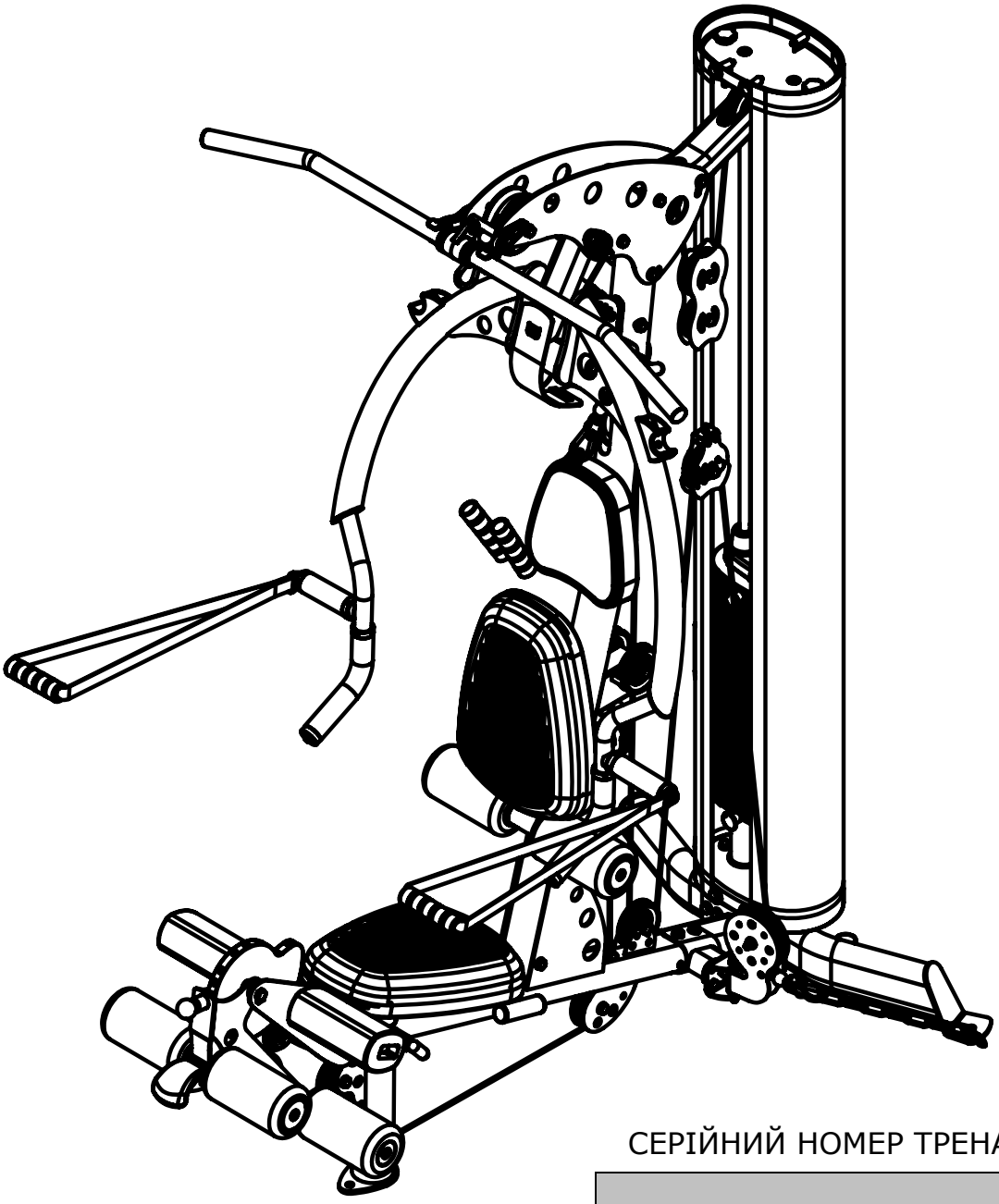
M2 INSPIRE

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



СЕРІЙНИЙ НОМЕР ТРЕНАЖЕРУ:

ВІТАЄМО...Ви тільки що зробили перший крок на шляху до покращення фізичного стану свого тіла, бажаючи зробити його здоровим та сильним. Даний багатофункціональний тренажер англійської компанії Inspire призначений для домашнього використання та пропонує різні варіації тренувань, ти самим, надаючи вам можливість оцінити потенціал свого організму. Регулярні силові тренування на даному, вибраному вами тренажері, мають безліч переваг та сприяють підвищенню тонусу м'язів, зниженню ваги тіла, поліпшенню енергетичного рівня, зниженню стресового стану та покращенню серцево-судинної системи організму. Ще раз вітаємо вас, ви знаходитесь на правильному шляху до поліпшення вашої самооцінки, загального стану здоров'я та якості життя.

ВСТУП

ВАЖЛИВО: Уважно прочитайте інструкцію перед тим, як розпочати монтаж даного тренажеру та перед його використанням. В цьому посібнику надаються детальні послідовні інструкції щодо правильного монтажу.

Перед тим, як розпочати монтаж, перевірте перелік деталей, який надається в даному посібнику, щоб переконатися, що всі деталі тренажеру входять до комплекту. Якщо певних деталей не вистачає, зверніться до торгового представника з продажу спортивного обладнання для придбання запасних деталей.

Даний багатофункціональний силовий тренажер призначений для використання тільки в закритих домашніх приміщеннях. Не рекомендується використовувати цей тренажер в гаражах та на площадках під'їздів, у зв'язку з наявністю в цих місцях високої вологості або пилу. На деяких частинах тренажеру, включаючи направляючі штанги, при використанні обладнання у вологому середовищі, може з'явитися іржа, що призведе до порушення функцій тренажеру.
Технічне обслуговування вашого тренажеру має проводитися лише кваліфікованим працівником сервісного центру. Якщо ремонт вашого спортивного обладнання буде проведено будь-яким стороннім працівником – це може призвести до втрати гарантії.
Якщо вам потрібна допомога в пошуку авторизованих роздрібних торгових представників, будь-ласка, зв'яжіться з представниками нашого сервісного центру. Детальну інформацію про спортивне обладнання INSPIRE ви можете знайти на сайті: www.inspirefitness.net або www.prof. interatletika.com

Якщо у вас виникли запитання, будь-ласка, зателефонуйте до нашого сервісного центру:
Контактні телефони:
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

Назва розділу.....	**Сторінка**
Важливі правила техніки безпеки	1
Необхідні інструменти	1
Перелік частин	2
Схема тросів	3
Інструкції щодо монтажу	4 -19
Наклейки із застереженнями та примітками	20-21
Розміщення наклейок на тренажері	22
Обладнання, функції, поради щодо тренувань	23
Інформація щодо технічного обслуговування	24
Розклад технічного обслуговування	25
Обмежена гарантія	26

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Будь-ласка, прочитайте інструкцію з експлуатації та ознайомтеся з усіма застереженнями, які зазначені в даному посібнику та на наклейках вашого тренажеру перед початком його використання.

- **УВАГА!** Необхідно регулярно перевіряти тренажер на справність деталей для підтримки його належного функціонування та особистої безпеки. Будь-ласка, використовуйте графік технічного обслуговування, який ви можете прочитати на останній сторінці цього посібника. Відразу замінюйте всі пошкоджені або зношені деталі. Особливо перевіряйте рухомі частини тренажеру, наприклад, такі як троси, шківи та місця підключення. Дивіться розділ: Загальне технічне обслуговування для отримання більш детальної інформації.
- Використовуйте даний функціональний тренажер тільки за його прямим призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте деталі, які не рекомендовані виробником.
- **Не спирайтесь на важіль жиму. Він не призначений для підтримки ваги людини.**
- Перед початком тренування, переконайтеся, що сторонні особи знаходяться подалі, не менше 5-ти кроків від тренажеру.
- Не дозволяйте дітям знаходитися близько біля даного силового тренажеру.
- Розташовуйте тренажер подалі від стін, меблів та будь-яких інших перешкод.
- Негайно зупиніть тренування, якщо ви відчуваєте задишку, біль та запаморочення. Ми радимо вам проконсультуватися у лікаря, перед початком програми тренувань

НЕОБХІДНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ МОНТАЖУ

- Метричний набір насадок (17мм, 18мм та 19мм)
- Гайкові ключі на 17мм, 18мм та 19мм
- Шестигранні гайкові ключі на 6мм, 5мм, 4мм та 3мм (входять до комплектів інструментів)
- Розвідний гайковий ключ
- Вимірювальна рулетка
- Гумовий молоток

M2 - Перелік деталей

№	Код деталі	Назва	Кільк
1	GM872-200-001PZ	Опорна рама (основа)	1
2	GM872-100-001	Задня основа	1
3	GM872-381-004	Пластина задньої основи	1
4	GM870-381-010	Направляюча штанга	2
5	GM872-300-005	Кріплення кожуха	2
6	GM872-380-002	Розпірна планка	1
7	GM872-200-002PZ	Основна стійка	1
8	GM872-381-002	Верхні направляючі пластини	2
9	GM870-300-008PZ	Кріплення важеля жиму	1
10	GM730-301-041PZ	Підшипник важеля жиму	2
11	GM880-881-002	Обертаюча ручка	2
12	GM870-381-012	Розпірна трубка	1
13	GM692-880-001	3.5" Шків	1
14	GM872-561-006	1" Прокладки	2
15	GM870-561-018	5/8" Прокладки	2
16	GM870-880-002	4.5" Широкий шків	1
17	GM851-881-009	Пластикова кулька тросу	3
18	GM880-101-016	U- подібний кронштейн тросу	3
19	GM880-201-032	M6 T- гайка	3
20	0200-070-082	Пружинний затискач	4
21	0113-206-138A	M6*12 Болт	3
22	GM870-381-009PZ	Пластина рухомого шківа	1
23	GM870-320-003PZ	Важіль регулювання відстані	1
24	GM870-561-014PZ	Ексцентрик важеля регулювання відстані	1
25	GM870-380-001	Кронштейн рухомого шківа	1
26	GM870-561-031	Адаптор тросу	2
	GM872-500-001	Верхній трос	1
	GM872-500-002	Трос важеля регулювання відстані	1
	GM872-500-003	Середній трос	1
	GM872-500-004	Нижній трос	1

30	GM872-381-006PZ	Регулюючий кронштейн рухомого шківа	1
31	GM872-380-001PZ	Поворотний шків	1
32	GM872-381-001	U- подібний кронштейн	1
33	GM872-300-003	Кріплення регулювання нахилу спинки сидіння	1
34	GM872-300-006	Трубка утримання валиків	1
35	GM880-881-007	Пластикова шайба	2
36	GM880-861-001PZ	Поролонові валики	4
37	GM870-561-017	Алюмінієві накладки	6
38	GM872-861-001PZ	Подушка для стегон	2
39	GM872-300-001PZ	Рама основи сидіння	1
40	GM870-400-002	Основа сидіння	2
41		Ортопедична подушка сидіння	2
42	GM872-400-001	Подушка для голови	1
43	GM870-881-007PZ	Поролонові валики з важелем регулювання відстані	2
44	GM870-881-011	Пластикова трубка	2
45	GM880-201-008	Накладна пластина важеля жиму	1
46	GM870-320-001PZ	Важіль жиму	1
47	GM692-501-003PZ	Верхня вагова пластина/ стержень селектора грузоблоку	1
48	GM692-500-004	Штифт грузоблоку	1
49		Вагова пластина (груз)	15
50	GM692-881-003	Гумові прокладки	2
51	GM692-380-001	Стійки (опора) грузоблоку	2
52	GM872-300-005PZ	Вставна пластина кожуха (зібрана)	1
53	GM872-561-004	З'єднувальний штифт пластини кожуха	6
54		Кожух	1
55	GM870-320-005	Обертаюча алюмінієва рукоятка	1
56	GM870-820-001	Алюмінієві D- подібні рукоятки	2
57	GM870-320-006	Обертаюча алюмінієва рукоятка	
58	GM851-561-023	Ланцюг	1
59	GM872-381-005	C- подібний кронштейн кожуха	2
60	GM872-880-002	Алюмінієві ручки з еластичним ременем (принцип дії еспандера)	

