

Инструкция

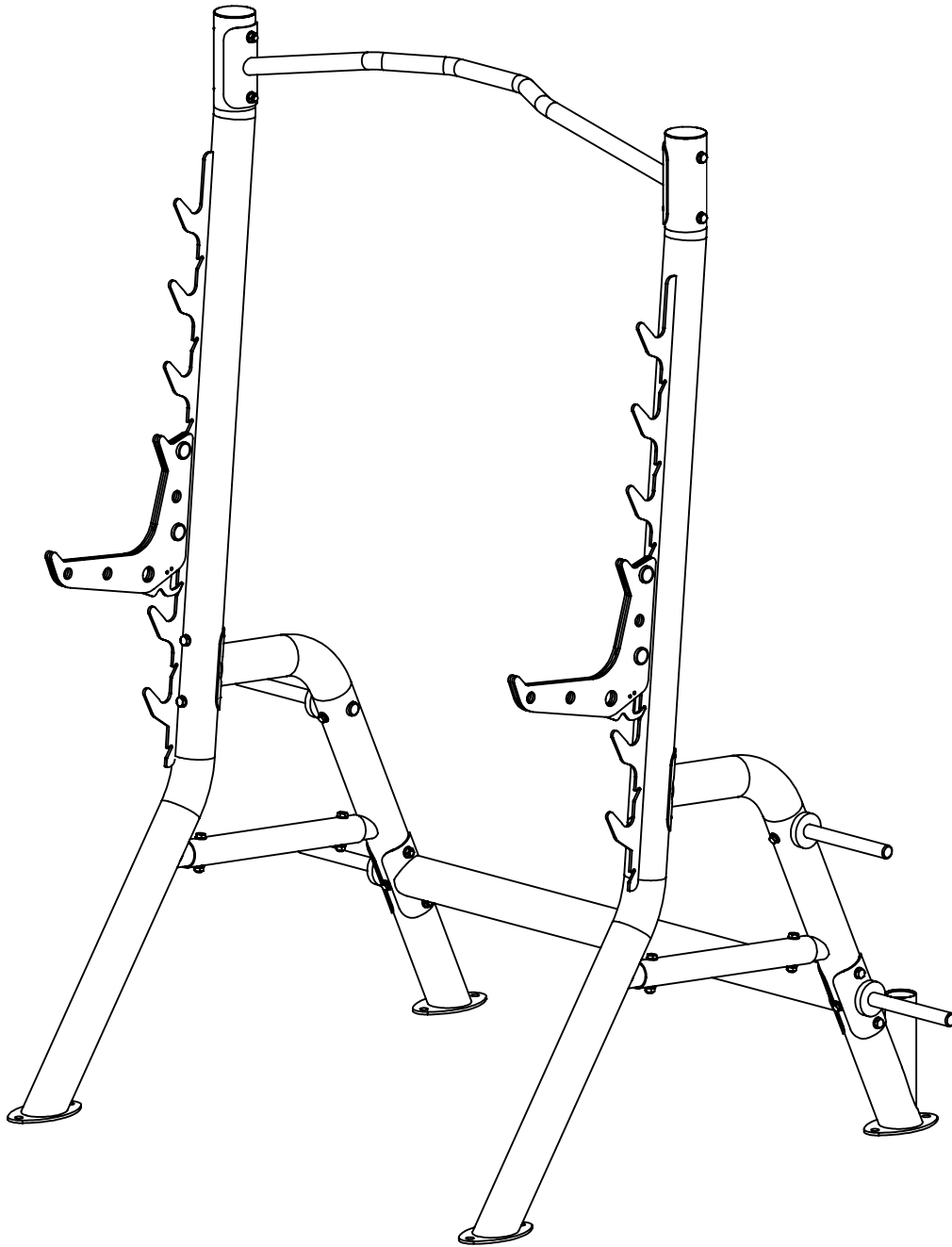
Стойка для жима и приседаний Inspire SQR1

Полезные ссылки:

[Стойка для жима и приседаний Inspire SQR1 - смотреть на сайте](#)



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И УПРАВЛЕНИЮ



СОДЕРЖАНИЕ

Раздел.....	Страница
Важные инструкции безопасности.....	1
Список деталей.....	2
Схема в разобранном виде.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Содержание наклеек.....	9
Размещение наклеек.....	10
Общая информацию по обслуживанию	11
График технического обслуживания.....	12

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Перед использованием "Стойки для приседаний", пожалуйста, прочтите данное руководство и ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками.

