

Инструкция

Скамья многофункциональная Inspire SCS-WB2B

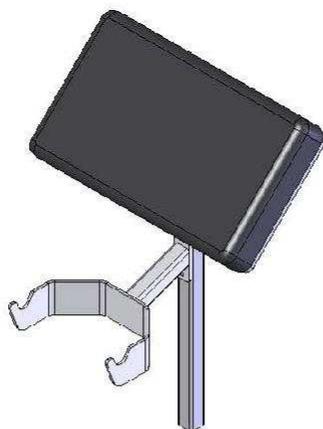
Полезные ссылки:

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

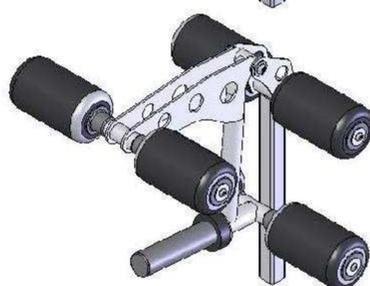
Скамья
многофункциональная
SCS-WB
INSPIRE

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

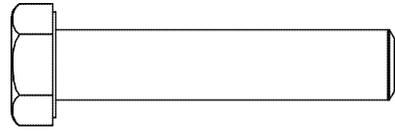
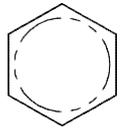
№	Описание SCS-LE	Кол.	Наличие
1	Тренажер для ног	1	
2	Роликовая ось, 1" диаметр	2	
3	Роликовая ось, 1 1/4" диаметр	1	
4	Валик со втулкой	4	
5	Валик	2	
6	Пластиковая шайба	8	
7	Краска для ликвидации дефектов	1	

№	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	

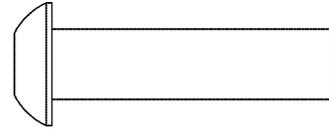
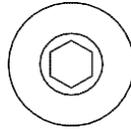
Подставка для рук

№	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	

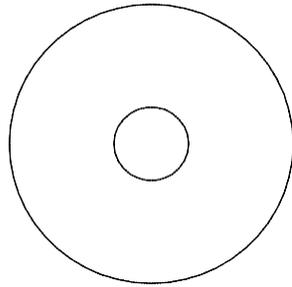
№	Детали SCS-PC	Кол.	Наличие
1	Болт, 3/8-16 x 1" L	2	
2	Болт, 3/8-16 x 2 1/2" L	2	
3	3/8" шайба	6	
4	3/8-16 контргайка	2	



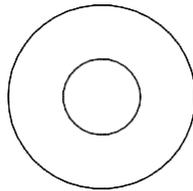
3/8" DIA. болт



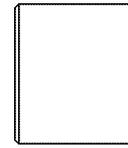
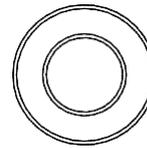
3/8" DIA. Болт с кноп. головкой



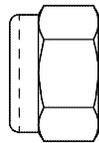
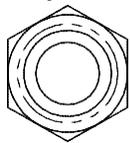
3/8" x 1 1/2" Dia. шайба