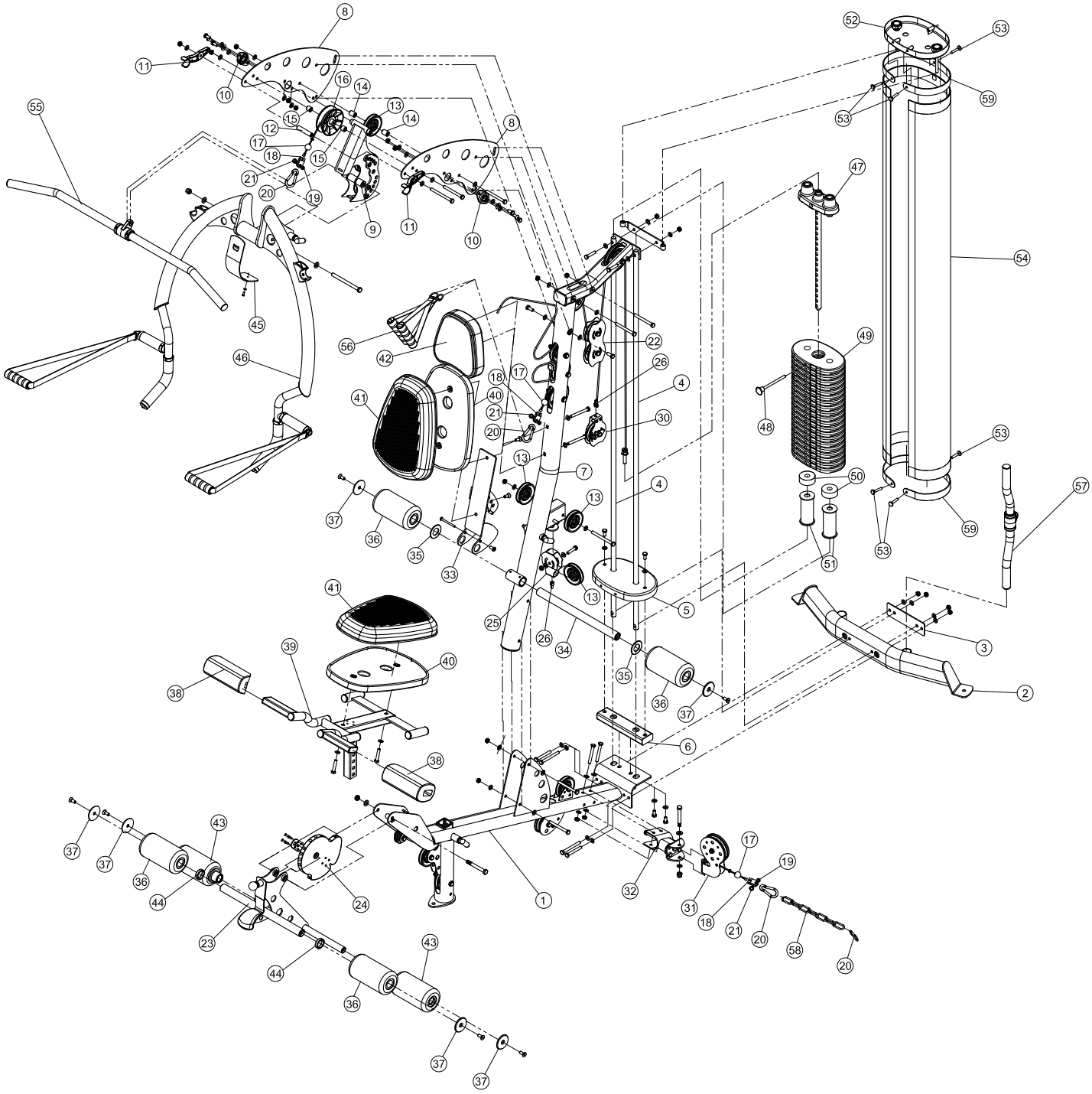

8
11
10
16
14
13
14
55
12
15
17
18
15
21
20
19
9
11
10
8
52
53
59
53
47
54
45
56
42
22
46
26
4
18
17
41
40
21
30
20
48
49
13
7
53
50
4
37
13
57
36
35
33
51
53
59
41
13
5
25
26
34
3
39
40
35
38
36
37
2
6
38
43
37
17
37
19
36
44
24
1
32
31
18
21
20
58
23
43
20
44
36
37
37