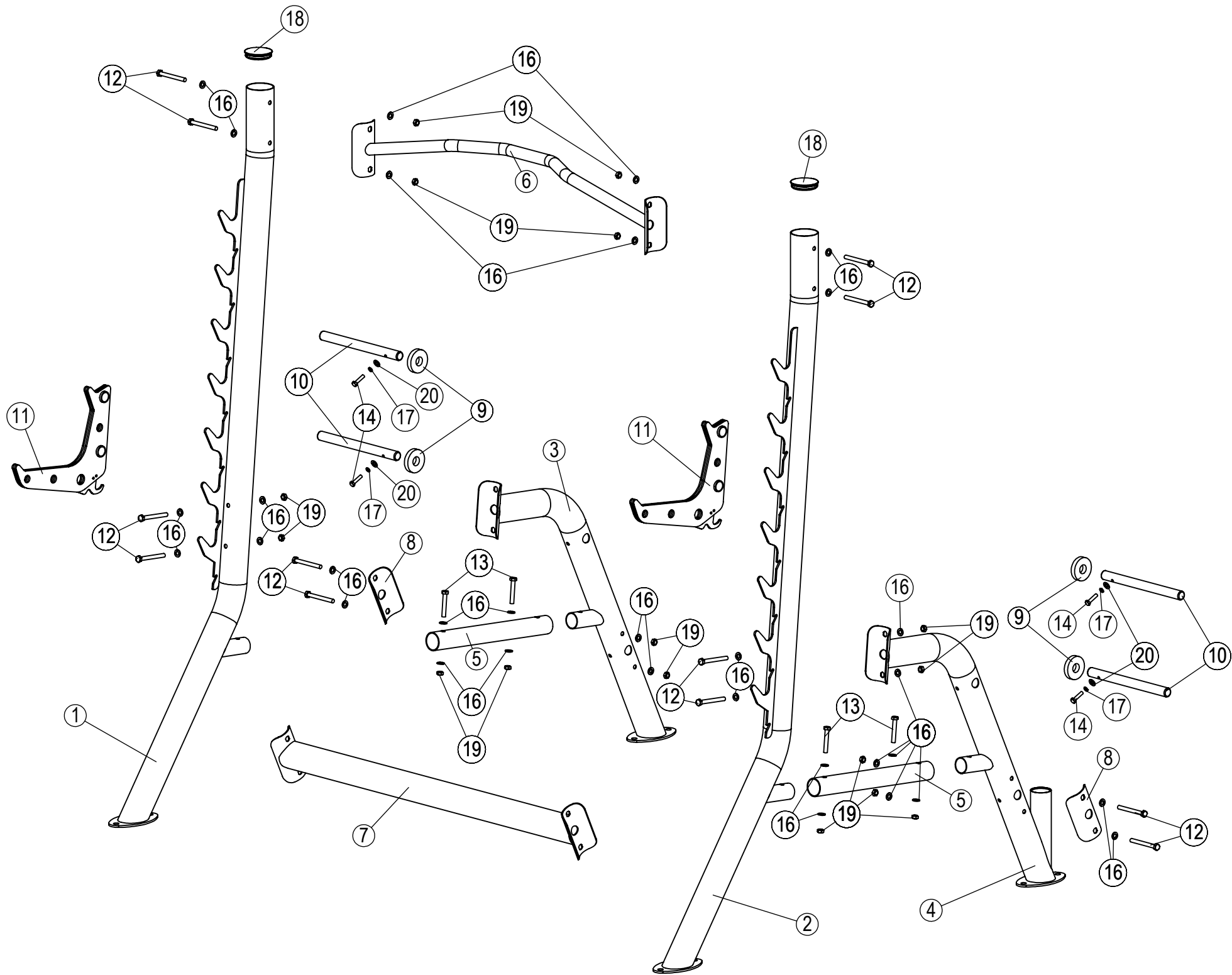
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Необходимо регулярно проверять тренажер для обеспечения безопасного и надежного функционирования оборудования. Пожалуйста, используйте график технического обслуживания, представленный в данном руководстве. Незамедлительно меняйте изношенные или поврежденные детали. Для более детальной информации смотрите раздел "Общее Обслуживание".
- Используйте "Стойку для приседаний" по прямому назначению, описанному в данном руководстве.
- Убедитесь, что посторонние люди находятся на расстоянии, по крайней мере, 5 футов (1,5м) от тренажера, который используется.
- Следите, чтобы дети находились подальше от "Стойки для приседаний".
- Размещайте тренажер подальше от стен, иных предметов и мебели.
- Немедленно остановитесь, если почувствуете недостаток дыхания, боль или головокружение во время тренировки. Компания Inspire Fitness настоятельно рекомендует Вам проконсультироваться с врачом перед началом любой тренировочной программы.

