

Инструкция

Скамья многофункциональная Inspire SCS-WB2B

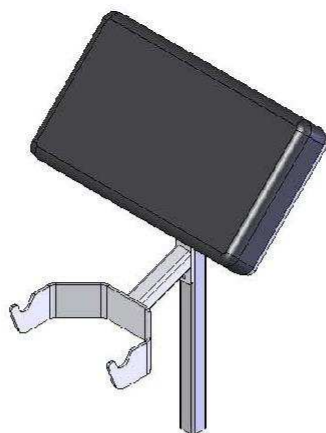
Полезные ссылки:

[Скамья многофункциональная Inspire SCS-WB2B - смотреть на сайте](#)

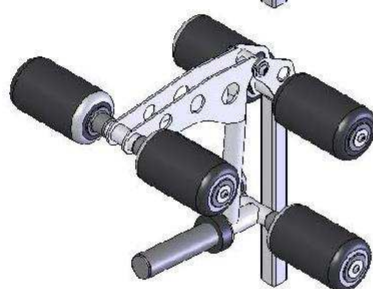
Скамья
многофункциональная
SCS-WB
INSPIRE

Руководство по эксплуатации

SCS-PC подставка
для рук



SCS-LE
тренажер для ног



SCS-WB многофункциональная
скамья

Важные инструкции по технике безопасности

Пожалуйста, перед использованием многофункциональной скамьи, ознакомьтесь с данным руководством, и всеми предупреждающими наклейками.

- **Внимание!** Необходимо регулярно проверять тренажер, для вашей безопасности и его правильного функционирования. Пожалуйста, используйте график по уходу и содержанию, расположенный сзади данного руководства. Незамедлительно заменяйте дефективные или изношенные детали. Уделите особое внимание подвижным частям и соединительным деталям. См. раздел общего содержания, для получения более подробной информации.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. НЕ используйте детали, не рекомендованные производителем.
- При работе на скамье, убедитесь, что наблюдатели находятся не ближе 5 футов (1,5 метра).
- Не подпускайте к скамье детей.
- Расположите скамью вдали от стен или других преград и мебели.
- Если пользователь почувствовал головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, следует немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом.

Необходимые инструменты

- Стандартный набор торцевых ключей (включая 9/16" & 3/4" ключи)
- 9/16" гаечный ключ
- 3/4" гаечный ключ
- Рулетка
- Резиновый молоток
- 6мм шестигранный ключ – входит в комплектацию

Перечень сборочных компонентов

Многофункциональная скамья

| № | Описание SCS-WB | Кол. | Наличие |
|---|--------------------------------|------|---------|
| 1 | Основная рама | 1 | |
| 2 | Задняя база | 1 | |
| 3 | Сидение | 1 | |
| 4 | Спинка | 1 | |
| 5 | Суппорт лодыжки | 1 | |
| 6 | Краска для ликвидации дефектов | 1 | |
| | | | |
| | | | |

| № | Детали SCS-WB | Кол. | Наличие |
|---|------------------------------|------|---------|
| 1 | Болт, 3/8-16 x 1" L | 2 | |
| 2 | Болт, 3/8-16 x 1 1/2" L | 1 | |
| 3 | Болт, 3/8-16 x 2 1/4" L | 2 | |
| 4 | Болт, 3/8-16 x 4" L | 2 | |
| 5 | 3/8" шайба | 8 | |
| 6 | 3/8-16 контргайка | 2 | |
| 7 | 3/8-16 тонкая контргайка | 1 | |
| 8 | 5/8" цилиндрическая распорка | 1 | |