СХЕМА ТРОСІВ

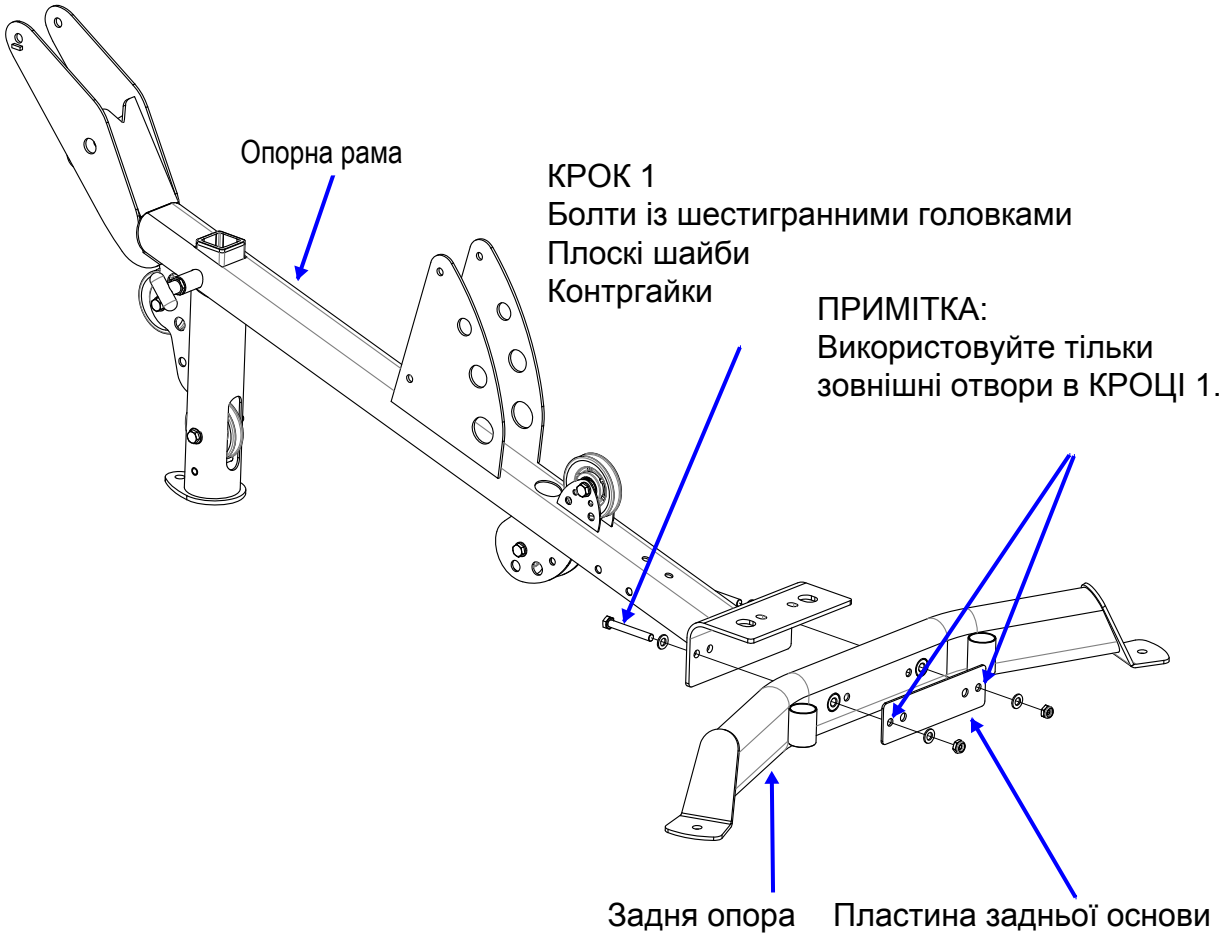
ВЕРХНІЙ ТРОС GM872-500-001

НИЖНІЙ ТРОС GM872-500-004

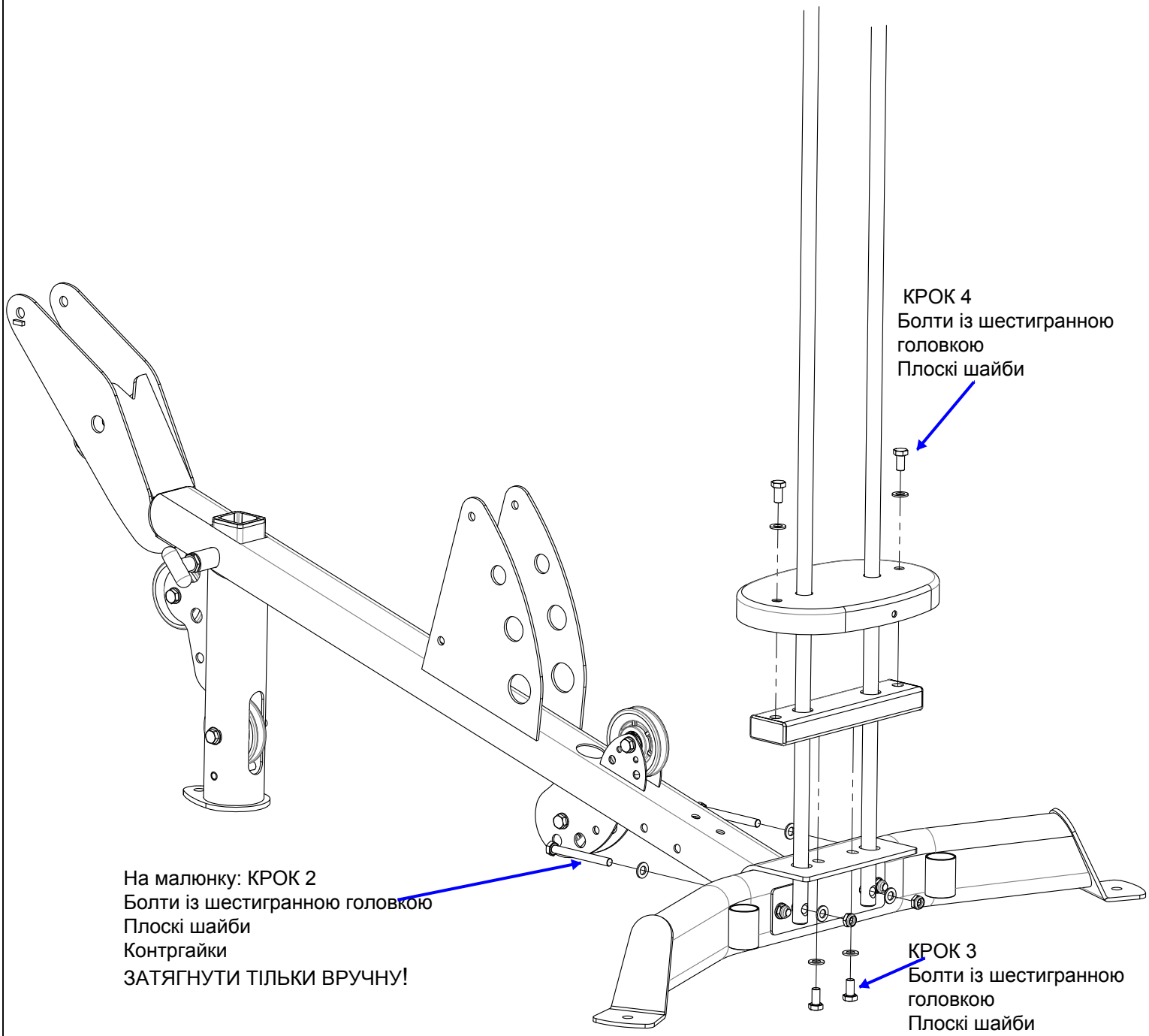
СЕРЕДНІЙ ТРОС GM872-500-003

ТРОС ВАЖЕЛЯ РЕГУЛЮВАННЯ ВІДСТАНІ (LE) GM872-500-002

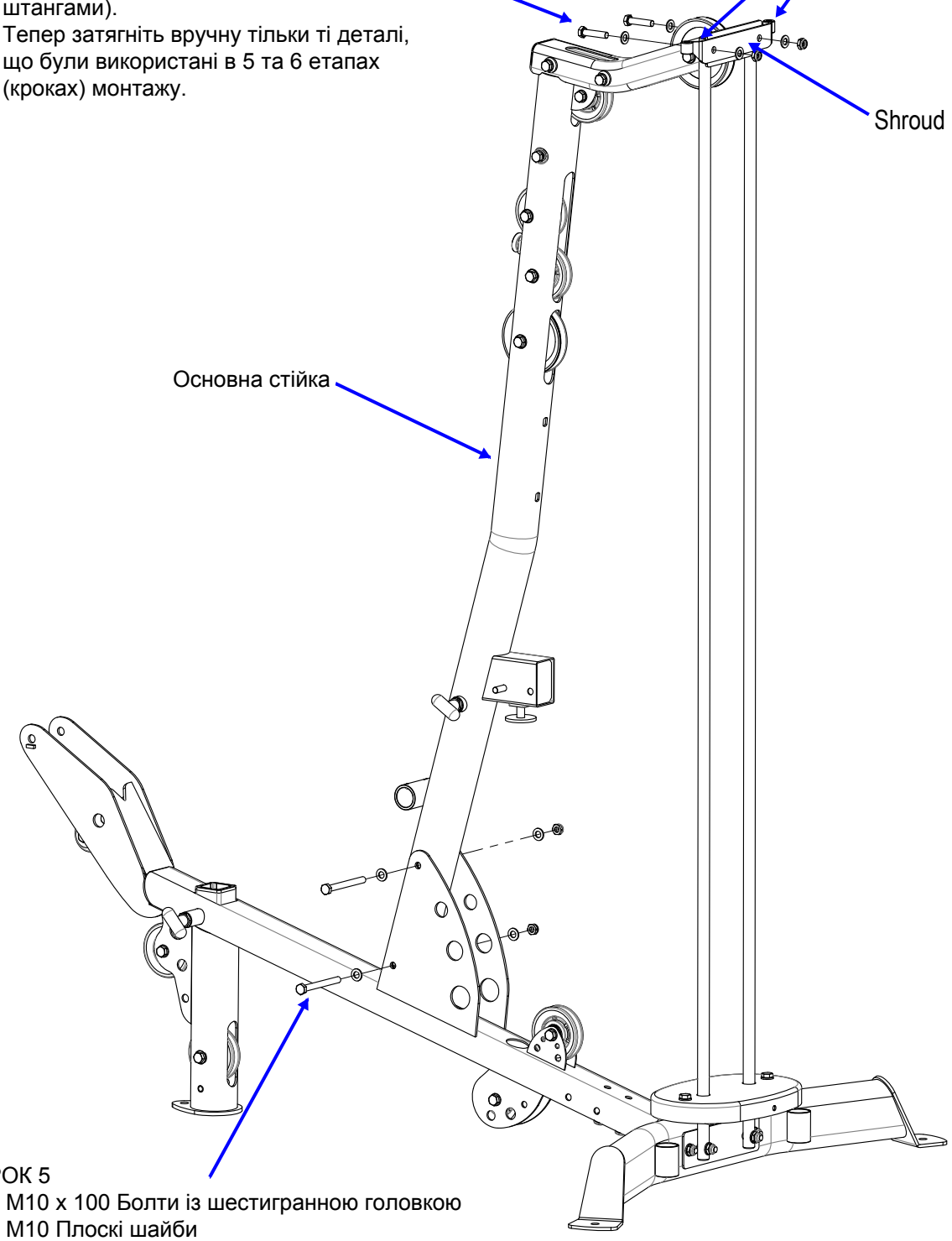
ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО МОНТАЖУ



Крок 1: Прикріпіть задню основу до опорної рами та до пластини задньої основи, використовуючи зовнішні отвори. Затягніть тільки вручну, поки що.

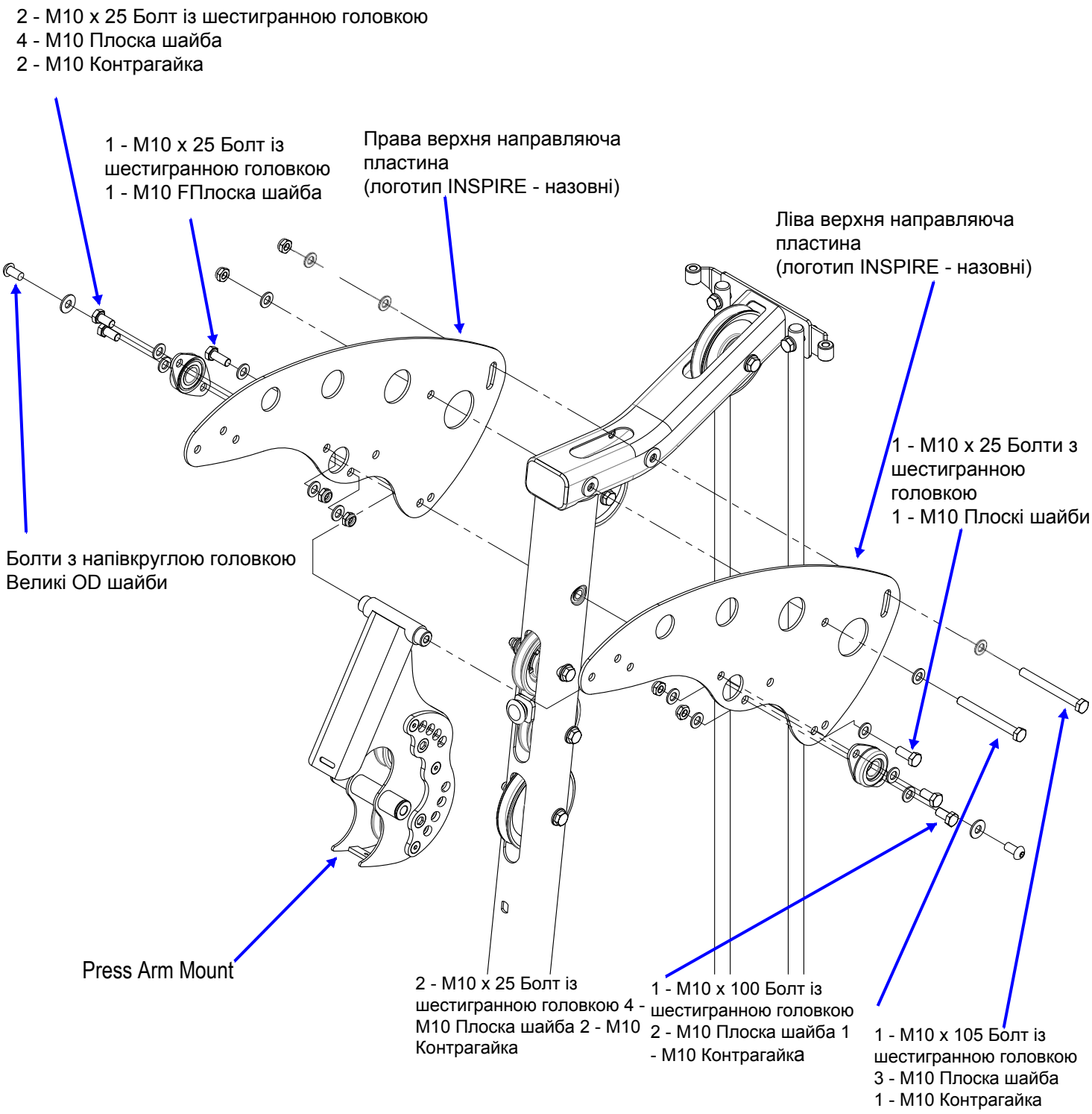


Крок 2: Прикріпіть направляючі штанги до задньої опори.
Крок 3: Приєднайте розпірну планку до кінцевої пластини (борту) опорної рами.
Крок 4: Прикріпіть кріплення кожуха до розпірної планки поглибленою стороною вниз, а отвором - до задньої сторони тренажеру. Затягніть болти тільки в Кроці 1, поки що!!!

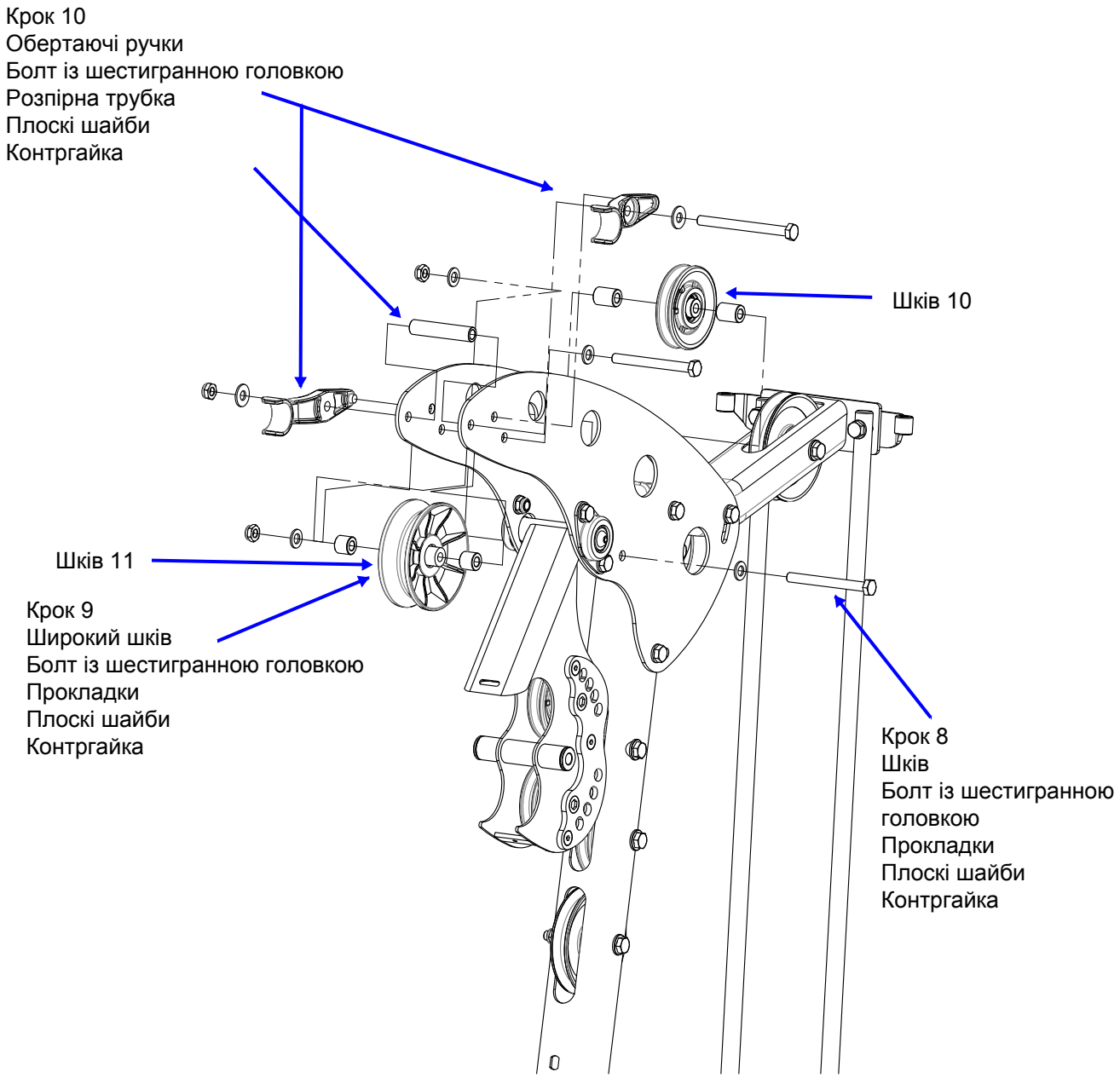


КРОК 5
2 - M10 x 100 Болти із шестигранною головкою
4 - M10 Плоскі шайби
2 - M10 Стопорні гайки
ЗАТЯГНУТИ ТІЛЬКИ ВРУЧНУ!

