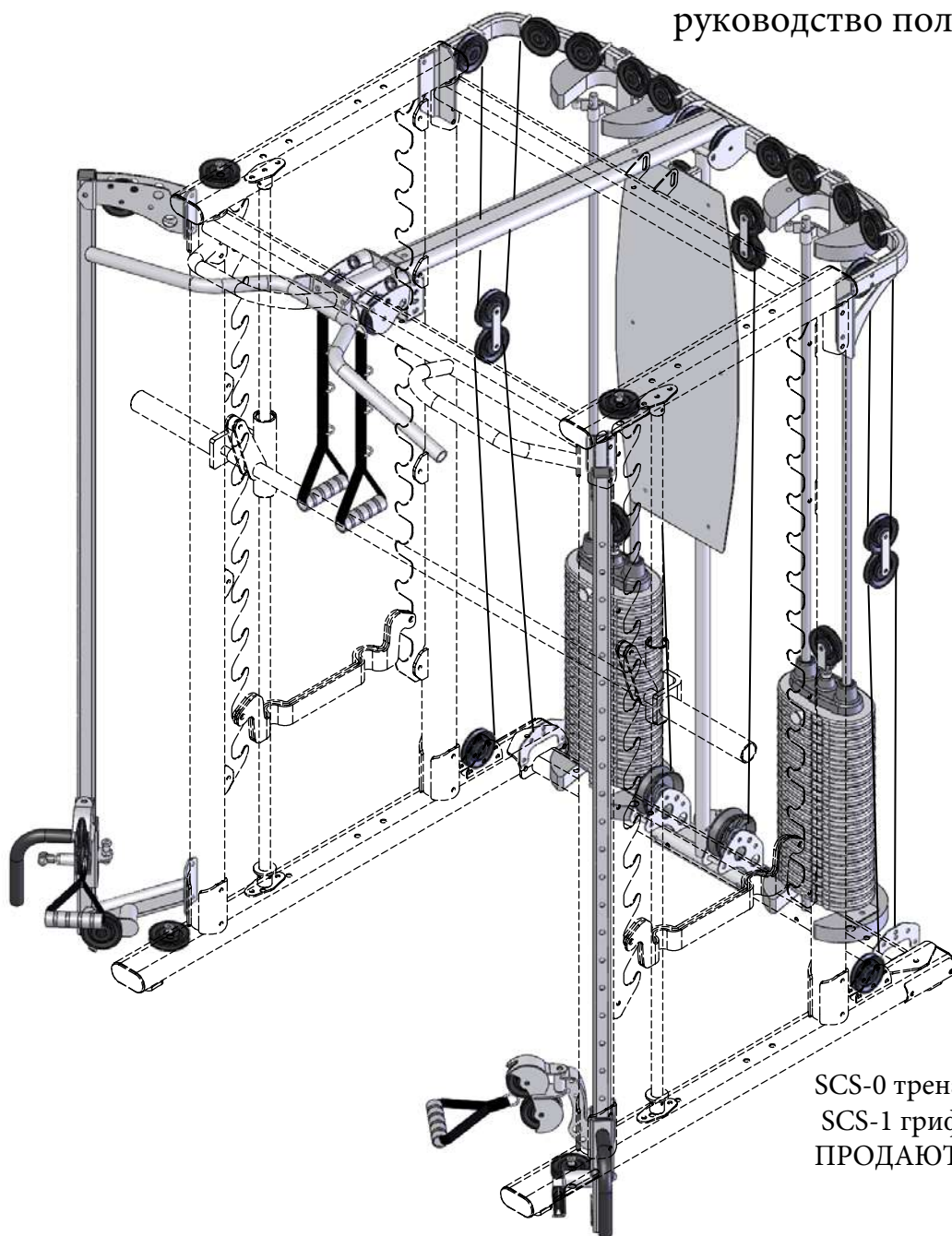


SCS-2 INSPIRE

Силовая стойка SMITH CAGE
SYSTEM OPTION-2. Сборка и
руководство пользователя



SCS-0 тренажер Смита,
SCS-1 гриф штанги
ПРОДАЮТСЯ ОТДЕЛЬНО)

ЗАПИШИТЕ СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ЗДЕСЬ



ПОЗДРАВЛЯЕМ ... Вы только что сделали свой первый шаг к более здоровому и сильному телу. Данная силовая система Smith Cage от Inspire Fitness предлагает возможность раскрыть потенциал вашего тела. Доказано, что регулярная силовая нагрузка приводит к: увеличению мышечного тонуса, снижению жировых отложений, увеличению уровня энергии, снижению стресса и улучшению сердечного тонуса. Теперь вы на пути к улучшению своего образа жизни и общего состояния здоровья.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ВАШЕГО ДОМАШНЕГО ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Собирать силовую станцию Smith Cage должны два человека, чтобы предотвратить падение деталей, которое может привести к получению травм людьми, собирающими тренажер.

ВАЖНО: Полностью прочтите данное руководство пользователя, перед сборкой или использованием данного тренажера. Данное руководство пользователя содержит пошаговые инструкции для правильной сборки. Используйте список деталей в данном руководстве, чтобы убедиться, что присутствуют все детали. Если какие-либо детали отсутствуют, обратитесь к продавцу данной системы Smith Cage для получения запасных частей. Или позвоните в Inspire Fitness по телефону 714-738-1729 или 877-738-1729.

Перед сборкой станции Smith Cage удостоверьтесь, что выбранное пространство достаточно просторно и в нем отсутствуют посторонние предметы. Для защиты деревянных полов или ковровых покрытий от повреждений во время сборки и использования рекомендуется использование резинового коврика.

Данная силовая станция Smith Cage предназначена только для использования внутри помещений. Из-за высокой влажности или пыли не рекомендуется использование в гаражах и на открытых террасах, так как во влажной среде существует вероятность появления ржавчины на важных подвижных деталях тренажера.

Обслуживание вашей станции Smith Cage должно выполняться только уполномоченным розничным продавцом Inspire Fitness. Обслуживание, выполняемое кем-либо еще, может привести к аннулированию гарантии. Если вам нужна помощь в поиске авторизованного продавца, свяжитесь с нами напрямую:

Inspire Fitness

637 S. State College Blvd.

Fullerton, CA 92831

Ph: 714-738-1729 or 877-738-1729

Fx: 714-738-1728

www.inspirefitness.net

СОДЕРАЖНИЕ

РАЗДЕЛ	Страница
Инструкции по безопасности.....	1
Необходимые инструменты.....	1
Список деталей и оборудования.....	2
Схема оборудования.....	3
Схема троссов.....	5
Инструкции по сборке.....	6
Регулировка троссов.....	27
Аксессуары, комплектация, обучение.....	28
Информация по обслуживанию.....	29
Расписание технического обслуживания.....	30
Гарантия.....	31

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед использованием данной силовой станции Smith Cage полностью прочтите данное руководство и ознакомьтесь со всеми надписями и предупреждениями

- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Необходимо регулярно проверять данную станцию для надлежащей работы и обеспечения безопасности. Пожалуйста, используйте график обслуживания, размещенный в конце данного руководства. Немедленно заменяйте все неисправные или изношенные детали. Уделяйте особое внимание подвижным деталям, таким как троссы и шкивы, и креплениям аксессуаров. Подробные сведения см. В разделе «Общее обслуживание»
- Используйте данную силовую станцию Smith Cage по своему назначению так, как описано в данном руководстве пользователя или в таблице упражнений. Не используйте вложения, не рекомендованные производителем.
- Убедитесь, что во время ее использования наблюдатели находятся на расстоянии не менее полутора метров от станции Smith Cage .
- Не допускайте детей к использованию станции Smith Cage.
- Устанавливайте станцию Smith Cage вдали от стен, любых препятствий и мебели.
- Немедленно прекратите выполнение упражнения, если вы чувствуете одышку, боль или головокружение во время тренировки. Inspire Fitness настоятельно рекомендует обратиться к врачу перед началом выполнения программы тренировок.

ИНСТРУМЕНТЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

- Стандартный набор гаечных насадок (включая 1/2", 9/16" и 3/4" насадки
- Ключ 1/2"
- Ключ 9/16"
- Ключ 3/4"
- Рулетка
- Резиновый молоток
- Разводной ключ
- 5 и 6 мм шестигранный ключ - включен в комплект поставки

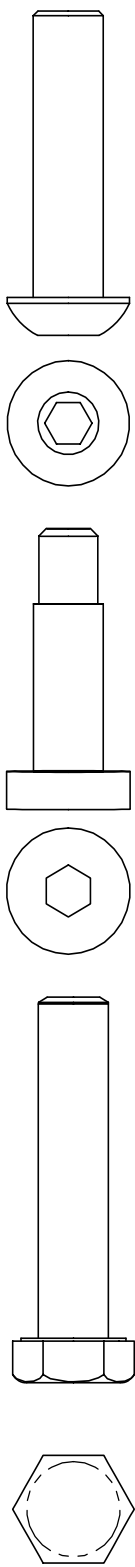
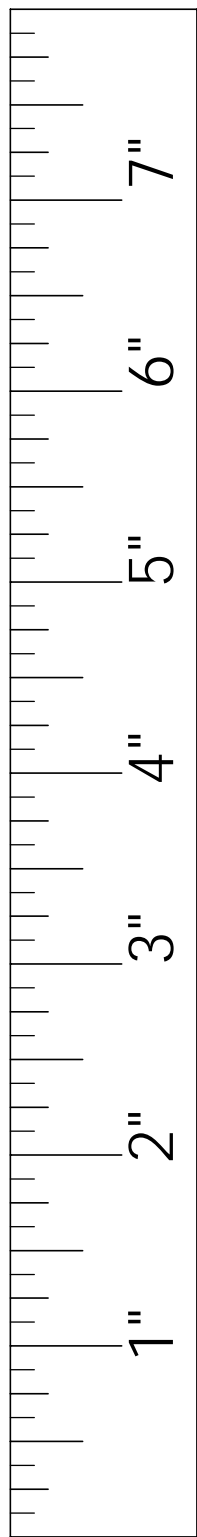
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ОБОРУДОВАНИЯ

Номер	Описание деталей в коробке SCS-0	Клв	Ф. клв
1	Главная стойка	4	
2	Базовая стойка, левая	1	
3	Базовая стойка, правая	1	
4	Крепление весового стека	1	
5	Базовый кронштейн	2	
6	Верхний кронштейн, правый	1	
7	Верхний кронштейн, левый	1	
8	Передвижной кронштейн	1	
9	Задний кронштейн	1	
10	Весовые стойки	4	
11	Пластиковые колпачки	6	
12	Защитные стойки	2	
13	Краска	1	

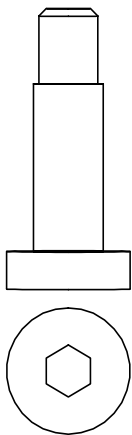
Номер	Оборудование в коробке SCS-0	Клв	Ф. клв
1	Болт, 5/16" x 3/4" L (Головка кнопки)	4	
2	Болт, 3/8-16 x 1" L (Синяя точка)	2	
3	Болт, 3/8-16 x 1" L	16	
4	Болт, 3/8-16 x 4" L (Синяя точка)	4	
5	Болт, 3/8-16 x 4 1/4" L	12	
6	Болт, 3/8-16 x 5" L	4	
7	5/16" Шайба	4	
8	3/8" Шайба	70	
9	3/8-16 Контргайка	32	
10	5 мм ключ	1	

	Описание деталей в коробке SCS-2		
1	Правое верхнее крепление для троссов	1	
2	Левое верхнее крепление для троссов	1	
3	Верхняя весовая стойка	1	
4	Боковое крепление	1	
5	Боковой крепежный кронштейн, верхний	1	
6	Боковой крепежный кронштейн, нижний	1	
7	Рукоятка для верт. тяги	1	
8	Направляющая штанга	2	
9	Плакировочные плитки	2	
10	Направляющий стержень	4	
11	Резиновые прокладки	4	
12	Весовые стойки	4	
13	Селектор / верхняя плитка 2		
14	Верхний весовой блок	2	
15	Весовое крепления	2	
16	Горизонтальный шкив	1	
17	Нижняя правая стойка	1	
18	Нижняя левая стойка	1	
19	Подвижный блок	4	
20	Стойка для тросса	2	
21	Блок для тросса	2	
22	Кабельная анкерная пластина	2	
23	Верхний кабель	2	
24	Кабель	2	
25	Нижний кабель (U-конечный)	2	
26	Защита тросса	1	
27	D-Рукоятка	2	
28	Ремешок для крепления на щиколотке	1	
29	4-кольцевая D-Рукоятка	2	
30	Перекладина	1	
31	Направляющая стойка	2	
32	Окраска	2	
33	Блок, 3 1/2" .	8	

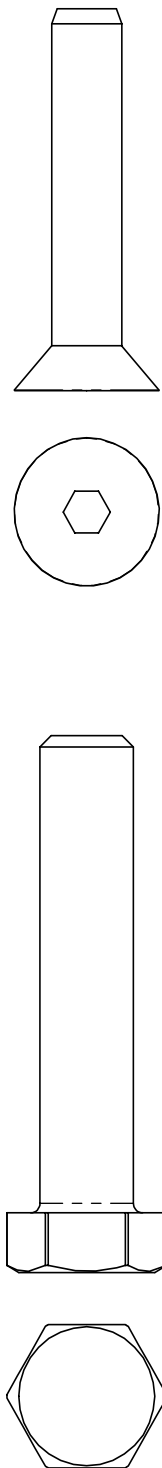
	Оборудование в коробке SCS-2		
1	Болт, 1/4" x 1 1/4" L (Головка кнопки)	6	
2	Болт, 5/16-18 x 1 1/4" L (Плечевой)	6	
3	Болт, 3/8-16 x 1" L	2	
4	Болт, 3/8-16 x 1 1/2" L	2	
5	Болт, 3/8-16 x 2" L	7	
6	Болт, 3/8-16 x 2 1/4" L (Синяя точка)	6	
7	Болт, 3/8-16 x 2 1/2" L (Головка кнопки)	2	
8	Болт, 3/8-16 x 2 1/2" L	4	
9	Болт, 3/8-16 x 2 3/4" L	2	
10	Болт, 3/8-16 x 3 3/4" L (Головка кнопки)	1	
11	Болт, 3/8-16 x 3 3/4" L	4	
12	Болт, 3/8-16 x 4" L	2	
13	Болт, 3/8-16 x 4 1/4" L	1	
14	Болт, 3/8-16 x 6 1/4" L	2	
15	Болт, 1/2-13 x 1" L	1	
16	Болт, 1/2-13 x 1 1/4" L	2	
17	Шайба 1/4"	6	
18	Шайба 3/8"	58	
19	Шайба 1/2"	4	
20	Контргайка 1/4-20	6	
21	Контргайка 5/16-18	6	
22	Контргайка 3/8-16	27	
23	Тонкая контргайка 3/8-16	2	
24	Контргайка 1/2-13	2	
25	Контргайка 1/2-13	2	
26	Прокладка 1/2"	6	
27	Пластиковый шарик	6	
28	Наконечник для U -тросса	6	
29	Пружинный зажим	6	
30	Регулировочный штырь	2	
31	Ключ 5 мм	1	
32	Ключ 6 мм	1	



