

## **Инструкция**

### **Скамья многофункциональная регулируемая Inspire FIDB**

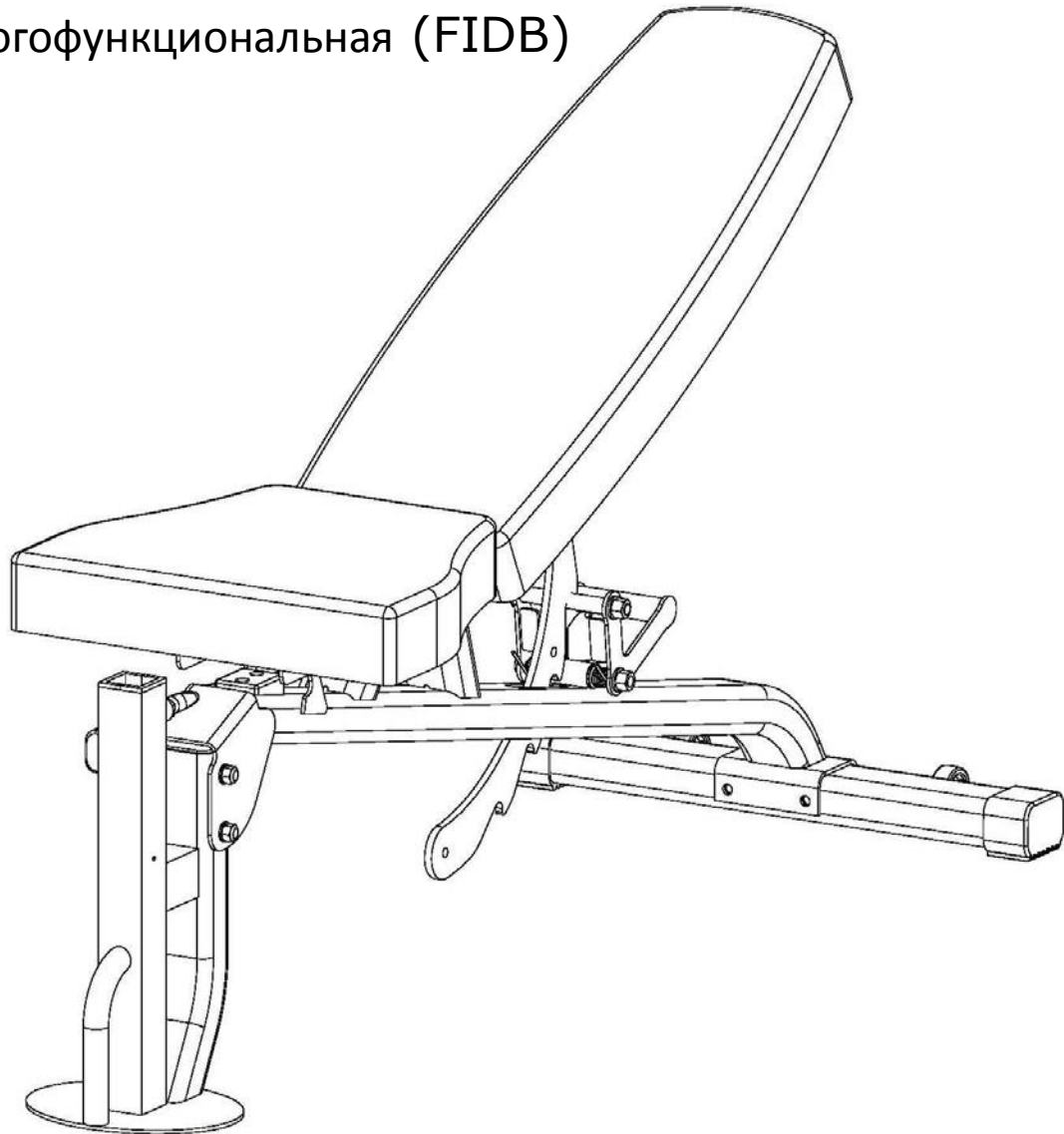
Полезные ссылки:

