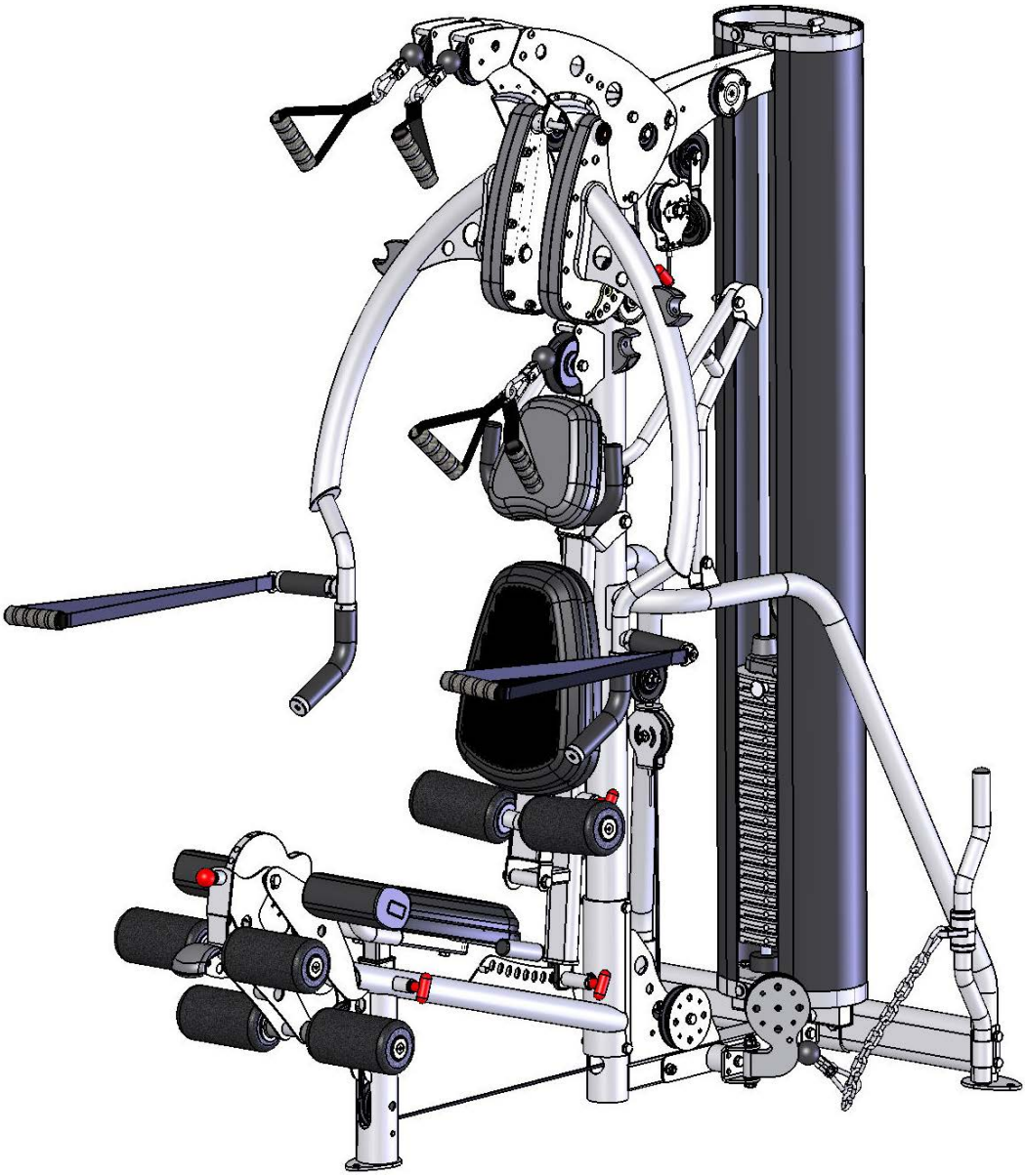
M3 INSPIRE

Інструкція користувача



Серійний номер

ВІТАЄМО... Ви щойно зробили перший крок на шляху до здорового та сильного тіла. Цей домашній багатофункціональний тренажер Inspire Fitness пропонує ключ до розкриття потенціалу вашого організму. Регулярні тренування на домашньому тренажері надають користувачеві безліч переваг, включаючи: підвищення тонусу м'язів, втрату ваги, поліпшені енергетичного рівня, зниження стресу та поліпшення роботи серця. Ще раз вітаємо, ви знаходитесь на правильному шляху до поліпшення вашої самооцінки, загального стану здоров'я та якості життя.

ПЕРЕД МОНТАЖЕМ ТРЕНАЖЕРУ

ВАЖЛИВО: Прочитайте інструкцію користувача перед монтажем та використанням даного тренажеру. Ця інструкція містить покрокові вказівки щодо правильного монтажу.

Використовуючи перелік деталей, переконайтеся, що всі деталі враховані (є в наявності) перед виконанням монтажу. Якщо деякі деталі відсутні, зверніться до продавця даного тренажеру для заміни частин.

Переконайтеся, що звільнено достатньо місця для монтажу домашнього багатофункціонального тренажеру. Рекомендується підстеляти гумовий килимок під тренажер, щоб захистити дерев'яну підлогу або килимове покриття від пошкоджень під час монтажу та використання.

Цей домашній багатофункціональний тренажер призначений для використання тільки в приміщенні. Крім того, не рекомендується використання тренажеру в гаражах та в під'їздах, у зв’язку з наявністю в цих місцях високої вологості або пилу. Деякі частини, включаючи направляючі штанги, можуть покриватися іржею у вологому середовищі, що призводить до пору-шення роботи тренажеру.

Обслуговування вашого тренажеру повинно виконуватися лише представником компанії "Інтератлетика". Обслуговування іншими особами може призвести до втрати гарантії. Якщо вам потрібна допомога, будь ласка, зв'яжіться з нами:

м. Київ +38(044) 489-50-30
+38(044) 391-33-55
Веб- сайт: www.prof. interatletika.com
E-mail: prof.service@interatletika.com

ЗМІСТ

Правила техніки безпеки…….....1

Необхідніінструменти……..…….....1

Перелік деталей…….....2

Перелік тросів …….....3

Інструкція щодо монтажу…….....4

Попереджувальні наклейки…….....28

Розміщення попереджувальних наклейок …….....29

Обслуговування …….…….…….....30

Графік обслуговування ……..….....31

Гарантія …….…….....32

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Будь-ласка, ознайомтеся з інструкцією користувача, правилами техніки безпеки та попереджувальними наклейками перед використанням тренажеру.

УВАГА! Необхідно регулярно перевіряти даний багатофункціональний тренажер, щоб підтримувати безпеку та належне функціонування. Будь ласка, використовуйте графік технічного обслуговування, що входить до інструкції користувача (в кінці). Будь-які дефектні або зношені деталі треба змінювати одразу. Зверніть особливу увагу на рухомі частини, такі як троси, шківи та місця з'єднань. Дивіться розділ Обслуговування для більш докладної інформації.

• Використовуйте цей багатофункціональний тренажер за призначенням, як описано в даній інструкції користувача або схемі вправ. Не використовуйте деталі, які не рекомендовані виробником.

• Не кладіть руки на важіль жиму. Важіль жиму не призначений для підтримки ваги людини.

• Переконайтеся, що спостерігачі знаходяться на відстані 1,5м від тренажеру, поки він знаходиться у використанні.

• Не допускайте дітей до тренажеру.

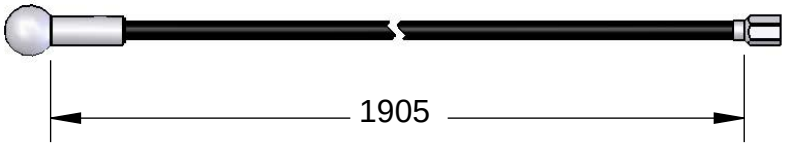
• Тренажер повинен бути розміщений подалі від стін та меблів.

• Якщо ви відчуваєте задишку, біль або запаморочення негайно припиніть тренування. Ми рекомендуємо вам звернутися до лікаря перед початком програми тренувань.

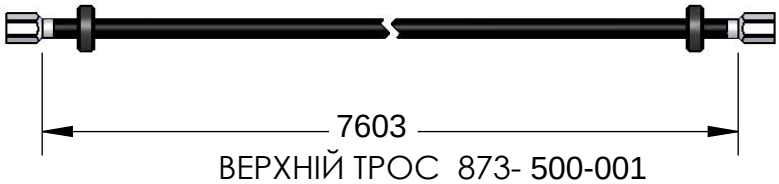
ІНСТРУМЕНТИ, ЩО НЕОБХІДНІ ДЛЯ МОНТАЖУ

• Метричний набір насадок (17мм, 18мм, 19мм)
• Метричні гайкові ключі 17мм 18мм, 19мм
• 6мм, 5мм, 4мм, 3мм гайкові ключі (в комплекті металевих виробів)
• Розвідний гайковий ключ
• Метрична рулетка
• Гумовий молоток