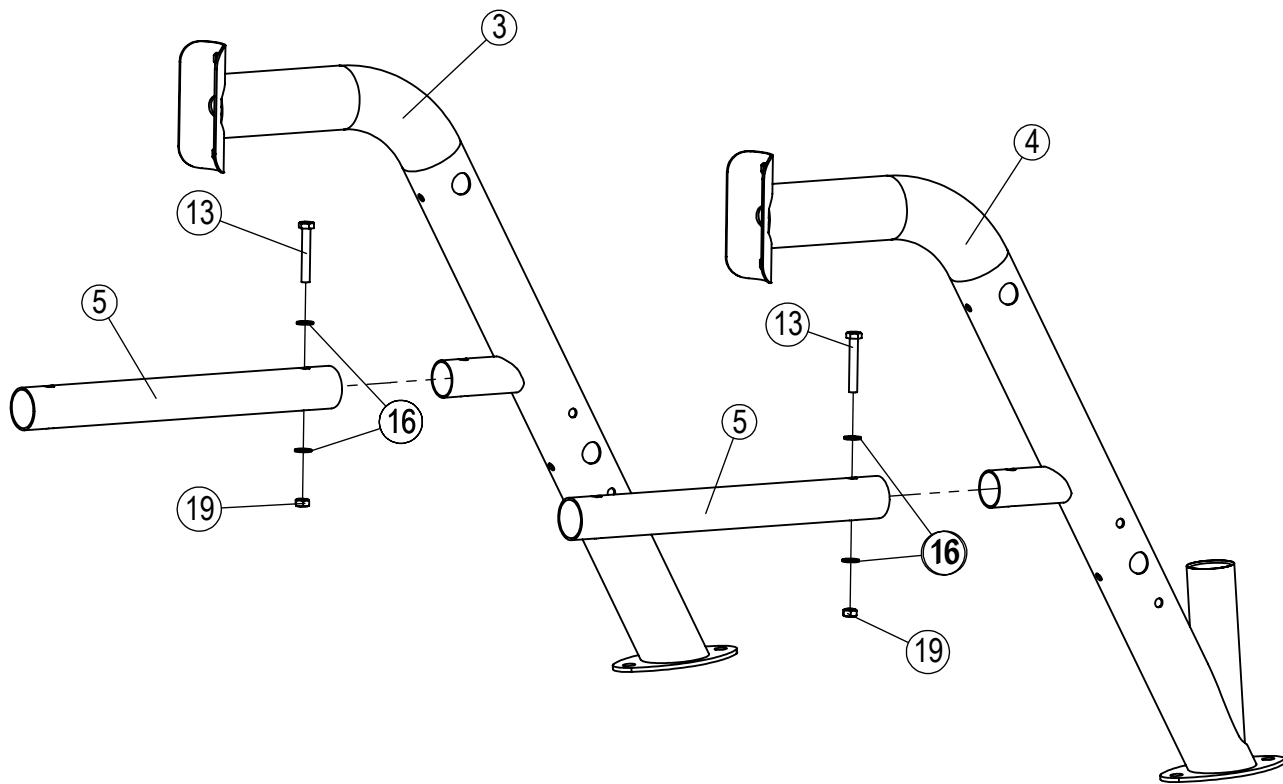
ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

- 17 мм ключ
- 13 мм ключ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И КРЕПЕЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Номер #	Описание	Номер детали	Количество
1	Труба основной стойки в собр.виде, П	GM578-220-001PZ	1
2	Труба основной стойки в собр.виде, Л	GM578-230-001PZ	1
3	Опорная труба в собр.виде, П	GM578-260-001	1
4	Опорная труба в собр.виде, Л	GM578-270-001	1
5	Соединительная труба	GM578-381-004	1
6	Турник для подтягиваний	GM578-380-003	1
7	Задняя соединительная труба в собр.виде	GM578-380-001	1
8	Изогнутая пластина	GM578-382-001	2
9	Резиновый амортизатор	GM509-881-001	4
10	Крюк для весовы пластин	GM578-381-001	4
11	Корректировщик в собранном виде	GM578-380-002PZ	2
-	Набор крепежных изделий	GM578-891-101PZ	1
12	Болт с шестигр.гол. M10x95	0111-010-958A	-
13	Болт с шестигр.гол. M10x65	0111-010-658	-
14	Болт с шестигр.гол. M8x40	0111-008-358	-
16	Изогнутая шайба ф10	0116-610-008	-
17	Пружинная шайба ф8	0116-308-028	-
18	Заглушка	GM578-881-003	-
19	Контргайка ф10	0110-710-008	-
20	Изогнутая шайба M8	0116-608-008	-