[Скамья многофункциональная регулируемая Inspire FIDB - смотреть на сайте](#)

# INSPIRE

Руководство по эксплуатации

Скамья многофункциональная (FIDB)



## **Важные инструкции по технике безопасности**

### **Меры предосторожности**

Данная многофункциональная скамья создана с учетом всех мер безопасности. Тем не менее, вам необходимо быть осторожными во время работы с оборудованием. Убедитесь, что вы ознакомились с данным руководством, прежде чем приступать к сборке или работе. В частности, соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Не подпускайте детей и животных близко к устройству.
2. Скамьей не могут пользоваться много людей одновременно (только один пользователь в текущий момент времени).
3. Если пользователь почувствовал головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, следует немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом.
4. Располагайте устройство на чистой ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер вне помещения.
5. Держите руки вдали от подвижных частей тренажера.
6. Всегда надевайте соответствующую форму для тренировок. Также используйте кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве.
8. Люди с ограниченными возможностями должны использовать тренажер под руководством квалифицированного персонала или врача.
9. Перед началом тренировки сделайте упражнения на растяжку, чтоб разогреть мышцы и подготовить их к работе.
10. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно работает.
11. Все упражнения рекомендовано выполнять под наблюдением тренера.
12. Максимальный вес пользователя 300 lbs (136 кг).

## **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

Разводной ключ и набор шестигранных ключей.

## Перечень сборочных компонентов

№ детали	Описание	Кол. (шт.)
2	Ø ¼" Шайба	8
3	Ø 5/8" Шайба	6
4	Передняя стойка	1
5	Суппорт основного сидения	1
6	Задний стабилизатор	1
8	Подставка для спинки	1
9	Сидение	1
11	M10 авиационная гайка	4

# Список необходимых инструментов

Внимание: данные детали не соответствуют масштабу. Пожалуйста, используйте линейку, для измерения размеров.



#2  $\varnothing \frac{3}{4}$ " шайба (8 шт.)



#3  $\varnothing \frac{5}{8}$ " шайба (6 шт.)



#11 M10 | авиационная гайка (4 шт.)



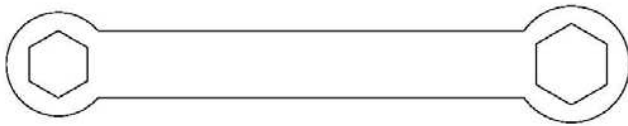
#1 M10 x 3  $\frac{3}{4}$ " шестигранный болт (4 шт.)



#10 M8 x 2  $\frac{3}{4}$ " шестигранный болт (2 шт.)



#7 M8 x 1" шестигранный болт (4 шт.)



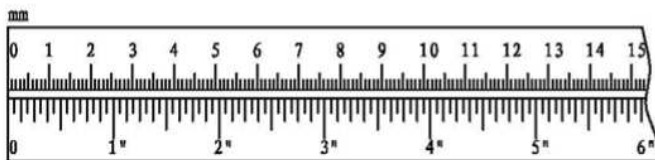
#56 TOOL: #17 накидной гаечный ключ (1шт.)



#53 TOOL: #6 шестигранный ключ (1 шт.)