M3 ПЕРЕЛІК ТРОСІВ

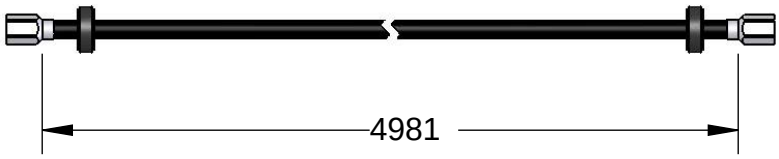


Трос опори для ніг
870-500-002CABLE



ВЕРХНІЙ ТРОС 873- 500-001

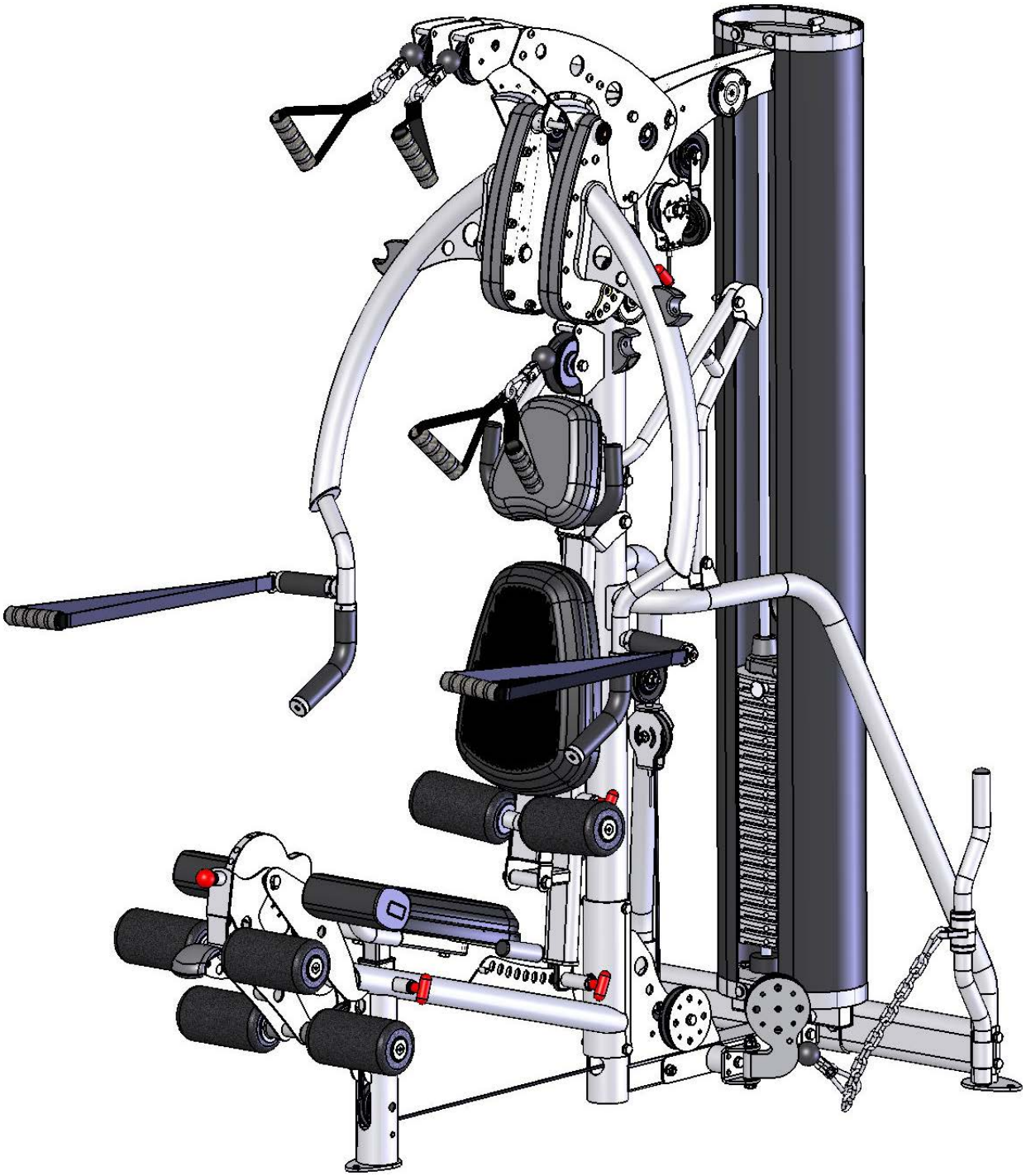
СЕРЕДНІЙ ТРОС 873-500-003

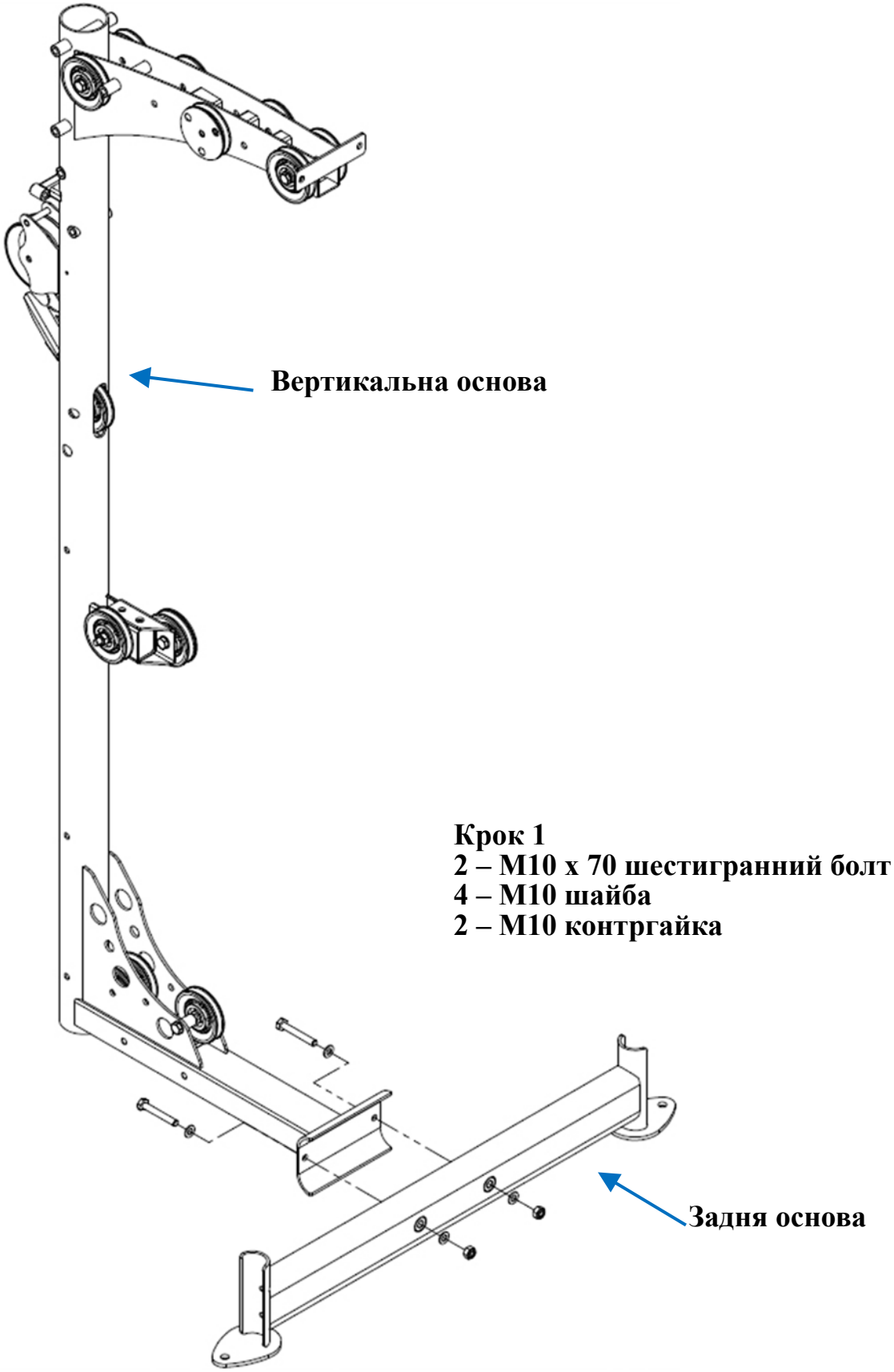


AB ТРОС 873-500-002

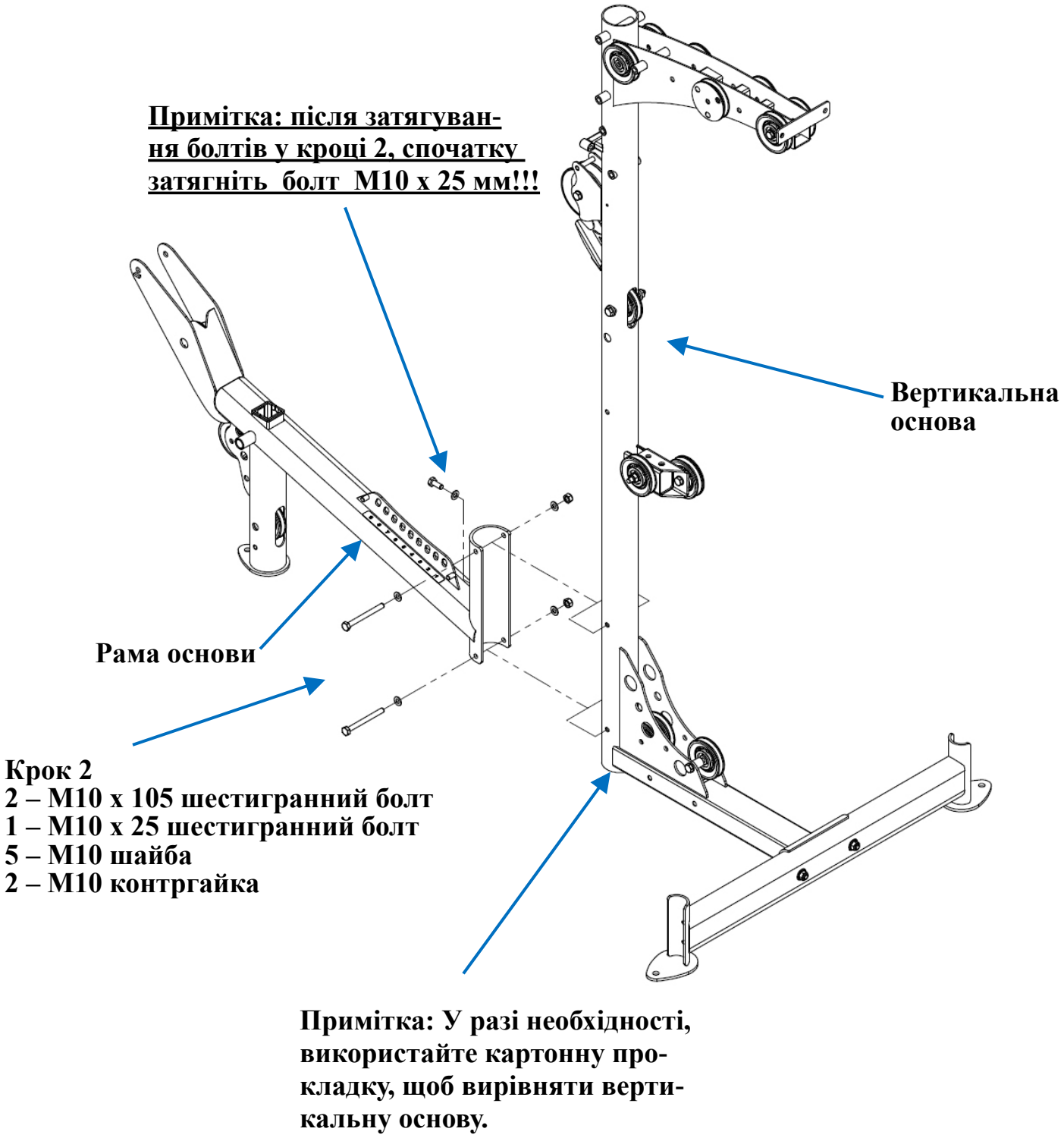
Довжина тросів вказана в міліметрах та лише для інформації.
Довжина тросів може змінюватися без попередження.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО МОНТАЖУ

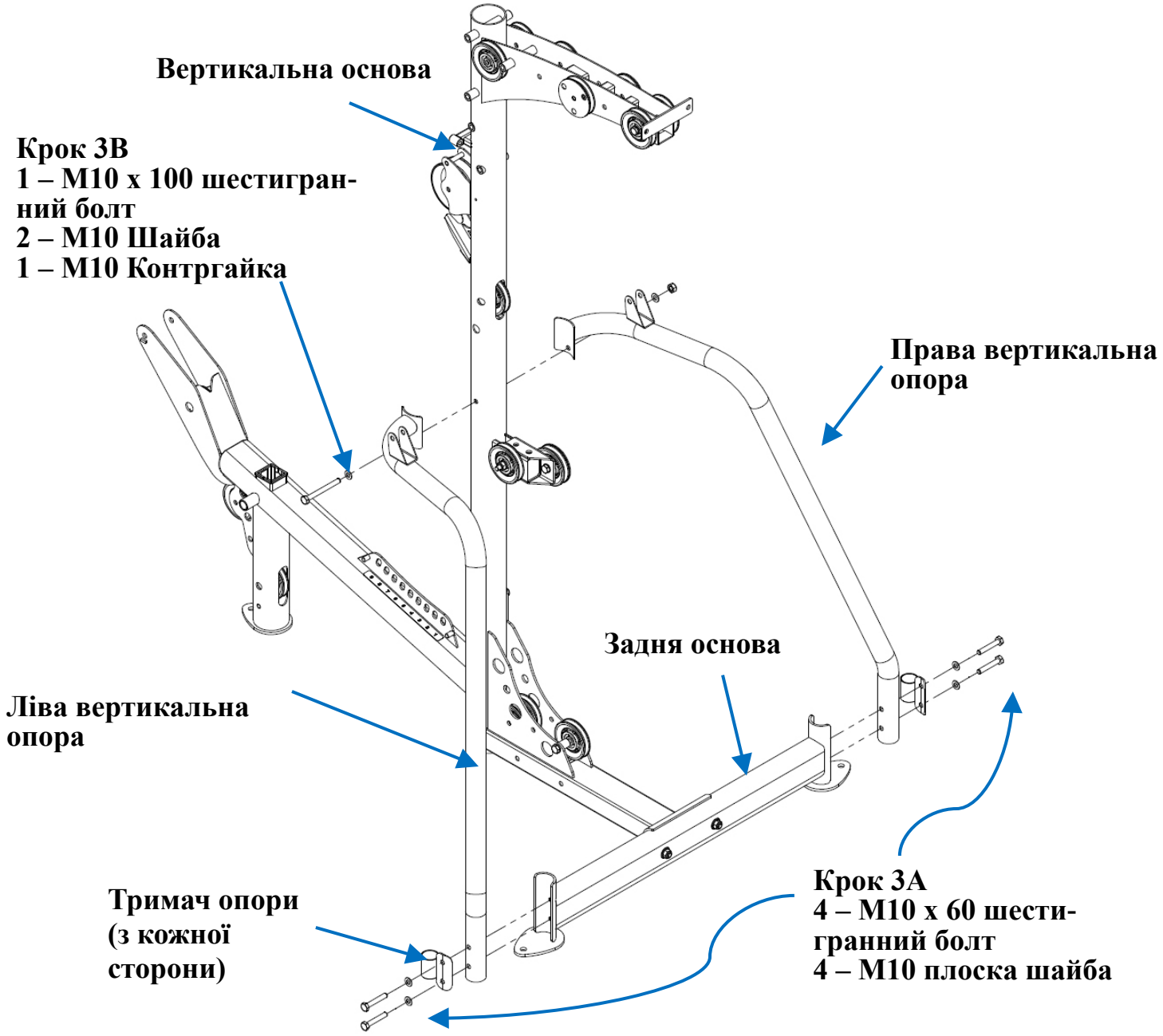




Крок 1: Приєднайте задню основу до вертикальної основи.
Примітка: затягніть лише вручну, поки що!

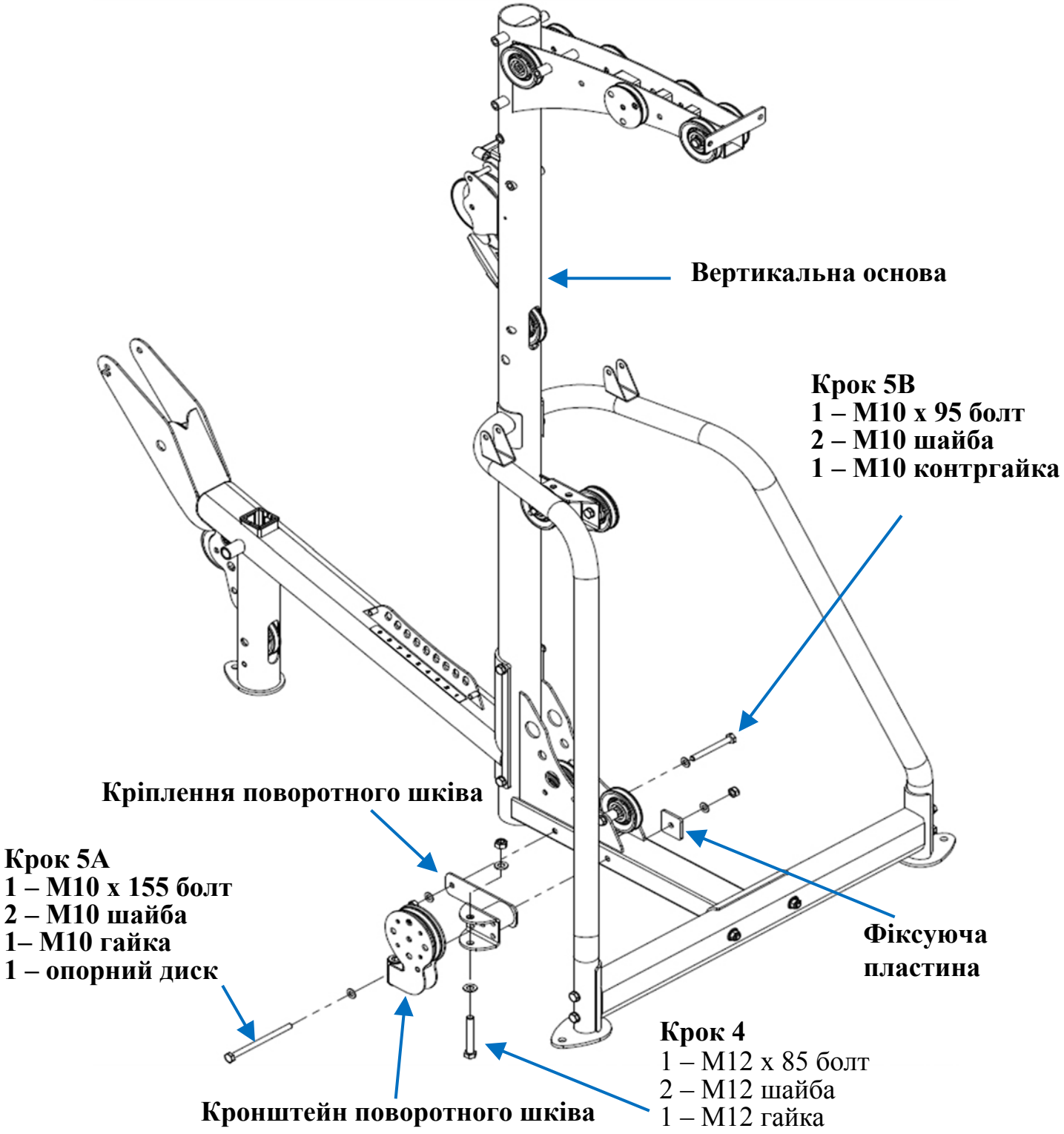


Крок 2: Приєднайте раму основи сидіння до вертикальної основи.
ПРИМІТКА: Спочатку затягніть шестигранний болт 25мм, потім два болти 105 мм в кроці 2.
ПОРАДА: для полегшення процесу монтажу, розмістіть ½” дерев’яний блок або картон під вертикальну основу перед встановленням болтів.

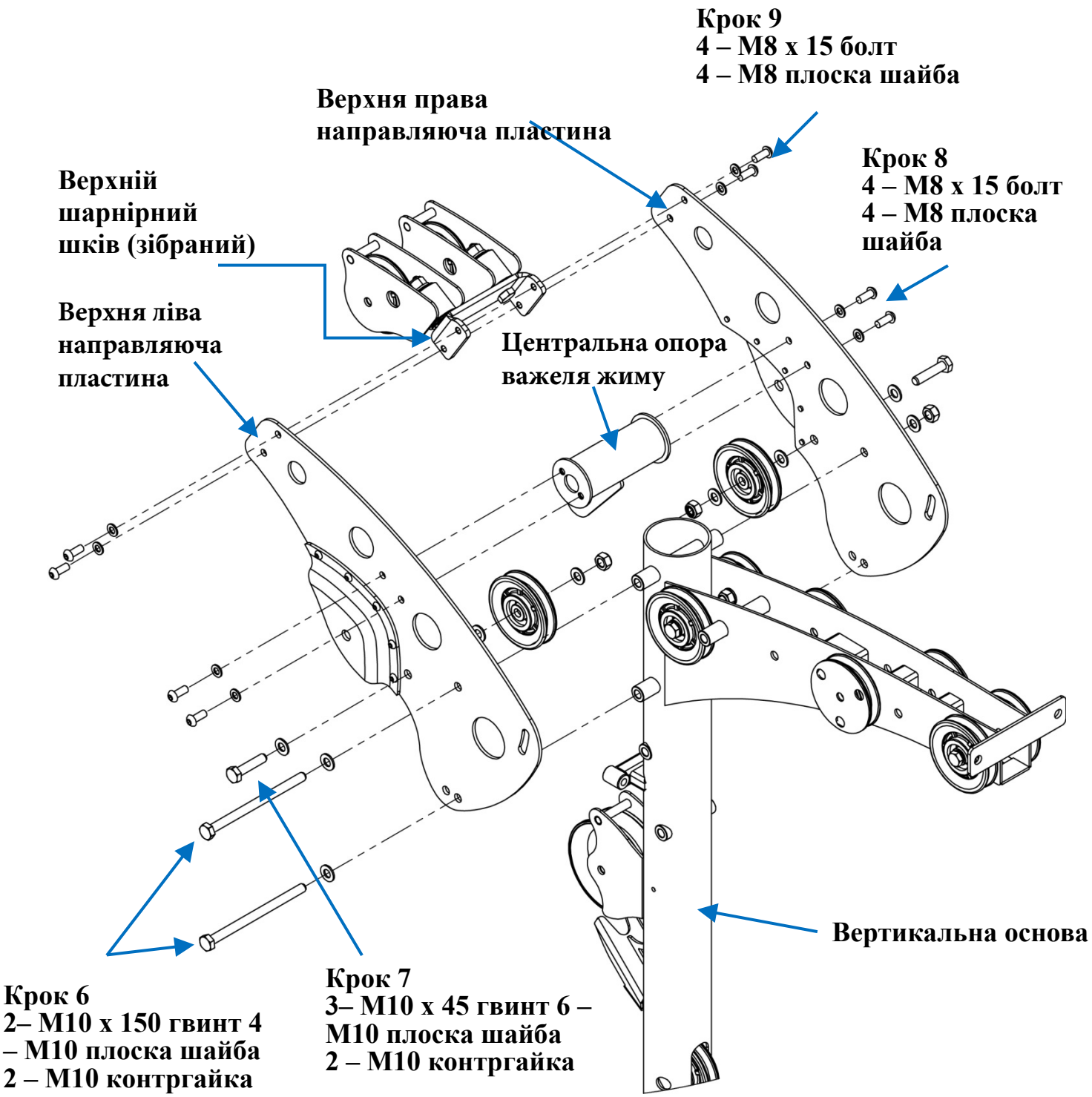


Крок 3A: Приєднайте Ліву вертикальну опору, Праву вертикальну опору та тримачі опор до задньої основи.