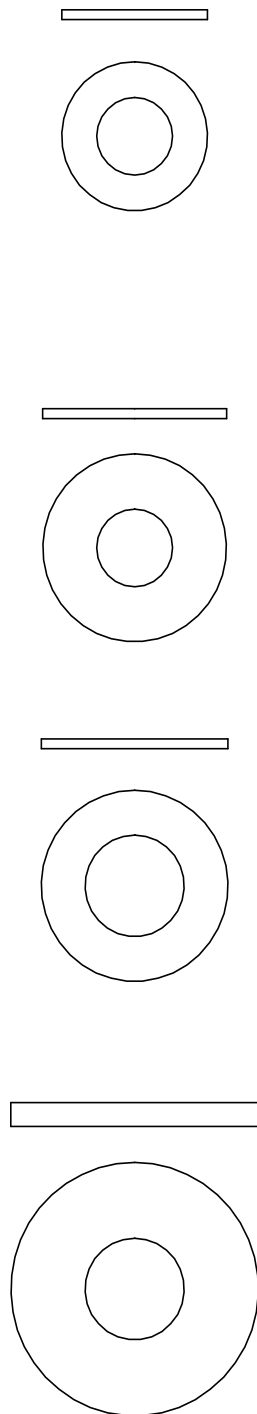
Болт с кнопочной головкой



Плечевой болт 5/16"



Болт с плоской головкой 3/8"

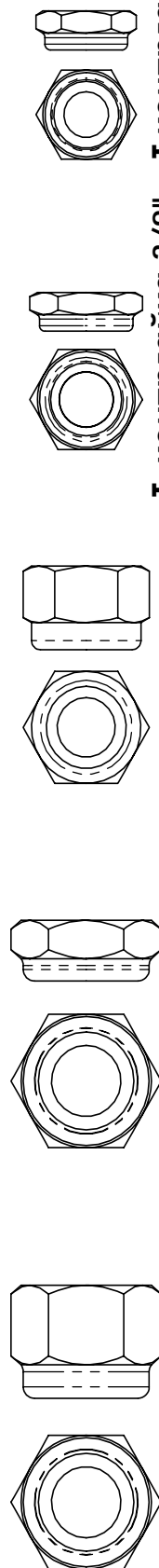


Шайба 1/2"

Шайба 1/2"

Шайба 3/8"

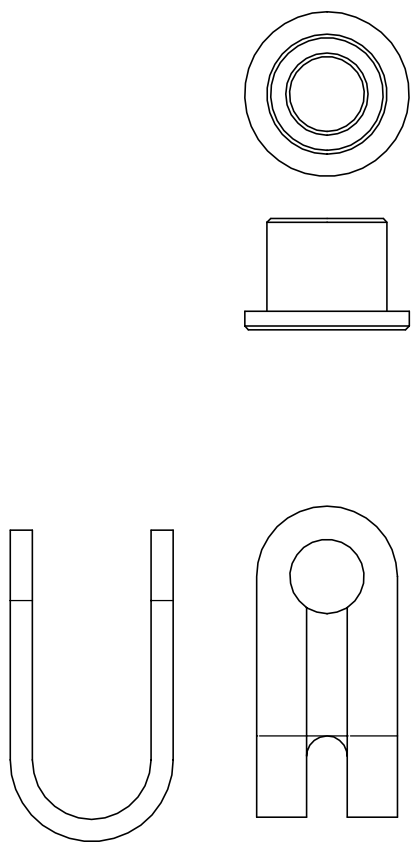
Шайба 1/2" наруж. диаметр



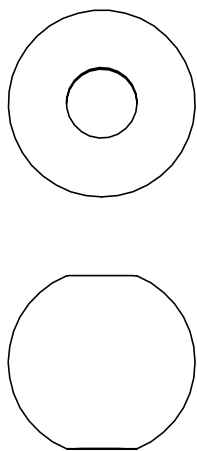
Контргайка 1/2" Тонкая контргайка 1/2" Контргайка 3/8"

Т. контргайка 3/8" Т. контргайка 5/16"

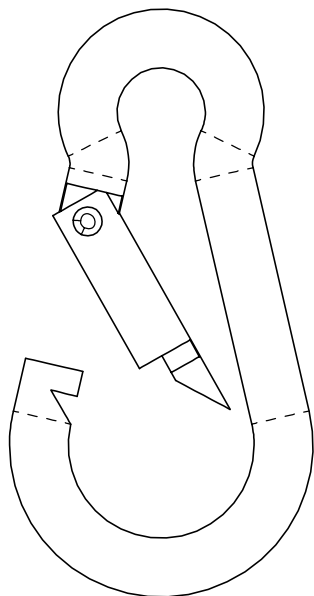
РЕАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ДЕТАЛЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ МЕНЬШЕ ИЛИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ



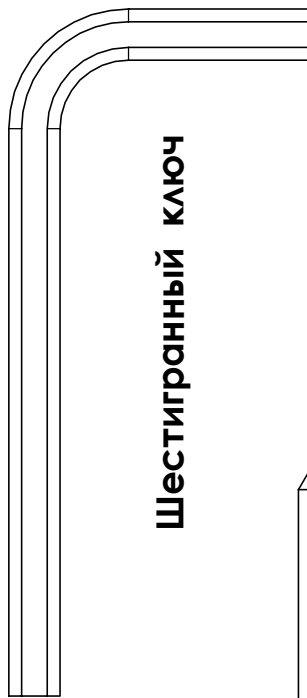
Насадка для "U-тросса" Втулка



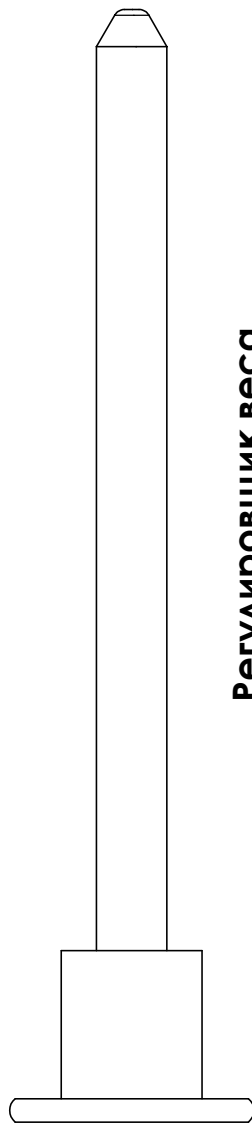
Шайба тросса



Пружинный зажим



Шестигранный ключ



Регулировщик веса

РЕАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ДЕТАЛЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ МЕНЬШЕ ИЛИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ

СХЕМА ТРОССА



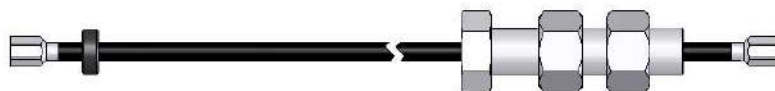
ВЕРХНИЙ ТРОСС
(P13-0323)

КЛВ: 2



НИЖНИЙ ТРОСС
(P13-0322)

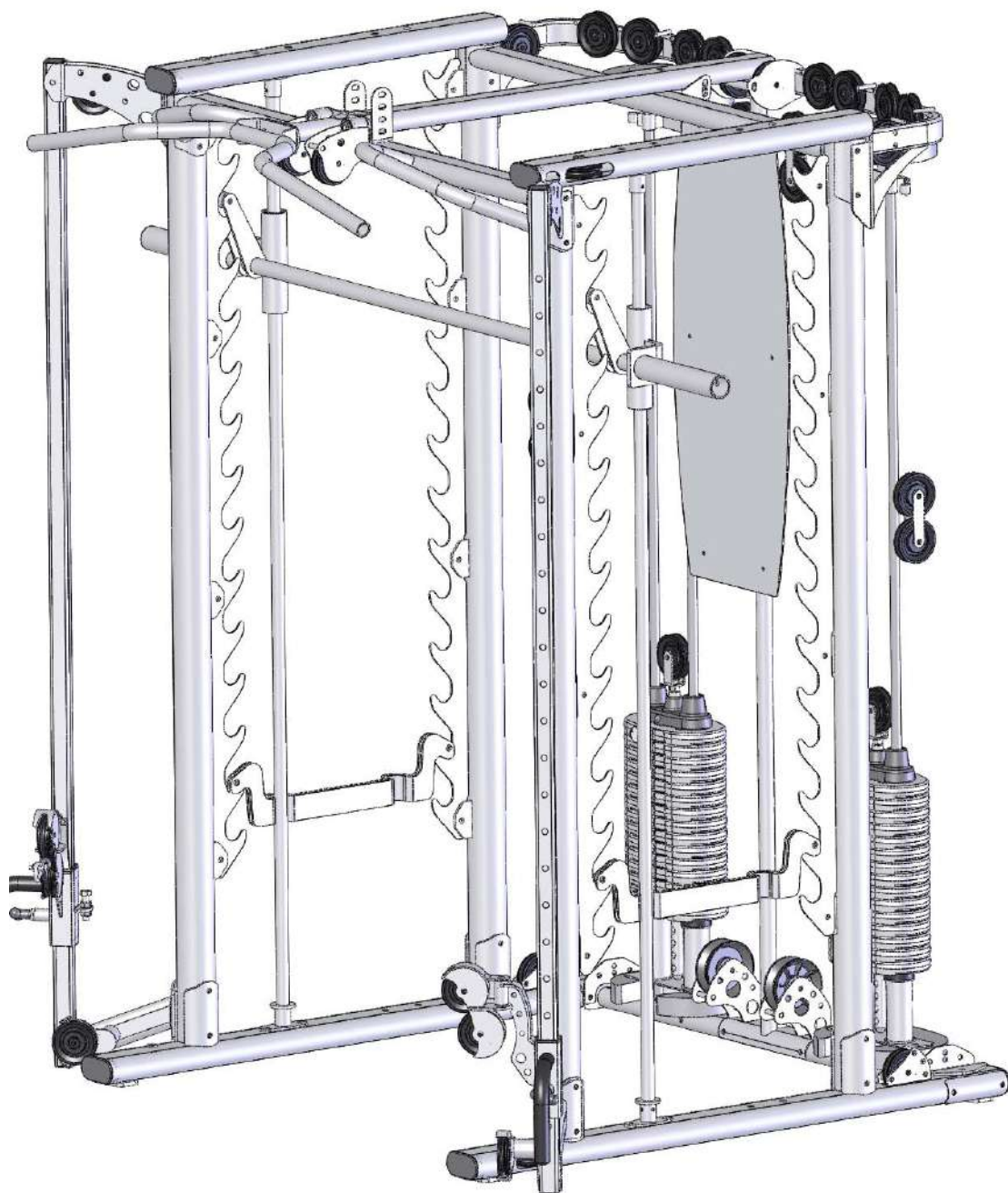
КЛВ: 2



ЗАДНИЙ ТРОСС
(P13-0324)

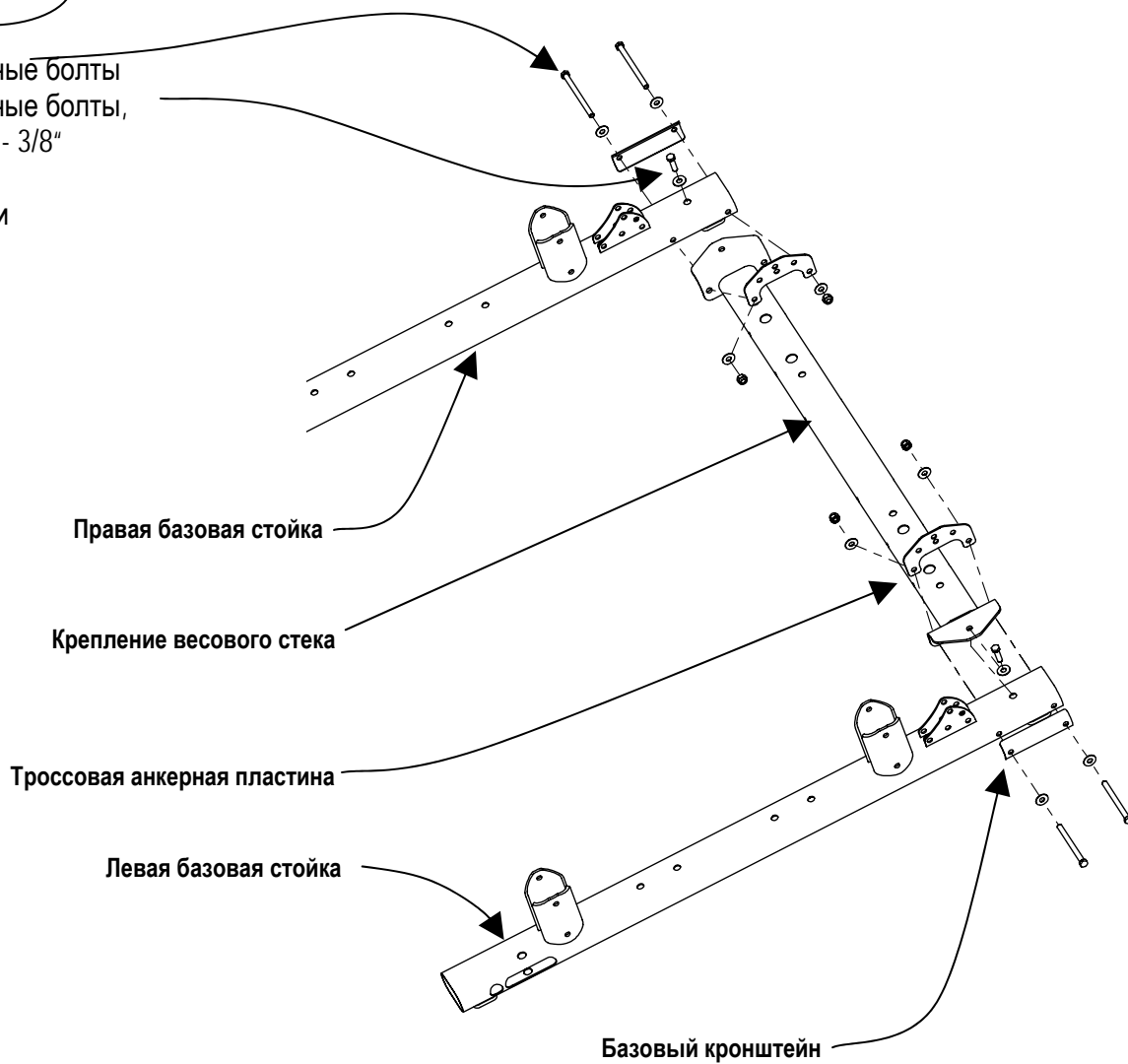
КЛВ: 2

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



Шаг 1

4 - 5" Шестигранные болты
2 - 1" Шестигранные болты,
(Синяя точка) 10 - 3/8"
Плоские шайбы
4 - 3/8" Контргайки