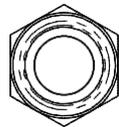
3/8" шайба



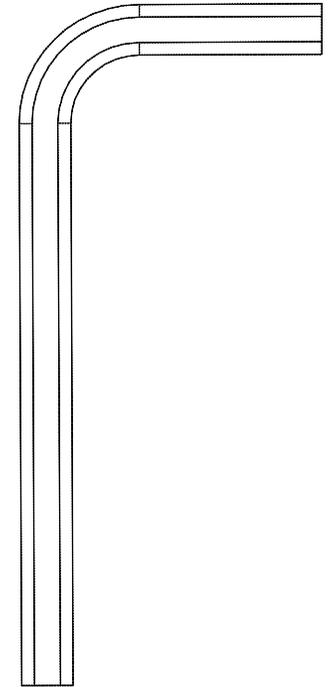
5/8" цилиндр. распорка



3/8" контргайка



3/8" тонкая контргайка



Шестигранный ключ

Реальные детали могут быть меньше или больше изображения выше

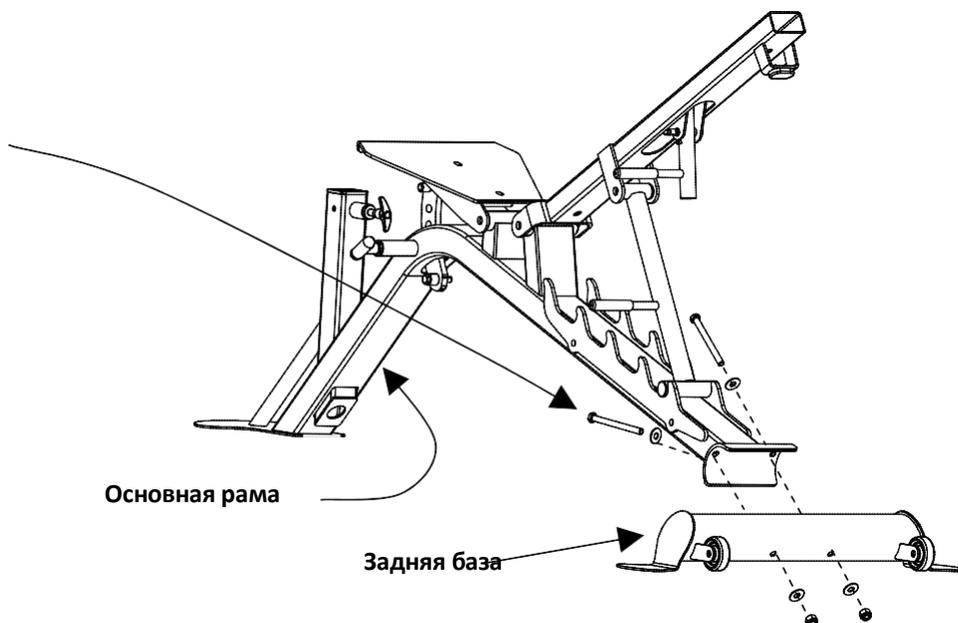
Инструкции по сборке



Инструкции по сборке многофункциональной скамьи

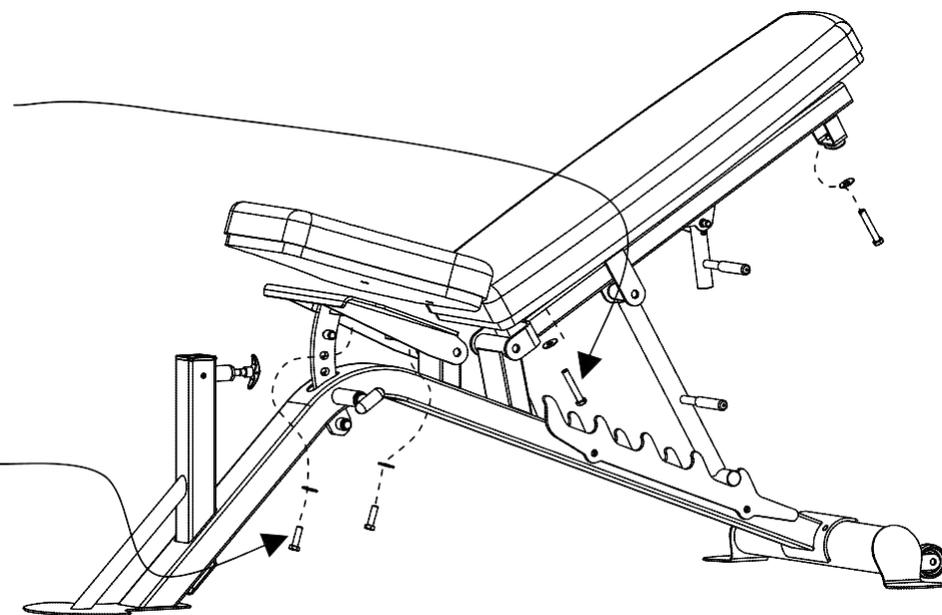