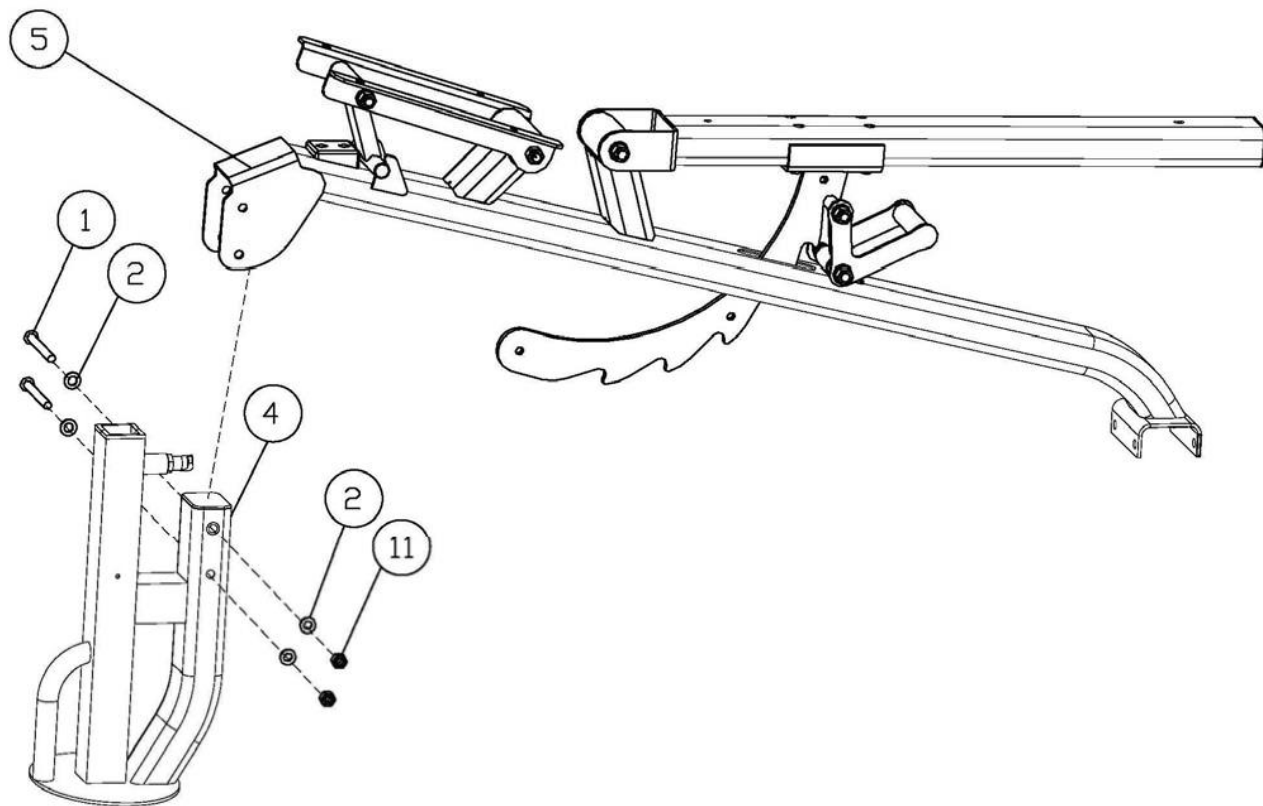
#54 TOOL: #5 шестигранный ключ (1 шт.)