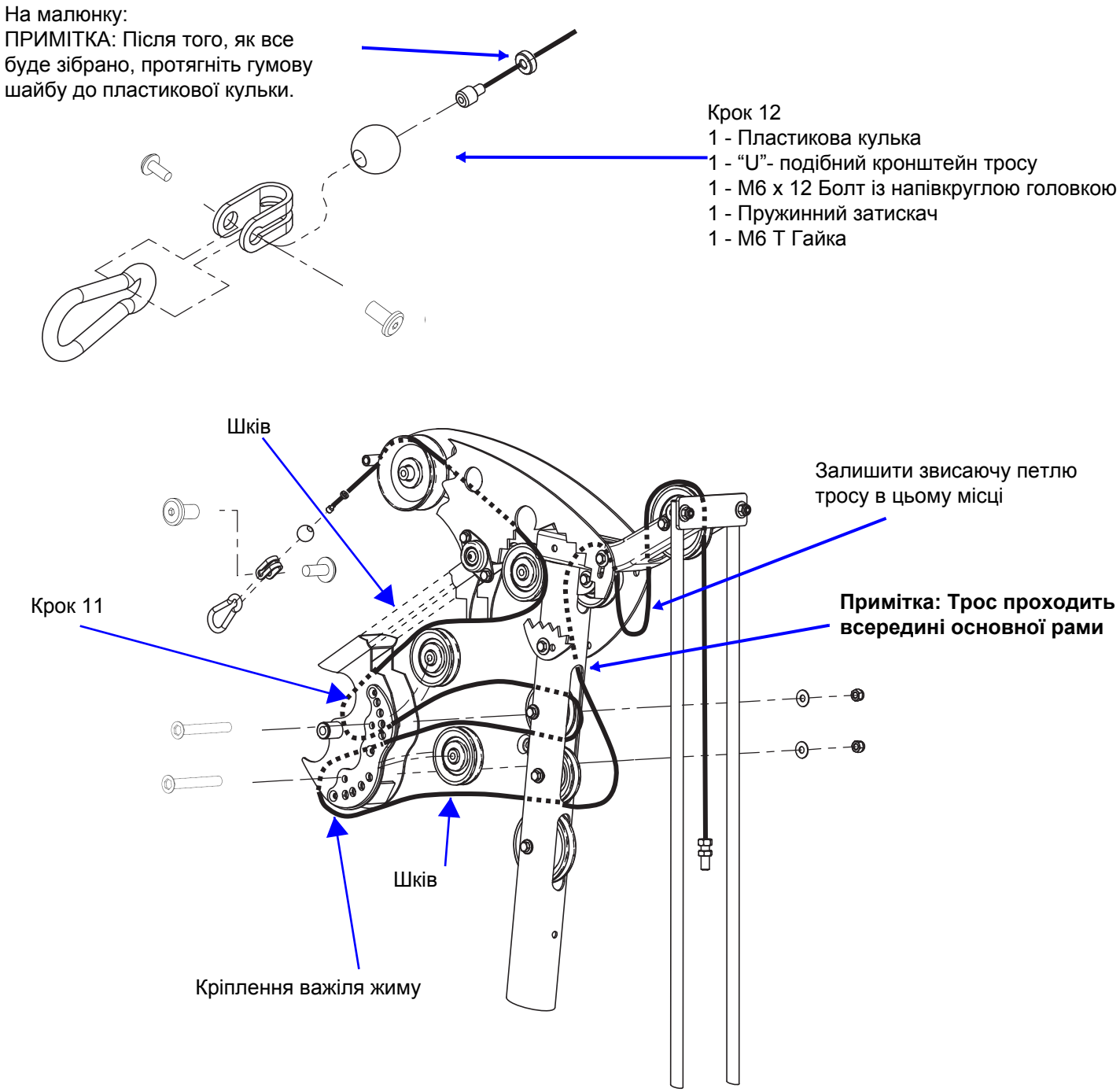
Крок 5: Прикріпіть основну стійку до опорної рами.
Крок 6: Приєднайте основну стійку до направляючих штанг та до пластини кріплення кожуха (пластина повинна знаходитися за направляючими штангами).
Тепер затягніть вручну тільки ті деталі, що були використані в 5 та 6 етапах (кроках) монтажу.



КРОК 7:
Прикріпіть праву та ліву направляючі пластини до основної стійки (логотипом INSPIRE назовні), як показано на малюнку. Примітка: Кріплення важеля жиму прикручуйте тільки тоді, коли будуть прикріплені верхні направляючі пластини. Для приєднання верхніх направляючих пластин до стійки через їх нижні отвори, використовуйте болти M10 x 25. Приєднуючи пластини до стійки через задні отвори, використовуйте трохи довші болти M10 x 105 так, щоб 2 шайби були розміщені на стороні разом із гайкою. Вони будуть використовуватись в подальших діях. Затягніть деталі вручну, поки що.
Прикріпіть підшипники важеля жиму до верхніх направляючих пластин.
Приєднайте кріплення важеля жиму до підшипників важеля жиму, використовуючи 2 (два) - M10 x 20 болта з напівкруглою головкою та 2 (дві) великі OD шайби. Затягніть деталі вручну, поки що!



Крок 8: Прикріпіть шків 10 до верхніх направляючих пластин (за підшипниками) за допомогою M10 x 100 болта.
Крок 9: Прикріпіть 41/2 " широкий шків 11 до верхніх направляючих пластин за допомогою M10 x 100 болта через найнижчий передній отвір.
Крок 10: Прикріпіть обертаючі ручки до верхніх направляючих пластин за допомогою розпірної трубки та M10 x 115 болта, через верхній задній другий отвір.



Крок 11: Приєднайте верхній трос. Починайте прокладати верхній трос із задньої сторони тренажеру на передню сторону, як показано на малюнку.
Крок 12: Кінець зібраного тросу протягніть через пластикову кульку, потім - через U- подібний кронштейн. Приєднайте пружинний затискач до U- подібного кронштейну, використовуючи болт із напівкруглою головкою та регулюючу T- гайку, як зображено на малюнку. Протягніть гумову шайбу до кульки.
Тепер закріпіть.

Шестигранна головка - на стороні з плоским фіксатором

Крок 15: Вставте L/E- трос в отвір у нижній частині кронштейна рухомого шківа. Закріпіть адаптер тросу та шків 19. Закріпіть. Тепер затягніть деталі Кроку 13.

Шків 19

Крок 15
1-31/2” Шків
1-M10x45 Болт із шестигранною головкою
2-M10 Плоскі шайби
1-M10 Стопорна гайка

Адаптор тросу

Крок 14
1 - M12 x 95 Болт із шестигранною головкою
1 -M12 Плоска шайба
1 -M12 Тонка контргайка

Крок 13
2 – 3 ½” Шків
1 – M10 x 115 Болт із шестигранною головкою
2-M10 Плоскі шайби
1-M10 Стопорна гайка

Шків 12

Шків 13

Шків 19

Шків 3

Шків 4

Шків 2

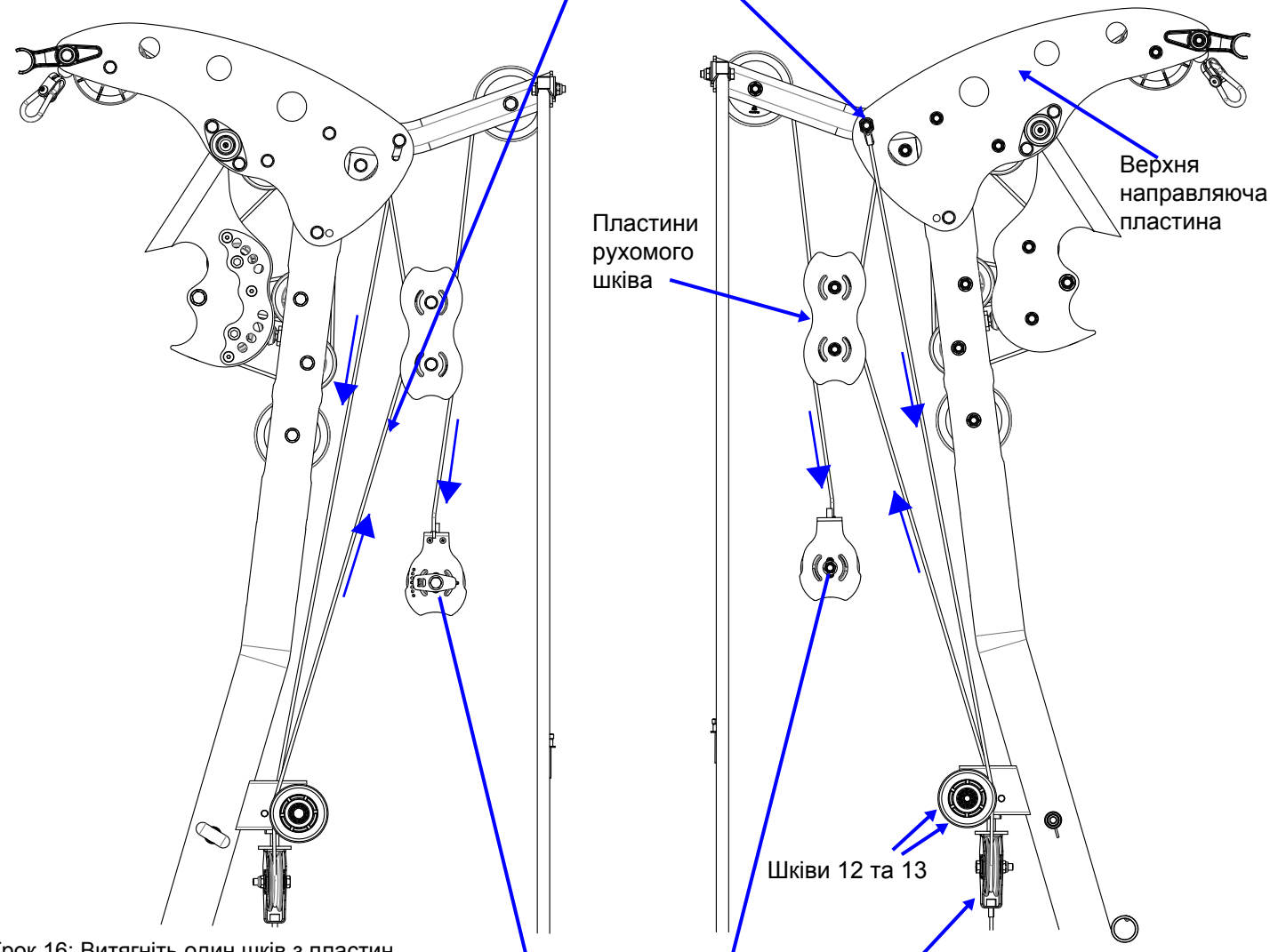
Примітка: Коли L/E (важіль регулювання відстані) та ексцентрик будуть прикріплені, перевірте, щоб L/E трос проходив між двома малими шківами та над малою пластиною за цими шківами.