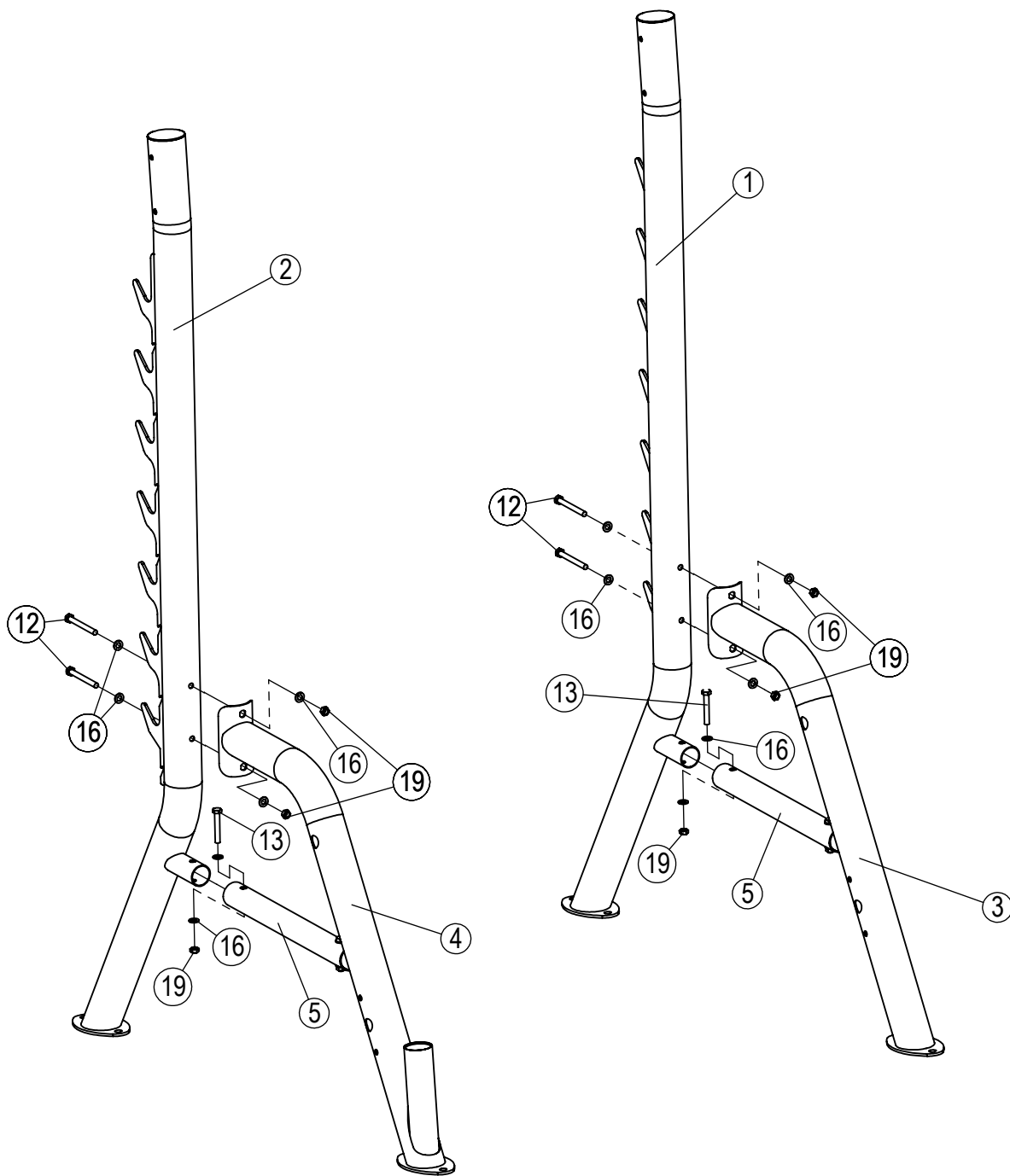


Этап 1

А. Прикрепить Соединительную трубу (5) к Опорной трубе в собранном виде, П (3), используя 1- Болт с шестигранной головкой М10х65 (13), 2- Изогнутые шайбы (16) и 1- Контргайку М10 (19).

В. Прикрепить Соединительную трубу (5) к Опорной трубе в собранном виде, Л (4), используя 1- Болт с шестигранной головкой М10х65 (13), 2- Изогнутые шайбы (16) и 1- Контргайку М10 (19).

Закручивать только вручную.