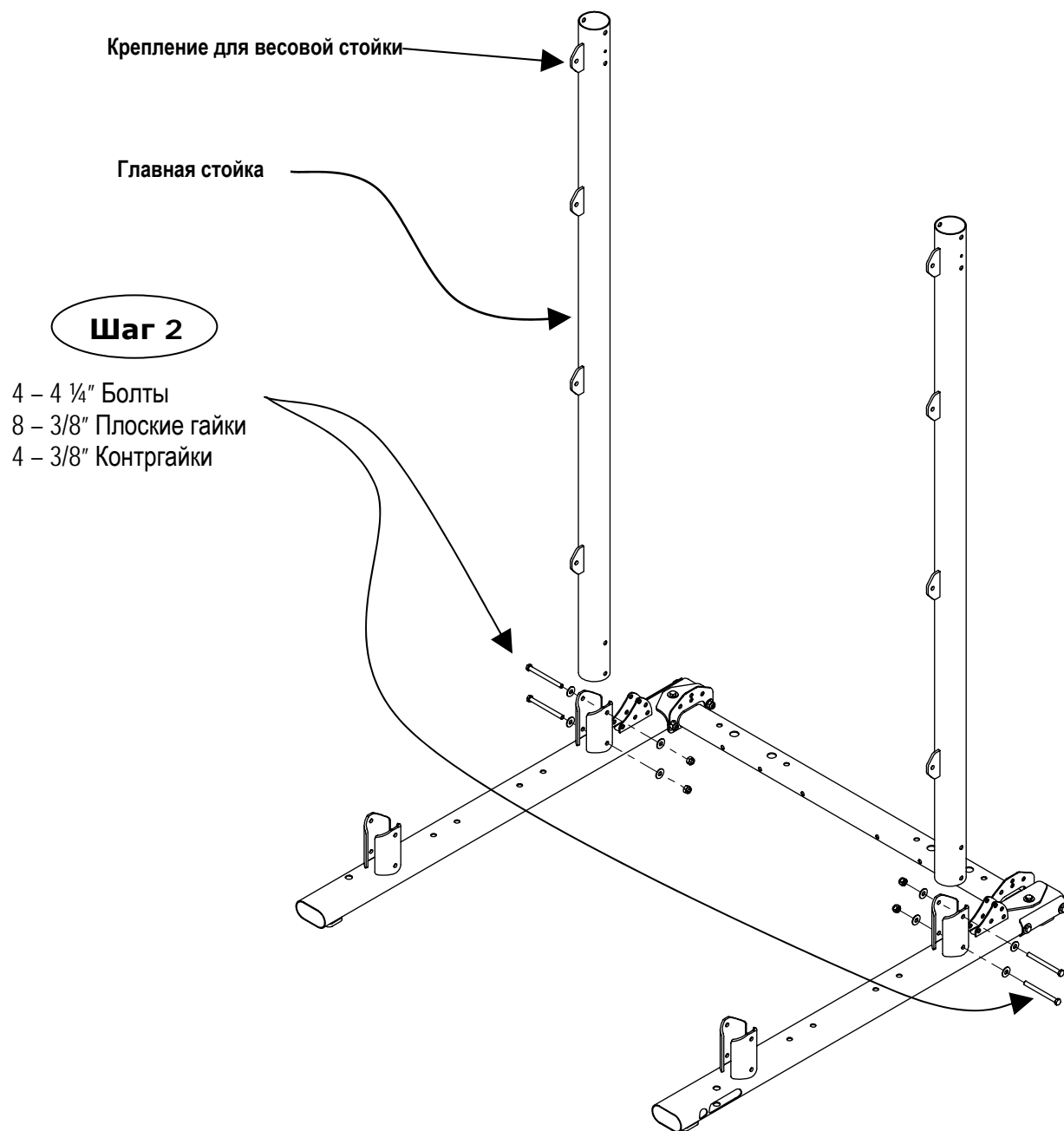


Шаг 1: Прикрепите правую базовую стойку, левую базовую стойку, крепление весового стека, две тросовые анкерные пластины и два базовых кронштейна, используя:

Четыре (3/8" x 5" Шестигранных болтов)
Два (3/8" x 1" Шестигранных болта (с.т))
Десять (3/8" Плоских шайб)
Четыре (3/8" Контргайки)

Примечание: «(Синяя точка(с.т))» означает, что на резьбе болта имеется синяя точка соединения резьбы.

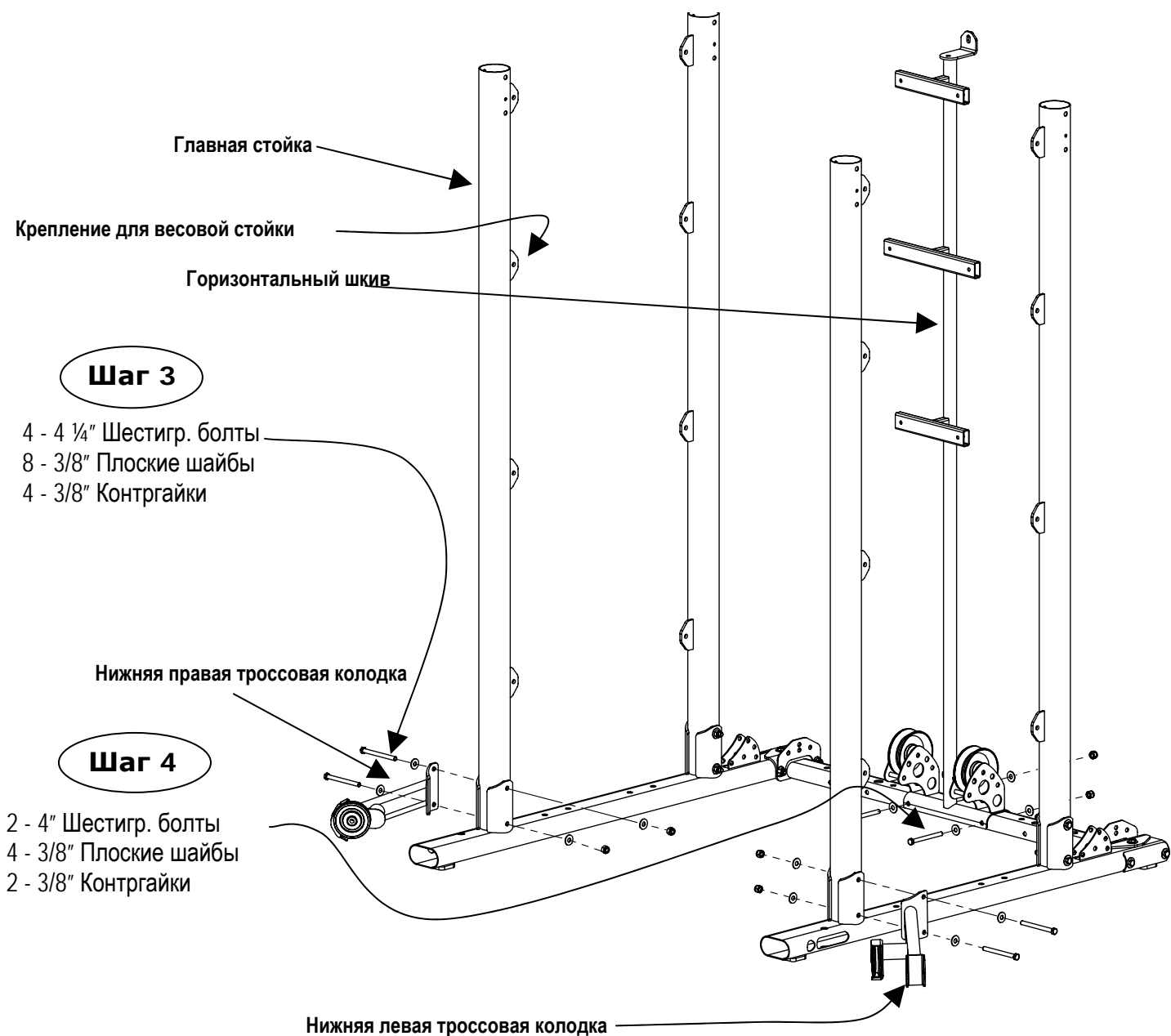
(Затяните болты вручную)



Шаг 2: Прикрепите две основные стойки к задней части левого и правого базовых стоек (соедините все стойки с четырьмя креплениями для весовой стойки к середине и к верху тренажера), используя:

(Затяните болты вручную)

**Четыре (3/8" x 4 1/4" Шестигр. болтов)
 Восемь (3/8" Плоских шайб)
 Четыре (3/8" Контргайки) :**



Шаг 3

- 4 - 4 ¼" Шестигр. болты
- 8 - 3/8" Плоские шайбы
- 4 - 3/8" Контргайки

Нижняя правая тросовая колодка

Шаг 4

- 2 - 4" Шестигр. болты
- 4 - 3/8" Плоские шайбы
- 2 - 3/8" Контргайки

Нижняя левая тросовая колодка

Шаг 3: Прикрепите две передние главные стойки, нижнюю правую тросовую колодку и нижнюю левую тросовую стойку к левой и правой базовой стойке, используя:

- Четыре (3/8" x 4 ¼" Шестигр. болтов)**
- Восемь (3/8" Плоские шайбы)**
- Четыре (3/8" Контргайки)**

Направьте все стойки и четыре крепления для весовой стойки к середине и к верху тренажера, как показано на рисунке)

(Затяните болты вручную)

Шаг 4: Прикрепите крепление блока к креплению для весовой стойки, используя:

- Два (3/8" x 4" Шестигр. болта)**
- Четыре (3/8" Плоские шайбы)**
- Две (3/8" Контргайки)**

(Затяните болты вручную)

Примечание. Два задних крепления

Задний кронштейн

Шаг 5

2 - 5/16" x 3/4" Болты с
нижней головкой

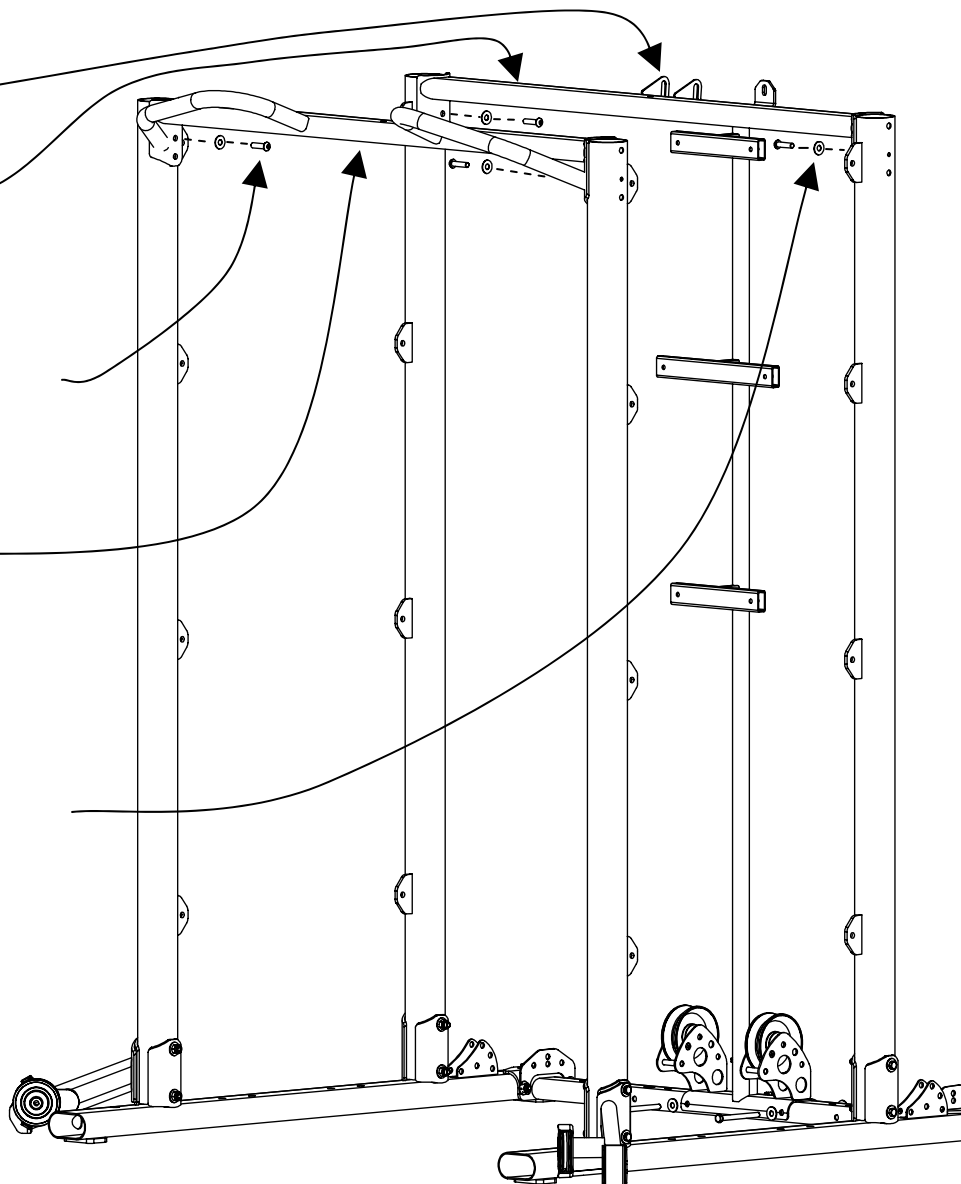
2 - 5/16" Плоские шайбы

Перекладина для
подтягиваний

Шаг 6

2 - 5/16" x 3/4" Болты с
нижней головкой

2 - 5/16" Плоские шайбы



Шаг 5: Прикрепите перекладину к верхней части передней стойки, используя:

**Два (5/16" x 3/4" Болта с нижней головкой)
Две (5/16" Плоских шайбы)**

(Затяните болты вручную)

Шаг 6: Прикрепите заднее крепление к верхней части задней главной стойки, используя:

**Два (5/16" x 3/4" Болта с нижней головкой)
Две (5/16" Плоских шайбы)**

Убедитесь, что два крепления посередине верхней перекладины задней стойки обращены назад.