# Инструкции по сборке скамьи

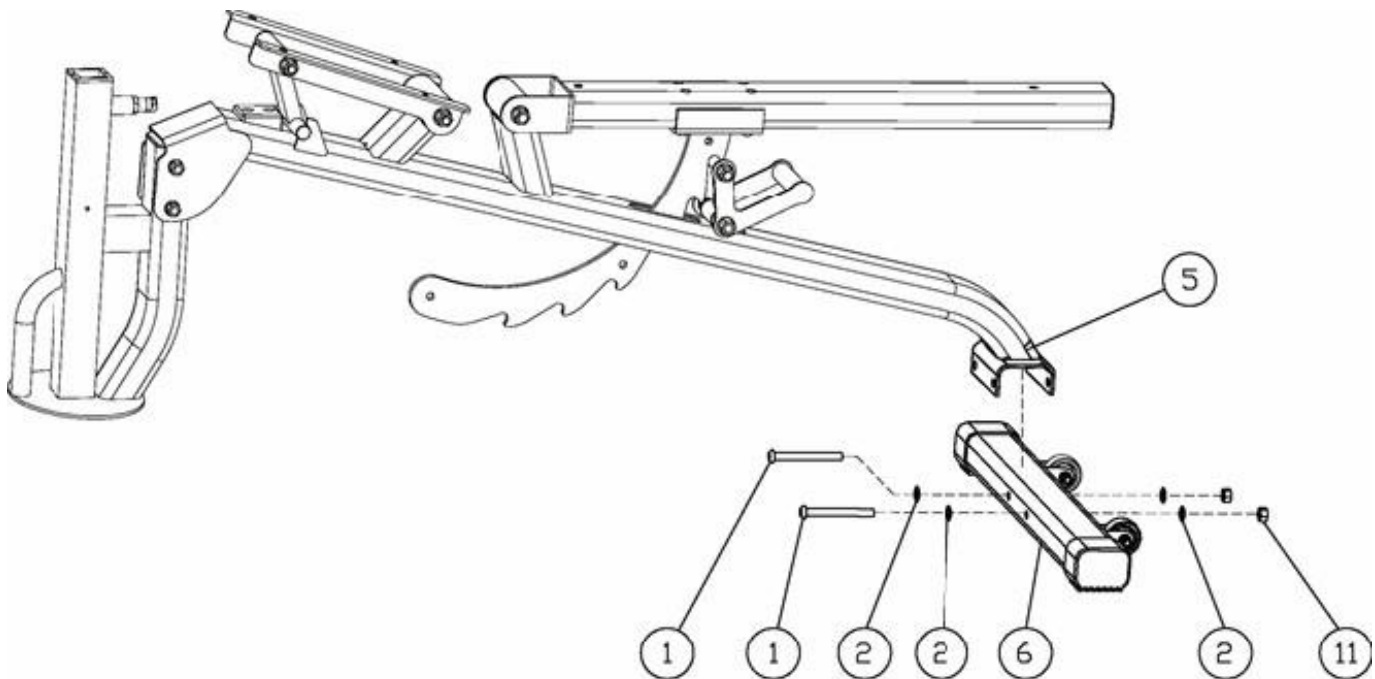
## Шаг 1

- А.) Установите суппорт основного сидения (#5) на передней стойке (#4).**  
**В.) Закрепите его с помощью двух М10 х 3 ¾" шестигранных болтов (#1),**  
**четырех Ø ¾" шайб (#2), и двух М10 авиационных гаек (#11).**  
**С.) Не затягивайте болты и гайки.**