Этап 2

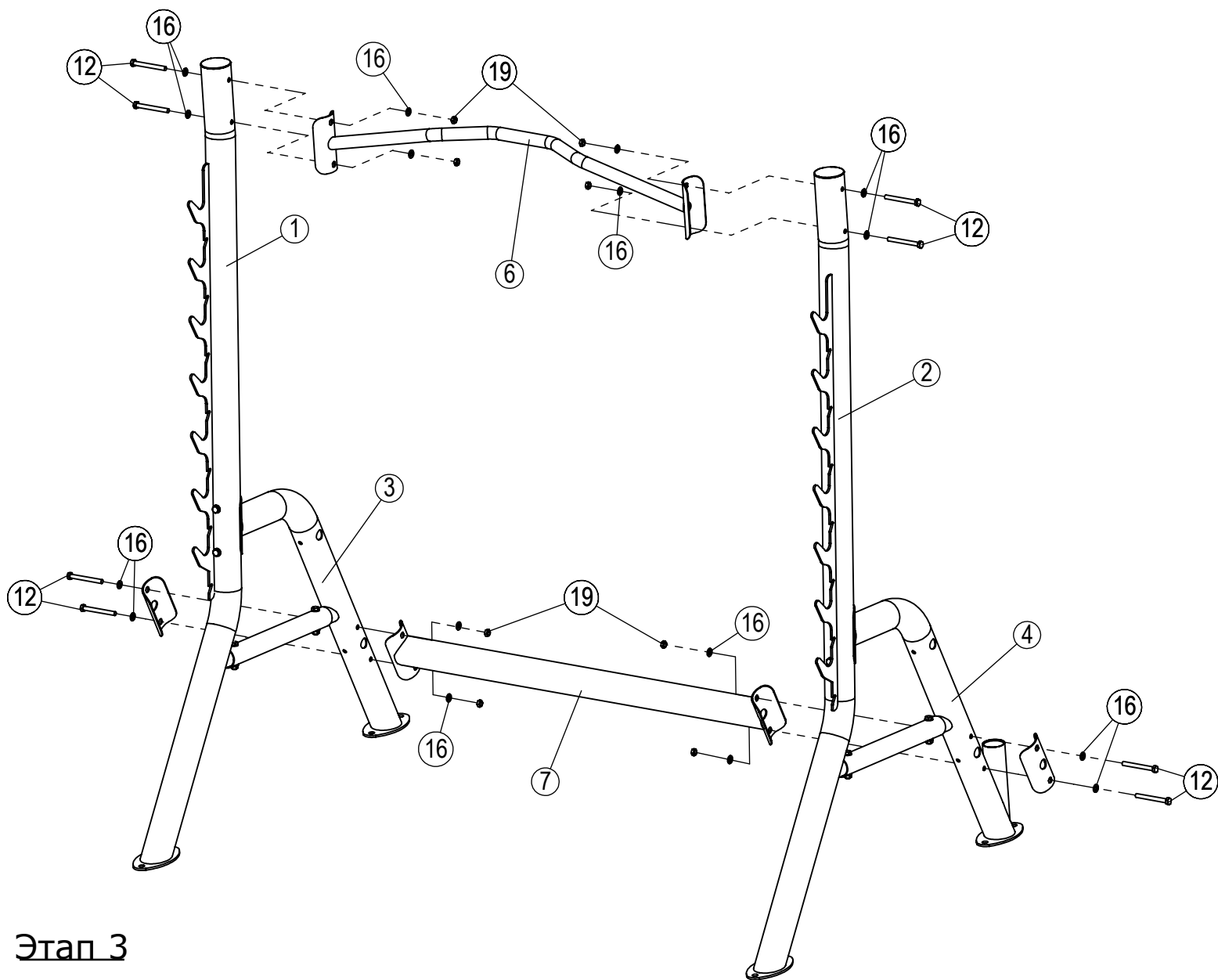
А. Соединить Опорную трубу в собранном виде, Л (4) с Трубой основной стойки в собранном виде, Л (2), используя 2- Болта с шестигранной головкой М10х95 (12), 4- Изогнутые шайбы (16), и 2- Контргайки М10 (19).

В. Прикрепить Соединительную трубу (5) к Трубе основной стойки в собранном виде, Л (2), используя 1- Болт с шестигранной головкой М10х65 (13), 2- Изогнутые шайбы (16), и 1- Контргайку М10 (19).

С. Соединить Опорную трубу в собранном виде, П (3) с Трубой основной стойки в собранном виде, П (3), используя 2- Болта с шестигранной головкой М10х95 (12), 4- Изогнутые шайбы (16), и 2- Контргайки М10 (19).

Д. Прикрепить Соединительную трубу (5) к Трубе основной стойки в собранном виде, П (3), используя 1- Болт с шестигранной головкой М10х65 (13), 2- Изогнутые шайбы (16), и 1- Контргайку М10 (19).

Закручивать только вручную.