Шаг 1

- 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)**

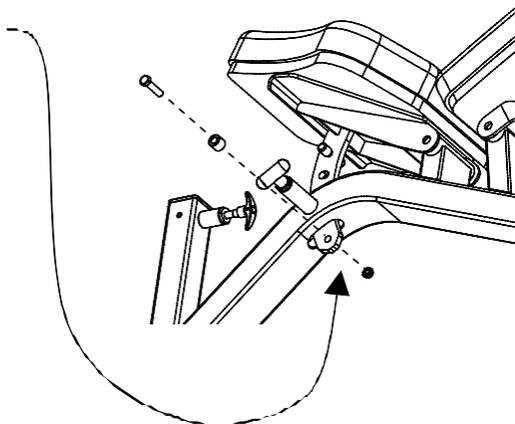
Шаг 3: Прикрепите сидение к базе сидения, используя:

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

Внимание! Затяните все детали гаечным ключом

Шаг 4

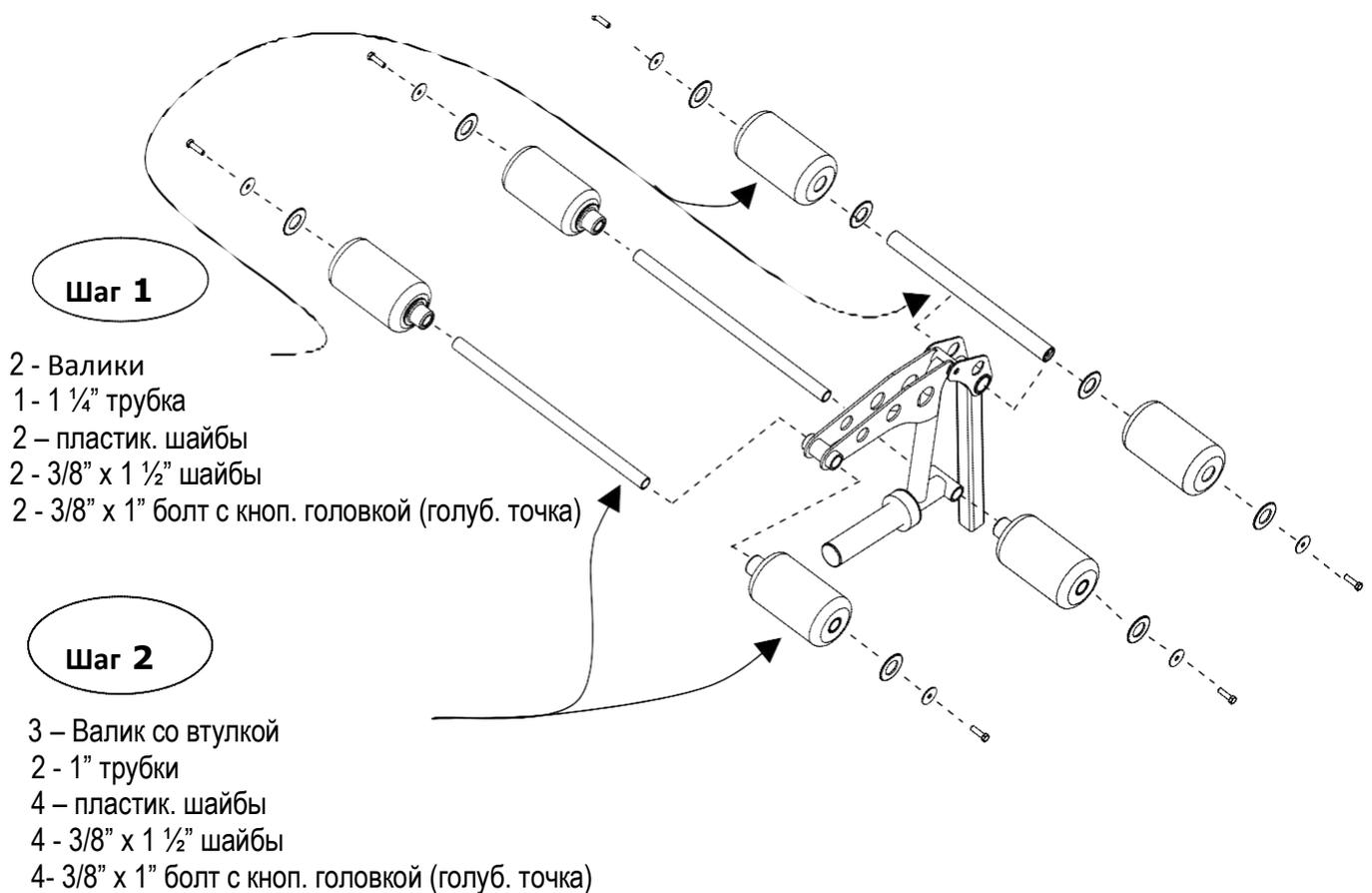
1 - 3/8" x 1 1/2" шестигр. болт
1 - 5/8" цилиндр. распорка
1 - 3/8" тонк. контргайка