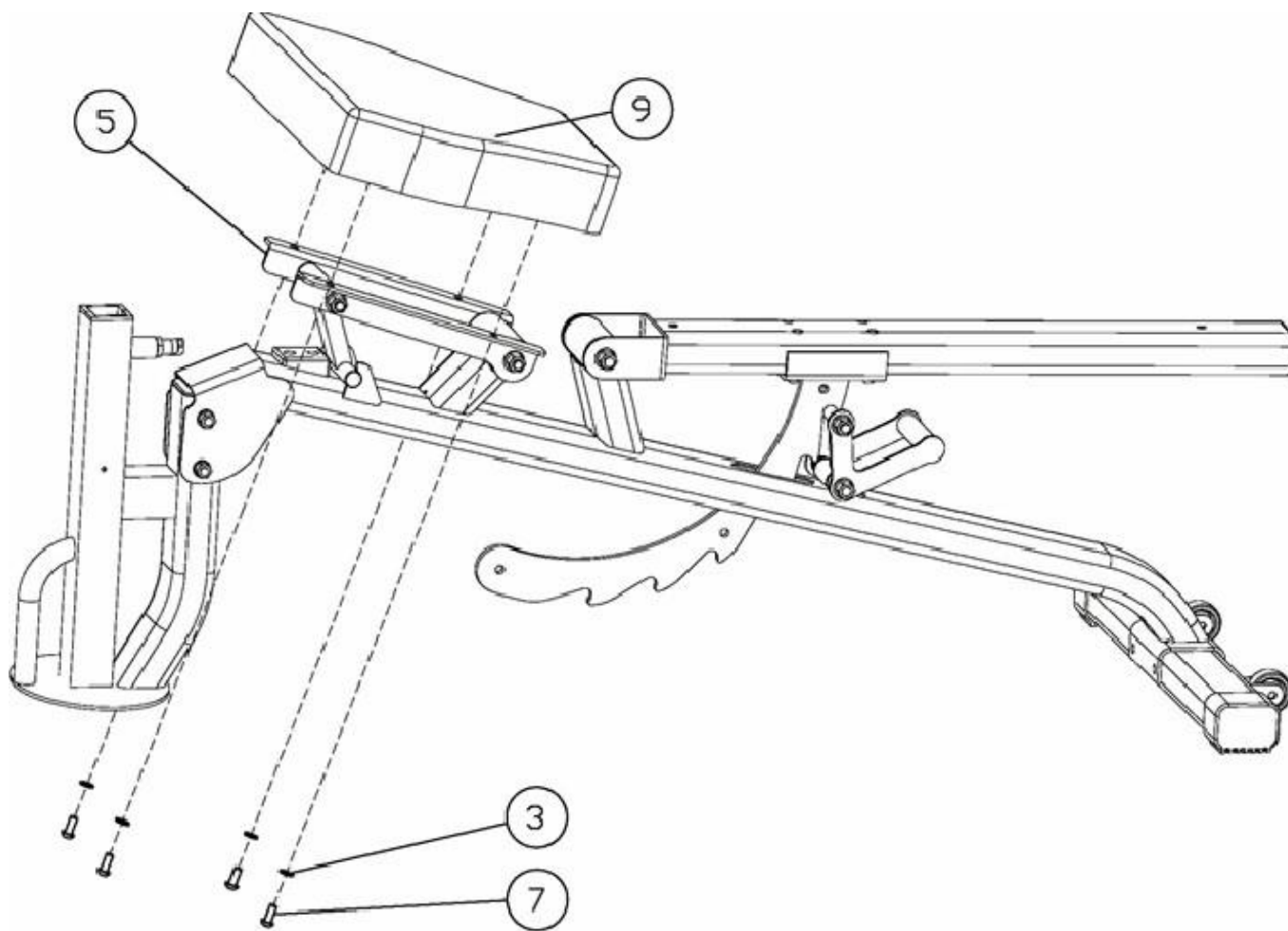
## Шаг 2

- А.) Прикрепите суппорт основного сидения (#5) к заднему стабилизатору (#6) **убедитесь, что предупреждающий стикер направлен вверх.**
- В.) Закрепите его с помощью двух М10 х 3 ¾" шестигранных болтов (#1), четырех Ø ¾" шайб (#2), и двух М10 авиационных гаек (#11).
- С.) Плотно затяните установленные гайки и болты.



### Шаг 3

- А.) Расположите сидение (#9) на суппорте основного сидения (#5).  
В.) Закрепите его с помощью четырех М8 х 1" шестигранных болтов (#7) и Ø 5/8" шайб (#3).