Трос важіля регулювання натягу

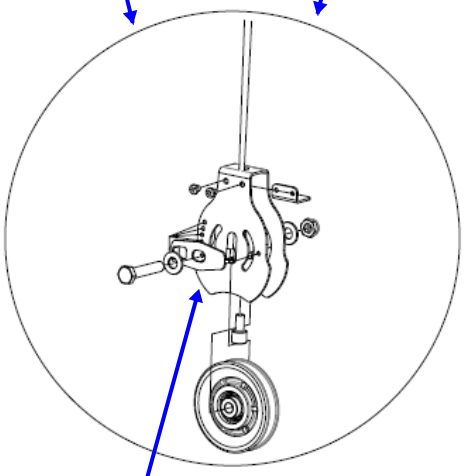
Крок 13: Прикріпіть шківи 12 і 13 до основної стійки.
Крок 14: Видаліть 4 (чотири) гвинти з плоскими головками та пластину ексцентрика з L/E ексцентрика. Потім приєднайте трос важеля регулювання натягу (L/E) до ексцентрика, використовуючи ті ж самі 4 гвинти з плоскими головками та пластину ексцентрика, як показано на круглій вставці малюнку. Тепер закріпіть! Прикріпіть L/E ексцентрик та зібраний важіль регулювання натягу L/E до передньої частини основної стійки (нижні цифри на ексцентрику повинні бути зверху). Див. примітку! Тепер закріпіть. Не затягуйте болти занадто туго. Зібраний важіль регулювання натягу повинен вільно обертатися.
Прокладіть L/E трос поза шківом 3, вниз, попереду та за шківом 4 (перевірте, щоб трос проходив між контактним фіксатором тросу та шківом, на шківах 4 та 2), під та навколо шківа 2, до кронштейну рухомого шківа.
Перейдіть до Кроку 15 вище.

Крок 16
1 - Середній трос

Примітка: Кінець тросу повинен бути прикріплений до верхньої направляючої пластини, напроти сторони розміщення нижнього шківа. Якщо у вашому тренажері є функція жиму для ніг, то він буде на тій же стороні, що і важіль жиму для ніг!



Крок 16: Витягніть один шків з пластин рухомого шківа та підвісьте пластини над петлею верхнього тросу.
Встановіть шків, який був вилучений, на своє місце.
Прикріпіть середній трос (петелькою) до верхньої направляючої пластини (напроти сторони розміщення нижнього шківа), використовуючи M10 x 105 болт із Кроку 7 (закрутіть шайбу на кожній стороні кінця петлі тросу).
Прокладіть середній трос вниз, між шківом 13 і фіксуючим штифтом, під шківом 19 в кронштейн рухомого шківу і вверх, між шківом 12 та фіксуючим штифтом. Тепер наверх, під нижнім шківом в пластинах рухомого шківа.
Зніміть L- подібний кронштейн регулюючого кронштейну рухомого шківа. Вставте кінець тросу в кронштейн, як показано на круглій вставці малюнку, і розмістіть адаптер тросу на його кінці.
Закріпіть L- подібний кронштейн.
Тепер закріпіть верхню направляючу пластину з тросом

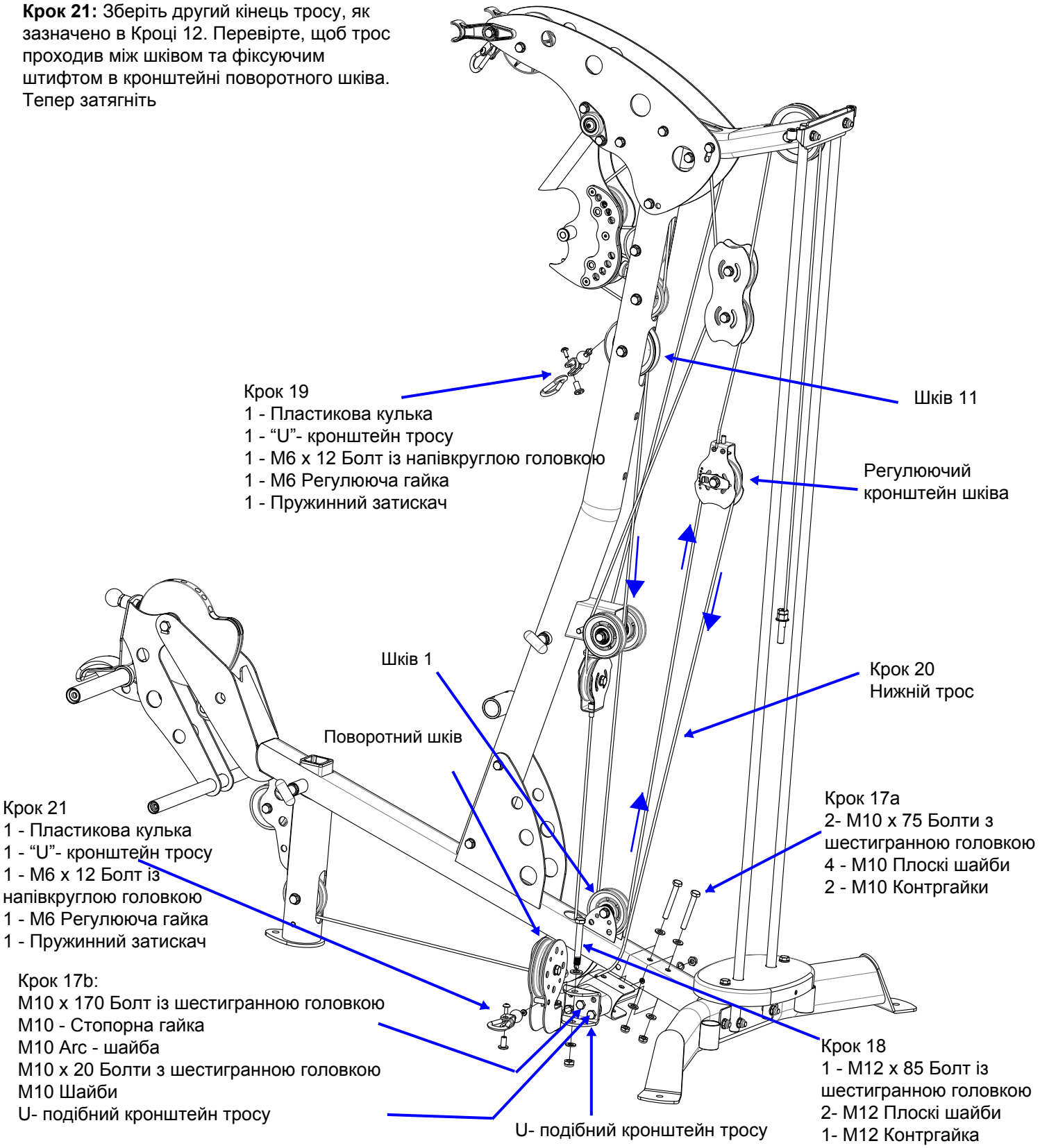


Регулюючий кронштейн рухомого шківа

Крок 16: Витягніть один шків з пластин рухомого шківа та підвісьте пластини над петлею верхнього тросу. Встановіть шків, який був вилучений, на своє місце.
Прикріпіть середній трос (петелькою) до верхньої направляючої пластини (напроти сторони розміщення нижнього шківа), використовуючи M10 x 105 болт із Кроку 7 (закрутіть шайбу на кожній стороні кінця петлі тросу).
Прокладіть середній трос вниз, між шківом 13 і фіксуючим штифтом, під шківом 19 в кронштейн рухомого шківу і вверх, між шківом 12 та фіксуючим штифтом.
Тепер наверх, під нижнім шківом в пластинах рухомого шківа.
Зніміть L- подібний кронштейн регулюючого кронштейну рухомого шківа.
Вставте кінець тросу в кронштейн, як показано на круглій вставці малюнку, і розмістіть адаптер тросу на його кінці.
Закріпіть L- подібний кронштейн.
Тепер закріпіть верхню направляючу пластину з тросом.

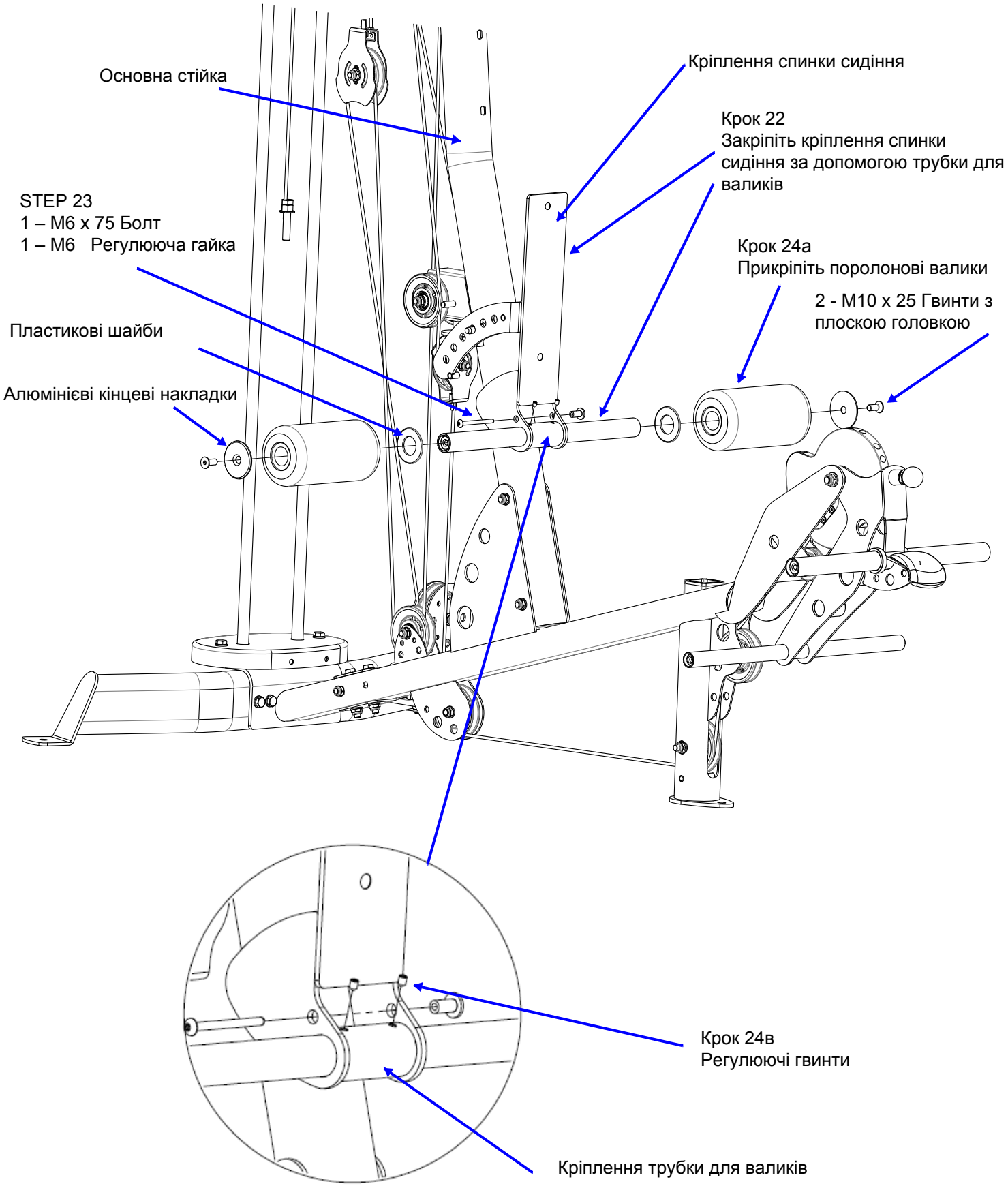
Крок 19: Зберіть один кінець нижнього тросу, як показано на етапі (кроці) монтажу 12. Посуньте гумову шайбу до пластикової кульки. Тепер затягніть.
Крок 20: Прокладіть інший кінець нижнього тросу над шківом 11 (спереду назад), вниз (між двома сторонами середнього тросу), під шківом 1 (спереду назад) і до передньої сторони та навколо шківа в регулюючому кронштейні, потім вниз під поворотний шків.