(Затяните болты вручную)

Правая верхняя балка

Левая верхняя балка

Верхняя правая колодка

Шаг 7

- 2 - 4" Шестигр. болты (Синяя точка)
- 2 - 4 1/4" Шестигр. болты
- 6 - 3/8" Плоских шайб
- 2 - 3/8" Контргайки

Верхняя левая колодка

Шаг 8

- 2 - 4" Шестигр. болты (Синяя точка)
- 2 - 4 1/4" Шестигр. болты
- 6 - 3/8" Плоских шайб
- 2 - 3/8" Контргайки

Шаг 9

- 1 - 1/2" x 1" Шестигр. болт
- 1 - 2" Шестигр. болт
- 2 - 3/8" Плоские шайбы
- 1 - 3/8" Контргайка

Верхняя стойка для стека

Два (3/8" x 4" Шестигр. болта с синей точкой)

Два (3/8 "x 4 1/4" шестигранных болта)
Шесть (3/8 "плоских шайб)
Два (3/8 "контргайки)

Шаг 7: Прикрепите левую верхнюю колодку и верхнюю левую балку на левую главную стойки и правую верхнюю колодку и верхнюю правую балку на правую главную стойки, используя:

(Затяните болты вручную)

Два (3/8" x 4" Шестигр. болта с синей точкой)

Шаг 8: Прикрепите верхнюю стойку для стека к задним основным стойкам, используя:

Два (3/8 "x 4 1/4" шестигранных болта)
Шесть (3/8 "плоских шайб)
Два (3/8 "контргайки)

(Затяните болты вручную)

Шаг 9: Установите опорный болт 1/2" x 1" в верхней стойке для стека и отрегулируйте его на минимальную высоту. Прикрепите верхнюю стойку для стека к креплению блоков с помощью болта 3/8 x 2, используя:

Один (1/2" x 1" шестигранных болт)
Один (3/8" x 2" шестигранных болт)
Две (3/8" плоские шайбы)
Одна (3/8" контргайка)

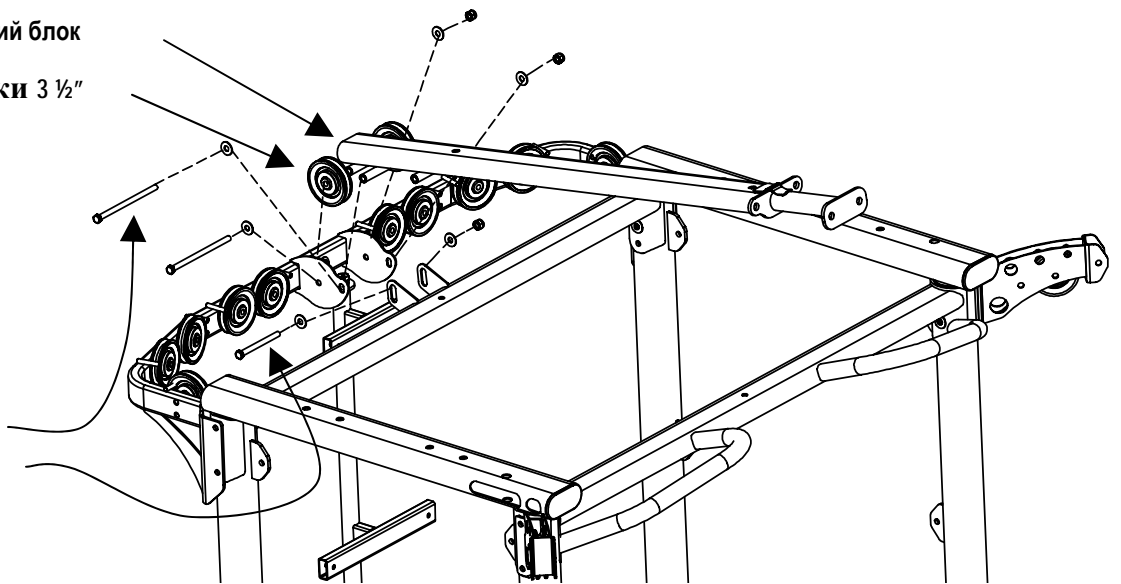
(Затяните болты (шаг 1-9) с помощью ключа)

Верхний блок

Блоки 3 1/2"

Шаг 10

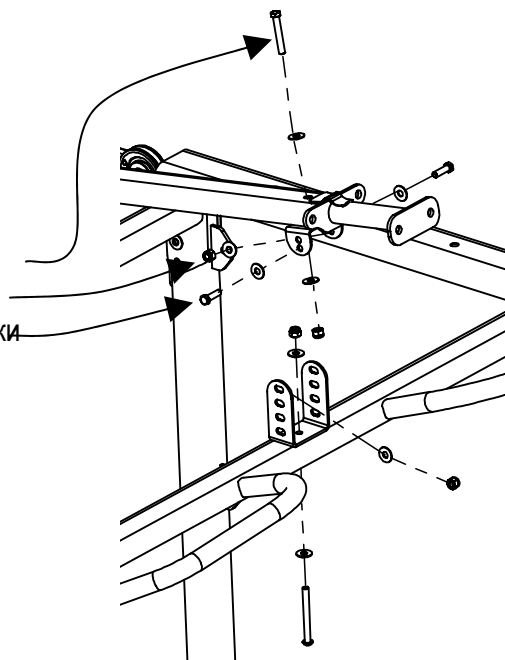
- 2 - 6 1/4" Шестигр.болта
- 1 - 4 1/4" Шестигр.болт
- 6 - 3/8" Плоских шайб
- 3 - 3/8" Контргайки



Шаг 10: Убедитесь, что шестигранный болт 1/2 "x 1" установлен в верхней части крепления блока и отрегулирован на минимальную высоту. Прикрепите верхний блок и два блока диаметром 3 1/2 "к верхней части весового стека и задней балке, используя:

- Два (3/8" x 6 1/4" шестигр. болта)**
- Один (3/8" x 4 1/4" шестигр. болт)**
- Шесть (3/8" плоских шайб)**
- Три (3/8" Контргайки)**

- 2 - 2 1/2" Болта с нижней головкой
- 2 - 3/8" Две тонких контргайки
- 2 - 1" Шестигр. болта
- 8 - 3/8" Плоских шайб
- 2 - 3/8" Контргайки



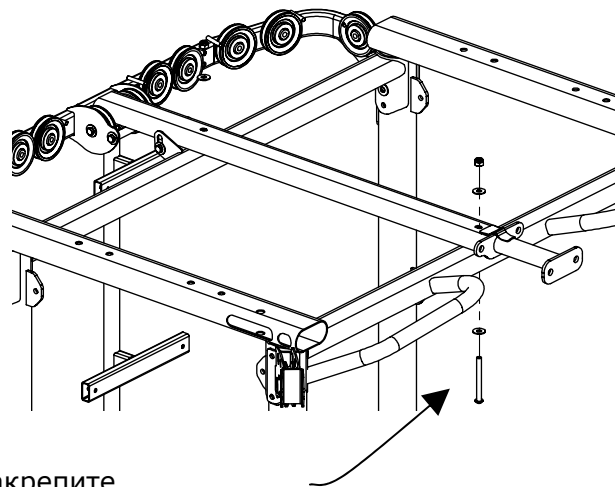
Теперь установите два кронштейна, чтобы установить верхний блок над перекладиной для подтягиваний с помощью болтов с плоской головкой. Используйте 2 1/2 "болты с плоской головкой с контргайкой в верхней части крепления. Используйте 1" шестигранные болты, чтобы обеспечить регулировку высоты кронштейнов, используя:

- Два (3/8" x 2 1/2" Болта с нижней головкой)**
- Два (3/8 "x 1" шестигранных болта)**
- Восемь (3/8 "плоских шайб)**
- Две (3/8" контргайки)**
- Две (3/8 "тонких контргайки)**

(Затяните болты с помощью ключа)

Примечание. Отрегулируйте опорный болт 1/2"x 1" в верхней части крепления блока, чтобы поддерживать нагрузку бокового крепления.

Шаг 10, Верхний блок, опция низкого профиля



Для низкого профиля снимите два кронштейна и закрепите верхний блок непосредственно к перекладине одним болтом с плоской головкой, используя:

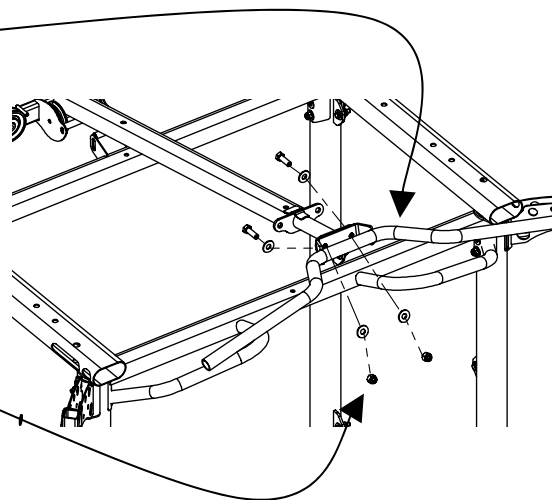
Один (3/8 "x 3 3/4" болт с нижней головкой)
Две (3/8 "плоские шайбы)
Одну (3/8 " контргайки)

(Затяните болты с помощью ключа)

Рукоятка для подтягиваний

Шаг 11

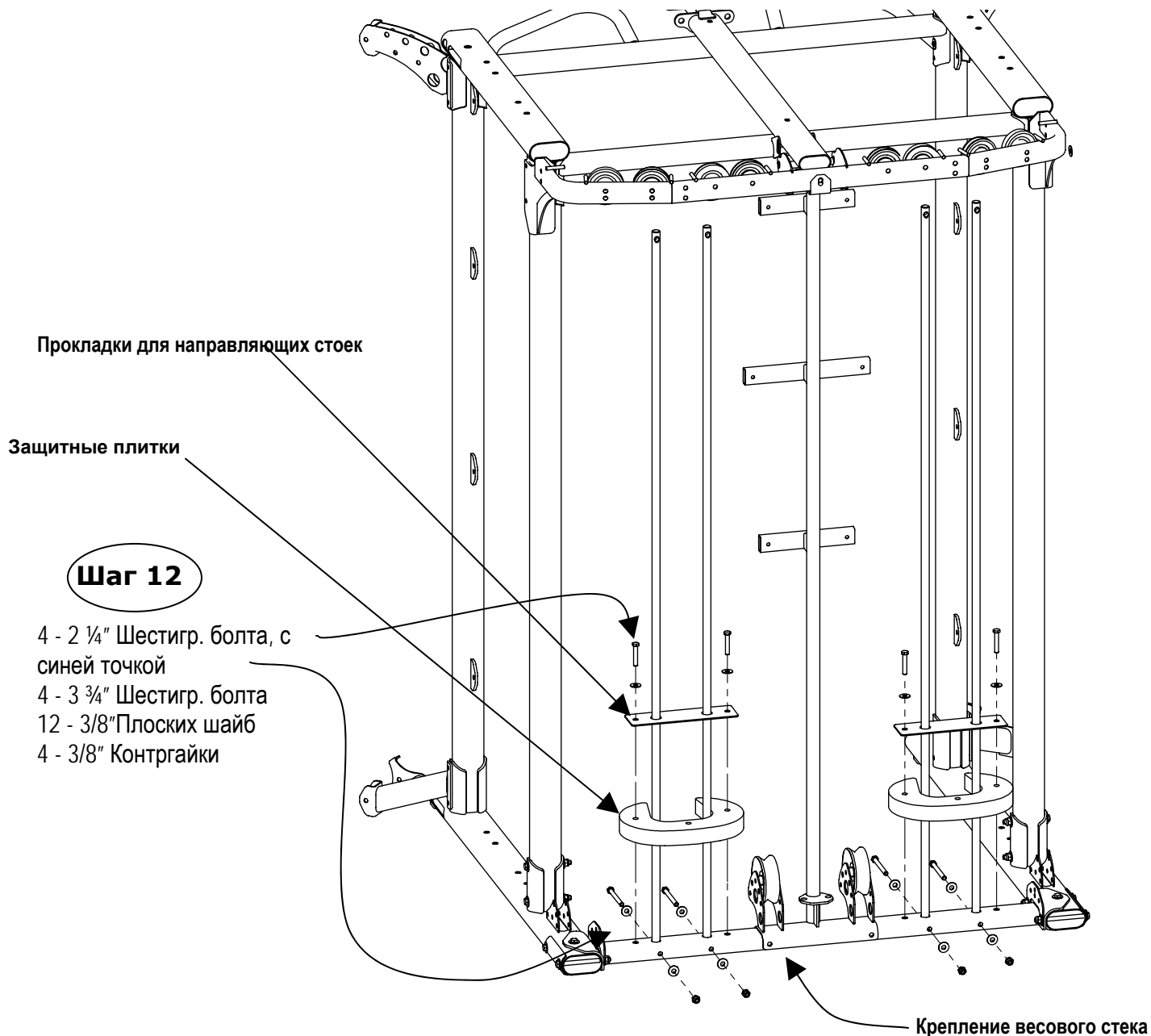
2 - 1/2" x 1 1/4" Шестигран. болта
4 - 1/2" Плоских шайбы
2 - 1/2" Контргайки



Шаг 11: Прикрепите рукоятку для подтягиваний к верхнему блоку, используя:

Два (1/2 "x 1 1/4" шестигранных болта)
Четыре (1/2 "плоские шайбы)
Две (1/2" контргайки)

(Затяните болты с помощью ключа)



Шаг 12: Прикрепите четыре направляющих стойки к креплению весового стека, используя:

(Затяните болты вручную)

Прикрепите две защитные плитки и две прокладки для направляющих стоек к креплению весового стека

(Затяните болты вручную)

**Четыре (3/8 "x 3 3/4" шестигр. болта)
Восемь (3/8 "плоских шайб)
Четыре (3/8" контргайки)**

Четыре (3/8" x 2 1/4" шестигр. болта, с синей точкой)

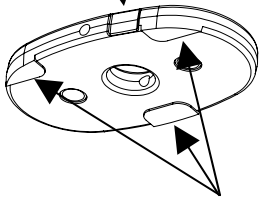
Четыре (3/8 "плоских шайбы)

Шаг 13

Селектор/Верхняя весовая плитка

Весовая плитка спереди имеет специальную область для размещения

Весовая плитка

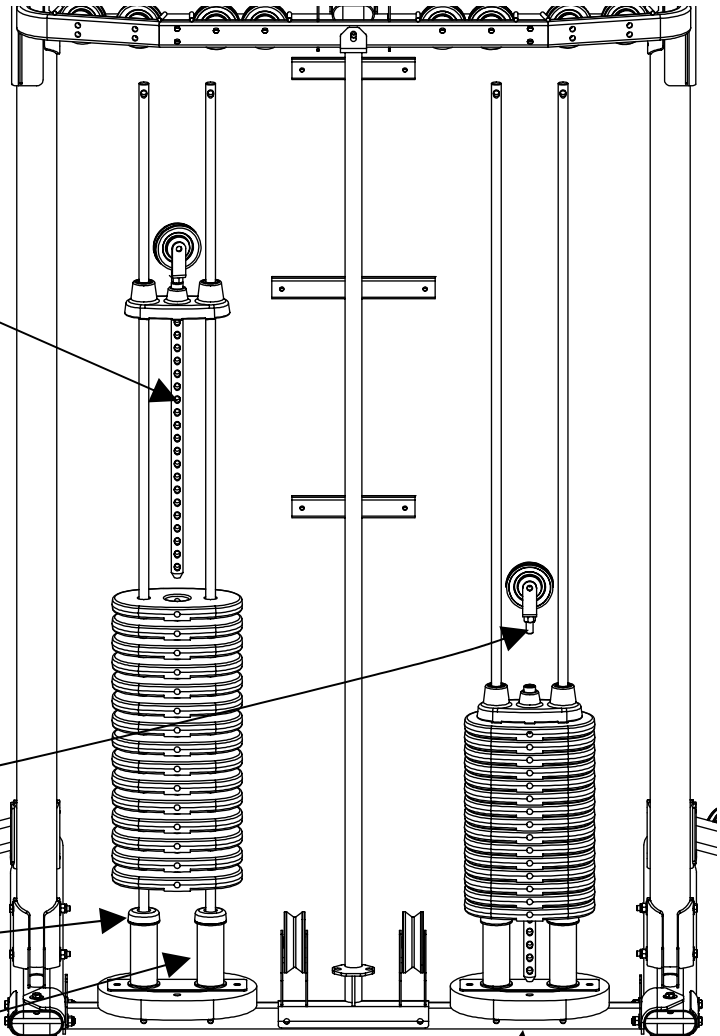


На нижней части весовой плитки размещены три прокладки
Блок верхней весовой плитки и 1/2" гайка