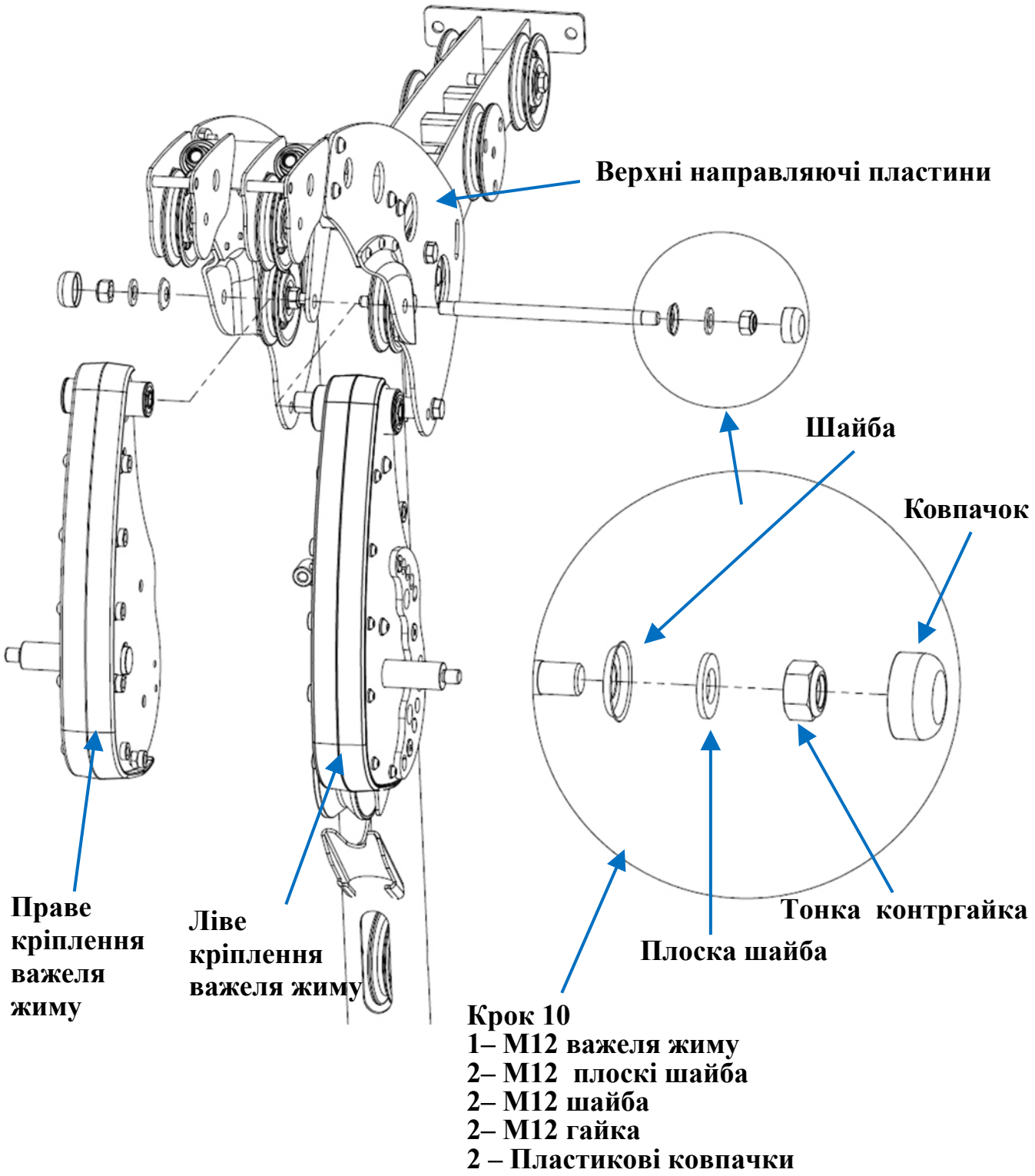
Крок 3B: Приєднайте Ліву вертикальну опору та Праву вертикальну опору до Вертикальної основи.
Потім, затягніть болти, яв вказано в Кроці 1 (Задня основа до Вертикальної основи), потім затягніть болти, як вказано в Кроках 3A та 3B



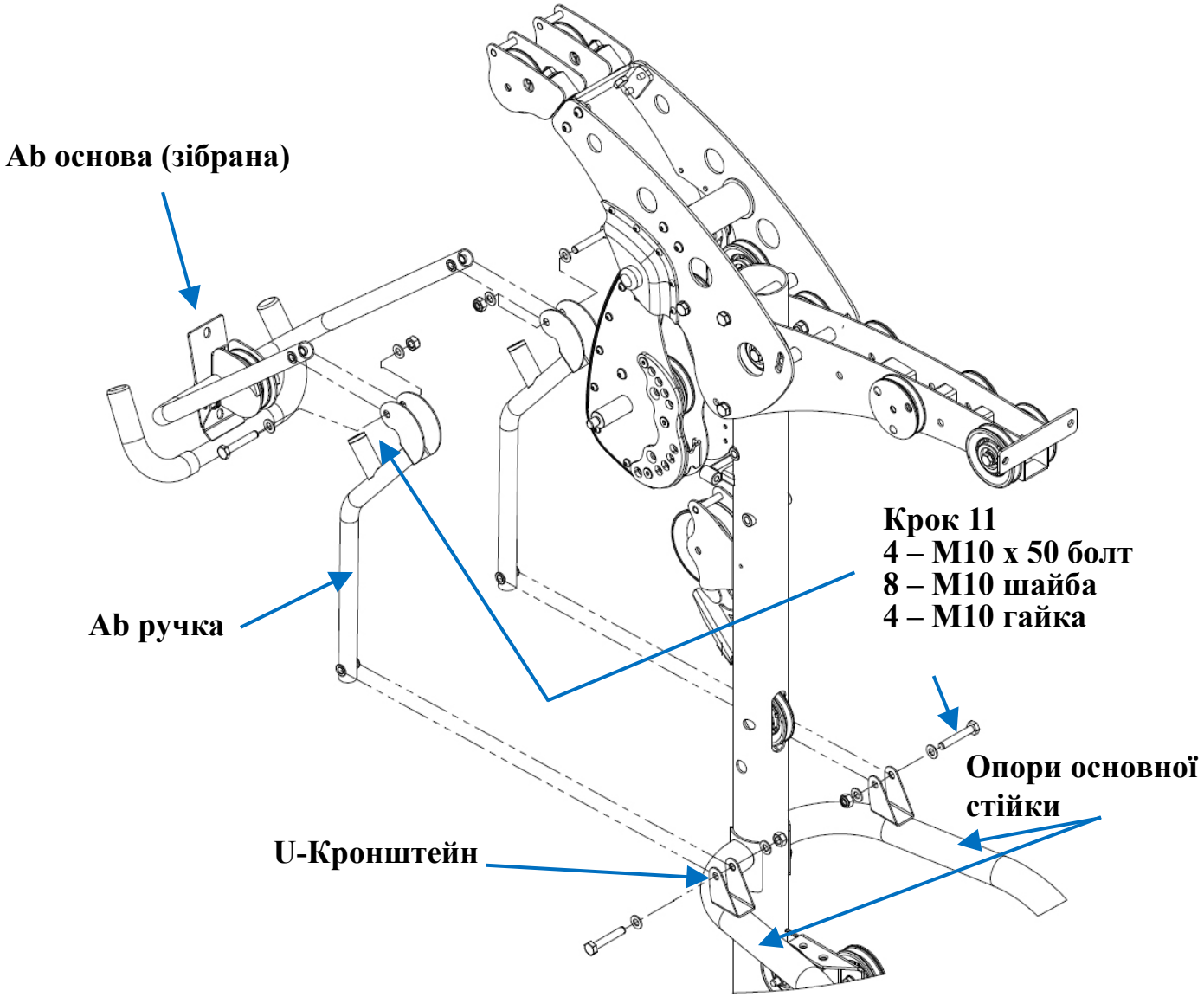
Крок 4: приєднайте кронштейн поворотного шківа до кріплення поворотного шківа (вставляйте болти знизу).
ПРИМІТКА: Вставте гвинт M10 x 155 та шайбу в кріплення поворотного шківу в напрямку, як вказано на малюнку, перед тим як з'єднати кронштейн поворотного шківа з кріпленням поворотного шківа.
Затягніть болт M12 так, щоб кронштейн шківа обертався в кріпленні.
Крок 5A та 5B: приєднайте кріплення поворотного шківа до вертикальної основи. Тримайте болти, як вказано. Потім затягніть їх.



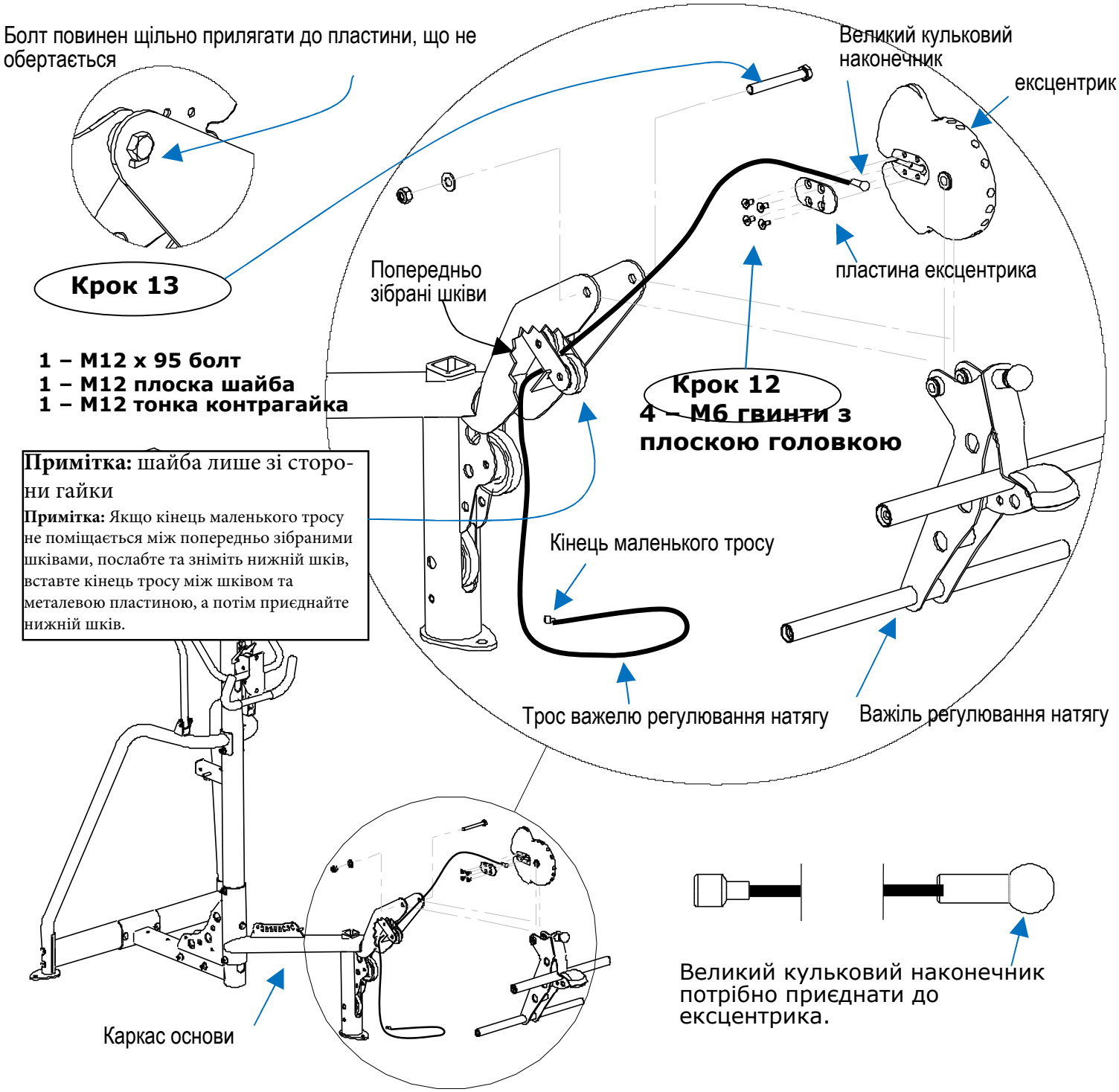
Крок 6: Приєднайте ліву та праву верхні направляючі пластини до вертикальної основи. Затягніть вручну! Примітка: Вказано верхнє положення. Використовуйте передній нижній отвір 150 болта для нижнього положення.
Крок 7: приєднайте 2 шківа до верхніх направляючих пластин. Вставте шайби між кожним шківом та направляючою пластиною. Затягніть!
Крок 8: прикріпіть центральну опору важеля жиму між верхніми направляючими пластинами.
Крок 9: приєднайте верхній поворотний шків (зібраний) до зовнішніх кінців верхніх направляючих пластин. Затягніть вручну!



Крок 10: приєднайте ліве та праве кріплення важеля жиму до верхніх направляючих пластин. Вісь важеля жиму повинна проходити через отвір опори важеля жиму. Затягніть вручну!
Примітка: шайби повинні бути прикріплені так, як вказано на малюнку, щоб уникнути пошкоджень шайб. Не приєднуйте ковпачки поки не виконаєте всі дії зазначені у кроці 35.



Крок 11: приєднайте Ав-ручки до Ав-основи (зібрана), потім прикріпіть зібрані ручки з основою до кронштейнів на опорах основної стійки. Затягніть їх так, щоб вони могли вільно обертатися!



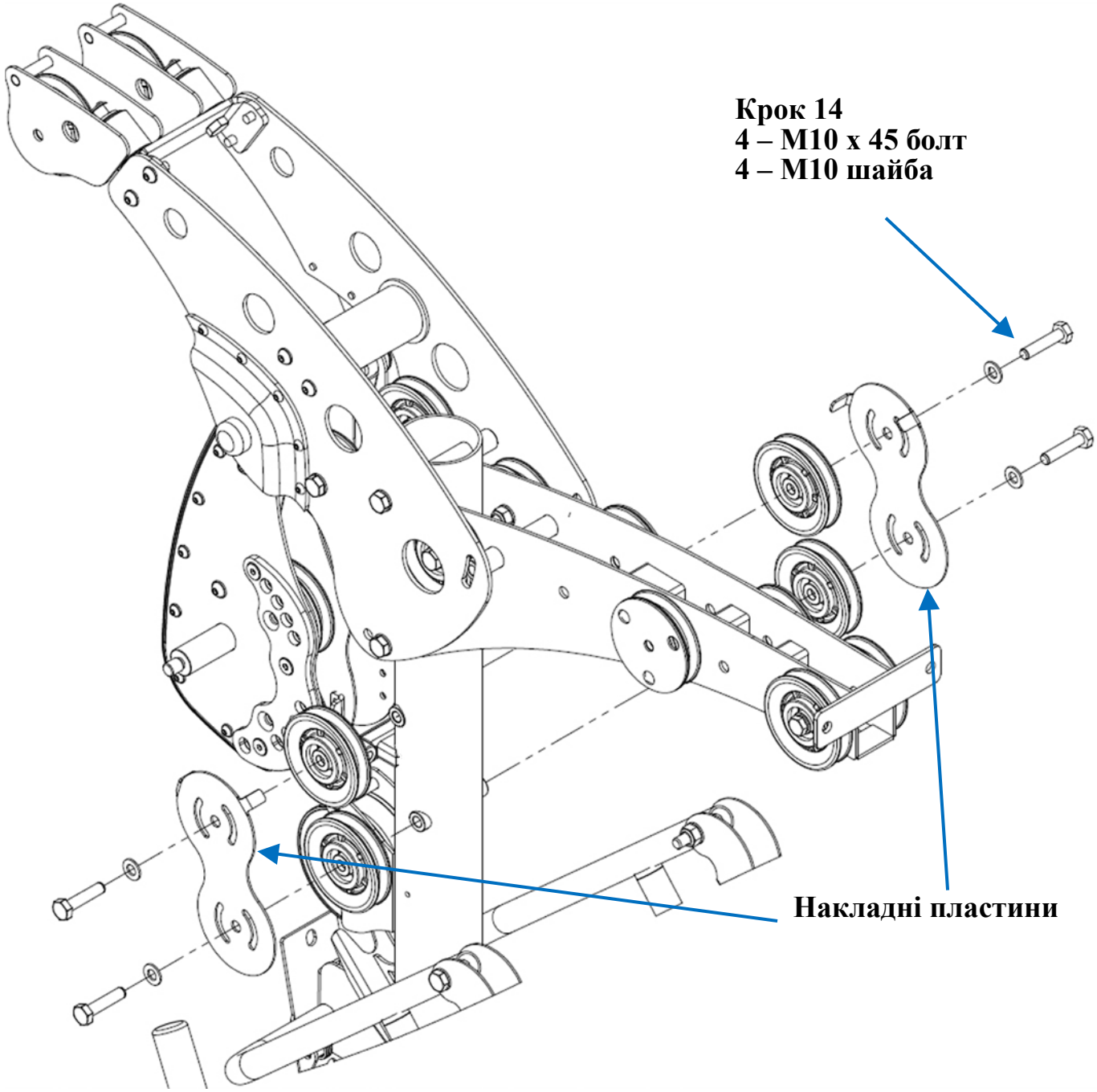
Крок 12: Почніть крок з видалення 4 болтів з плоскими головками та пластини ексцентрика з ексцентрика важеля регулювання натягу (L / E екцентрик). Далі, використовуючи ті ж самі 4 болти та пластину ексцентрика, прикріпіть трос важеля регулювання натягу до ексцентрика, як показано на малюнку вище.