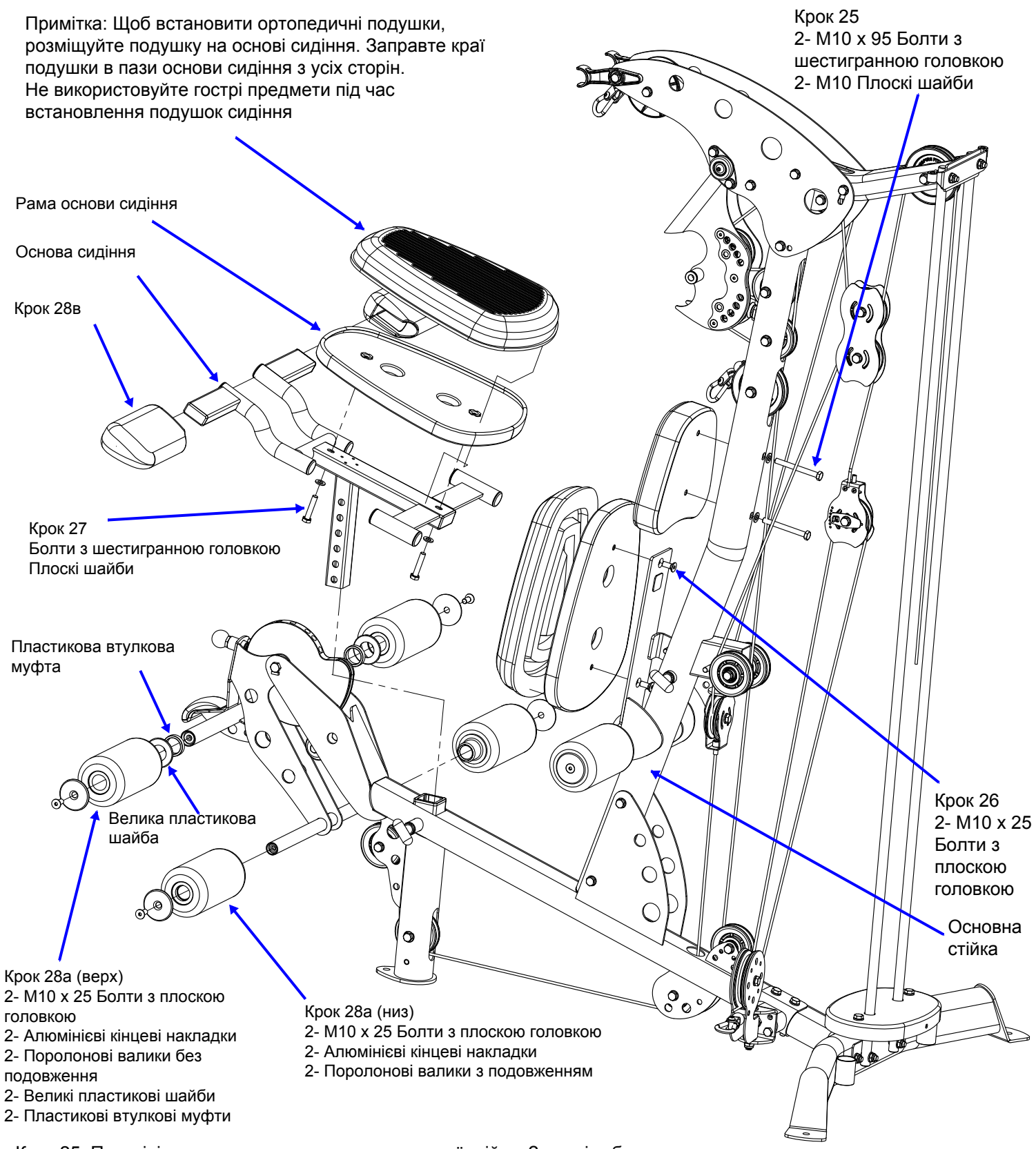
Крок 21: Зберіть другий кінець тросу, як зазначено в Кроці 12. Перевірте, щоб трос проходив між шківом та фіксуючим штифтом в кронштейні поворотного шківа. Тепер затягніть



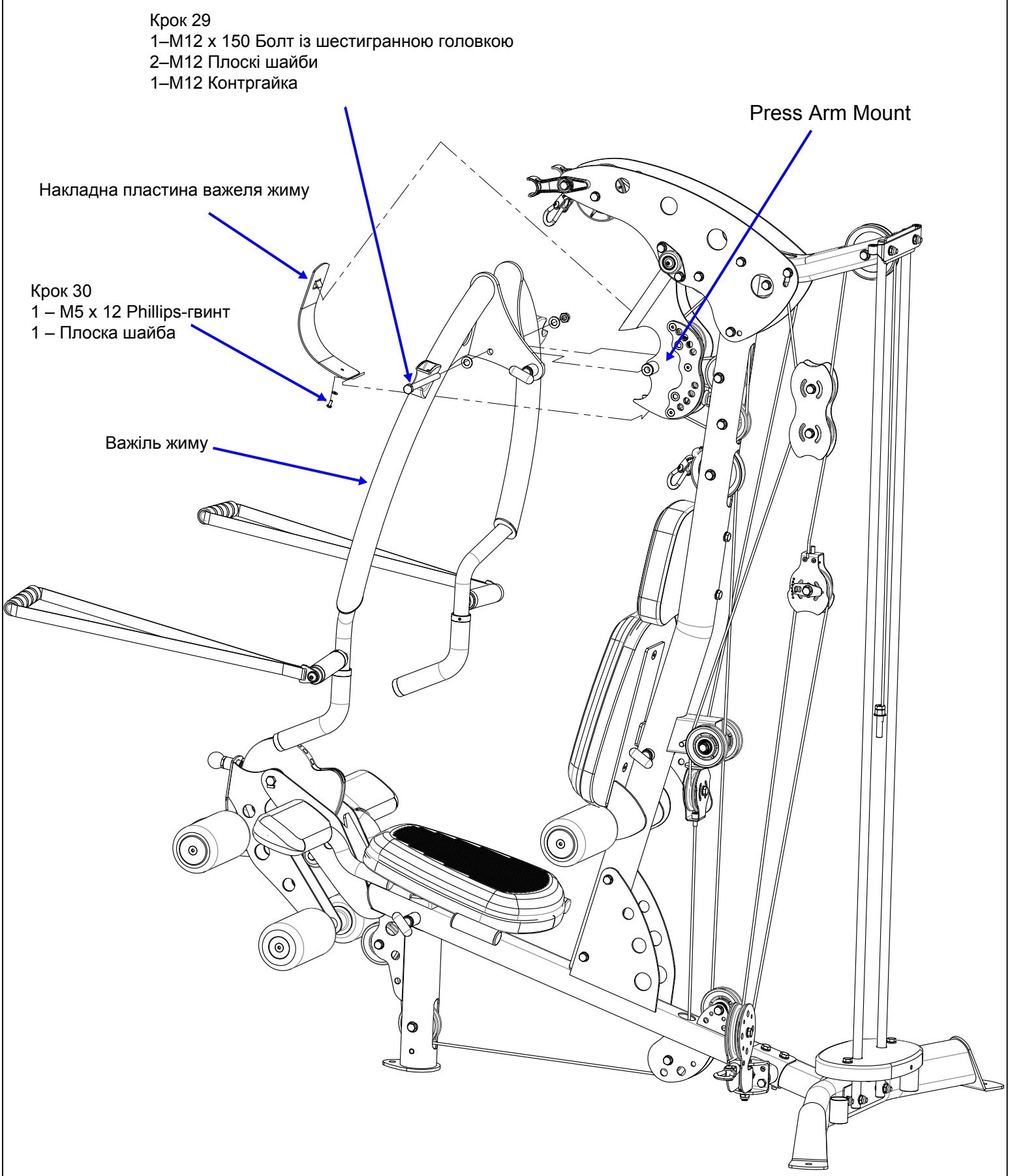
Крок 17a: Прикріпіть кронштейн кріплення поворотного шківу до основної стійки (протилежна сторона верхнього тросу та важеля жиму для ніг). Затягніть вручну.
Крок 17b: Прикріпіть U- подібний кронштейн до кронштейну кріплення поворотного шківу так, щоб U- кронштейн був паралельно підлозі. Тепер затягніть болти в кроках 17a і 17b.
Крок 18: Приєднайте поворотний шків до U- кронштейну. Болт можна також вставити знизу. Затягніть. Потрібно, щоб корпус шківа мав змогу повертатися.

Крок 22: Приєднайте кріплення регулювання нахилу спинки сидіння з трубкою утримання валиків до основної стійки, як показано. Перевірте, щоб пружинний штифт на основній стійці зайшов в один із середніх отворів регулюючої пластини.
Крок 23: Вставте болт із напівкруглою головкою і регулюючу гайку, потім затягніть їх так, щоб при нахилі спинки сидіння назад, був слабкий опір.
Крок 24a: Просуньте пластмасові шайбами на трубку утримання валиків, а потім вставте поролонові валики. Закріпіть валики на кінцях алюмінієвими накладками та гвинтами з плоскою головкою. Затягнути гвинти.
Крок 24b: Закріпіть трубку утримання валиків до кріплення трубки регулюючими гвинтами, які входять до комплекту деталей. Див. круглу вставку на малюнку. Затягніть гвинти





Крок 25: Прикріпіть подушку для голови до основної стійки. Затягніть болти.
Крок 26: Приєднайте основу спинки сидіння до кріплення спинки сидіння. Закріпіть.
Крок 27: Вставте основу сидіння в раму основи сидіння, закріпіть болтами.
Вставте ортопедичні подушки в основи сидінь. Див. примітку зверху.
Крок 28а: (Верхні поролонові валики) Просуньте пластикові втулкові муфти, великі пластикові шайби та поролонові валики на кожну сторону верхнього L/E валу. Закріпіть алюмінієвими кінцевими накладками та болтами з плоскими головками, як показано.
Приєднайте нижні поролонові валики (з подовженням на одній стороні) до зібраного важеля регулювання відстані (L/E), подовженням валика всередину. Затягніть болти.
Крок 28b: Приєднайте подушки для стегон до рами основи сидіння, просунувши їх на прямокутні трубки рами сидіння.



Крок 29: Прикріпіть важіль жиму до кріплення важеля жиму. Тепер затягніть так, щоб важіль мав змогу рухатись при регулюванні. Даний етап монтажу потребує прикладання сили.
Крок 30: Прикріпіть накладну пластину важеля жиму до кріплення важеля жиму. Розпочніть приєднання з верхньої частини пластини. Затягніть Phillips-гвинт за допомогою викрутки.

ВАЖЛИВО! Болт тросу повинен бути повністю загвинчений в стержень вагового відбірника (селектора) та затягнений стопорною гайкою перед використанням. Невиконання цієї вимоги може призвести до того, що трос висмикнеться з вагових пластин, що може призвести до серйозних травм.