Резиновые прокладки

Весовые пружины

Защитные плитки



Две (1/2 "гайки)

(Затяните гайки с помощью ключа)

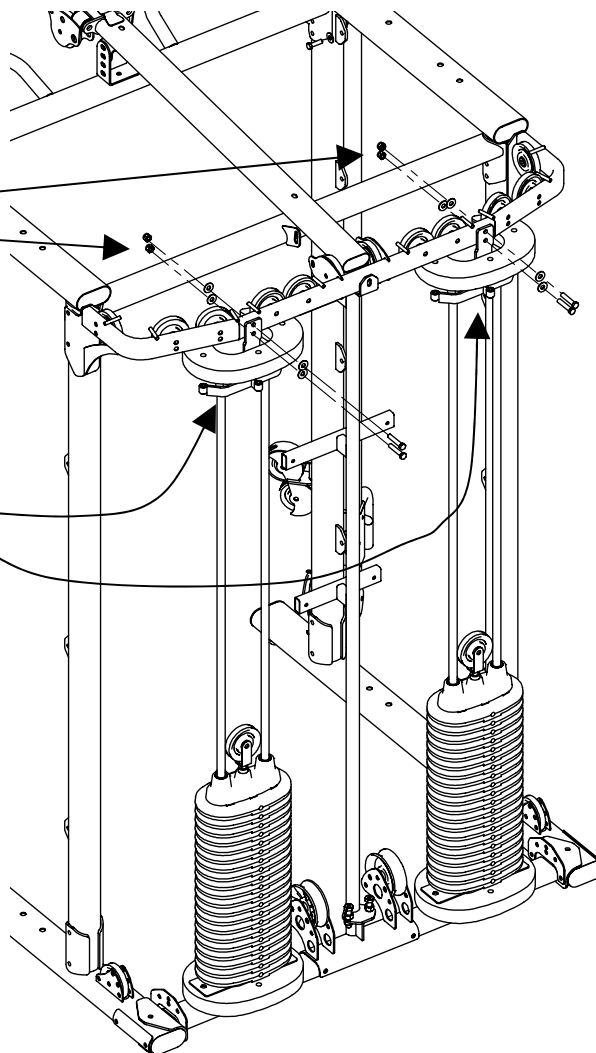


ВАЖНО! Перед использованием блок верхней весовой плитки должен быть крепко соединен с селектором с помощью гаек. Несоблюдение данного требования может привести к тому, что натяжение блока будет ослаблено, и это повлечет за собой получение травмы.

Шаг 14

- 4 - 2" Шестигр. болта
- 8 - 3/8" Плоских шайб
- 4 - 3/8" Контргайки

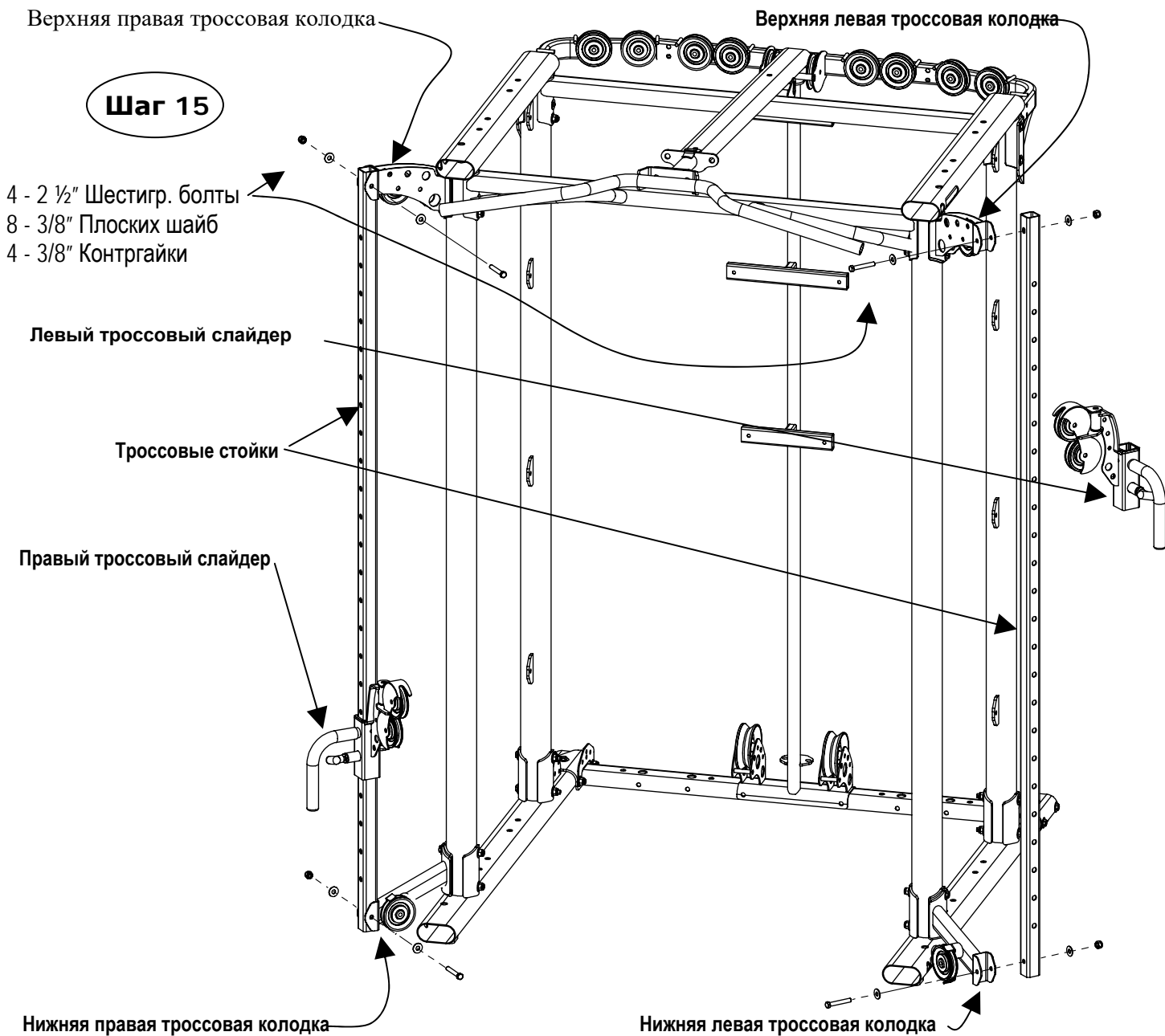
Крепления весового стека



Шаг 14: Установите два крепления весового стека. По одному закрепите крепления в верхней части направляющих стоек. Зафиксируйте их, используя:

Четыре (3/8 "х 2" шестигр. болта)
Восемь (3/8 "плоских шайб)
Четыре (3/8" контргайки)

(Затяните болты с шага 12 до 14 с помощью ключа)



Шаг 15: Определите верхний конец тросовой стойки (конец с прорезями). Прикрепите правый тросовый слайдер на тросовую стойку. Убедитесь, что штекер отрегулирован с отверстиями в трубке. Прикрепите правый тросовую стойку к правой верхней и нижней тросовой колодке, используя:

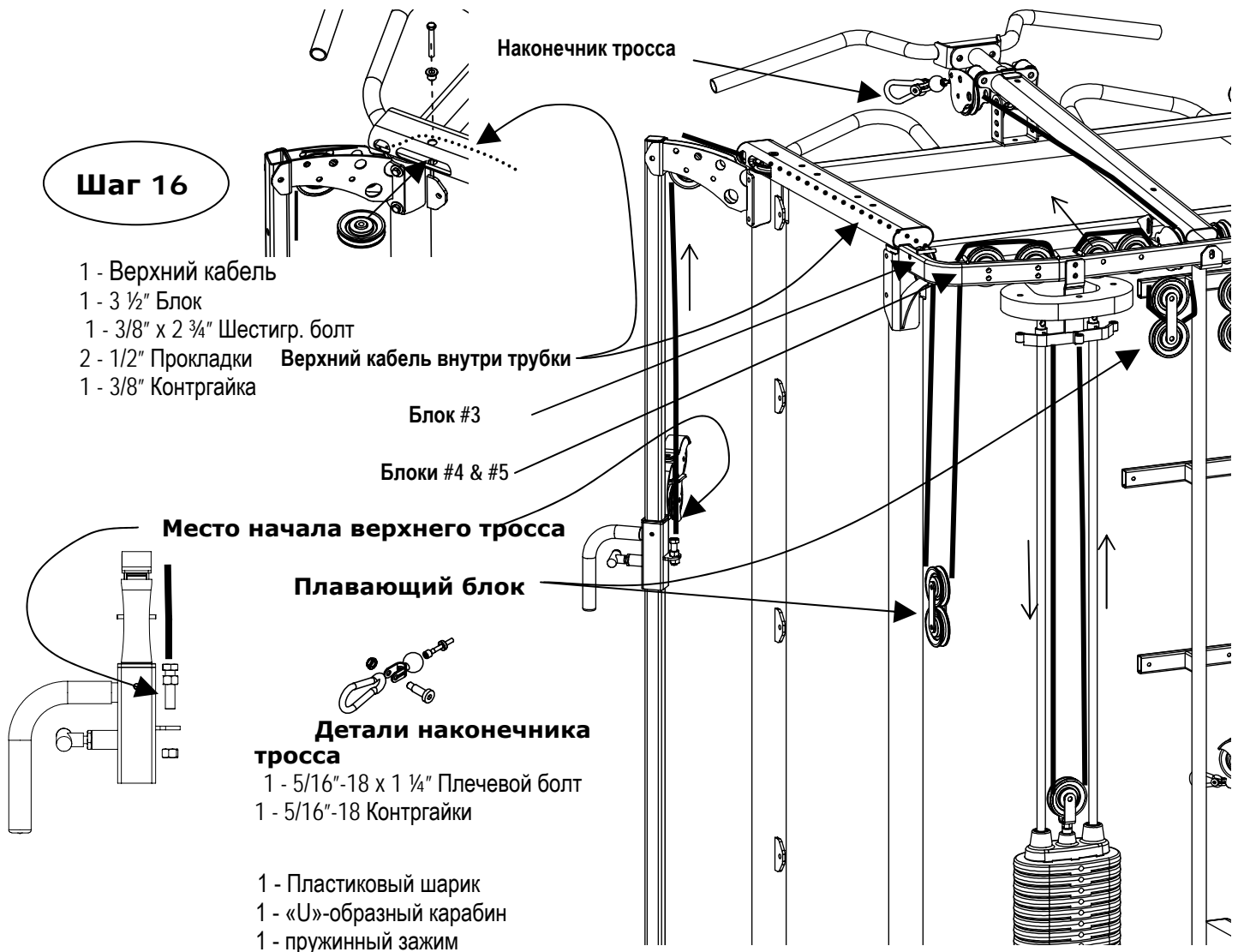
**Два (3/8 "х 2 1/2" шестигр. болта)
 Четыре (3/8 "плоских шайбы)
 Две (3/8" контргайки)**

Повторите процедуру для сборки левой тросовой стойки, используя:

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

ПРИМЕЧАНИЕ. Убедитесь, что болты закреплены так, как показано на рисунке.

(Затяните все болты с помощью ключа)



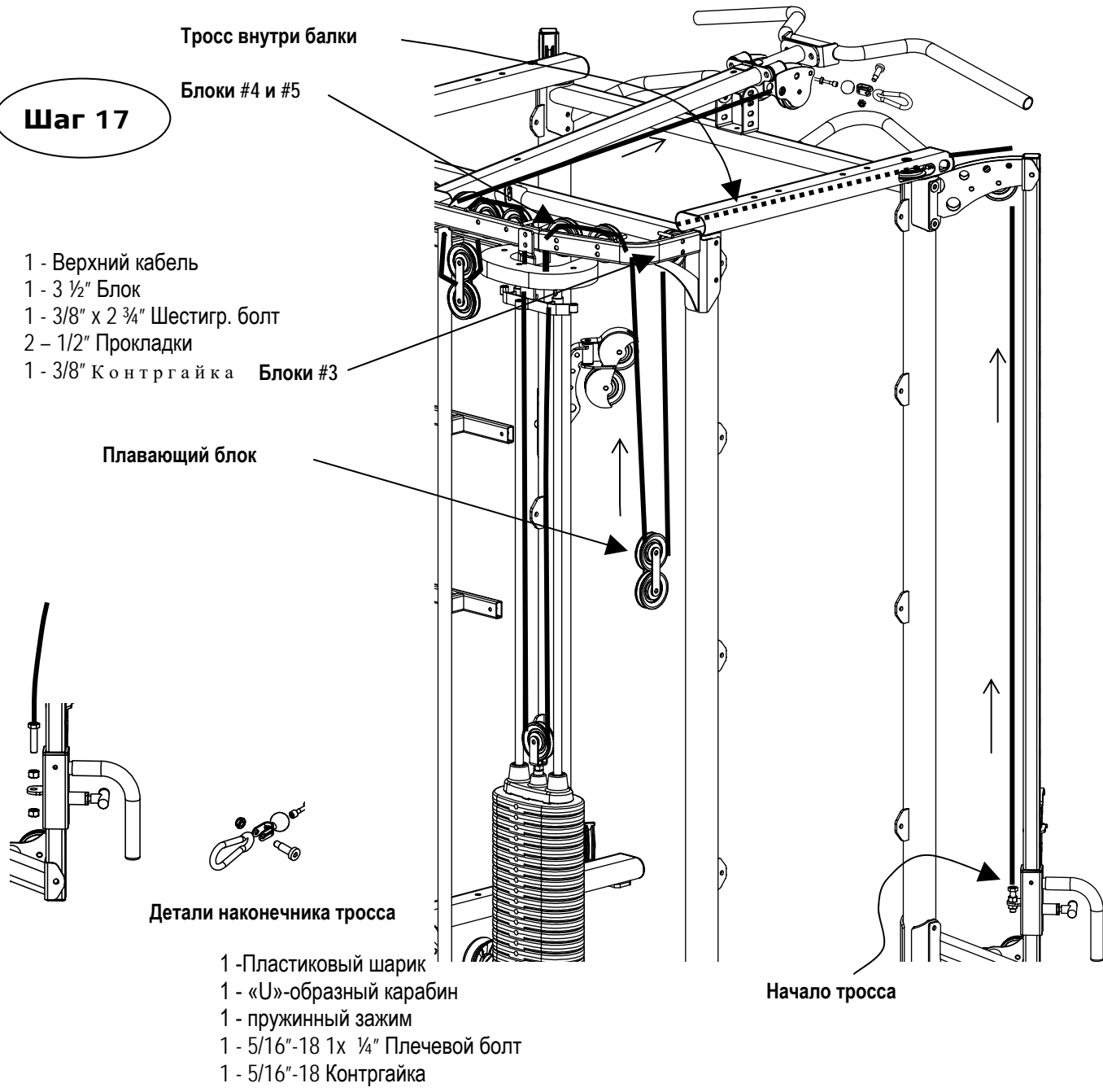
Шаг 16: Выберите один из верхних кабелей. Расположите левый тросовый слайдер на колонне на удобной для работы высоте. Установите фиксатор. Прикрепите трос примерно на 3 дюйма выше от длинного конца для установки (это позволяет легче прокладывать трос). Снимите гайку из тросового болта и вставьте крепежный болт с резьбовым концом вниз через кронштейн на тросовом слайдере. Наденьте контргайку на болт (под кронштейном), чтобы зафиксировать его на левом слайдере. Продолжайте продевать трос вокруг штока колонны кабеля, в и через левый верхний луч, выходящий сзади. Убедитесь, что вы проложили трос на правильную сторону. Неправильное размещение приведет к повреждению троса. Теперь проложите трос через третий блок и опустите его через плавающий шкив. Проложите трос вверх по четвертому и пятому блоку, до верхнего весового блока. Проложите трос через шестой и седьмой блоки, а затем вниз через второй комплект плавающих блоков. Завершите прокладку троса, идущего вверх по блоку к задней части верхнего блока, и вперед через передний блок. Установите 3 1/2" блок на верхней балке. Прикрепите конец троса, поместив один пластиковый шар на конце троса, затем вставьте конец троса в гнездо «U»-образного карабина. Наконец, прикрепите пружинный зажим «U»-образный карабин с помощью x 1 1/4" плечевого болта и 5/16" контргайки. Сдвиньте фиксатор к пластиковому шару.