Тренажер для ног

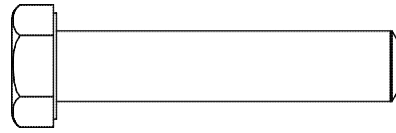
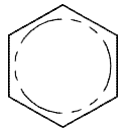
| № | Описание SCS-LE | Кол. | Наличие |
|---|--------------------------------|------|---------|
| 1 | Тренажер для ног | 1 | |
| 2 | Роликовая ось, 1" диаметр | 2 | |
| 3 | Роликовая ось, 1 1/4" диаметр | 1 | |
| 4 | Валик со втулкой | 4 | |
| 5 | Валик | 2 | |
| 6 | Пластиковая шайба | 8 | |
| 7 | Краска для ликвидации дефектов | 1 | |

| № | Детали SCS-LE | Кол. | Наличие |
|---|---|------|---------|
| 1 | Болт, 3/8-16 x 1" L (с кнопочной головкой и голубой точкой) | 6 | |
| 2 | 3/8" x 1 1/2" шайба | 6 | |
| 3 | 6мм Шестигранный ключ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

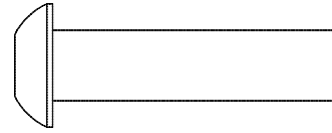
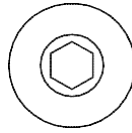
Подставка для рук

| № | Описание SCS-PC | Кол. | Наличие |
|---|--------------------------------|------|---------|
| 1 | Крепление суппорта веса | 1 | |
| 2 | Подставка для рук | 1 | |
| 3 | Подушка для рук | 1 | |
| 4 | Краска для ликвидации дефектов | 1 | |

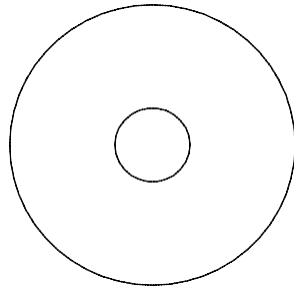
| № | Детали SCS-PC | Кол. | Наличие |
|---|-------------------------|------|---------|
| 1 | Болт, 3/8-16 x 1" L | 2 | |
| 2 | Болт, 3/8-16 x 2 1/2" L | 2 | |
| 3 | 3/8" шайба | 6 | |
| 4 | 3/8-16 контргайка | 2 | |



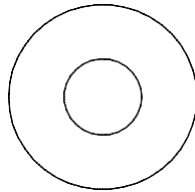
3/8" DIA. болт



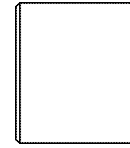
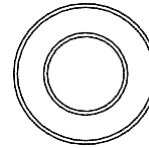
3/8" DIA. Болт с кноп. головкой



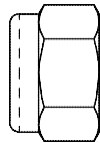
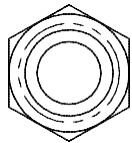
3/8" x 1 1/2" Dia. шайба