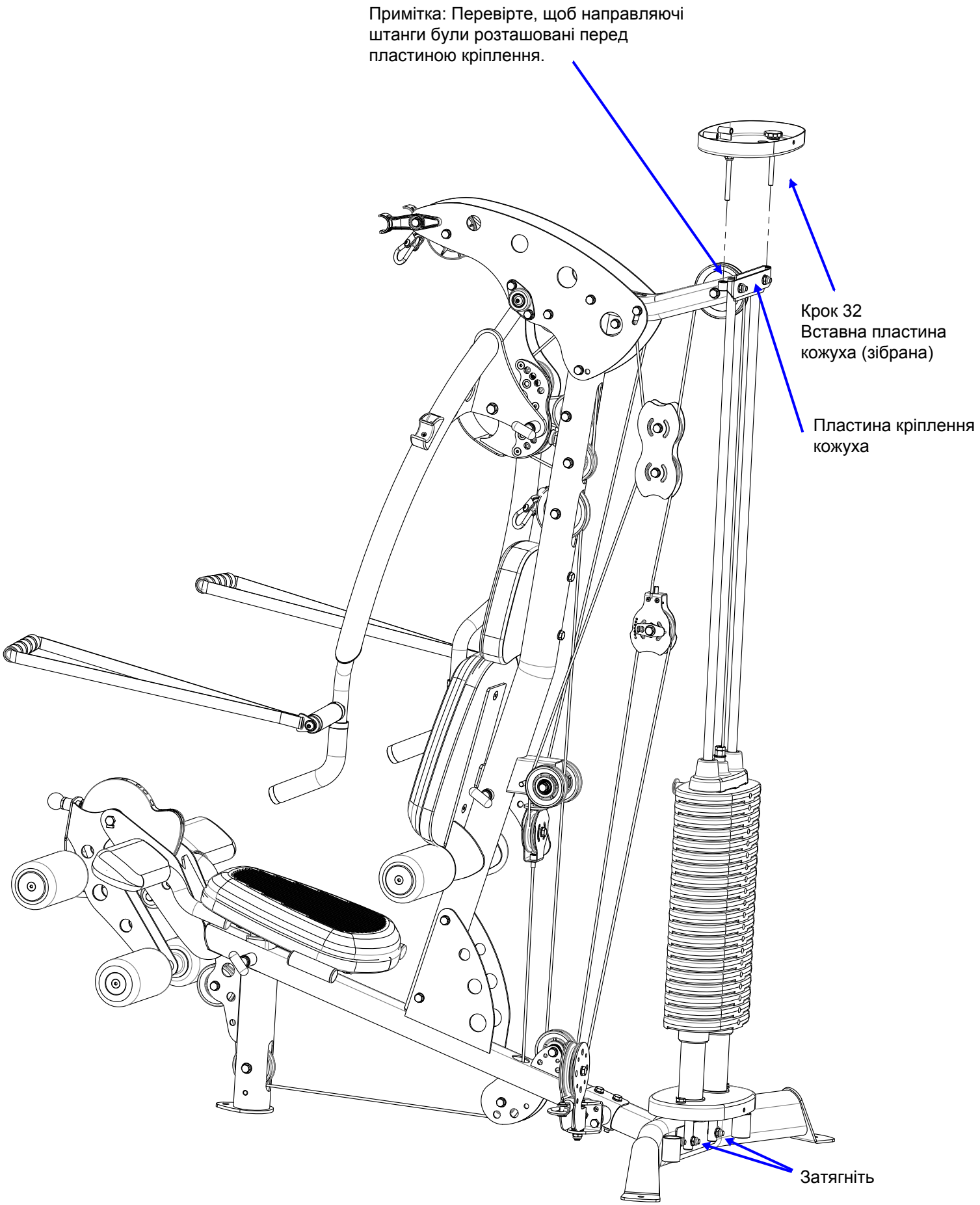
Видаліть болти з направляючих штанг

Крок 31
Встановіть стійки грузоблоку, гумові прокладки, вагові пластини, верхню вагову пластину/стержень відбірника вагових пластин (грузоблоку).
(В такій самій послідовності) Прикріпіть направляючі штанги на передній пластині за допомогою болтів, які були видалені. Тепер затягніть болти!!

Примітка: При встановленні додаткових вагових пластин грузоблоку, більш ніж на 210 фунтів, не використовуйте стійки грузоблоку!!

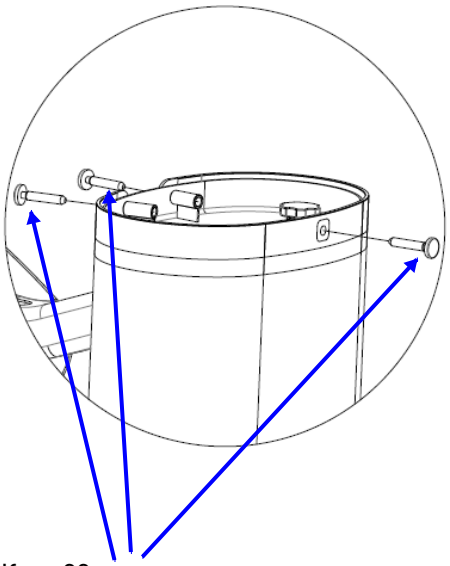
ТЕПЕР РОЗМІСТІТЬ НАКЛЕЙКИ.
Передня частина вагової пластини має заглибленння з номером.
Після встановлення вагових пластин вставте ваговий штифт в одну з них.

Низ вагової пластини має три ніжки.



Крок 32: Прикріпіть вставну пластину кожуха до пластини кріплення (кронштейну) кожуха (відкритою стороною наверх), затягнувши болти в різьбові отвори кронштейну.

Крок 33: Вставте С-подібний кронштейн кожуха в паз одного з кінців кожуха. (Паз повинен бути повернутий всередину). Рухайте кожух навколо кронштейну до тих пір, поки отвір в задній частині кожуха не зрівняється з отвором на задній частині кронштейна. Повторіть цей крок з іншим кінцем кожуха.
Тепер закріпіть зібраний кожух навколо верхньої та нижньої пластин кріплення кожуха, рухаючи його навколо направляючих рейок з ваговими пластинами. Вирівняйте отвори на верхньому та нижньому кронштейнах з отворами на пластинах та вставте з'єднувальні штифти пластини кожуха в кожний отвір (3 зверху та 3 знизу).



Крок 33
3 - З'єднувальні штифти пластини кожуха

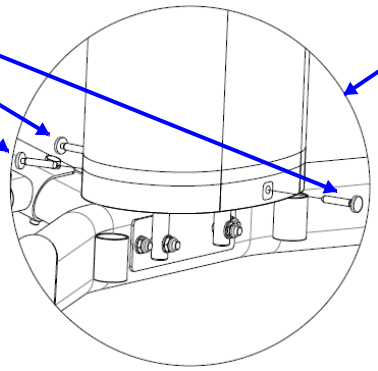
Регулюючі ручки

Далі, натягніть кожух за допомогою регулюючих ручок у верхній частині вставної пластини кожуха. Повертайте відразу дві ручки проти годинникової стрілки, поступово натягуючи кожну сторону кожуха

Крок 34:
Налаштувати важіль жиму в початкове положення можна шляхом регулювання фіксаторів важеля жиму. При завершенні дій даного кроку, зафіксуйте положення, використовуючи контргайку.

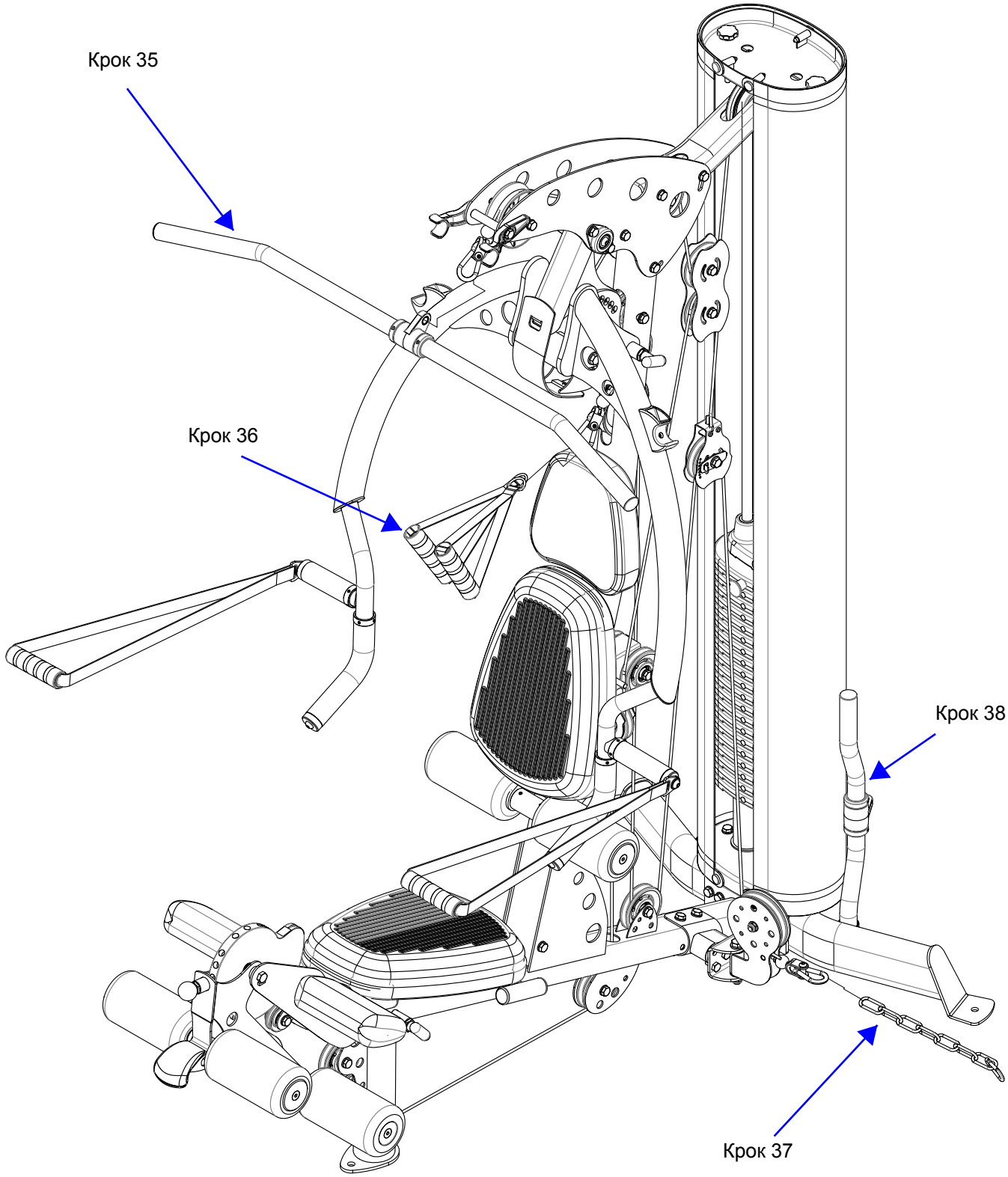
Відрегулюйте провисання кабелю на верхньому рухомому шківі, послабивши болт та переміщуючи шків вгору або вниз селекторної пластини. Міцно затягніть болт, закінчивши налаштування

Крок 34
3- Регулюючі (Т)- штифти



Відрегулюйте фіксатор на кронштейні одиничного рухомого шківа, щоб позбутися провисання тросу, приєднаного до важеля регулювання натягу. Встановіть ексцентрик на важелі регулювання натягу так, щоб отвір тросу був на одному рівні з 2 (двома) маленькими шківами перед налаштуванням. Затягніть контргайку, коли закінчите виконання кроку.