Этап 3

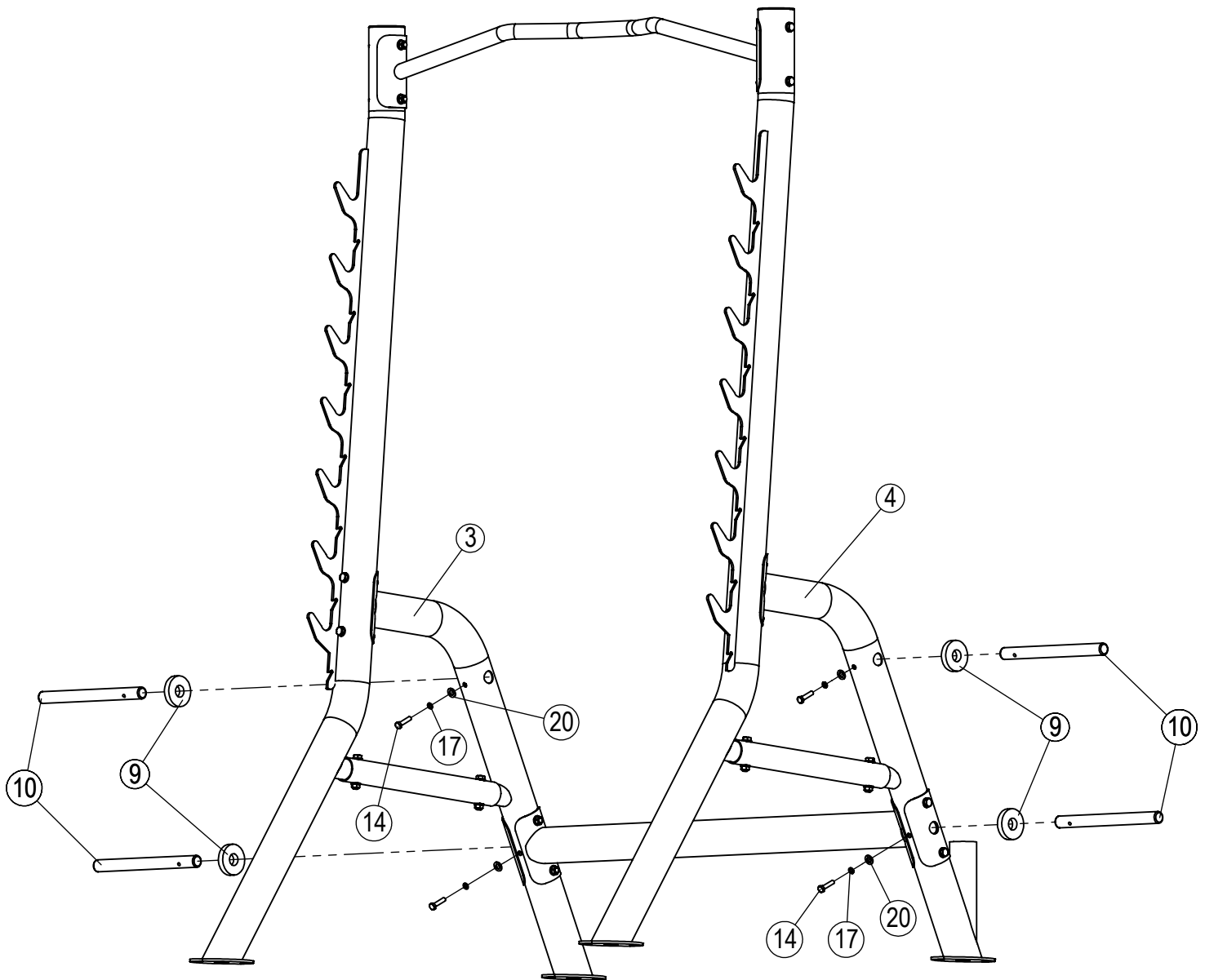
А. Прикрепить Заднюю соединительную трубу в собранном виде (7) к Опорной трубе в собранном виде, Л (4), используя 2- Болта с шестигранной головкой М10х95 (12), 4- Изогнутые шайбы (16) и 2- Контргайки М10 (19).

В. Прикрепить Заднюю соединительную трубу в собранном виде (7) к Опорной трубе в собранном виде, П (3), используя 2- Болта с шестигранной головкой М10х95 (12), 4- Изогнутые шайбы (16) и 2- Контргайки М10 (19).

С. Соединить Турник для подтягиваний (6) с Трубой основной стойки в собранном виде, П (1), используя 2- Болта с шестигранной головкой М10х95 (12), 4- Изогнутые шайбы (16) и 2- Контргайки М10 (19).

Д. Соединить Турник для подтягиваний (6) с Трубой основной стойки в собранном виде, Л (2), используя 2- Болта с шестигранной головкой М10х95 (12), 4- Изогнутые шайбы (16) и 2- Контргайки М10 (19).

Закручивать только вручную.