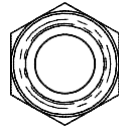
3/8" шайба



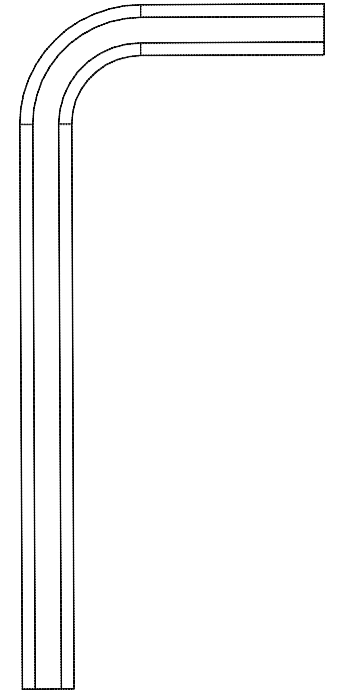
5/8" цилиндр. распорка



3/8" контргайка



3/8" тонкая контргайка



Шестигранный ключ

Реальные детали могут быть меньше или больше изображения выше

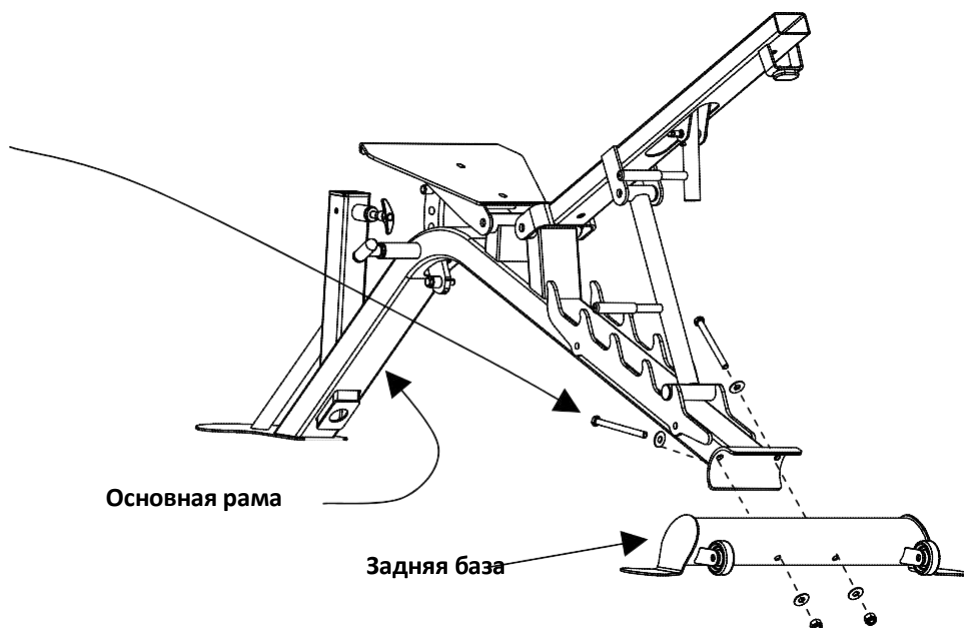
Инструкции по сборке



Инструкции по сборке многофункциональной скамьи

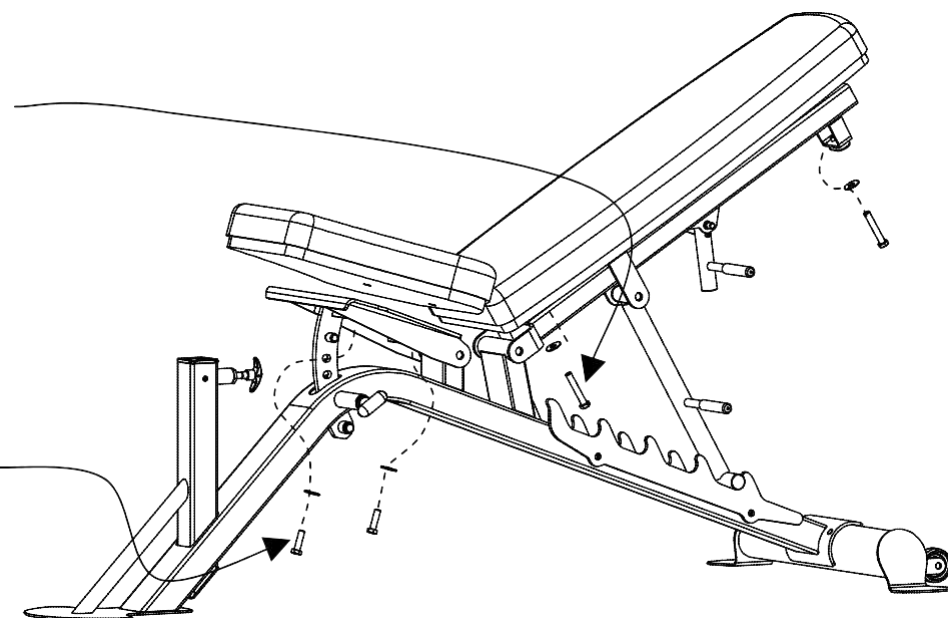
Шаг 1

- 2 – 3/8" x 4" шестигр. болты
- 4 – 3/8" плоск. шайбы
- 2 – 3/8" контргайки



Шаг 2

- 2 – 3/8" x 2 1/4" шестигр. болты
- 2 – 3/8" плоск. шайбы



Шаг 3

- 2 – 3/8" x 1" шестигр. болты
- 2 – 3/8" плоск. шайбы

Шаг 1: Прикрепите заднюю базу к основной раме, используя:

**Два (3/8" x 4" шестигр. болта)
Четыре (3/8" плоск. шайбы)
Две (3/8" контргайки)**

Шаг 2: Прикрепите спинку к суппорту спинки, и сидение к базе сидения, используя:

**Два (3/8" x 2 1/4" шестигр. болта)
Две (3/8" плоск. шайбы)**

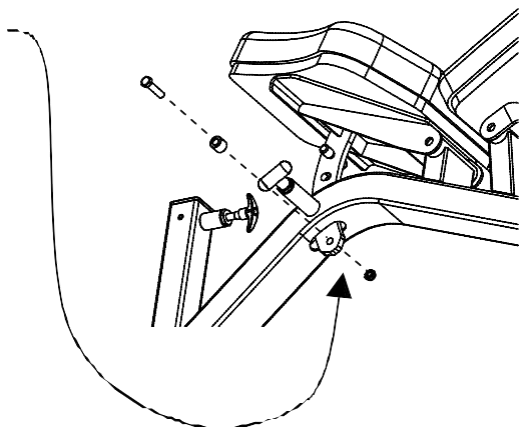
Шаг 3: Прикрепите сидение к базе сидения, используя:

**Два (3/8" x 1" шестигр. болта)
Две (3/8" плоские шайбы)**

Внимание! Затяните все детали гаечным ключом

Шаг 4

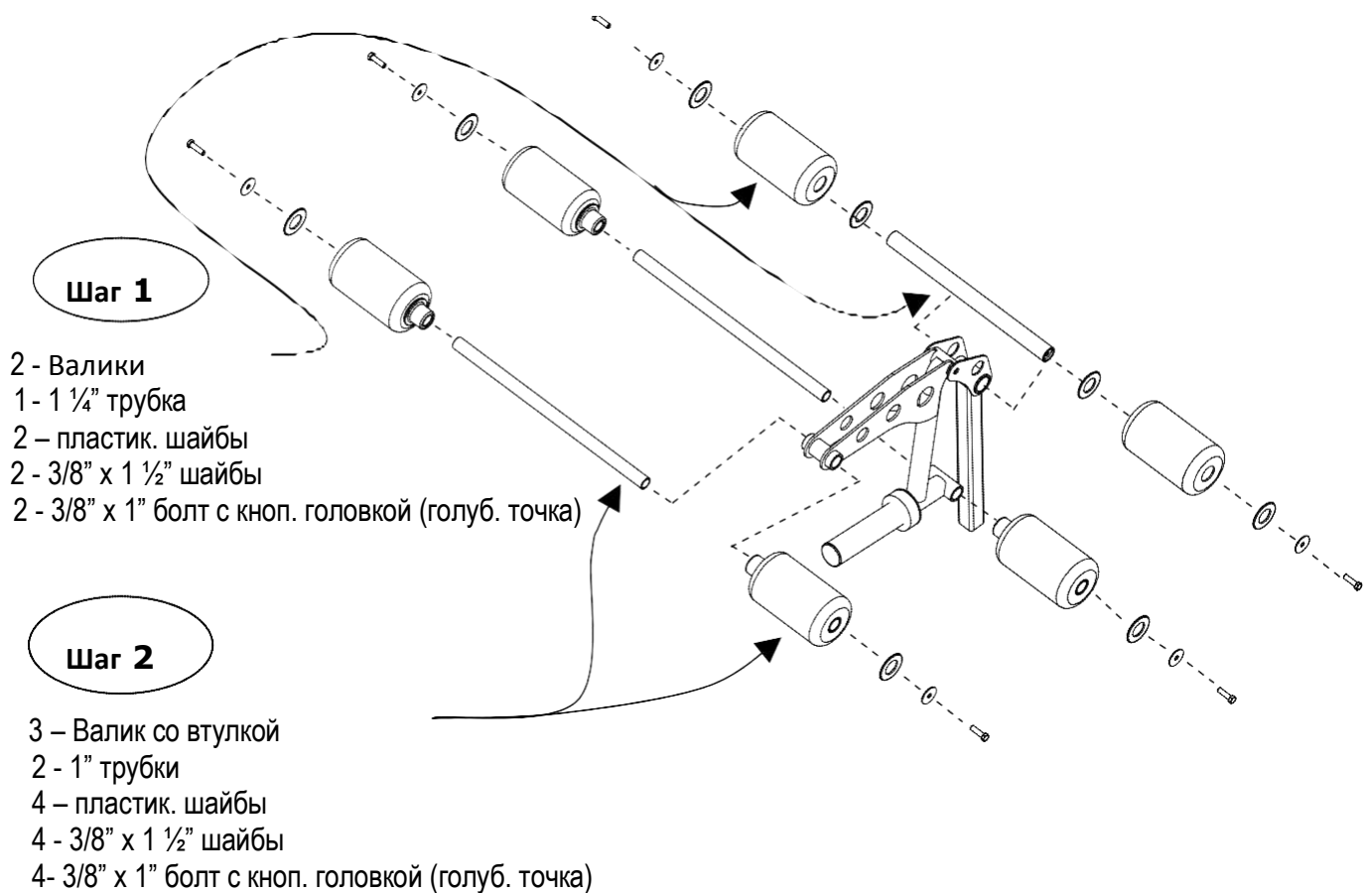
1 - 3/8" x 1 1/2" шестигр. болт
1 - 5/8" цилиндр. распорка
1 - 3/8" тонк. контргайка