Крок 13: Приєднайте пластину ексцентрика та зібраний важіль регулювання натягу до основи сидіння.

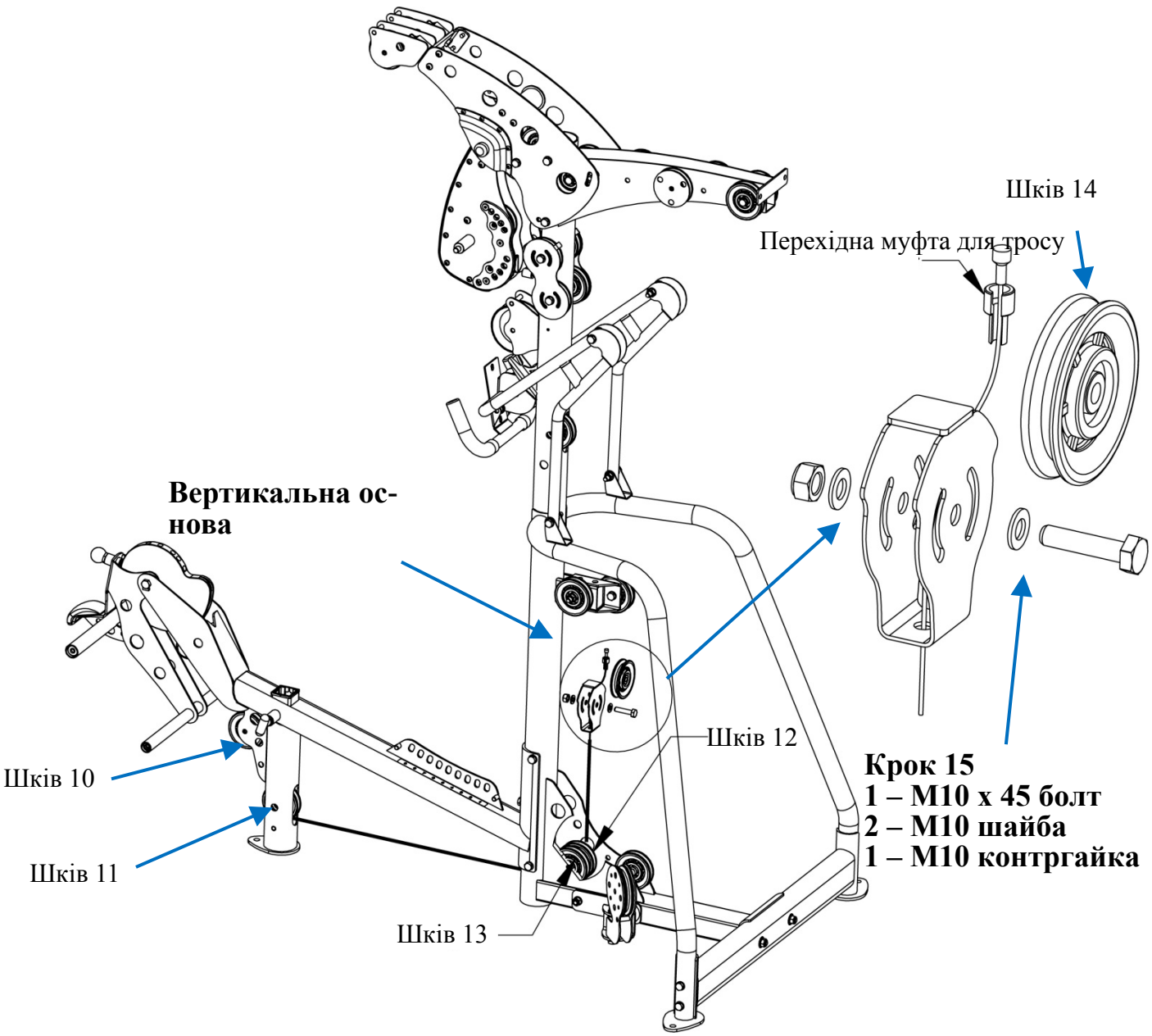
ПРИМІТКА: шайба лише зі сторони гайки.

ПРИМІТКА: Переконайтеся, що трос важеля регулювання натягу проходить через попередньо-зібрані шківи ексцентрика та через зібраний важіль регулювання натягу.

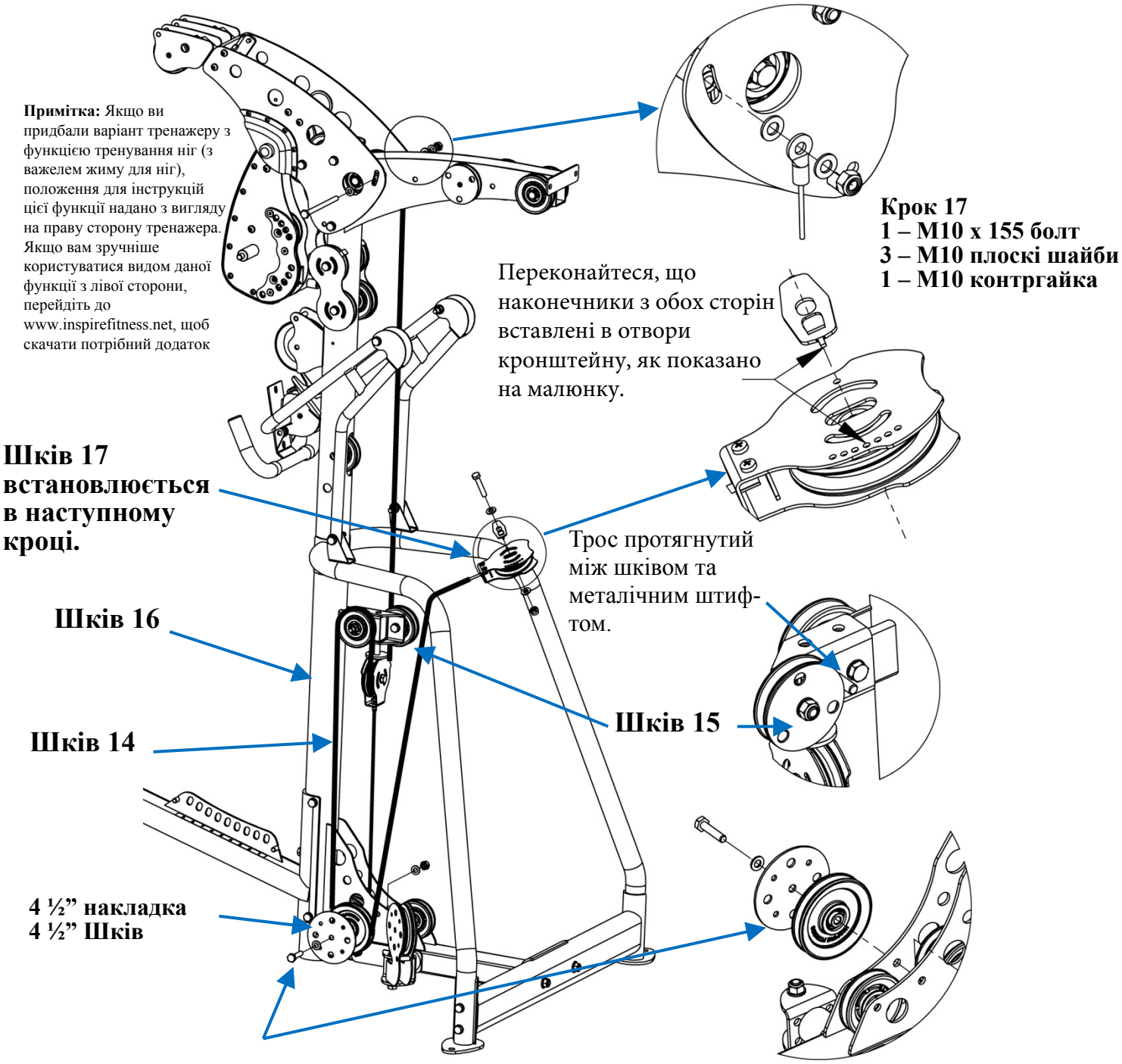
ПРИМІТКА: Затягніть болти, але не затягуйте їх занадто туго. Зібраний важіль регулювання натягу повинен вільно обертатися.



Крок 14: з'єднайте два 3 ½" шківа та накладні пластини зі з'єднувальними муфтами на вертикальній основі. Затягніть!



Крок 15: Протягніть L / E трос від двох невеликих шківів під ексцентриком, над та за шківом 10, вниз перед та під шківом 11 (переконайтеся, що трос знаходиться між шківами і фіксатором тросу), назад через отвір у нижній частині вертикальної основи, під шківом 13 (ліворуч, сидячи на тренажері) та приєднайте до зібраного кронштейну рухомого шківа за допомогою перехідної муфти для тросу. Вставте трос та муфту для тросу в отвір у нижній частині кронштейну рухомого шківа. Потім вставте шків 14 в кронштейн та закріпіть. Затягніть болти! Ця частина може бути попередньо зібраною, у цьому випадку, витягніть шків з кронштейну та встановіть його на місце після того, як трос буде встановлено.

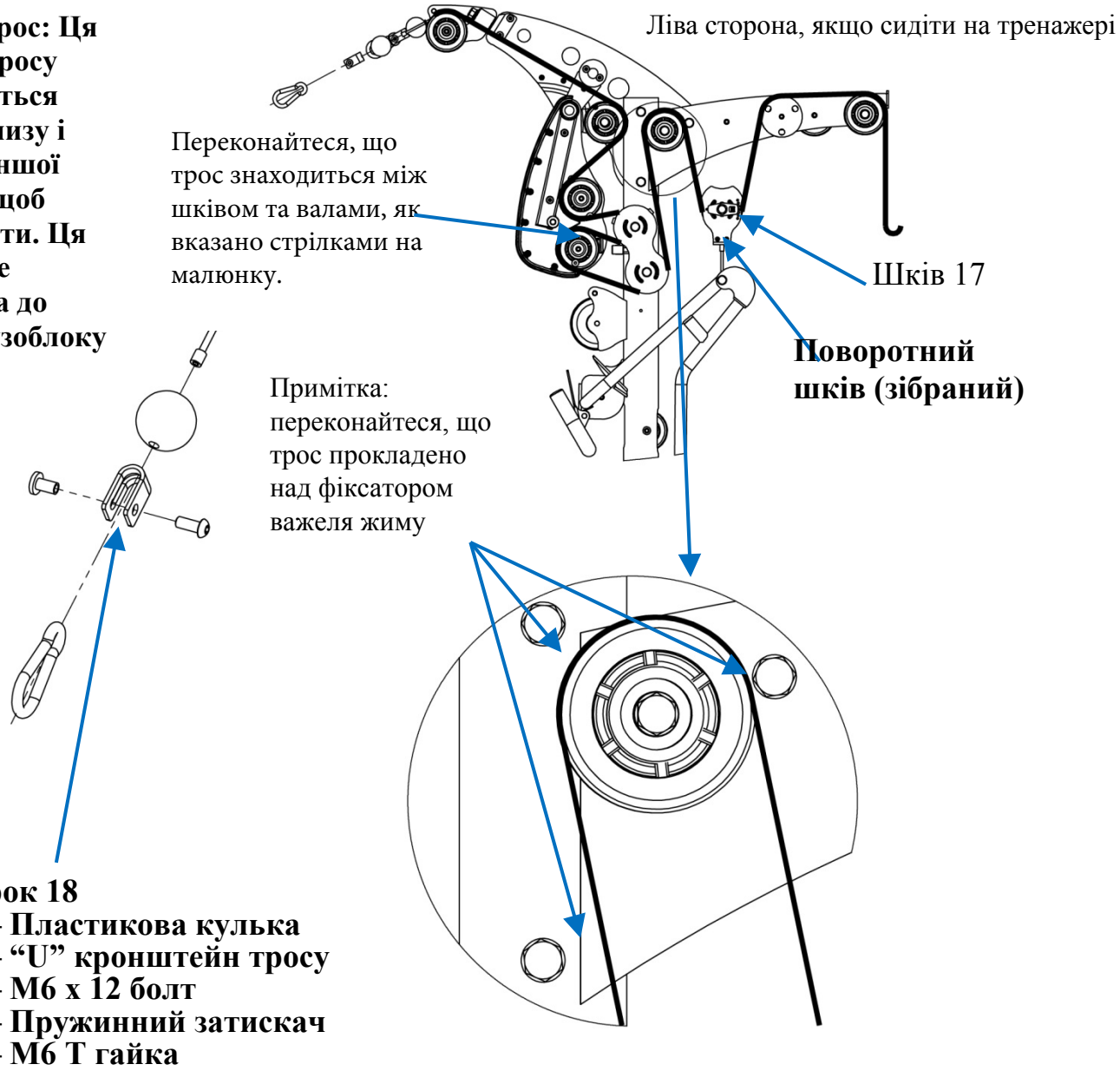


Крок 16
1 – M10 x 45 болт
2 – M10 плоскі шайби
1 – M10 контргайка

Крок 16: Приєднайте 4 ½ «шків та 4 ½» накладку до основи опорної стійки (вертикальна основа), як показано на малюнку. Затягніть.

Крок 17: Візьміть середній трос з отвором-петелькою на одному кінці. Прикріпіть петельку з отвором із правої сторони верхньої направляючої пластини. Переконайтеся, що шайба знаходиться на кожній стороні петельки, як показано. Затягніть вручну! Далі, протягніть трос вниз між шківом 15 та штифтом, під шківом 14 та над шківом 16 в напрямку вперед, а потім вниз під 4 ½ «шківом у напрямку до задньої частини, потім вгору та закріпіть кінець тросу в кронштейні рухомого шківа (зі шківом 17), шляхом видалення одного гвинта L фіксатора та послабленням іншого гвинта, відкидаючи (нахиляючи) L фіксатор, засуньте кінець тросу через отвір у нижній частині кронштейна, та закріпіть за допомогою перехідної муфти для тросу назад в отвір. Потім, поверніть на місце L кронштейн та затягніть обидва гвинта. Відкладіть кронштейн шківа 17 в сторону, щоб використати в наступному кроці.

Верхній трос: Ця частина тросу закріпляється петлею внизу і назад до іншої сторони, щоб продовжити. Ця петля буде приєднана до шківу грузоблоку пізніше.