Один (3/8 "x 2 3/4" шестигр. болт)
 Два (1/2 "прокладки)
 Одна (3/8 "контргайка)
 Один (пластиковый шарик)

Один («U»-образный карабин)
 Один (пружинный зажим)
 Один (5/16 "-18 x 1 1/4" плечевого болт)
 Одна (5/16 "-18 контргайка)

(Затяните все болты с помощью ключа)

Шаг 17



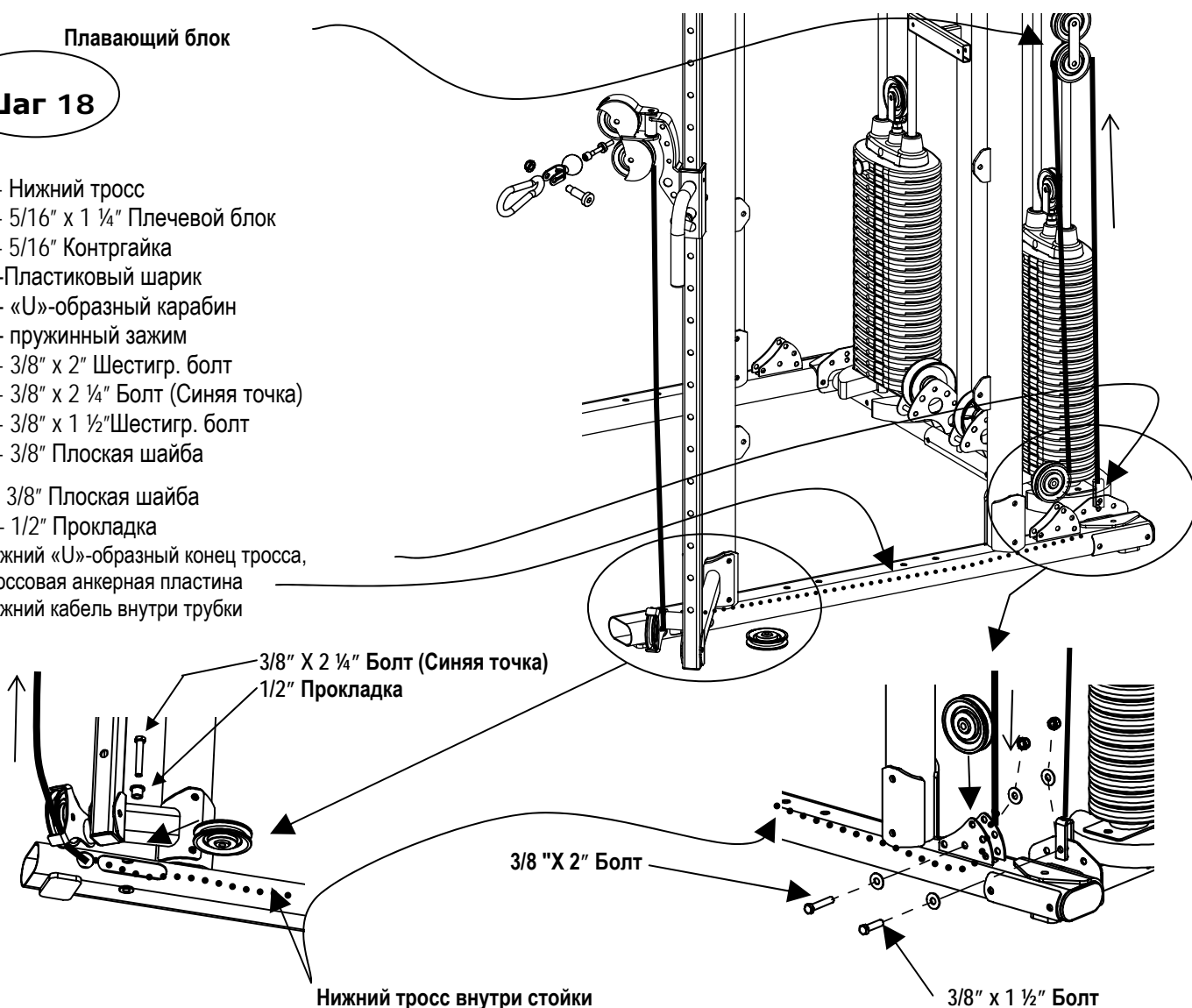
Шаг 17: Установите верхний тросс на правой стороне тренажера. Повторите последовательность установки из шага 16, но на этот раз с правой стороны тренажера, используя:

- | | |
|---|--|
| Один (верхний тросс) | Один (пластиковый шар) |
| Один (3 1/2 "блок) | Один («U»-образный карабин) |
| Один (3/8" x 2 3/4 "шестигр. болт) | Один (пружинный зажим) |
| Два (1/2" прокладки) | Один (5/16 "x 1 1/4" плечевой болт) |
| Одну (3/8 "контргайку) | Одну (5/16 "-18 контргайку) |

(Затяните все болты с помощью ключа)

Шаг 18

- 1 - Нижний тросс
- 1 - 5/16" x 1 ¼" Плечевой болт
- 1 - 5/16" Контргайка
- 1 - Пластиковый шарик
- 1 - «U»-образный карабин
- 1 - пружинный зажим
- 1 - 3/8" x 2" Шестигр. болт
- 1 - 3/8" x 2 ¼" Болт (Синяя точка)
- 1 - 3/8" x 1 ½" Шестигр. болт
- 4 - 3/8" Плоская шайба
- 2 - 3/8" Плоская шайба
- 1 - 1/2" Прокладка
- Нижний «U»-образный конец тросса,
- троссовая анкерная пластина
- Нижний кабель внутри трубки



Шаг 18: Выберите нижний тросс (с «U»-карабином). Положите его так, чтобы он не перегибался. Прикрепите «U»-карабин к верхнему центральному отверстию троссовой анкерной пластины. Проложите тросс вверх через плавающий блок, а затем вниз по заднему блоку в балку основания. Проведите кабель тросс через балку основания мимо переднего блока. Проложите тросс через меньшее отверстие и через нижнее крепление блока, ухватив тросс только снизу. Установите передние и задние блоки, убедившись, что кабель вставлен в канавки. Проложите тросс до троссовой стойки и между двумя блоками в троссовый слайдер. Прикрепите конец тросса, поместив один пластиковый шар на конце тросса, затем вставьте конец тросса в гнездо «U»-образного карабина. Наконец, прикрепите пружинный зажим «U»-образный карабин с помощью x 1 ¼" плечевого болта и 5/16" контргайки. Сдвиньте фиксатор к пластиковому шару.

- Один (3/8 "x 1 ½" шестигранный болт)**
- Один (3/8 "x 2" шестигранный болт)**
- Один (3/8 "x 2 ¼" болт (синяя точка))**
- Одна (прокладка)**
- Четыре (3/8 "плоских шайбы)**
- Две (3/8 "контргайки)**

- Один (пластиковый шарик)**
- Один («U»-образный карабин)**
- Один (пружинный зажим)**
- Один (5/16 "x 1 ¼" плечевого болт)**
- Одна (5/16 "контргайки)**

(Затяните все болты с помощью ключа)

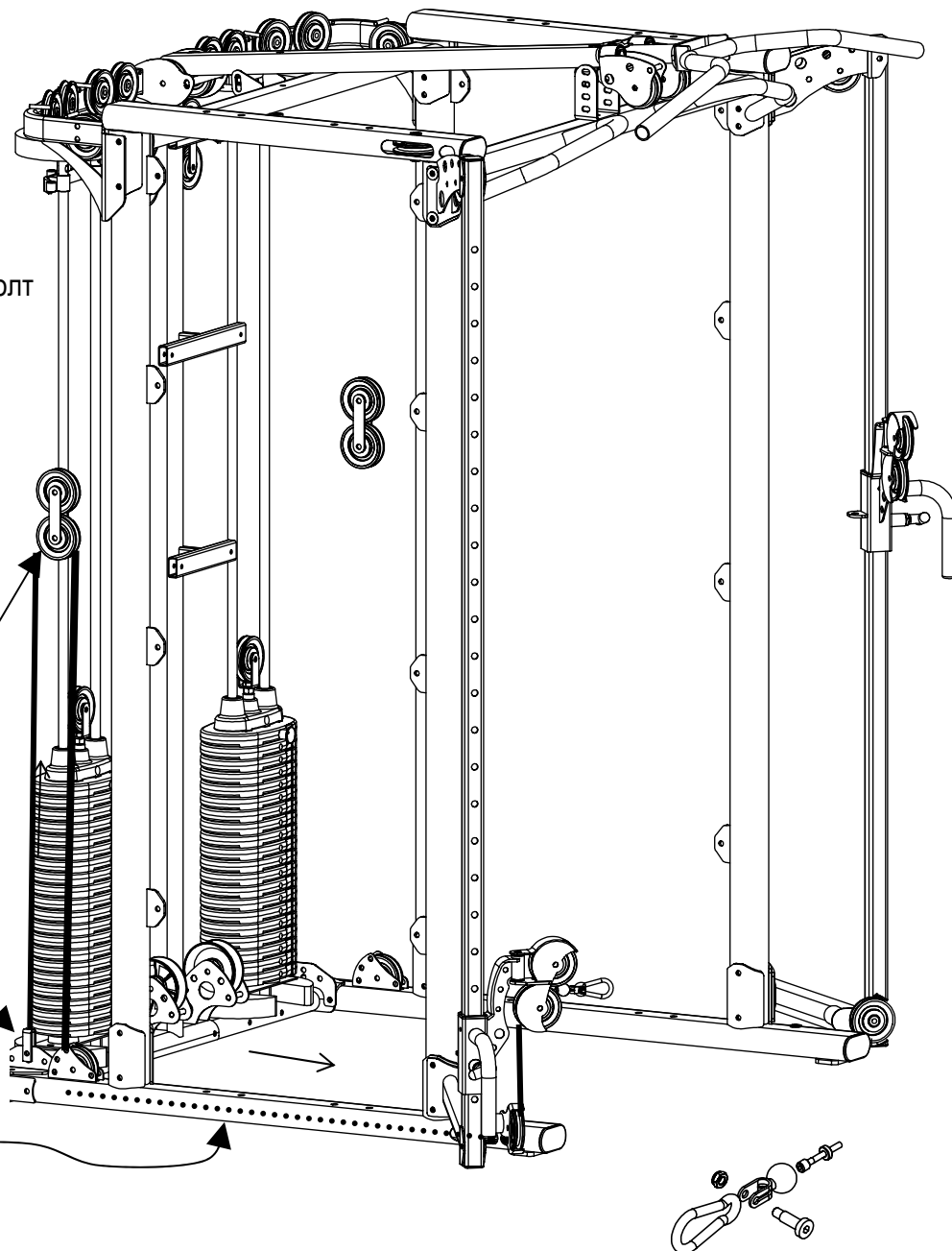
Шаг 19

- 1 - Нижний кабель
- 1 - 5/16" x 1 1/4" Плечевой болт
- 1 - 5/16" Контргайка
- 1 - Пластиковый шарик
- 1 - «U»-образный карабин
- 1 - пружинный зажим
- 1 - 3/8" x 1 1/2" Шестигр. болт
- 4 - 3/8" Плоские шайбы
- 2 - 3/8" Контргайка
- 1 - 3/8" x 2 1/4" Шестигр. болт
- 1 - 1/2" Прокладка

Плавающий блок

Начало троса,
Троссовый анкер

Тросс внутри балки



Детали наконечника тросса

Шаг 19: Повторите инструкции из шага 18, чтобы установить правый нижний кабель.