Шаг 4: Установите поворотный фиксирующий болт сидения и 5/8" цилиндрическую распорку
в последнее отверстие селектора на базе сидения, используя: **Один (3/8" x 1 1/2" шестигр. болт)**
Одну (5/8" цилиндр. распорку)
Одну (3/8" тонк. контргайку)

Внимание: Затяните детали гаечным ключом

Сборка тренажера для ног



Шаг 1: Установите 2 валика на 1 1/4" трубку, используя:

Четыре (пластик. шайбы)
Два (3/8" x 1" болта с кноп. головкой с голуб. точка)
Две (3/8" x 1 1/2" плоск. шайбы)

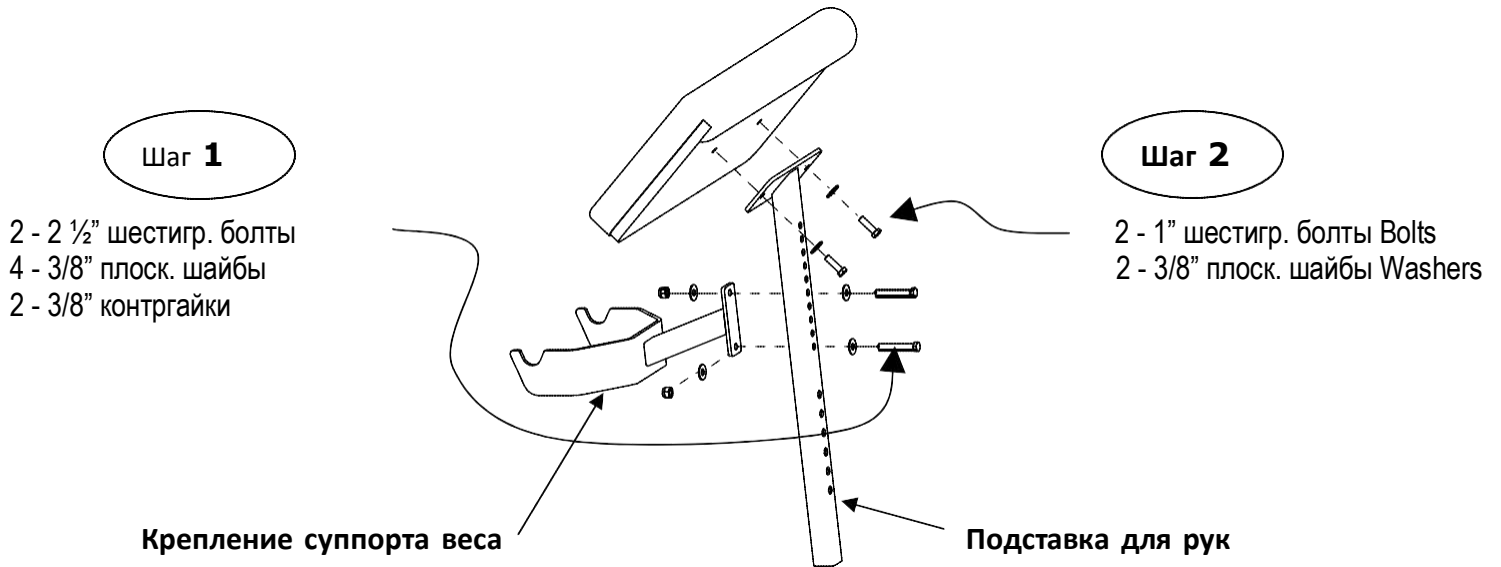
Шаг 2: Установите 4 валика со втулкой на 1" трубку, используя:

Четыре (пластик. шайбы)
Четыре (3/8" x 1" болта с кноп. головкой с голуб. точка)
Четыре (3/8" x 1 1/2" плоск. шайбы)

(Затяните болты гаечным ключом)

Внимание: "(Голубая точка)" означает наличие голубой точки на конце резьбы болта.

Сборка подставки для рук



Шаг 1: Прикрепите крепление суппорта веса к подставке для рук, используя:

**Два (3/8" x 2 1/2" шестигр. болта)
Четыре (3/8" плоск. шайбы)
Две (3/8" контргайки)**

Внимание: На подставке для рук есть несколько отверстий, что позволяет пользователю разместить крепление суппорта веса на наиболее комфортной высоте.

Шаг 2: Прикрепите подушку для рук к подставке для рук, используя:

**Два (3/8" x 1" шестигр. болта)
Две (3/8" плоск. шайбы)**

Внимание: затяните детали гаечным ключом.

Советы по тренировке

Перед началом любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом