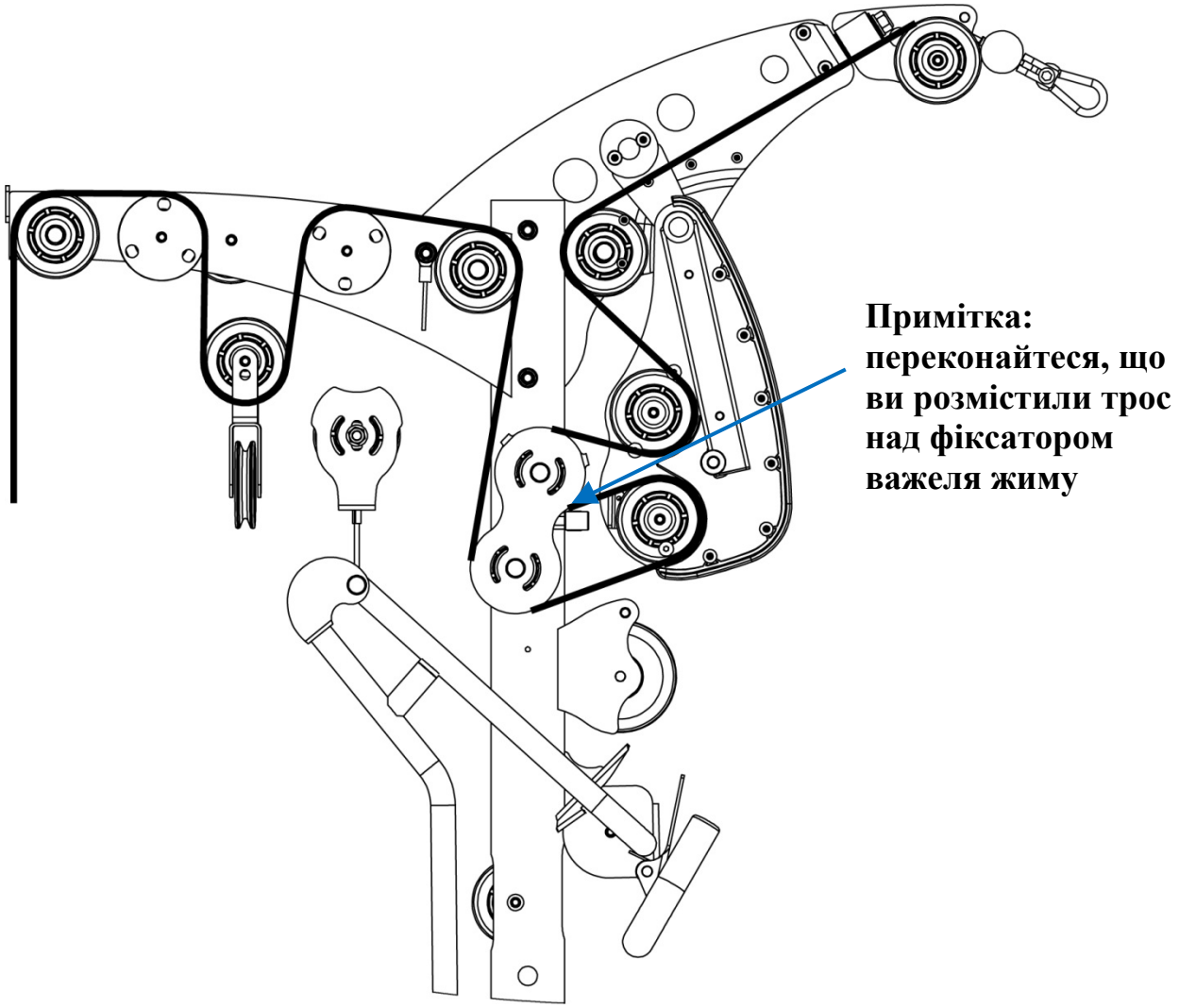


Крок 18
1 – Пластикова кулька
1 – “U” кронштейн тросу
1 – M6 x 12 болт
1 – Пружинний затискач
1 – M6 T гайка

Крок 18: Зберіть одну частину верхнього тросу, засунувши його кінець в пластмасову кульку. Потім, просуньте кінець тросу через U- кронштейн, а саме, через нижню частину U кронштейна. Приєднайте пружинний зажим до U кронштейна за допомогою болта та T- гайки, як показано. Просуньте гумову прокладку до пластикової кульки. Якщо обидві частини зібрані, один кінець відкладіть в сторону.

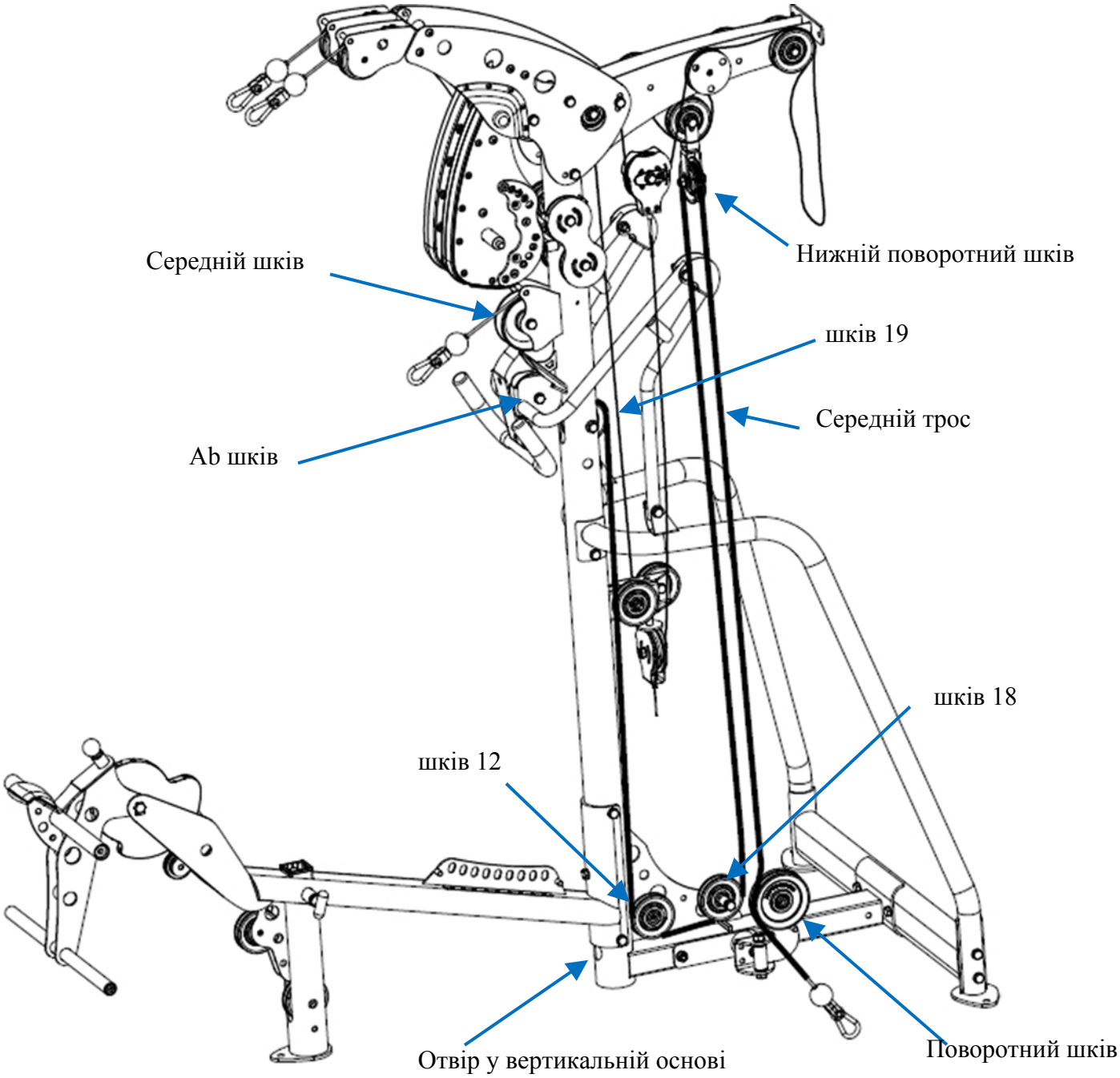
Почніть з одного з поворотних шківів (Зверніть увагу на сторону тренажеру (права чи ліва), в залежності до відповідної сторони, коли ви сидите на тренажері. Протягніть розібраний кінець тросу навколо шківів, як показано для відповідної сторони тренажеру (зрушення гумової прокладки назад 10 "(25 см) може допомогти вам в цьому, щоб протягнути трос через кріплення важеля жиму для рук). Петелька може звисати ззаду при використанні грузоблоку, а потім продовжуйте протягувати трос з іншої сторони тренажеру від задньої частини до передньої.

Права сторона, якщо сидіти на тренажері



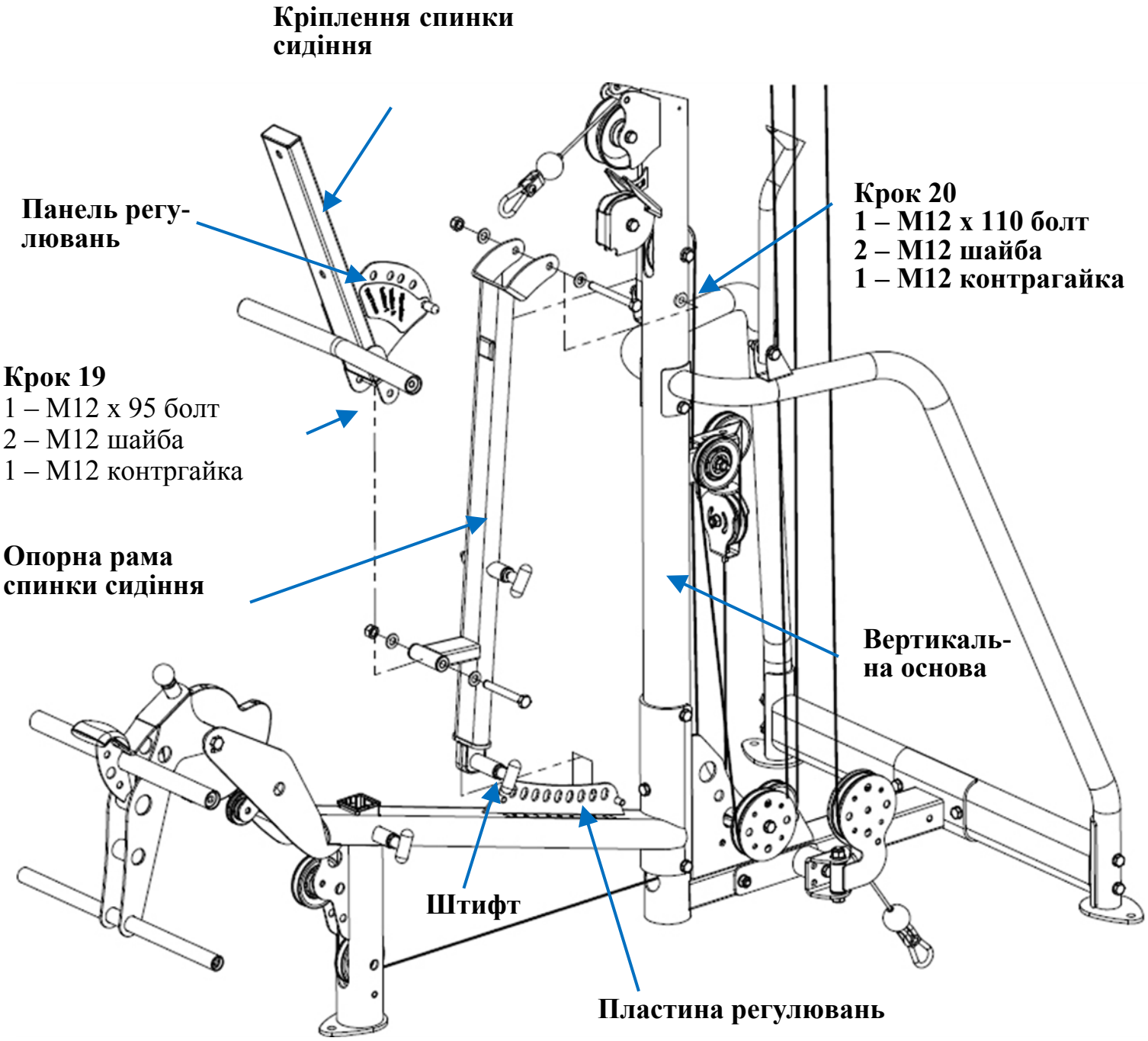
Крок 18: Залишіть 3 ½ шків в нижній петельці верхньої тросу на правій стороні тренажеру. Після завершення проведення тросу з поворотного шківу, зберіть кінець тросу, як було зазначено на початку цього кроку. Просуньте гумові шайби до кожної з пластикових кульок на кінцях тросу.

Тепер затягніть кінці тросу.



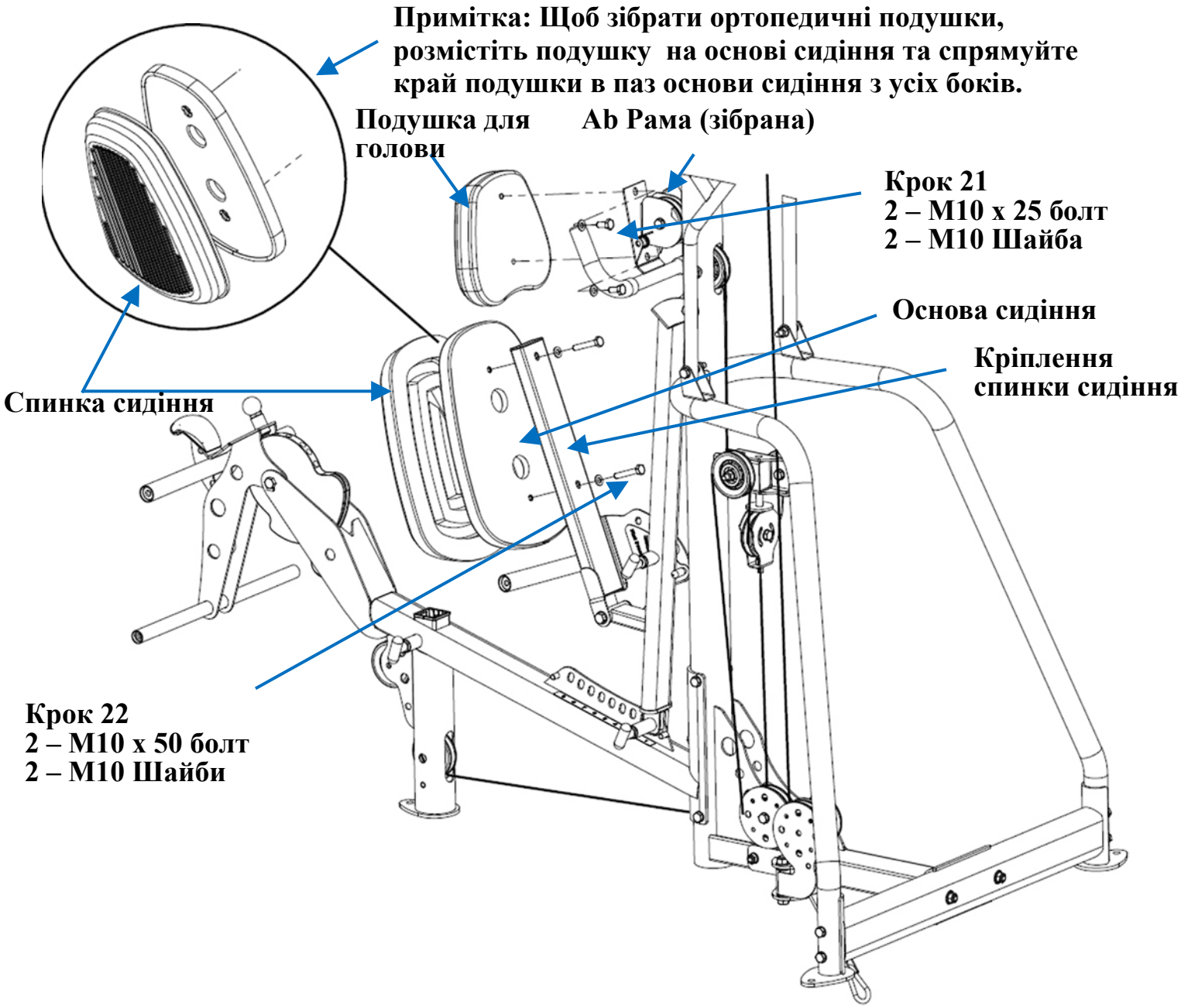
Крок 18b: Зберіть один кінець середнього тросу (як показано в кроці 18, стор. 18), засунувши кінець тросу в пластмасову кульку. Потім, просуньте кінець тросу через U- кронштейн, а саме через нижню частину U кронштейну. Приєднайте пружинний затискач до U кронштейна за допомогою болта та T- гайки, як показано. Просуньте гумову прокладку до пластикової кульки. Якщо обидві частини зібрані, один кінець відкладіть у сторону.