Один (3/8 "x 1 1/2" шестигранный болт)
 Один (3/8 "x 2" шестигранный болт)
 Один (3/8 "x 2 1/4" болт (синяя точка))
 Одна (прокладка)
 Четыре (3/8 "плоских шайбы)
 Две (3/8 "контргайки)

Один (пластиковый шарик)
 Один («U»-образный карабин)
 Один (пружинный зажим)
 Один (5/16 "x 1 1/4" плечевой болт)
 Одна (5/16 "контргайки)

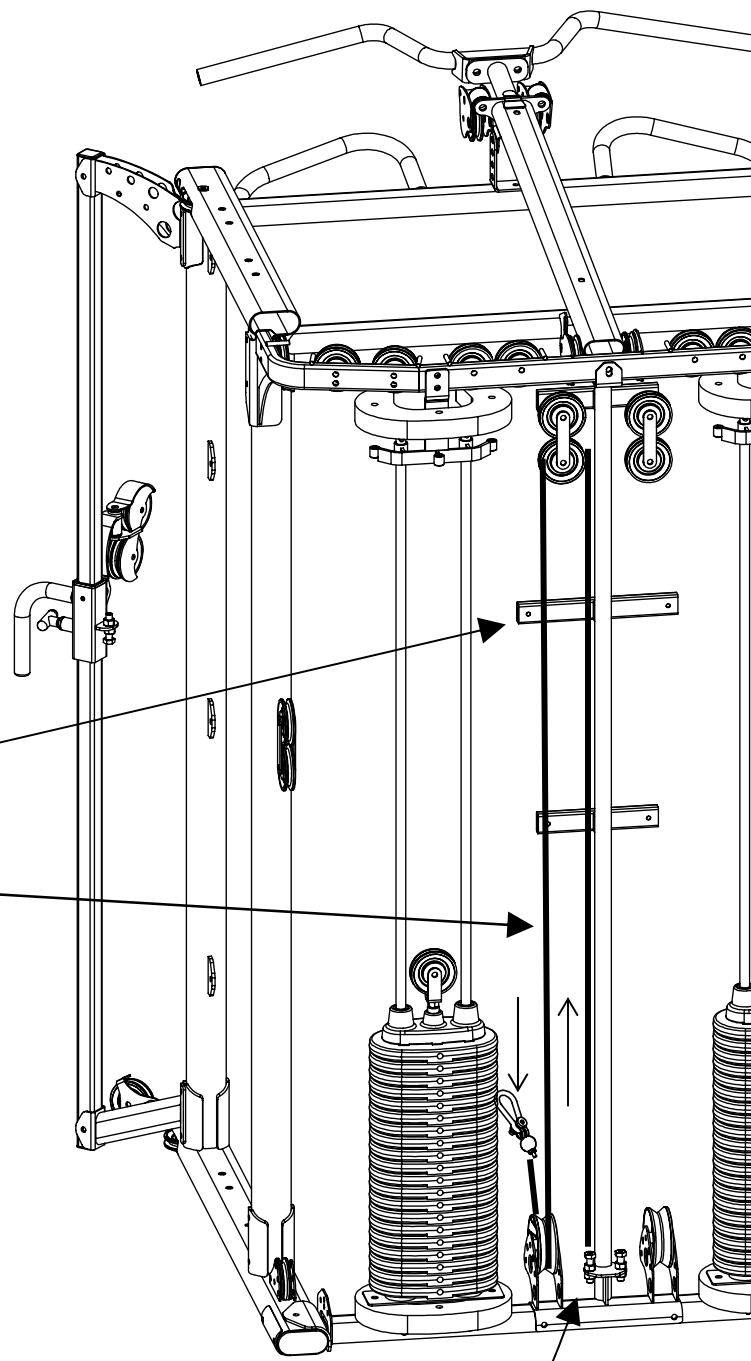
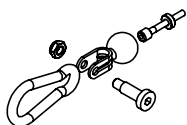
Шаг 20

- 1 - Тросс
- 1 - Пластиковый шарик
- 1 - «U»-образный карабин
- 1 - Пружинный зажим
- 1 - 5/16" x 1 ¼" Плечевой болт
- 1 - 5/16" Контргайка

Крепление блока

Левый тросс

Детали наконечника тросса



Начало тросса

Шаг 20: Возьмите два тросса и убедитесь в том, что они не перекручены. Снимите одну гайку с троссового болта. Вставьте болт в кронштейн внизу основания блока. Заново наденьте гайку. Проложите тросс через плавающий блок и опустите вниз через блок в нижней части крепления блока. Прикрепите конец тросса, поместив один пластиковый шар на конце тросса, затем вставьте конец тросса в гнездо «U»-образного карабина. Наконец, прикрепите пружинный зажим «U»-образный карабин с помощью x 1 ¼" плечевой болта и 5/16" контргайки. Сдвиньте фиксатор к пластиковому шару.

- Один (кабель)
- Один (пластиковый шарик)
- Один («U»-образный карабин)
- Один (пружинный зажим)
- Один (5/16 "x 1 ¼" плечевой болт)
- Одна (5/16 " контргайка)

(Затяните все болты с помощью ключа)

Шаг 21

- 1 - Тросс
- 1 - Пластиковый шарик
- 1 - «U»-образный карабин
- 1 - Пружинный зажим
- 1 - 5/16" x 1 1/4" Плечевой болт
- 1 - 5/16" Контргайка

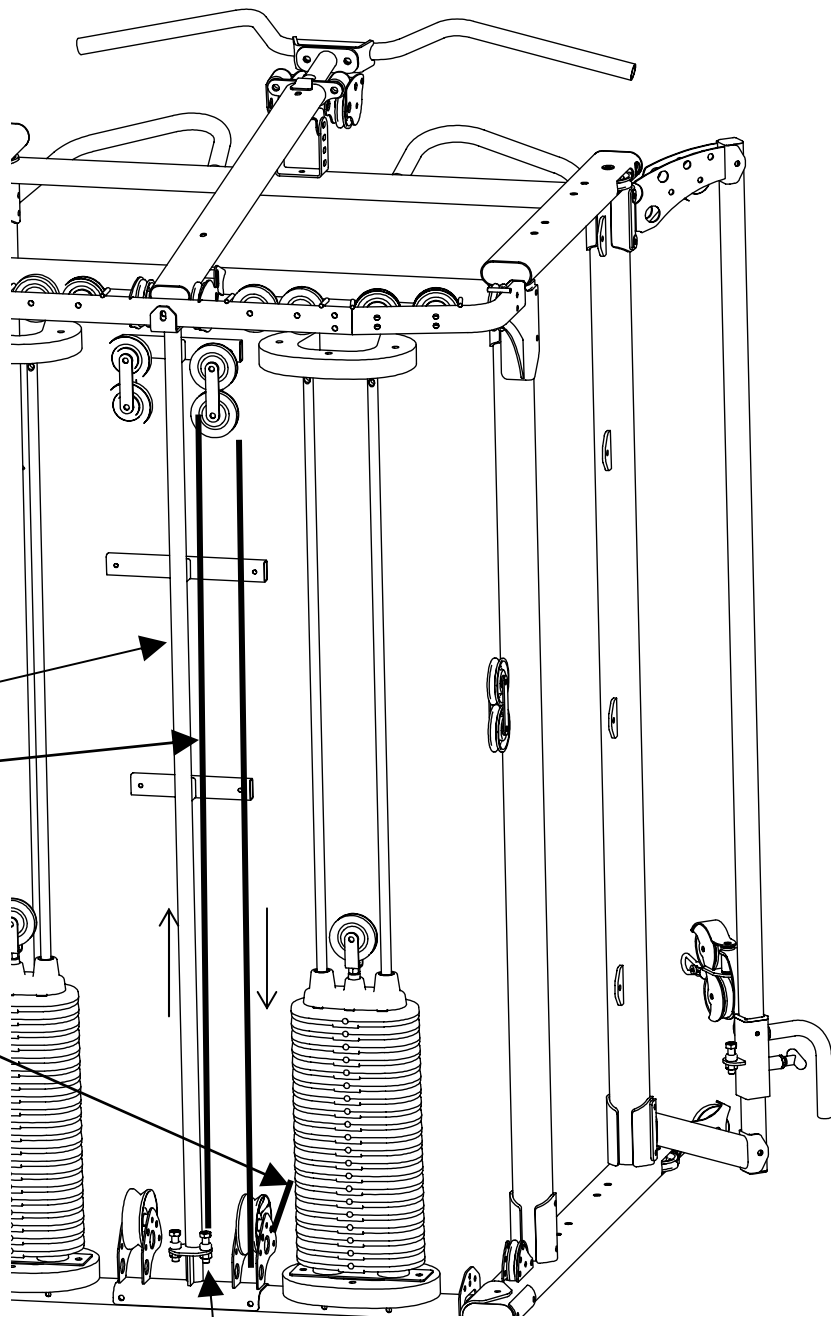
Крепление блока

Тросс

Наконечник тросса



Начало тросса



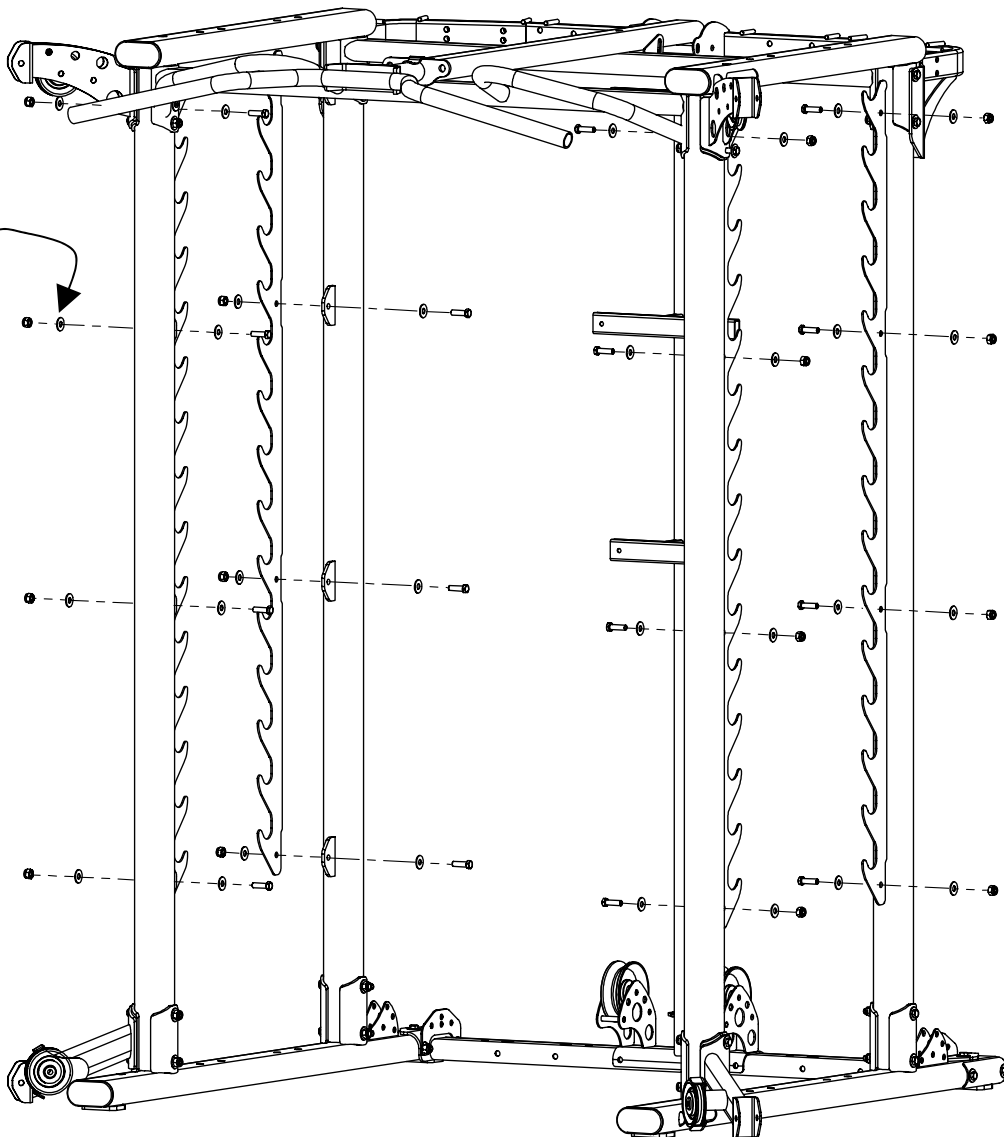
Шаг 21: Повторите все инструкции шага 20 с правой стороны тренажера, используя:

- Один (кабель)**
- Один (пластиковый шарик)**
- Один («U»-образный карабин)**
- Один (пружинный зажим)**
- Один (5/16 "x 1 1/4" плечевой болт)**
- Одна (5/16 " контргайка)**

(Затяните все болты с помощью ключа)

Шаг 22

16 - 3/8" x 1" Шестигр. болт
32 - 3/8" Плоских шайб
16 - 3/8" Контргаяк



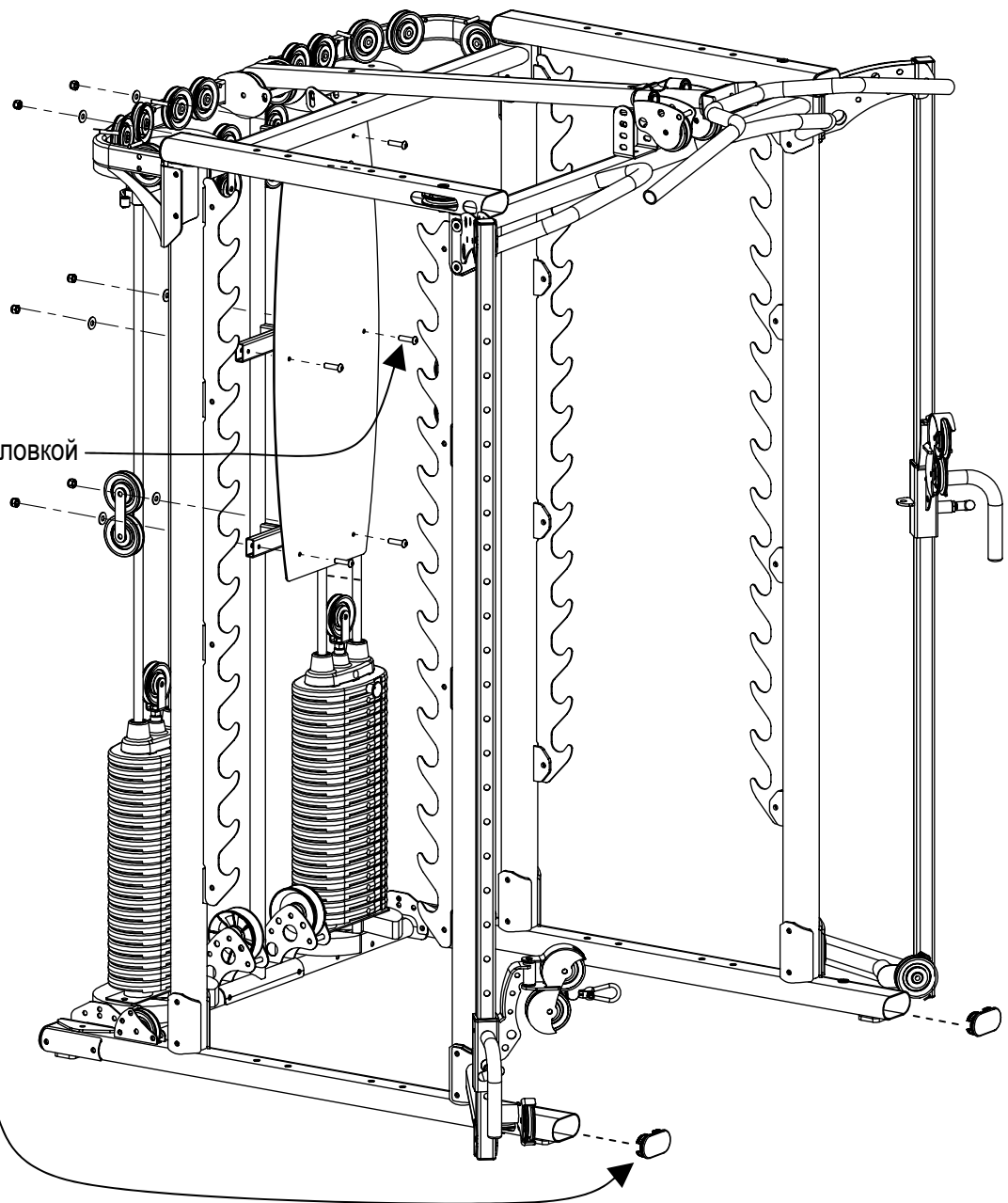
Шаг 22: Прикрепите четыре стойки для весовых плиток к внешним креплениям на главных стойках с помощью «крючков», направленных вверх, используя:

Шестнадцать (3/8 "x 1" шестигранных болтов)

