SO WILL VOID WARRANTY AND COULD RESULT IN SERIOUS INJURY. THERE IS A RISK ASSUMED BY INDIVIDUALS WHO USE THIS TYPE OF EQUIPMENT. TO MINIMIZE THE RISK, ALWAYS FOLLOW THESE RULES.

1. READ & UNDERSTAND ALL ENCLOSED INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EQUIPMENT.
2. INSPECT EQUIPMENT BEFORE EACH USE. Replace parts that show any wear or damage. If in doubt about a certain part, DO NOT use the equipment until the part is replaced. Failure to replace worn or damaged parts may result in injury.
3. FOLLOW MAINTENANCE SCHEDULE on the "NOTICE" sticker
4. CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. Warm up properly before exercising. Stop exercising if you feel faint or dizzy.
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. DO NOT ATTEMPT TO FREE ANY JAMMED PART BY YOURSELF. Obtain assistance in order to avoid possible injury.
6. Take your time and do not rush exercise. Practice proper breathing, NEVER hold your breath.
7. CHILDREN SHOULD NOT BE ALLOWED TO USE THIS EQUIPMENT. To avoid possible injury, children should be kept at a safe distance when this equipment is in use. Teenagers should not use this equipment without adult supervision.
8. CALL YOUR AUTHORIZED INSPIRE DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.

ОБЗОР ЭТИКЕТОК



Расположение этикеток



Аксессуары

- Доска для графика тренировок
- Вращающийся гриф для широчайших мышц
- Вращающийся витой гриф
- Ремень на лодыжку
- Брюшной ремень

Опции домашний тренер

- Цветные ортопедические накладки
- Цветной кожух
- Ножной жим
- Жим для брюшного пресса

Советы по тренировочному процессу

Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем приступить к тренировке.

1. Перед тренировкой всегда разогревайтесь. Это поможет избежать травм. Вы можете выполнить кардиотренировку или выполнить несколько легких подходов, прежде чем переходить на тяжелые веса.
2. **Следите за весом.** Всегда работайте с весом, с которым вы точно справитесь. Рекомендуется выполнять упражнения в медленном и спокойном ритме.
3. **Следите за дыханием.** Не задерживайте дыхание во время подхода. Задержка дыхания приводит к увеличению внутреннего давления, что повышает риск травмирования кровеносных сосудов и появления грыжи.
4. **Следите за осанкой.** Поддерживайте спину прямой. Задействуйте мышцы живота для поддержания баланса и для предотвращения травм позвоночника.

Общие инструкции по уходу за тренажером

ВНИМАНИЕ! Не кладите пенопластовые или печатные материалы на ортопедические подушки. Со временем они могут прилипнуть к подушкам и повредить их поверхность.

Не оставляйте вещи на подушках тренажера, так как подушки имеют специальную плотность и деформируются под давлением.

Небольшие объекты могут оставить отпечатки на поверхности, и потребуется время для ее восстановления.

- Периодически осматривайте трос на наличие разного рода повреждений.
- Замените тросы при первых признаках износа. Не используйте оборудование, пока тросы не будут заменены.
- С течением времени тросы растягиваются, поэтому они нуждаются в проверке для исключения провисания и в регулировке их натяжения.
- Регулярно проверяйте тренажер на наличие плохо закрепленных деталей.
- Не используйте и не храните тренажер вне помещения.
- Проверяйте оснастку, винты, ручки и фиксаторы весов на износ или повреждение. При необходимости замените детали.
- Разместите и ознакомьтесь с содержанием всех предупреждающих лейблов.
- Заменяйте поврежденную обивку.
- Периодически протирайте направляющие сухой материей и наносите тонкий слой смазки.

График технического обслуживания

ОПЕРАЦИЯ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ									
	ДАТА ПРОВЕРКИ									
Проверка: шарниры, фиксаторы, зажимы, винты, фиксаторы веса	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Чистка: обивка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Проверка: тросы на прочность	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Проверка: кожухов	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Проверка: грифы	3 месяца									
Проверка: всех этикеток	3 месяца									
Проверка всех гаек и болтов	3 месяца									
Проверка противоскользящих поверхностей	3 месяца									
Чистка и смазка: направляющие	3 месяца									
Смазка: муфты сиденья и пластиковые ползунки	3 месяца									
Чистка и воск: все хромированные концы.	Ежегодно									
Замена: тросы, ремни и соединительные части	Раз в 2 года									