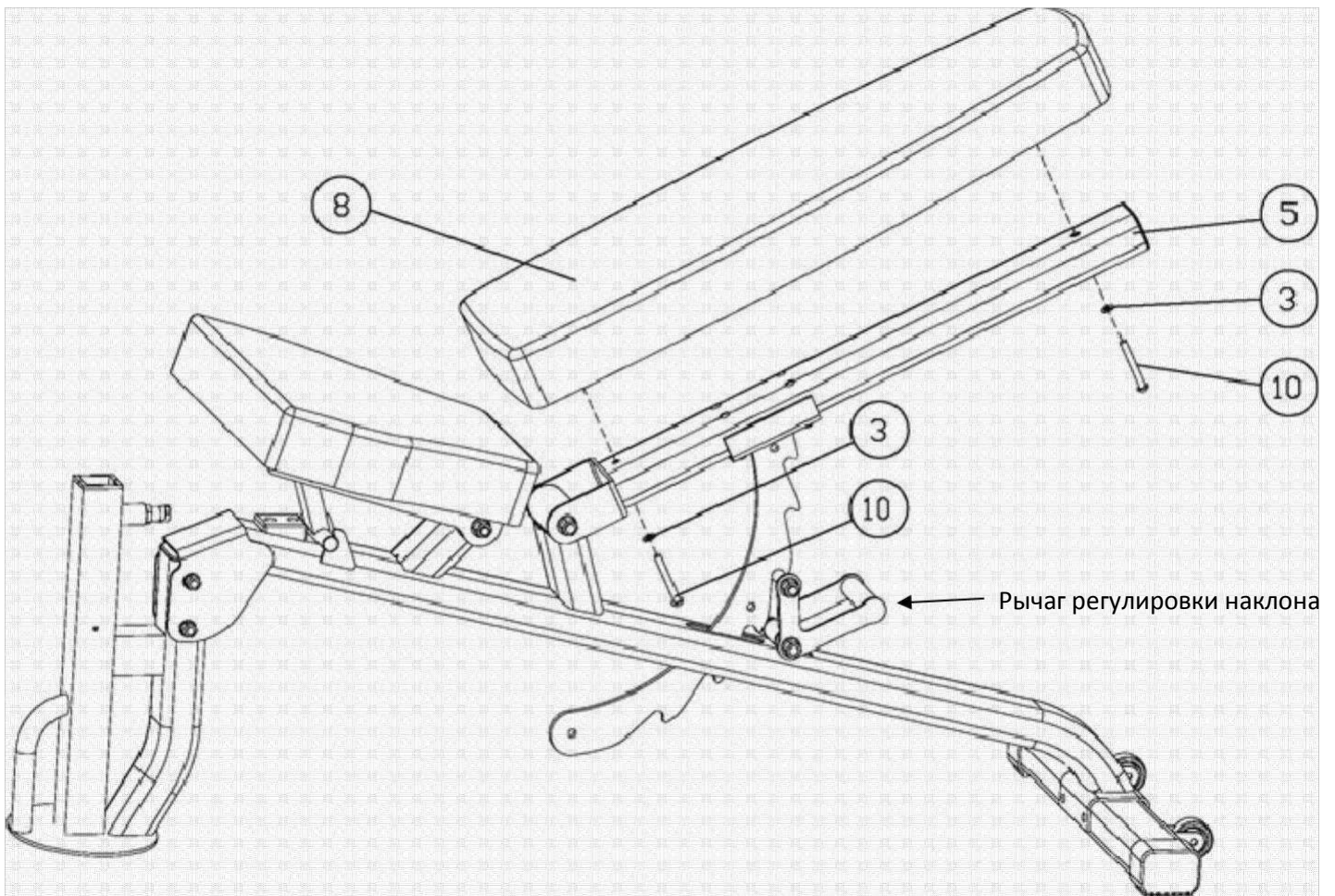


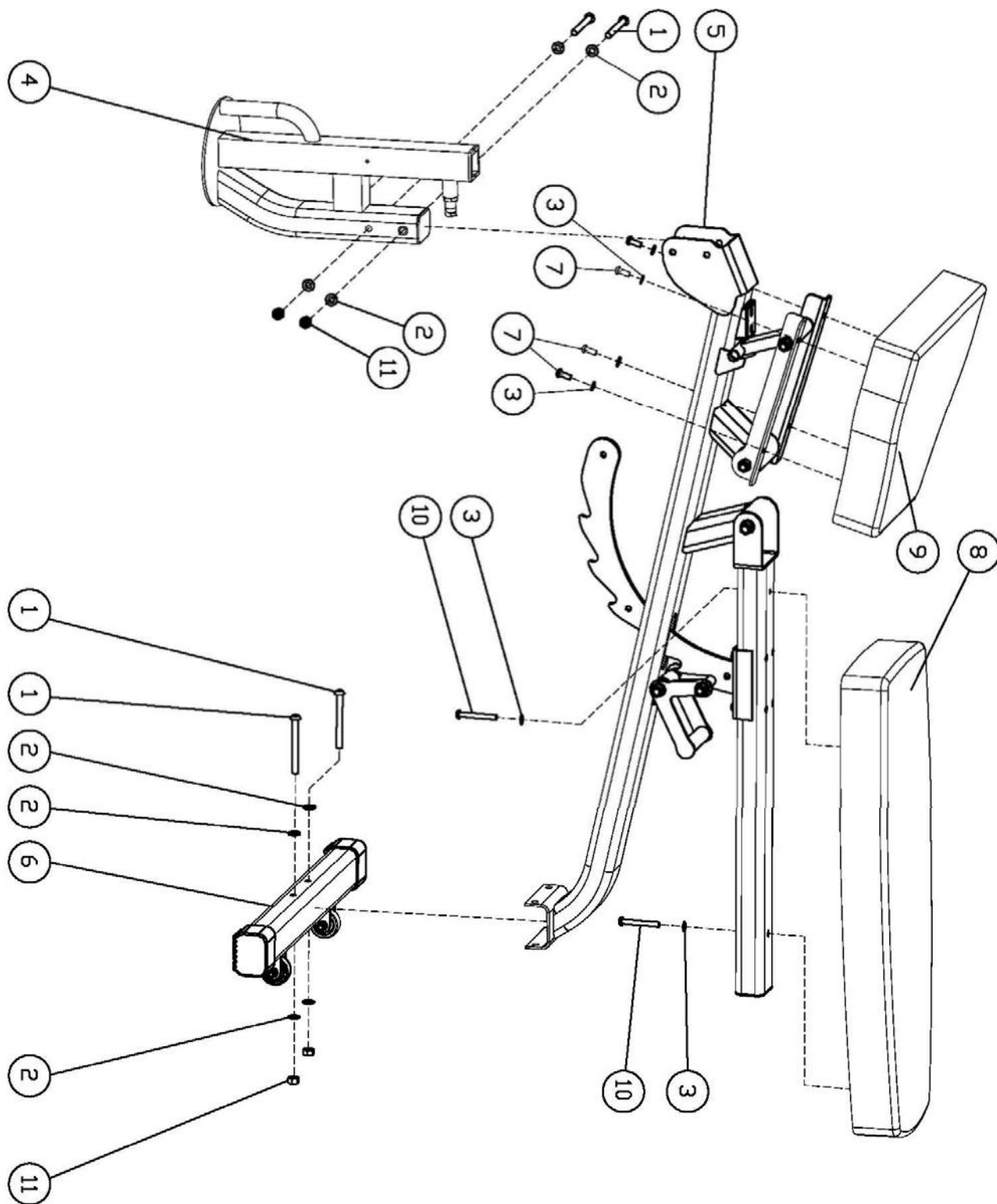
## Шаг 4

А.) Расположите подставку для спинки (#8) на суппорте основного сидения (#5).

В.) Закрепите ее с помощью двух М8 х 2 3/4" шестигранных болтов (#10) и Ø 5/8" шайб (#3).

С.) Во время регулировки положения спинки, просто потяните подставку вверх. Если вы хотите сделать наклон спинки меньше, или установить ее горизонтальное положение, нажмите или станьте на рычаг регулировки уровня наклона, чтобы опустить подставку для спинки.





**В разобранном виде**

## **Общая информация по содержанию**

- Регулярно проверяйте скамью на наличие расшатанных деталей.
- Не используйте и не храните тренажер вне помещения.
- Изучите все предупреждающие наклейки, расположите их положенных местах.
- Немедленно замените поврежденную или изношенную обивку.