- 1. Всегда выполняйте упражнения на разогрев** перед началом тренировки. Это поможет разогреть ваши мышцы и предотвратит возможное травмирование. Вы можете провести разминку используя легкие кардио упражнения или, или провести каждое упражнение с легким весом, перед тем, как перейти на тяжелые.
- 2. Контролируйте вес.** Всегда работайте с весом, который вы можете удержать в течение всего упражнения. Рекомендуется делать медленные и постепенные движения.
- 3. Дышите.** Не задерживайте дыхание во время тренировки. Задержка дыхания повышает давление, что может привести к разрыву кровяных сосудов или грыже.

Общая информация по содержанию с графиком

- Регулярно проверяйте тренажер на наличие расшатанных деталей, изношенных или поврежденных частей. Если вы обнаружили таковые, замените немедленно.
- Замените поврежденные или изношенные сидение, спинку и валики при первой необходимости.
- Не используйте и не храните тренажер вне помещения.
- Изучите все предупреждающие наклейки, расположите их положенных местах.

| Операция | Домашнее содержание | | | | | | | | |
|--|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Чистка сидения, спинки и валиков | Еженедельно | | | | | | | | |
| Проверка гаек и болтов. Их закрепление при необходимости | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | | |
| Проверка всех наклеек | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | | |
| Чистка и смазка всех глянцевых поверхностей | Ежегодно | | | | | | | | |