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)

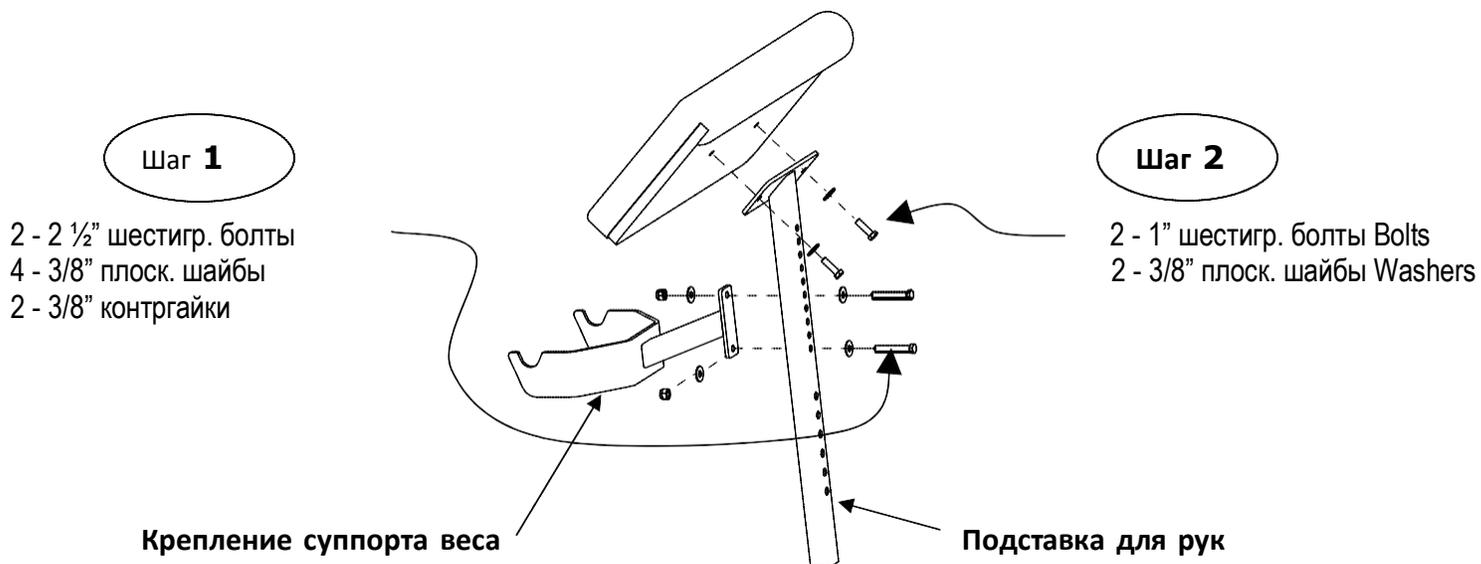
Шаг 2: Установите 4 валика со втулкой на 1" трубку, используя:

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 гляцевых поверхностей	Ежегодно								