Почніть із середнього шківу. Протягніть розібраний кінець тросу над шківом та за ним, вниз, перед та під Ab шківом, через вертикальну основу до та над шківом 19, вниз перед шківом 12. Покладіть кінець тросу на основу та, використовуючи викрутку, проштовхніть кінець тросу через отвір у вертикальній основі та під шківом 12, потім під шківом 18 вгору та навколо нижнього поворотного шківа, як показано. Потім, вниз та під поворотним шківом назовні. Зберіть кінець тросу, як зазначено на початку цього кроку. Просуньте гумові прокладки до пластикових кульок на кінцях тросу. Тепер затягніть обидва кінці тросу.

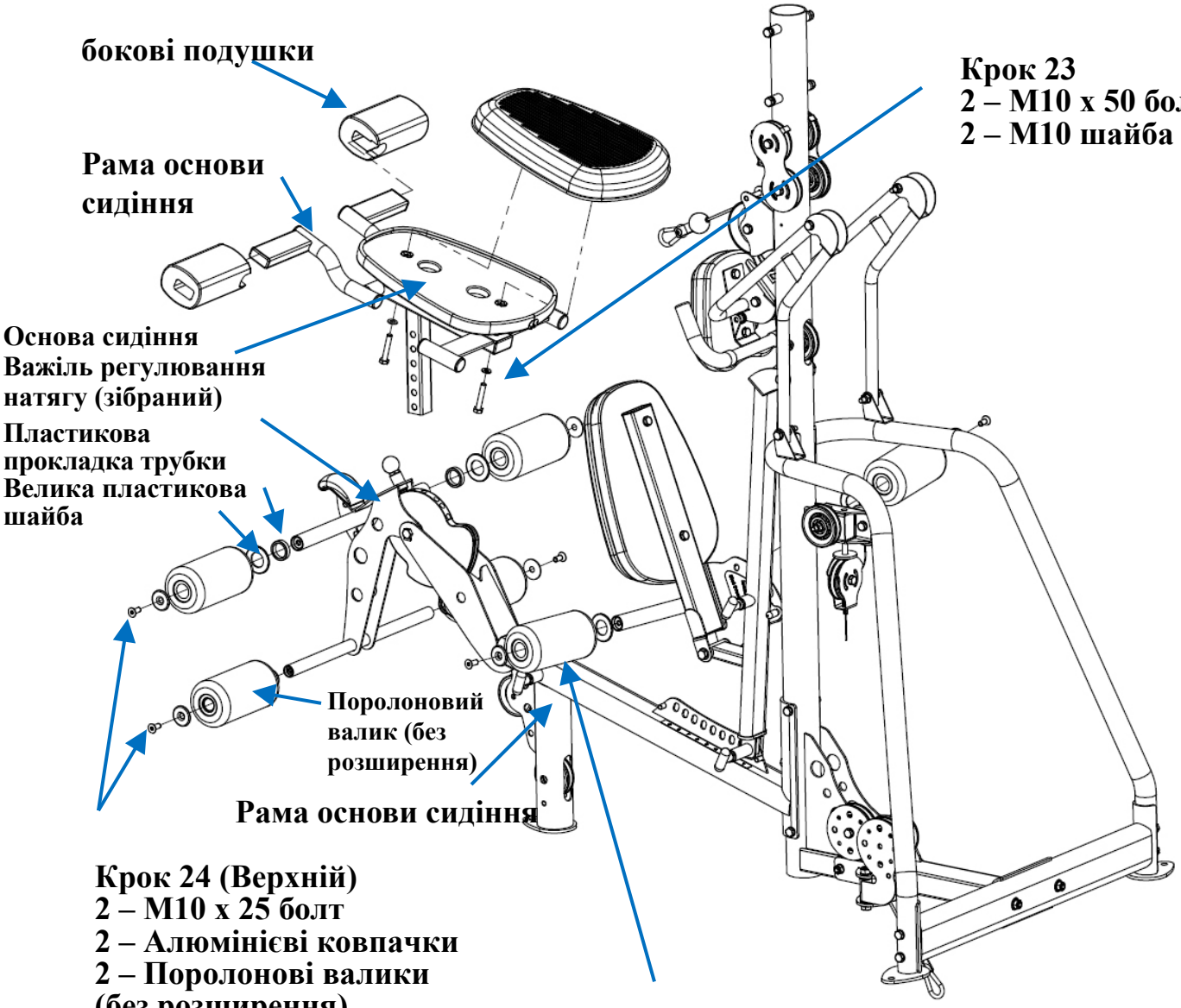


Крок 19: Приєднайте кріплення спинки сидіння до опорної рами спинки сидіння (переконайтеся, що штифт в середині опорної рами спинки сидіння вирівнявся з одним із центральних отворів панелі регулювань на кріпленні спинки сидіння).
Затягніть болти гайковим ключем так, щоб був невеликий опір під час руху кріплення!

Крок 20: По-перше, закріпіть штифт на нижній частині опорної рами спинки сидіння у будь-якому отворі пластини регулювань.
Далі, приєднайте кріплення спинки сидіння до опорної стійки.
Затягніть болти гайковим ключем так, щоб був невеликий опір під час руху опорної рами!



Крок 21: Приєднайте подушку для голови до Ab рами (зібрана). Затягніть!
Крок 22: Приєднайте основу сидіння до кріплення спинки сидіння. Затягніть! Вставте спинку сидіння в основу сидіння. Див. Примітка вище.

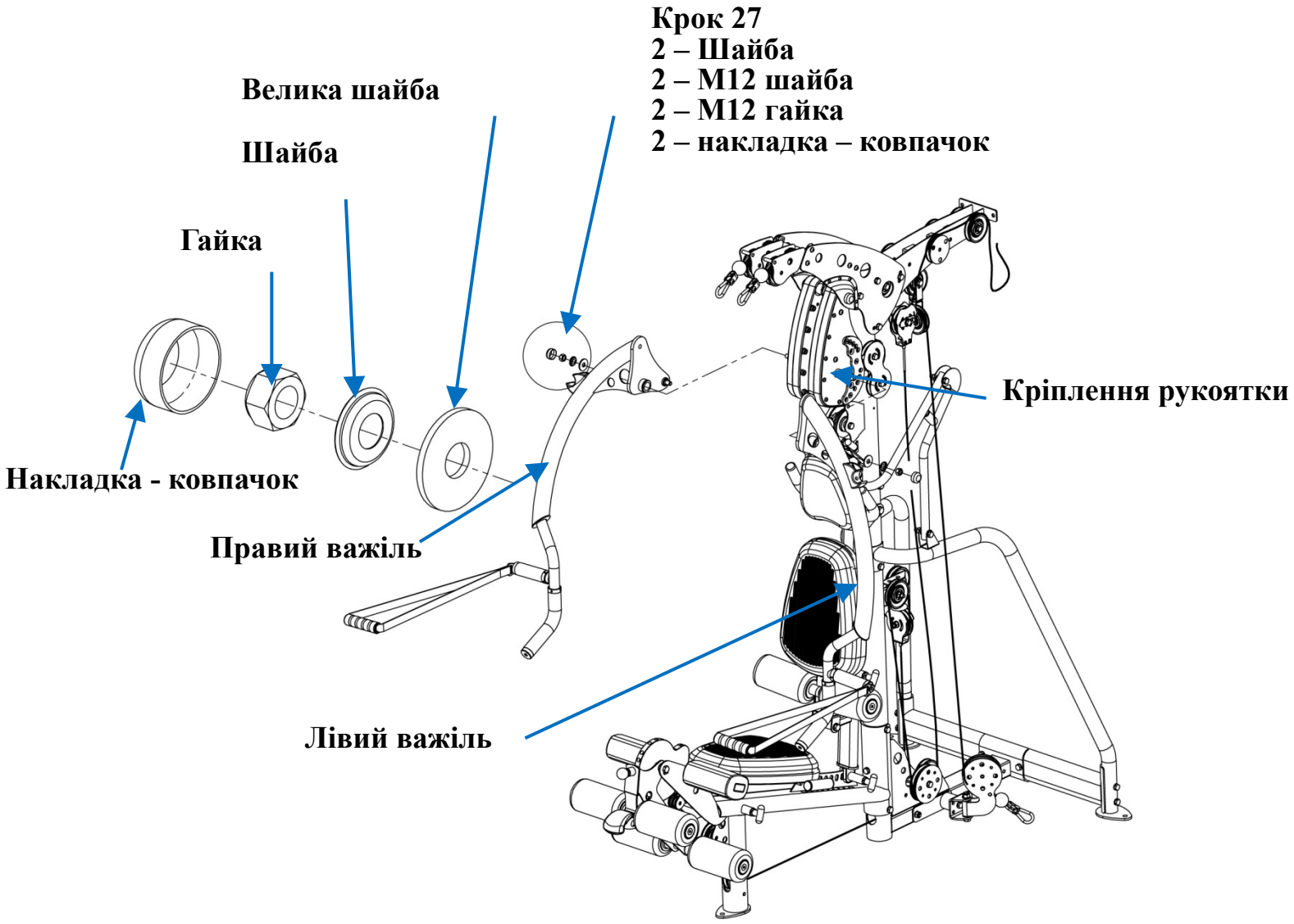


Крок 24 (Верхній)
2 – M10 x 25 болт
2 – Алюмінієві ковпачки
2 – Поролонові валики (без розширення)
2 – Велика пластикова шайба
2 – Пластикові прокладки

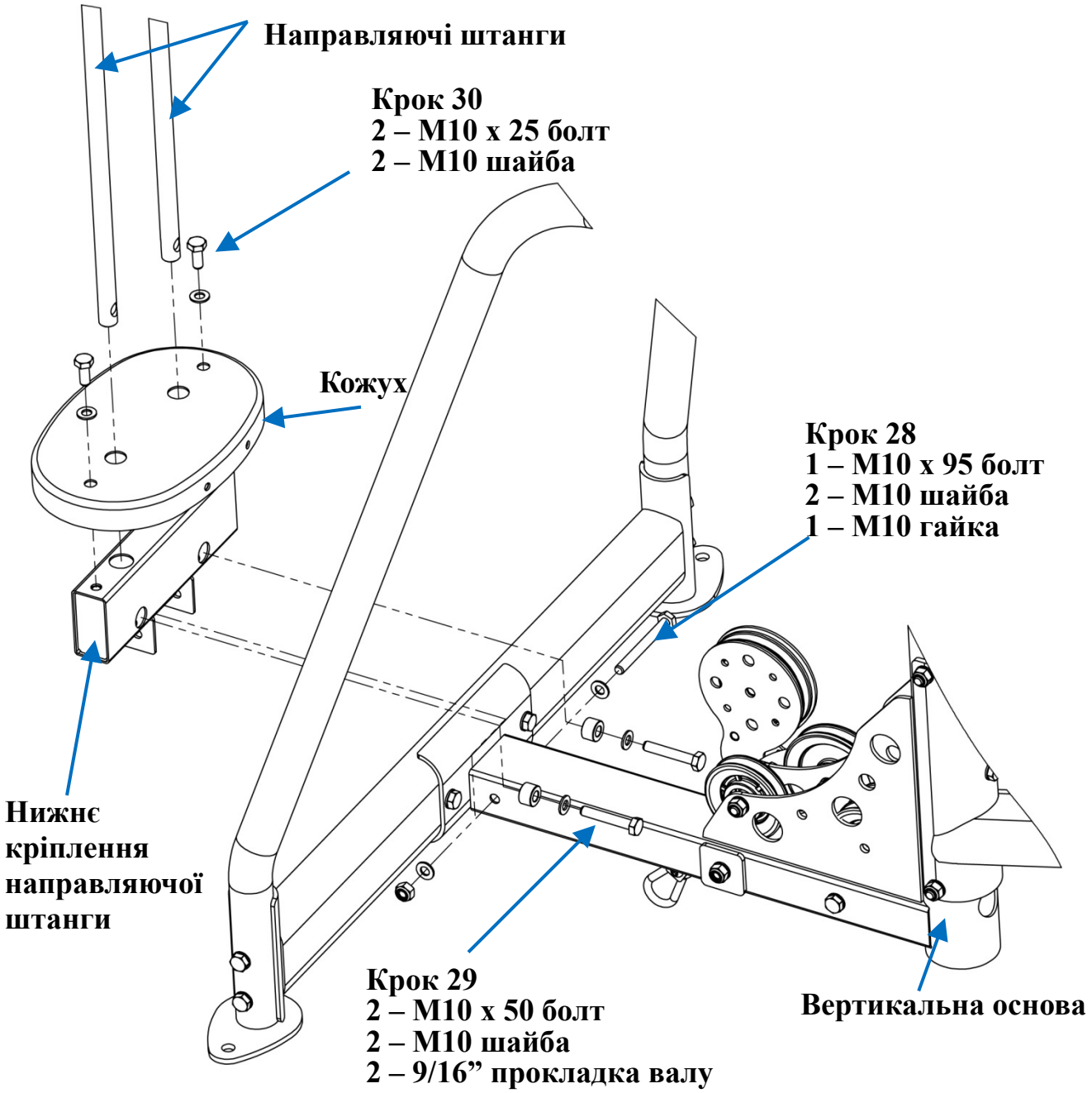
Крок 25 (Нижня частина)
2 – M10 x 25 болт
2 – Алюмінієві ковпачки
2 – Поролонові валики (з розширенням)

Крок 26
2 – M10 x 25 болт
2 – Алюмінієві ковпачки
2 – Поролонові валики (без розширення)
2 – Велика пластикова шайба

Крок 23: Приєднайте основу сидіння до рами сидіння. Затягніть болти! Вставте раму сидіння в основу сидіння. Вставте ортопедичну подушку в основу сидіння, як зазначено в кроці 22.
Крок 24: (Верхні поролонові валики) Встановіть пластикову прокладку трубки валика, велику пластикову шайбу та поролоновий валик на кожній стороні верхнього валу важеля регулювання натягу. Закріпіть алюмінієві ковпачки та болти, як показано. Затягніть.
Крок 25: Прикріпіть нижні поролонові валики (з розширенням на одній стороні) до зібраного важеля регулювання натягу з подушкою валика, спрямованою всередину. Затягніть.
Крок 26: Приєднайте поролонові валики до кріплення спинки сидіння. Затягніть.
Далі, бокові подушки до рами сидіння, посунувши їх на прямокутні трубки рами сидіння.



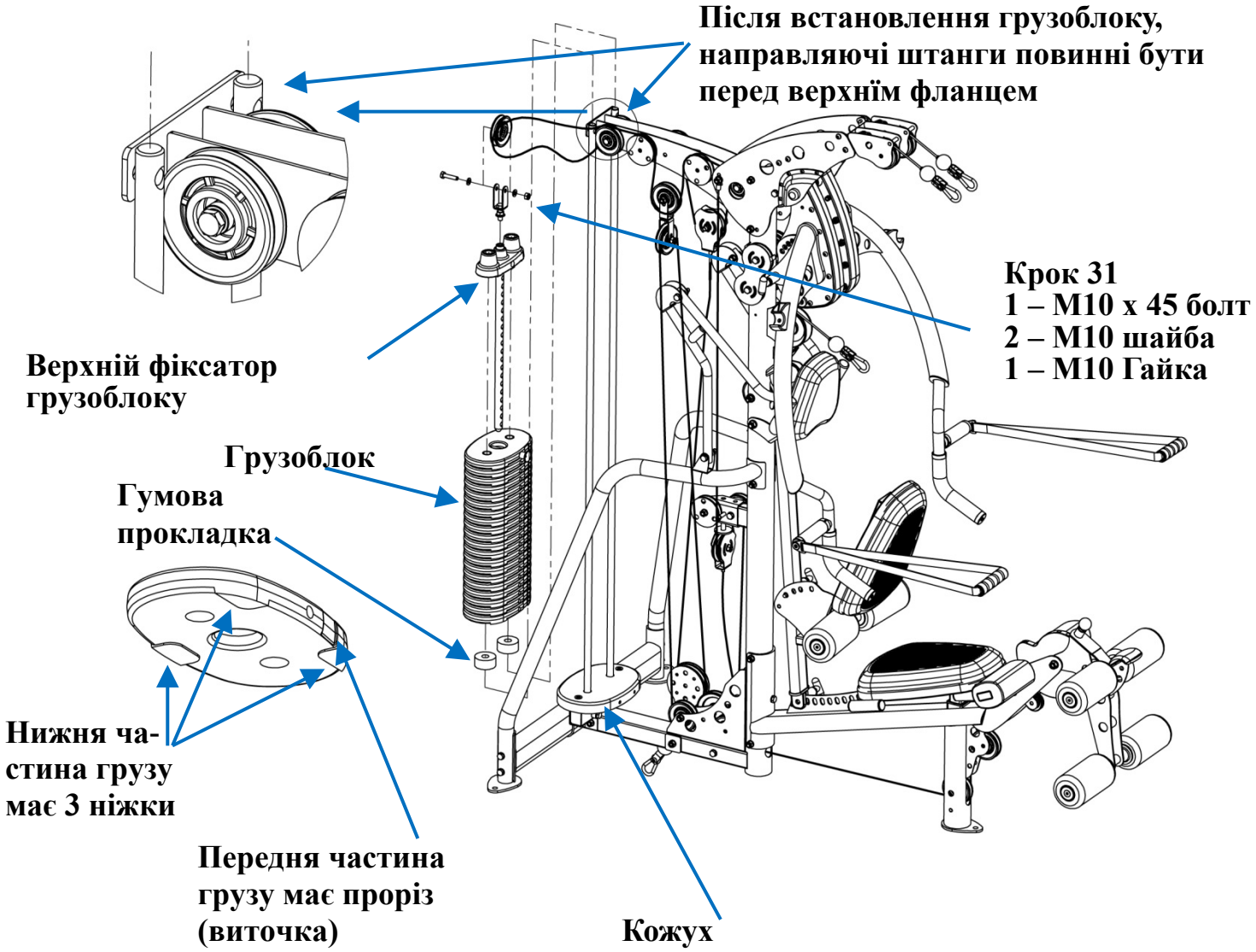
Крок 27: Вставте кожну рукоятку важеля жиму для рук на вал відповідного кріплення важеля жиму, вирівнюючи штифти з отвором на пластині регулювань. Закріпіть кожну сторону великою плоскою шайбою, шайбою та M12 контргайкою. Затягуйте їх так, щоб був невеликий опір під час руху важелів жиму при опусканні та підніманні!
ПРИМІТКА: Шайби повинні бути прикріплені так, як показано, щоб уникнути будь-яких пошкоджень шайб.
Потім прикріпіть накладку-ковпачок на кожну шайбу так, щоб закрити кінці валу. Переконайтеся, що ковпачок закрив весь кінець валу.