Этап 4

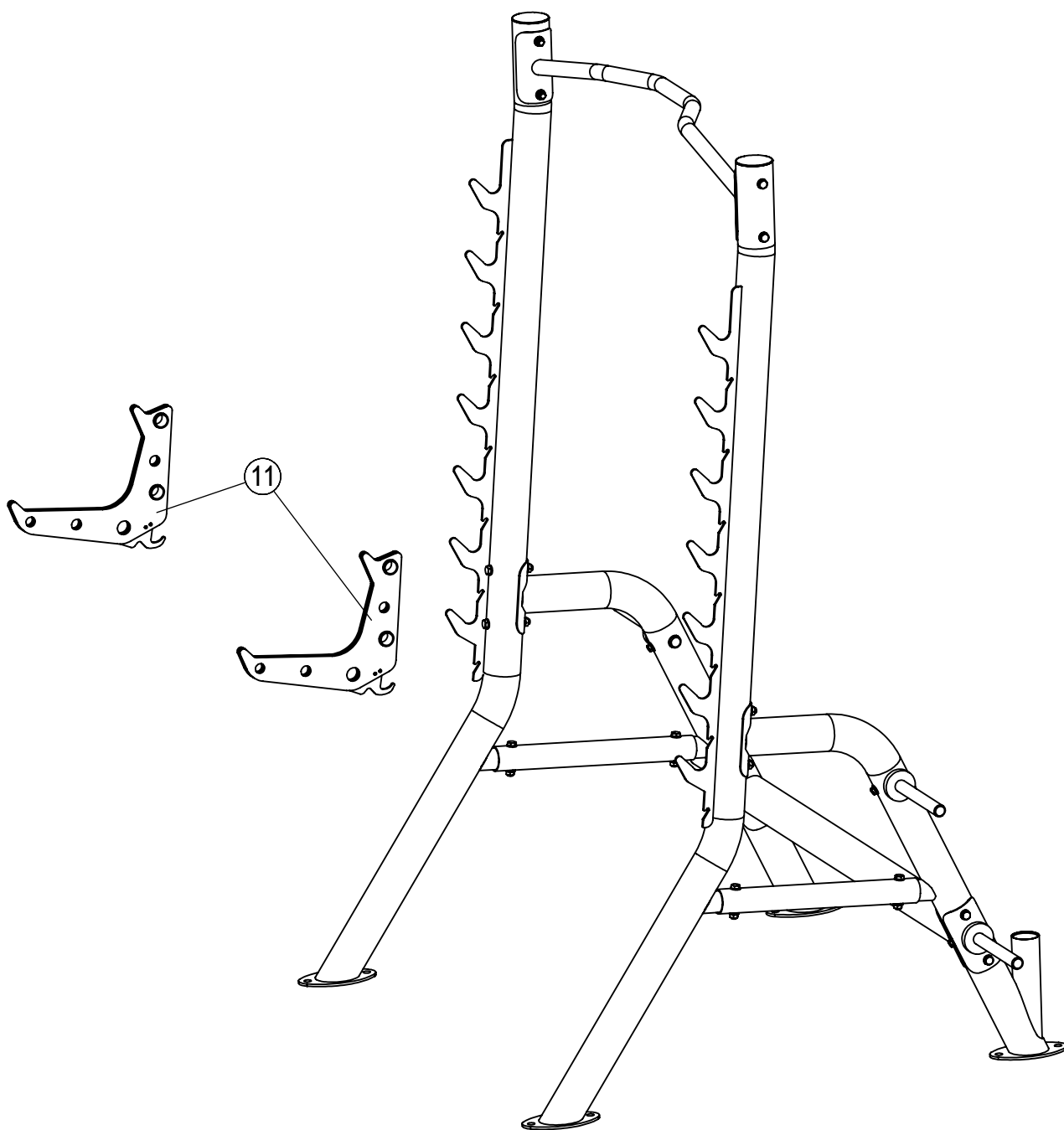
А. Соединить Крюк для весовых пластин (10) с Опорной трубой в собранном виде, Л (4), используя 1- Болт с шестигранной головкой М8х40 (14), 1- Пружинную шайбу М8 (17), и 1- Изогнутую шайбу М8 (20).

В. Поместить Резиновый амортизатор (9) через Крюк для весовых пластин (10) так, чтобы он находился напротив Опорной трубы в собранном виде, Л (4).

С. Соединить Крюк для весовых пластин (10) с Опорной трубой в собранном виде, П (3), используя 1- Болт с шестигранной головкой М8х40 (14), 1- Пружинную шайбу М8 (17), и 1- Изогнутую шайбу М8 (20).

Д. Поместить Резиновый амортизатор (9) через Крюк для весовых пластин (10) так, чтобы он находился напротив Опорной трубы в собранном виде, П (3).

Закрутить все болты этапов 1-4.



Этап 5

А. Добавить Корректировщик в собранном виде (11) на Стойку для приседаний в наиболее удобном для использования положении.