ПРИЄДНАННЯ ДОПОМІЖНОГО ПРИЛАДДЯ



Примітка Перед приєднанням допоміжного приладдя до тренажеру, потрібно встановити всі троси. Перевірте, щоб троси були розташовані в пазах всіх шківів.
Далі, виберіть вагу грузоблоку, яку ви зможете віджимати лежачи, сидячи та на відстані витягнутої руки. Тепер, злегка підніміть (відпружиньте) грузоблок вгору і вниз протягом приблизно 5 секунд. Це і буде місце фіксації тросів. Ви зможе регулювати зупинки тросів на цих етапах, якщо це буде необхідно.

НАКЛЕЙКИ ТА ЇХ РОЗМІЩЕННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

INSPIRE

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

M2 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.

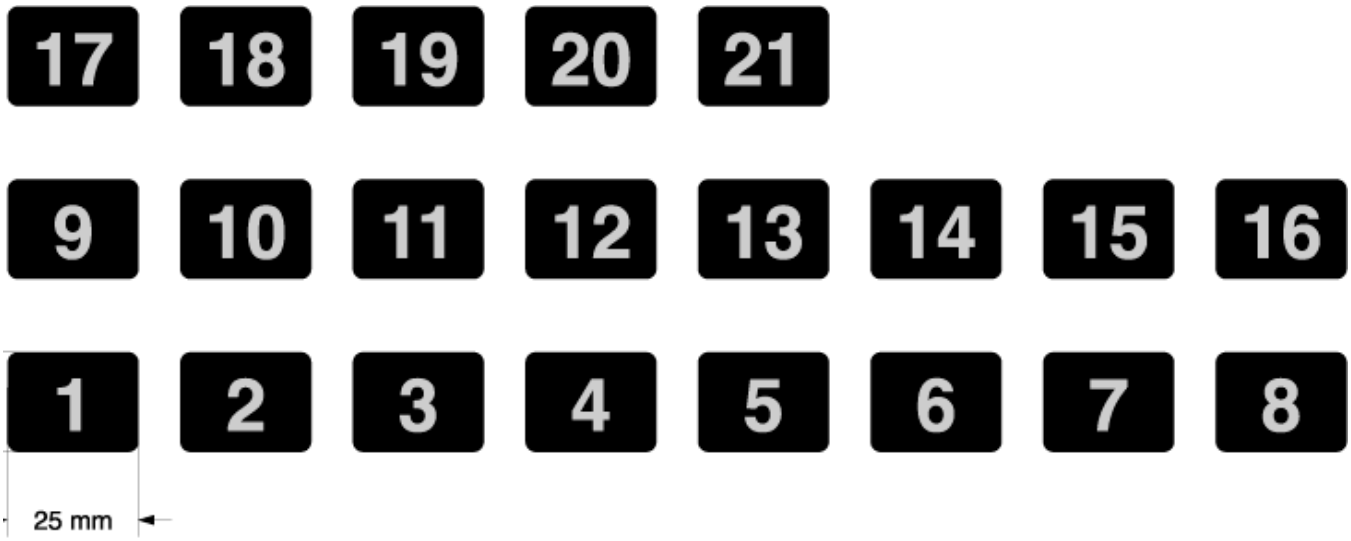
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. DO NOT ATTEMP TO FREE ANY JAMMED PART BY YOURSELF. Obtain assistance in order to avoid possible injury.

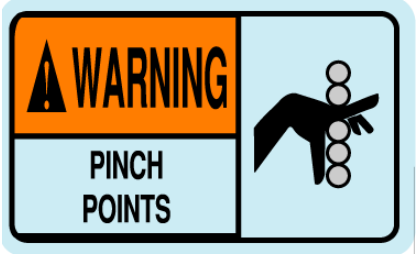
6. Take your time and do not rush exercise. Practice proper breathing, NEVER hold your breath.

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.

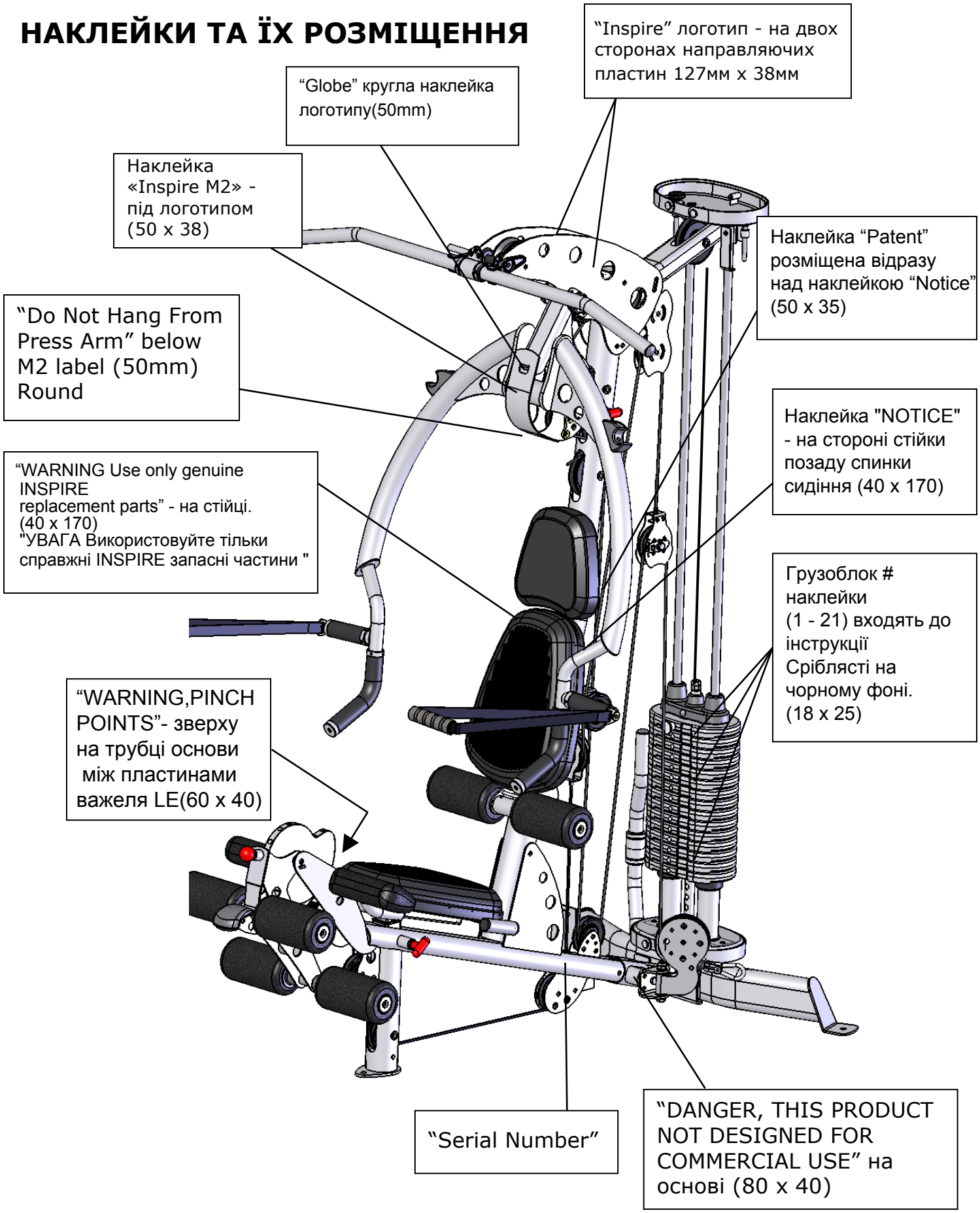
8. CALL YOUR AUTHORIZED INSPIRE DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.

НАКЛЕЙКИ ТА ЇХ РОЗМІЩЕННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ





НАКЛЕЙКИ ТА ЇХ РОЗМІЩЕННЯ



ДОПОМІЖНЕ ПРИЛАДДЯ

- Настінний графік тренувань
- Обертаюча рукоятка
- Обертаюча EZ рукоятка з поворотним грифом
- Ремінь для щиколоток
- Ab - Ремінь (для тренування м'язів пресу)

ОБЛАДНАННЯ

- Кольорові ортопедичні подушки
- Кольоровий кожух
- Важіль жиму для ніг
- Ab-ручка з еластичним ременем

ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ З ЛІКАРЕМ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ БУДЬ-ЯКОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ

1. **Завжди виконуйте вправи для розминки**, перш ніж почати силові тренування. Такі вправи допоможуть вам розігріти м’язи та застережуть вас від травм. Ви можете розпочати розминку з легких кардіо – вправ (вправ для покращення серцевого ритму) або з виконання легких фізичних вправ, поступово переходячи на більш складні вправи.
2. **Контролюйте навантаження тренування.** Завжди працюйте з такою вагою, з якою ви можете впоратися за допомогою повного діапазону рухів. Вправи рекомендується виконувати повільними, рівномірними рухами.
3. **Дихання.** Не затримуйте дихання під час виконання фізичних вправ. Затримка дихання створює внутрішній тиск, що призводить до несприятливих змін у кровоносних судинах, а також до утворення грижі.
4. **Сидіть прямо.** Звертайте увагу на свою поставу, при сидінні та ходьбі вона має бути прямою. Тренуйте м’язи пресу (черевні м’язи) при кожному русі, щоб зберегти свій хребет в здоровій формі.

ГРАФІК ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

РОЗПОРЯДОК	РЕГУЛЯРНІСТЬ	ДАТА ОБСЛУГОВУВАННЯ								
Перевірка: з’єднань, штифтів, пружинних затискачів, шарнірних з'єднань	Кожний тиждень									
Чищення: оббивки	Кожний тиждень									
Перевірка: тросів	Кожний тиждень									
Перевірка: Натягу всіх кожухів	Кожний тиждень									
Перевірка: ричагів та рукояток	Через кожні 3 місяці									
Перевірка: всіх наклейок	Через кожні 3 місяці									
Перевірка: всіх гайок та болтів. Затягнути при необхідності	Через кожні 3 місяці									
Перевірка: поверхонь на уникнення ковзання	Через кожні 3 місяці									
Очищення та змащення: направляючих штанг тефлоновим мастилом	Через кожні 3 місяці									
Змащення: муфт сидіння та всіх пластикових повзунків	Через кожні 3 місяці									
Очищення та змащення: всіх глянцевих поверхонь	Кожний рік									
Заміна: тросів, ременів та з'єднувальних деталей	Кожні 2 роки									

Дана гарантія поширюється тільки на тренажери Inspire
БУДЬ-ЛАСКА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЩО НЕ ВСІ ТРЕНАЖЕРИ INSPIRE ВИГОТОВЛЯЮТЬСЯ ДЛЯ КОМЕРЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ
Зверніться до інструкції користувача або проконсультуйтеся з офіційним продавцем з питань встановлення тренажеру, незалежно від виду його 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 дійсна тільки для вас - першого покупця. Даний чек не підлягає передачі іншим особам, які згодом купують тренажер. Гарантія набуває чинності, тільки, якщо тренажер зібраний і встановлений відповідно до інструкцій та вказівок.

Заміна та ремонт деталей.
Протягом гарантійного терміну сервісний центр буде, без додаткової оплати, ремонтувати тренажер або замінить його, якщо він вийшов з ладу, у разі несправностей або якимось чином не відповідає даній гарантії при відповідному комерційному, особистому, сімейному або 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 для того, щоб виконувати всі існуючі гарантії.

Обслуговування.
Для отримання гарантій на деталі, 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. Ви приймаєте на себе ризик втрати гарантії в разі пошкодження тренажеру під час транспортування. Ви повинні представити сервісному центру докази (документи) придбання (у тому числі дата покупки, модель та серійний номер тренажеру). Будь-які ознаки підробки документів будуть причиною анулювання гарантії.

Умови та винятки.
Дана гарантія не поширюється на будь-який тренажер, який було пошкоджено або, в якому були виявлені дефекти, а також в результаті нещасного випадку та неправильного використання.