Тридцать две (3/8 "плоских шайбы)

Шестнадцать (3/8" контргаяк)

(Затяните все болты с помощью ключа)



Шаг 23

6 - 1/4" x 1 1/4" Болты с нижней головкой
 6 - 1/4" Плоских шайб
 6 - 1/4" Контргаяк

Шаг 24

2 - Заглушки

**Шесть (1/4" x 1 1/4" Болтов с нижней головкой)
 Шесть (1/4" Плоских шайб)
 Шесть (1/4" Контргаяк)**

Шаг 23: Присоедините защиту троса к креплению блока, используя:

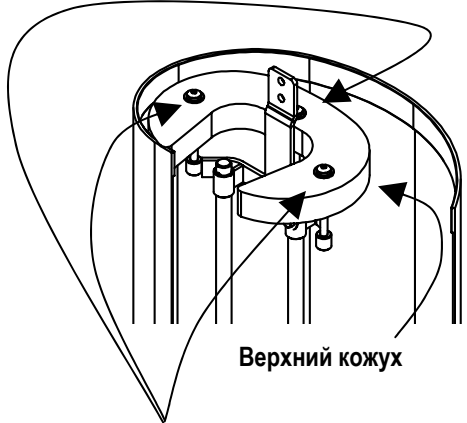
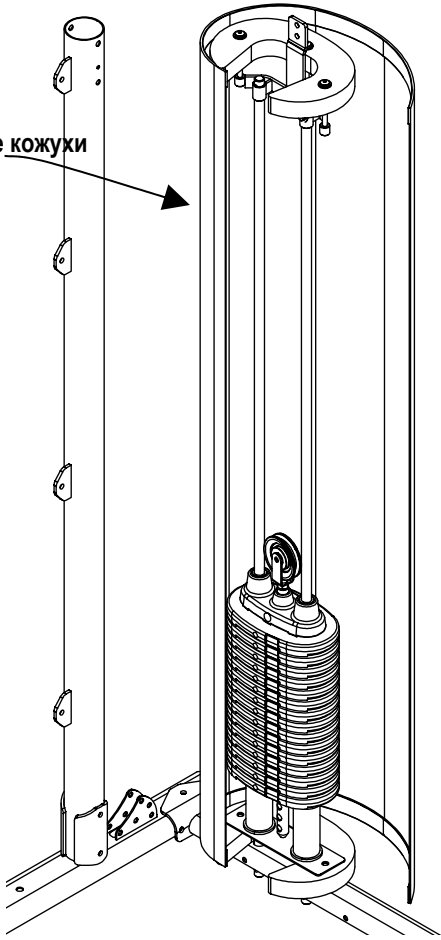
Примечание. Установите шайбы только под гайками. Не устанавливайте шайбы под головками болтов.

(Затяните все болты с помощью ключа)

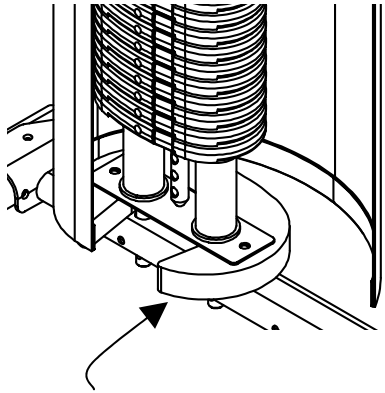
Шаг 24: Установите заглушки в переднюю часть нижних балок.

Шаг 25

Установить защитные кожухи



Регулировочные болты кожуха



Нижняя защитная пл-тка

25:



Если на кожухе появляются складки, разверните верхнюю часть кожуха и оберните снова, потянув вверх. Это поможет избавиться от складок.

(При необходимости кожух можно затянуть сильнее, отрегулировав регулировочные болты на верхней части защитной плиты.)

Проделайте то же самое для второго кожуха.

Шаг 26

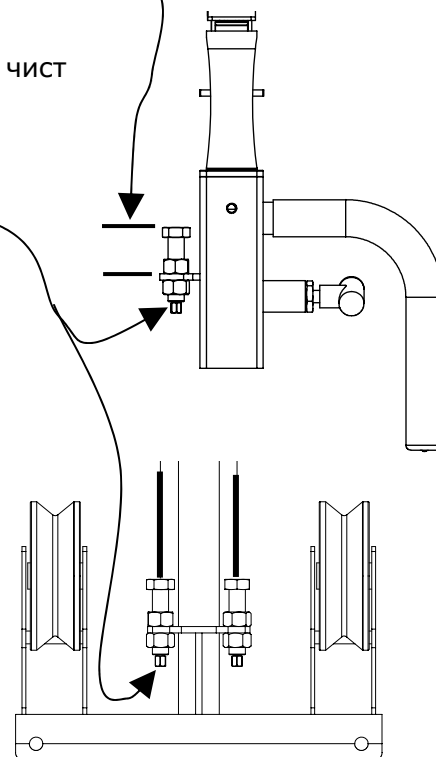
Сначала отрегулируйте четыре болта троса на расстоянии 1 дюйма между верхней частью болта и кронштейном, к которому он прикреплен. Затяните гайки ключом.

Начните с одного троса и отрегулируйте натяжение. Затем сделайте то же самое с тремя тросами. Убедитесь, что трос чист и находится в канавках блоков.

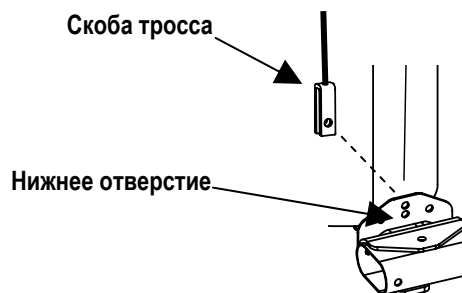
После регулировки болт должен выступать ниже гайки как минимум на одну резьбу.

На этом этапе необходимо закрепить кабели. Начните с проверки того, что кабели центрированы в канавках всех блоков и им ничего не мешает.

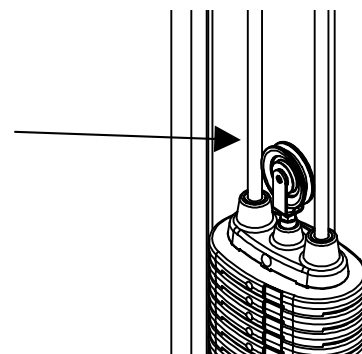
Потрясите, выберите вес, с которым вы можете спокойно справиться. Выполните стандартное упражнение. Затем, несколько раз проверьте, как пружинит вес. Это зафиксирует тросы в блоках и подготовит станцию Smith Cage для окончательной настройки.



Отрегулируйте тросы с помощью болтов, чтобы устранить провисание. Если после настройки тросы по-прежнему провисают, вы можете отрегулировать натяжение, перемещая скобу на конце троса в нижнее отверстие анкера троса.



Если после регулировки длины троса (ов), как указано выше, трос окажется слишком коротким, снимите верхний блок, проверните «U»-образный карабин от одного до двух полных оборотов, затем затяните зажимную гайку и снова присоедините блок. Удостоверьтесь, что контргайка на болте блока обращена внутрь станции.



Аксессуары

- 4-кольцевая "D" рукоятка – 2 штуки
- Ремешок для крепления на щиколотке – одна штука
- "D" рукоятка – 2 штуки
- Ремень для подтягиваний – одна штука

Комплектация силовой станции Smith Cage System

- SCS-1 (SMITH MACHINE OPTION)
- Два весовых стека (50 фунтов каждый)
- Скамья для прессы

Обучение

Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом

1. **Всегда разминайтесь** перед началом тренировки. Это помогает разогреть мышцы и предотвратить травмы. Вы можете разогреться путем выполнения кардио или путем выполнения некоторых упражнений с легким весом, прежде чем перейти к более тяжелым весам.
2. **Контролируйте вес.** Всегда работайте с весом, который вы можете контролировать по всему диапазону движения. Рекомендуются выполнять упражнения медленно и в устойчивом положении.
3. **Дышите.** Не задерживайте дыхание во время упражнения. Удержание дыхания создает внутреннее давление, которое увеличивает шанс разрыва кровеносных сосудов, а также риск получения грыжи.
4. **Сидите прямо.** Обратите внимание на свою позу и держитесь все время прямо. В каждом движении задействуйте мышцы прессы, чтобы сбалансировать и защитить свой позвоночник.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Периодически проверяйте троссы на предмет трещин или износа. Также следите за выпуклыми или плоскими участками тросса.
- Немедленно замените троссы при первых признаках повреждения или износа. Никогда не используйте оборудование с поврежденными или изношенными троссами.
- Троссы растягиваются со временем, поэтому периодически проверяйте натяжение кабеля и при необходимости отрегулируйте его натяжение.
- Регулярно проверяйте продукт на наличие плохо затянутого оборудования.
- Не используйте и не храните оборудование на открытом воздухе.
- Осматривайте пружинные зажимы, шарниры, рукоятки и штыри для весов на предмет износа или повреждения. При признаках износа или повреждения, немедленно замените оборудование.
- Ознакомьтесь со всеми предупреждающими надписями на тренажере.
- Немедленно заменяйте поврежденную или изношенную обивку.
- Периодически протирайте направляющие стойки сухой тканью и смазывайте тонким слоем смазки на основе тефлона.

РАСПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДАТА									
Проверять: соединения, штифты, карабины, шарниры, регулировочные штыри	Еженедельно										
Чистить: обшивка	Еженедельно										
Проверять: троссы и их соединения	Еженедельно										
Проверять: прочность обивки	Еженедельно										
Проверять: штанги и рукоятки	Каждые 3 месяца										
Проверять: все наклейки	Каждые 3 месяца										
Проверять и затягивать: все болты и гайки.	Каждые 3 месяца										
Проверять: противоскользящие поверхности.	Каждые 3 месяца										
Чистить и смазывать: Направляющие стойки тефлоновой смазкой	Каждые 3 месяца										
Смазывать: сиденья и пластиковые детали	Каждые 3 месяца										
Чистить и обрабатывать воском: все глянцевые покрытия	Каждый год										
Заменять: кабели, ремни и соединительные детали	Каждые 2 года										

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

INSPIRE

Пожизненная гарантия для домашнего использования

Настоящая гарантия распространяется только на Соединенные Штаты, на продукты Inspire, производимые или распространяемые компанией Health In Motion LLC. Гарантийный срок для первоначального покупателя равен продолжительности жизни первоначального покупателя.

Health In Motion гарантирует, что Продукт, который вы приобрели для некоммерческого, личного, семейного или домашнего использования от Health In Motion LLC или у авторизованного реселлера Health In Motion, защищен от дефектов в материалах при нормальном использовании в течение гарантийного срока. Ваш квитанция о продаже, с указанием даты покупки Продукта, является вашим доказательством даты покупки. Эта гарантия распространяется только на вас, оригинального покупателя. Он не подлежит передаче никому, кто впоследствии приобретает у вас Продукт. Он исключает расходные компоненты, такие как краска и отделка. Эта гарантия становится **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ ТОЛЬКО**, если продукт собран или установлен в соответствии с инструкциями / указаниями, прилагаемыми к Продукту.

Замена и ремонт деталей.

В течение гарантийного срока Health In Motion без взимания дополнительной платы отремонтирует или заменит Продукт, при появлении дефекта, неисправностей или других несоответствий Гарантии при обычном некоммерческом, личном, семейном или домашнем использовании. При ремонте продукта Health In Motion может заменить дефектные детали, по выбору Health In Motion, исправные использованные детали, которые эквивалентны новым деталям в исполнении или новые детали. Все замененные детали и продукты, замененные в соответствии с настоящей гарантией, станут собственностью Health In Motion. Health In Motion оставляет за собой право изменять производителей и / или спецификацию любой детали для покрытия любой существующей гарантии.

Сервисные процедуры.

Чтобы получить гарантийные детали, вы должны вернуть части в Health In Motion или авторизованный розничный магазин Health In Motion в своей оригинальной упаковке (или эквиваленте упаковки). Вы должны предварительно оплатить любые транспортные расходы, налоги или любые другие расходы, связанные с транспортировкой Продукта. Кроме того, вы несете ответственность за страхование продукта, отправленного или возвращенного. Вы принимаете на себя риск потери во время отгрузки. Вы должны представить «Health In Motion» документы, подтверждающие покупку (содержащие дату покупки, модель и серийный номер). Любые доказательства изменения, стирания или подделки документов, подтверждающих покупку, могут стать причиной аннулирования данной Гарантии.

Условия и исключения.

Настоящая гарантия не распространяется на любой Продукт, не приобретенный у ООО «Health In Motion» или у авторизованного реселлера Health In Motion. Настоящая гарантия не распространяется на любой Продукт, который был поврежден; (a) в результате несчастного случая, злоупотребления или неправильного использования; (b) в результате использования деталей, не произведенных или не продаваемых Health In Motion; (c) путем модификации Продукта; (d) в результате обслуживания кем-либо, кроме Health In Motion, или уполномоченным поставщиком услуг гарантийного обслуживания Health In Motion; (e) продукт, который не обслуживался должным образом (соблюдайте график обслуживания, поставляемым вместе с продуктом). В случае, если Продукт, представленный для Гарантийного обслуживания, окажется негодным, то будет предоставлена сметная стоимость ремонта, и ремонт будет производиться по вашему запросу, по получении платежа Health or Motion или после оплаты другим способом.

ОТКАЗ

ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ДАННОЙ ГАРАНТИИ Health In Motion НЕ ДАЕТ НИКАКИХ ДРУГИХ ГАРАНТИЙ; ВЫРАЖЕННЫХ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫХ, ВКЛЮЧАЯ ЛЮБЫЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ И ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ. Health In Motion ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ВСЕХ ГАРАНТИЙ, НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫХ В ДАННОЙ ГАРАНТИИ. ЛЮБЫЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫМИ ЗАКОНОМ, ОГРАНИЧЕНЫ УСЛОВИЯМИ ДАННОЙ ГАРАНТИИ. НИ Health In Motion НИ ЛЮБОЙ ИЗ ЕЕ ФИЛИАЛОВ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СЛУЧАЙНЫЕ ИЛИ КОСВЕННЫЕ УБЫТКИ. ПОСЛЕ ПРОИЗВОДСТВА Health In Motion НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА РЕМОНТ, САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЗАМЕНУ, НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, ИГНОРИРОВАНИЕ ТРЕБОВАНИЯ НОРМАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ, ТОРГОВЛЮ, НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ, ПОВРЕЖДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ ИЛИ СБОРКИ, ПОЖАР, НАВОДНЕНИЕ. В НЕКОТОРЫХ ГОСУДАРСТВАХ НЕ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ НА КАКИЕ-ЛИБО ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИЙНЫЕ СЛУЧАИ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ ВЫШЕУКАЗАННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ИЛИ ИСКЛЮЧЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ НЕПРИМИНИМЫМИ К ВАМ. Данная гарантия дает вам определенные юридические права, и вы также можете иметь другие права, которые могут варьироваться от штата к штату. Это единственная экспресс-гарантия, применимая к продуктам Health In Motion «Inspire». Health In Motion запрещает принятие какой-либо другой экспресс-гарантию.