ЗНАЧЕНИЕ НАКЛЕЕК

NOTICE				
<i>This INSPIRE product is not intended for commercial use.</i>				
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 tightness 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



INSPIRE™
 BY HEALTH IN MOTION LLC
 877-738-1729
www.inspirefitness.com
 Serial # 4 - 09 - 06 - 00001

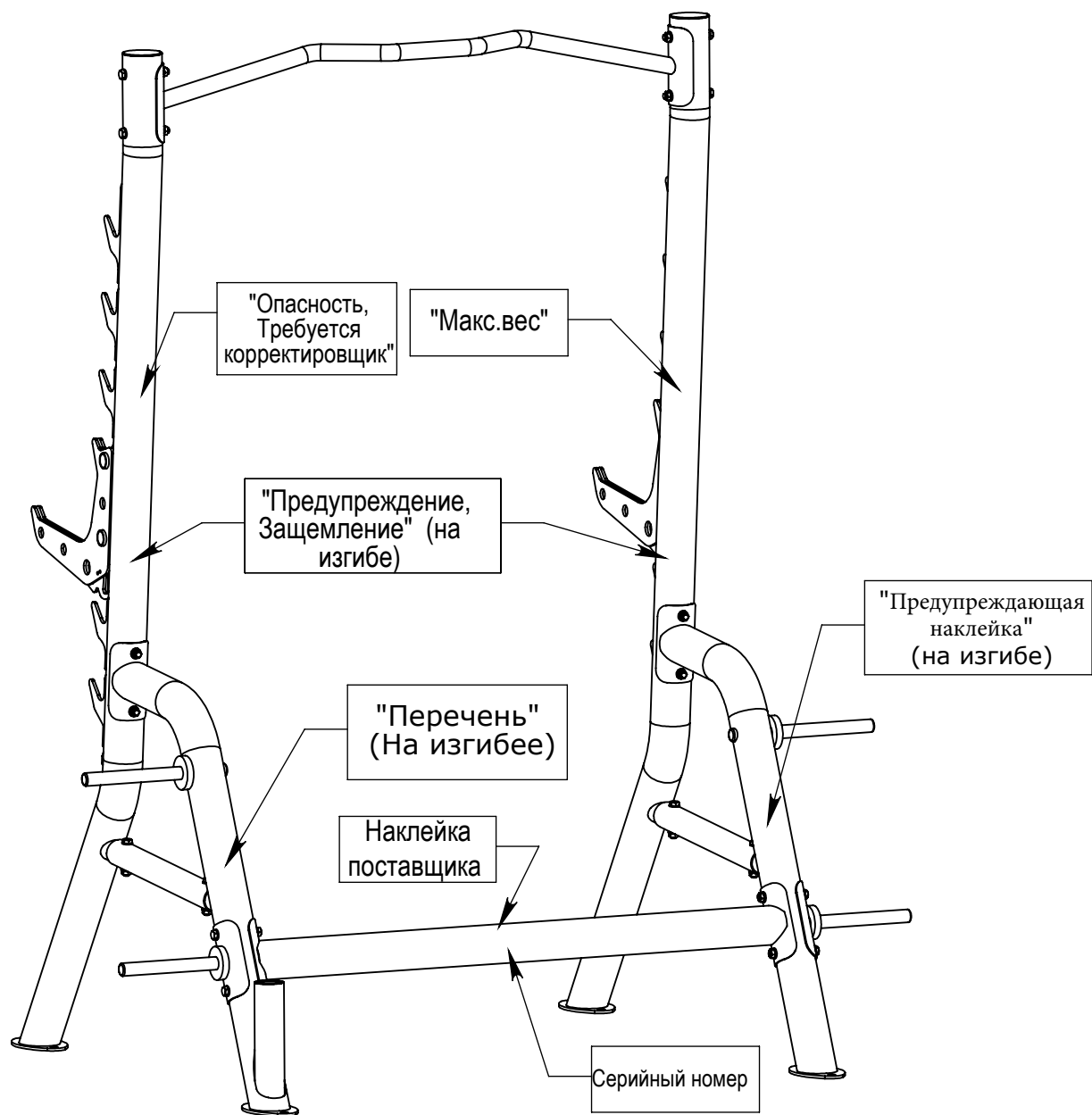


WARNING

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 PHYSICAN 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 ATTEMPT 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.
9. Make sure all Pull Pins, Locks, and Safety Latches are in place and fully engaged before each use.

РАЗМЕЩЕНИЕ НАКЛЕЕК



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Регулярно проверяйте оборудование на наличие ослабленных метизов.
- Не используйте и не храните тренажер на улице.
- Ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками "Стойки для приседаний".
- Незамедлительно меняйте поврежденные и изношенные детали.

ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

ПРОЦЕДУРА	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ												
Проверка: Соединения, Контакты, Пружинные зажимы, Шарниры, Штыри весового стека	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО													
Проверка: Рукоятки и стержни аксессуаров	3 МЕСЯЦА													
Проверка: Все наклейки	3 МЕСЯЦА													
Проверка: Все гайки и болты. Закрутить при необходимости	3 МЕСЯЦА													
Проверка: Противоскользящая поверхность	3 МЕСЯЦА													
Чистка и покрытие воском: Все глянцевые поверхности	ЕЖЕГОДНО													