Крок 28: Встановіть нижнє кріплення направляючої штанги на вертикальній основі.

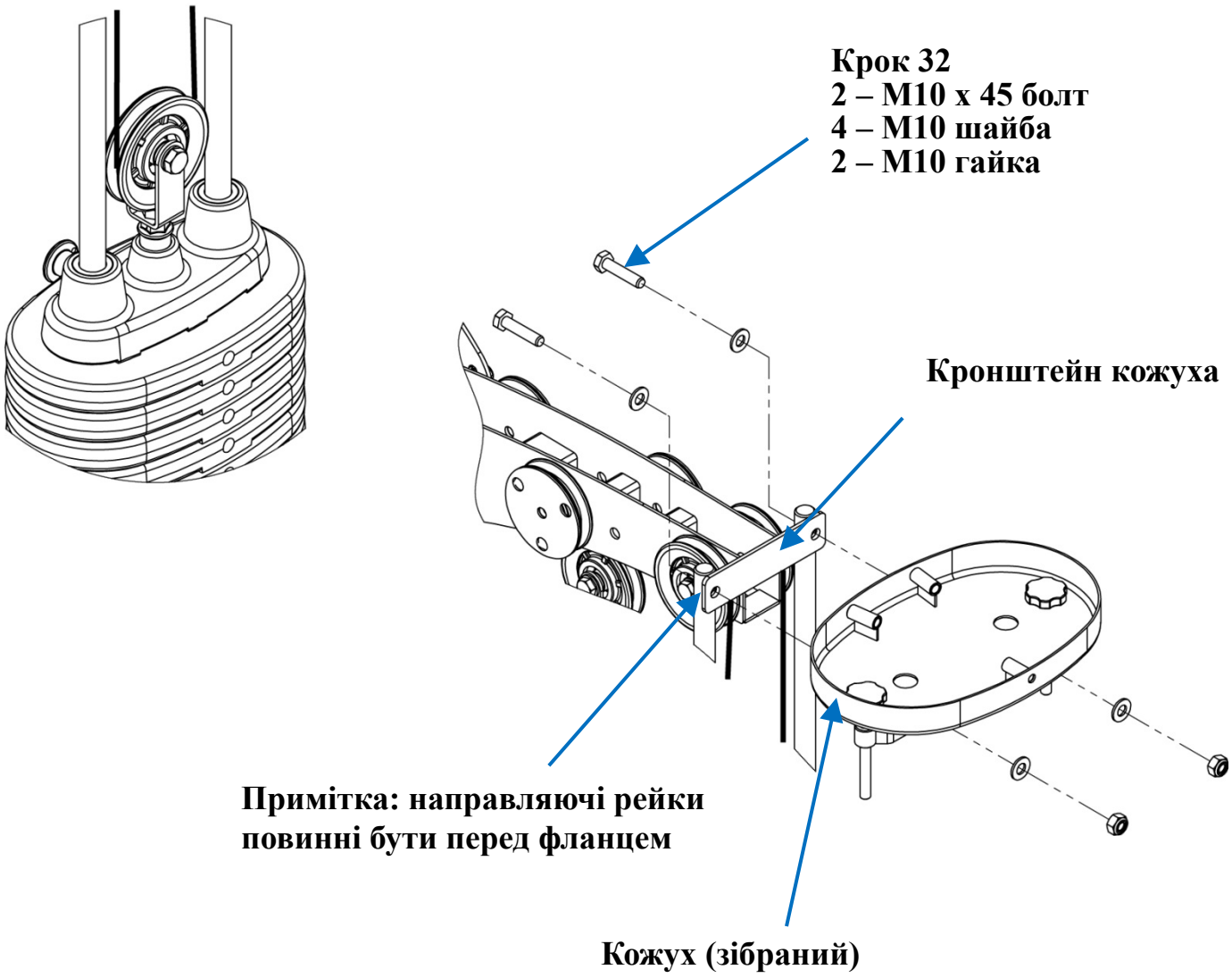
Крок 29: Вставте направляючі штанги через великі отвори на кожусі (переконайтеся, що відкрита сторона внизу, а 2 отвори спрямовані наверх) та на нижньому кріпленні направляючих штанг. Потім встановіть прокладки валу та болти у напрямку до направляючих штанг та нижнього кріплення направляючих штанг.

Крок 30: Приєднайте кожух до нижнього кріплення направляючих штанг.
Тепер затягніть болти кроків 28, 29 та 30.

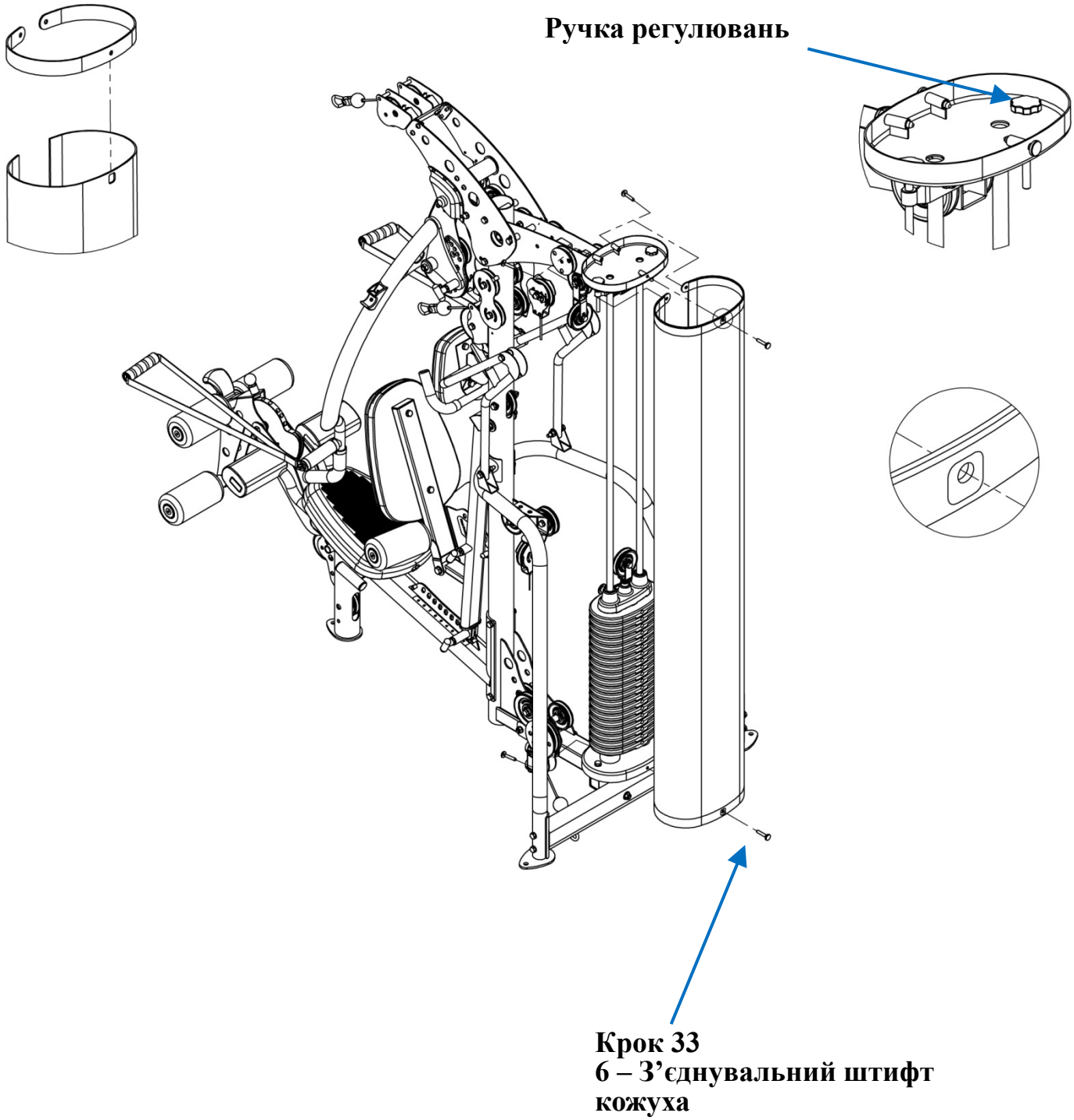


Крок 31: Нахиліть направляючі штанги назад, щоб встановити гумові прокладки, 20 грузів (грузоблок), Верхній фіксатор грузоблоку/Верхній груз (у вказаному порядку). Див примітку нижче. Переконайтеся, що U-Кронштейн повністю вставлений на верхньому фіксаторі грузоблоку та повернутий убік, як показано на малюнку, потім, затягніть гайку під U-кронштейном напроти верхнього грузу.
Прикріпіть шків (з тросом від верхніх шківів, що прокладений навколо нього) до U-кронштейну на верхньому фіксаторі грузоблоку. Переконайтеся, що трос не защемлений. Затягніть болти!!
Примітка: Якщо направляючі штанги не можливо нахилити достатньо назад, для встановлення грузів, послабте болт під нижнім кріпленням направляючих штанг. Затягніть болти після встановлення всіх вагових пластин.

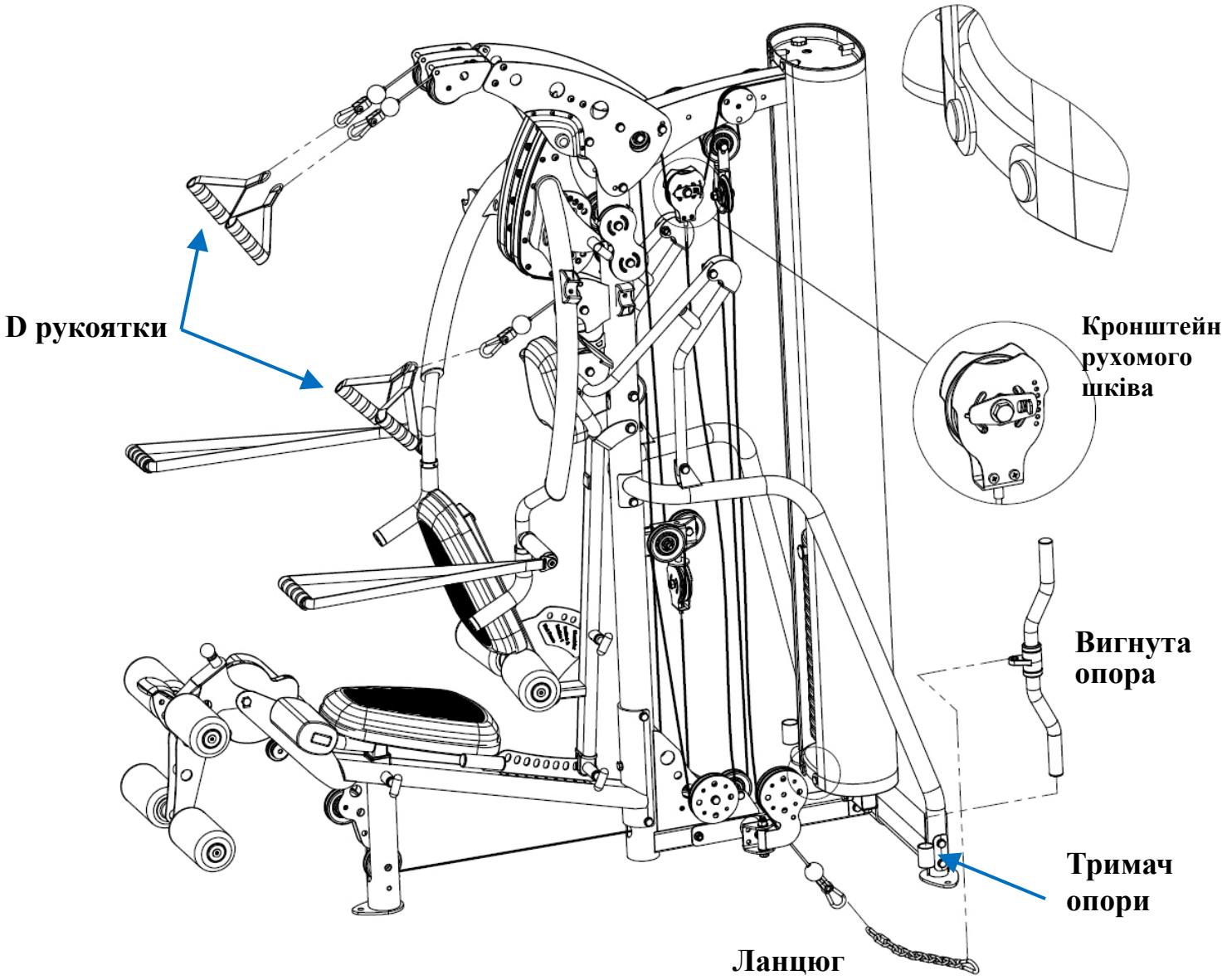
РОЗМІСТІТЬ НАКЛЕЙКИ ПОКАЗНИКІВ ВАГИ
Передня частина грузу має проріз для позначення його номеру. Встановіть штифт в один із грузів після встановлення.



Крок 32: Приєднайте направляючі штанги до передньої частини кронштейну кожуха та кожуха (зібраний) (відкрита частина доверху та 2 отвори, що направлені вперед). Тепер затягніть болти!

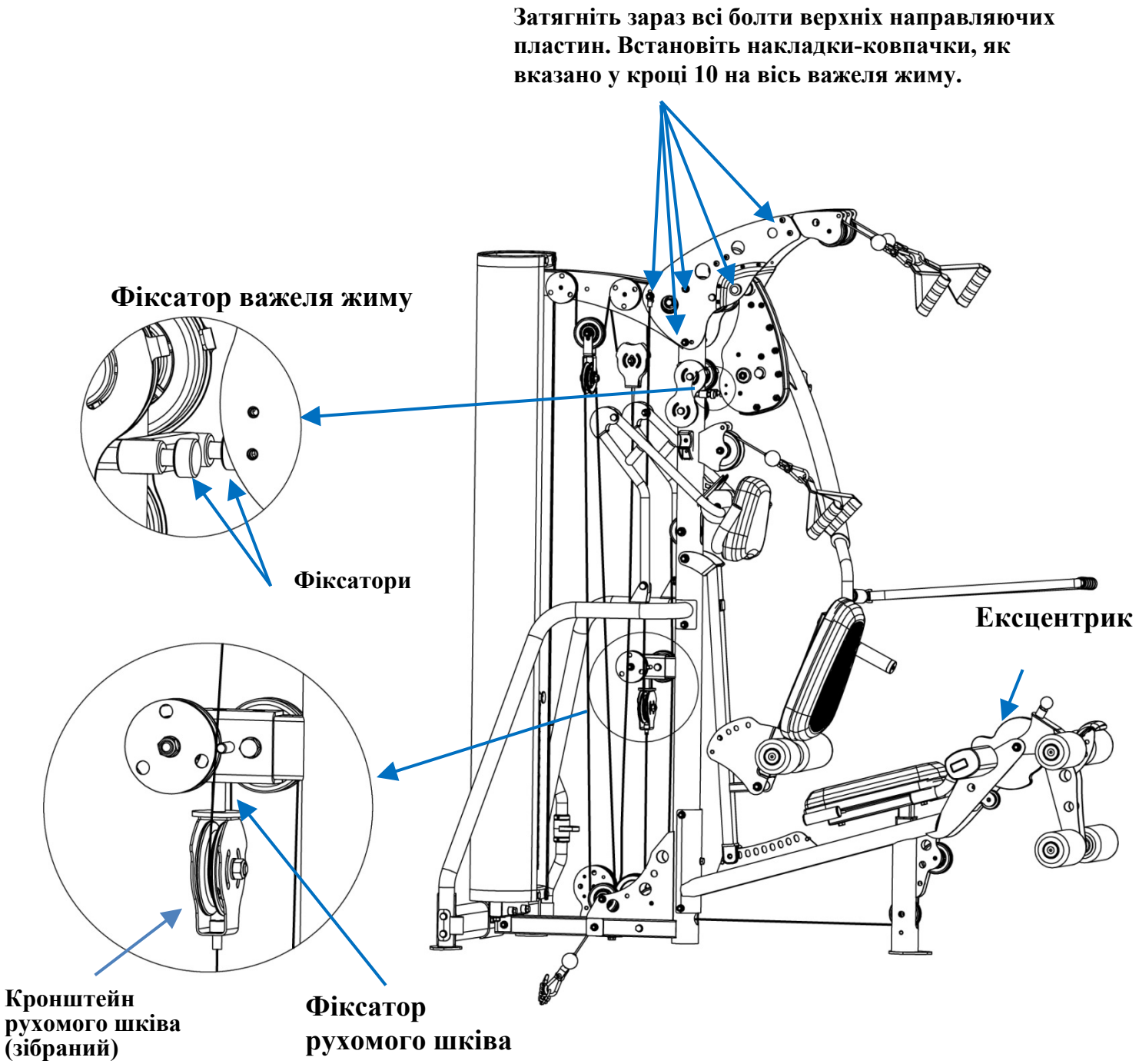


Крок 33: Вставте С-подібний кронштейн кожуха в паз в кінці кожуха. (Паз повинен бути повернутий всередину). Рухайте кожух навколо кронштейну до тих пір, поки отвір в задній частині кожуха не вирівняється з отвором на задній частині кронштейна. Повторіть цей крок на іншому кінці кожуха.
Тепер встановіть цей зібраний кожух навколо верхньої та нижньої пластин кріплення кожуха, рухаючи його навколо направляючих рейок та грузоблоку. Вирівняйте отвори на верхньому та нижньому кронштейнах з отворами на пластинах та вставте з’єднувальний штифт пластини кожуха в кожен отвір (3 зверху та 3 знизу).
Далі, розтягніть кожух за допомогою ручки регулювань на верхній частині. Поверніть ручку проти годинникової стрілки (регулювати необхідно 2 ручки), щоб відрегулювати кожну сторону, повертаючи потрохи за один раз.



Крок 34: Ліквідуйте провисання тросу у верхньому кронштейні рухомого шківа, вказаний вище, послабивши болт та рухаючи шків вгору або вниз з панеллю регулювань. Затягніть болт, коли закінчите.

Тепер прикріпіть ремені D-рукоятки, ланцюг та вигнуту опору до кінців тросу з пружинними затискачами, як показано. Вигнута опора повинна знаходитися в тримачі.



Крок 35: Важливо, переконайтеся, що верхні направляючі пластини знаходяться на одному рівні зверху та попереду, а рукоятки важеля жиму знаходять по центру сидіння. Далі, затягніть всі болти на верхніх направляючих пластинах та на осі важеля жиму (кроки 6, 8, 9, 10, і 17). Встановіть накладки-ковпачки (крок 10) на валу важеля жиму.

ПРИМІТКА: На цьому етапі необхідно встановити троси. Почніть з перевірки того, щоб троси знаходилися в пазах всіх шківів. Далі, виберіть вагу, з якою ви можете виконати жим без особливих зусиль, сидячи на тренажері. Виконайте жим, сидячи на тренажері, а потім повторіть на відстані витягнутої руки. Тепер, злегка порухайте вагу вгору і вниз протягом приблизно 5 секунд. Дії даного кроку допоможуть розмістити троси на шківах та підготують тренажер до кроку 36.

Крок 36: Відрегулюйте фіксатор на кронштейні рухомого шківа, щоб позбутися провисання тросу, приєднаного до важеля регулювання натягу. Встановіть ексцентрик на важелі регулювання натягу так, щоб отвір кабелю відповідав рівню 2 маленьких шківів перед регулюванням. Фіксатор повинен бути внизу біля верхньої частини кронштейну рухомого шківа. Затягніть контргайку, коли закінчите виконання кроку. Важіль жиму можна відрегулювати у вихідне положення, повертаючи фіксатор важеля жиму. Зафіксуйте положення, використовуючи контргайку, при завершенні дій даного кроку.

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ НАКЛЕЙКИ

NOTICE

This INSPIRE product is not intended for commercial use.

IN HOME MAINTENANCE	*Weekly*	*3 Months*	*Yearly*	*2 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

M3 INSPIRE

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.

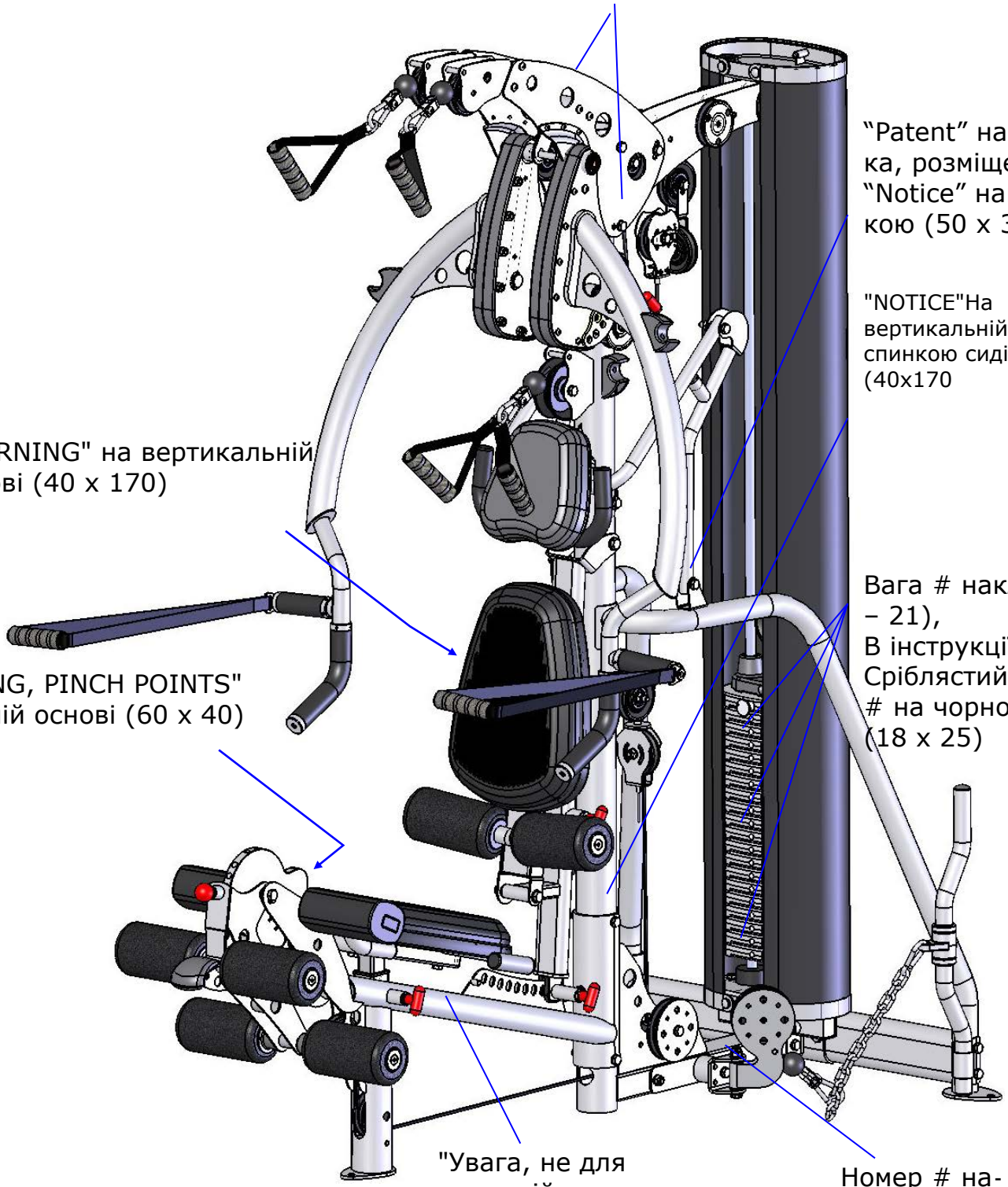
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. DO NOT ATTEMP TO FREE ANY JAMMED PART BY YOURSELF. Obtain assistance in order to avoid possible injury.

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.

РОЗМІЩЕННЯ НАКЛЕЙОК



"Patent" наклейка, розміщена над "Notice" наклейкою (50 x 30)

"NOTICE"На вертикальній основі,за спинкою сидіння (40x170

"WARNING" на вертикальній основі (40 x 170)

Вага # наклейка (1 – 21),
В інструкції.
Сріблястий
на чорному фоні.
(18 x 25)

"WARNING, PINCH POINTS"
На верхній основі (60 x 40)

"Увага, не для комерційного використання" на основі перед Serial # label (80 x 40)

Номер # наклейка

ПРИЛАДДЯ

Розклад тренувань
Вигнута опора
4Dручки
Ремінець на щиколотки

ОПЦІЇ

• Кольорові ортопедичні накладки (подушки)
• Кольоровий кожух
• Важіль жиму для ніг
• Опори

ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми тренувань

1. Завжди виконуйте розминку, щоб розігрітися, перш ніж почати тренування з піднімання ваги. Це допомагає тримати ваші м’язи розігрітими та запобігає травмуванню. Ви можете розігрітися легкими кардіо вправами або зробити декілька вправ перед початком більш складного тренування.
2. Контролюйте навантаження тренування. Завжди тренуйтеся з вагою, з якою ви можете впоратися за допомогою повного діапазону рухів. Рекомендуються повільні та постійні рухи.

3. Дихання. Не затримуйте дихання під час тренування. Затримка дихання створює внутрішній тиск, що збільшує навантаження на кровоносні судини, а також може стати причиною утворення грижі.
4. Сядьте прямо. Зверніть увагу на положення вашого тіла, тримайтеся прямо.

Залучайте м'язи пресу(черевні м'язи) при кожному русі, щоб зберегти баланс та захистити хребет.

ЗАГАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Увага: НЕ підкладайте піно-полістирольні або друковані матеріали на ортопедичні подушки сидіння. З часом, вони можуть прилипнути до подушок та зіпсувати їх поверхню.

Не залишайте речі на ортопедичних подушках сидіння, ці подушки мають спеціальну щільність, яка приймає форму об'єктів, навіть маленькі предмети можуть залишити відбитки на поверхні.

- Регулярно перевіряйте троси на розщеплення, тріщини та зношення. Крім того, перевіряйте, чи немає на тросі викривлених або приплющених ділянок.

- Негайно замініть троси при перших ознаках пошкодження або зносу. Ніколи не використовуйте тренажер з пошкодженими або зношеними тросами.

- Троси, з часом, можуть розтягуватися, тому періодично перевіряйте їх провисання та відрегулюйте натяг тросу в разі потреби. Див Крок 34 Крок 36 та відрегулюйте натяг тросу.

- Регулярно перевіряйте тренажер на наявність деталей, що не затягнуті.

- Не використовуйте та не зберігайте тренажер на відкритому подвір’ї.

- Перевіряйте місця з’єднань, шківи, ручки та грузоблок на наявність пошкоджень. Якщо існують пошкодження, негайно замініть відповідні деталі.

- Ознайомтеся з усіма попереджувальними наклейками на даному тренажері.

- Вчасно замінюйте пошкоджену або зношену оббивку сидіння.

- Періодично протирайте направляючі штанги сухою ганчіркою та застосовуйте тефлонове мастило для змащення основи.

ГРАФІК ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

ЗАВДАННЯ	РЕГУЛЯРНІСТЬ	ДАТА ВИКОНАННЯ								
Перевірте: з’єднання, штифти, пружинні затискачі, штифти грузоблоку	ЩОТИЖНЕВО									
Чистка оббивки	ЩОТИЖНЕВО									
Перевірте: троси та місця кріплень	ЩОТИЖНЕВО									
Перевірте стан кожухів	3 МІСЯЦІ									
Перевірте: ручки та опори	3 МІСЯЦІ									
Перевірте всі наклейки	3 МІСЯЦІ									
Перевірте: всі гайки та болти, затягніть, якщо це необхідно	3 МІСЯЦІ									
Перевірте поверхні на уникнення ковзання	3 МІСЯЦІ									
Почистіть та змастіть мастилом направляючі штанги	3 МІСЯЦІ									
Змастіть мастилом пластикові частини	ЩОРІЧНО									
Почистіть та змастіть воском всі глянцеві поверхні	2 РОКИ									
Замініть: троси, ремені та з’єднувальні частини.	2 РОКИ									

Гарантія.
Дана гарантія поширюється на тренажери Inspire

БУДЬ ЛАСКА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЩО НЕ ВСЯ ПРОДУКЦІЯ INSPIRE ВИГОТОВЛЯЄТЬСЯ ДЛЯ КОМЕРЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ
Зверніться до інструкції користувача або проконсультуйтеся з офіційним продавцем для встановлення тренажеру, незалежно від виду використання (домашнє або комерційне). Використання некомерційних тренажерів в комерційних умовах може призвести до серйозних травм або смерті!

Тренажери, які ви придбали для будь-якого виду використання (для комерційних, особистих, сімейних або побутових потреб) не мають дефектів матеріалу або виготовлення, за умови відповідної експлуатації протягом гарантійного періоду. Ваш чек із зазначенням дати покупки тренажеру, являє собою доказ дати придбання. Ця гарантія поширюється тільки на вас, першого покупця. Цей чек не підлягає передачі іншим особам, які згодом купують тренажер. Дана гарантія набуває чинності тільки якщо продукт зібраний / встановлений відповідно до інструкцій / вказівок.

Заміна та ремонт деталей.
Протягом гарантійного терміну сервісний центр буде, без додаткової оплати, ремонтувати або замінить тренажер, якщо він вийшов з ладу, у разі несправностей, або якимось чином не відповідає даній гарантії при відповідному комерційному, особистому та сімейному, домашньому використанні. Під час ремонту тренажеру сервісний центр може замінити несправні частини, за вибором сервісного центру, застосувати деталі, які еквівалентні новим деталям або новим частинам. Всі частини та деталі, що були замінені на підставі дії даної гарантії, стають власністю сервісного центру. Сервісний центр залишає за собою право змінювати виробників та специфікації або будь-які частини, щоб покрити всі існуючі гарантії.
Обслуговування.
Для отримання деталей гарантії, ви повинні повернути деталі до сервісного центру або уповноваженим продавцям в оригінальній упаковці (або еквівалент). Ви повинні попередньо оплатити будь-які витрати з транспортування, податків, або будь-які інші збори, пов’язані з транспортуванням тренажеру. Крім того, ви несете відповідальність за страхування будь-якого тренажеру, що транспортується або повертається. Ви приймаєте на себе ризик втрати гарантії під час транспортування. Ви повинні представити сервісному центру докази (документи) придбання (у тому числі дата покупки, модель та серійний номер). Будь-які ознаки підробки документів будуть причиною анулювання гарантії.
Умови та винятки.
Дана гарантія не поширюється на будь-який тренажер, що є пошкодженим або дефектним, а ткакож в результаті нещасного випадку та неправильного використання.