

# INSPIRE

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

## ОПЦИЯ-ТРЕНАЖЕР "ЖИМ НОГАМИ" INSPIRE LP3 для 2014 М2, М3 и М4



## **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Внимательно прочитайте данное руководство и, перед использованием тренажера, ознакомьтесь с ярлыками и предупреждениями.

- **ВНИМАНИЕ!** Необходимо проводить регулярные проверки тренажера для поддержания его правильной и безопасной работы. Используйте график технического осмотра, приведенный в конце данного руководства. При обнаружении поврежденных или изношенных частей, необходимо их немедленно заменить. Особенное внимание следует обратить на движущиеся части, такие как тросы, ролики и соединения комплектующих. За подробной информацией обратитесь к разделу Обслуживание.
- Используйте тренажер только по прямому назначению, указанному в инструкции. Не используйте дополнительные элементы, которые не были рекомендованы производителем.
- Убедитесь, что никогда нет в радиусе 1,5 метров, когда Вы занимаетесь на тренажере.
- Не разрешайте детям близко подходить к тренажеру.
- Нельзя ставить тренажер возле стены или иных преград.
- Если вы почувствовали боль, затруднение дыхания или головокружение, немедленно прекратите занятия. Компания Inspire настоятельно рекомендует, перед началом занятий на тренажере, проконсультироваться с врачом.

## **НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ МОНТАЖА ИНСТРУМЕНТЫ**

- Набор метрических головок (включая головки на 16 мм, 17мм, 18мм и 19 мм)
- Метрические ключи 16мм, 17мм, 18мм и 19 мм
- Шестигранные ключи 4мм, 5мм и 6мм (находятся в упаковке с оборудованием)
- Разводной ключ

## Список частей и оборудования

№	Описание	Номер детали	Кол-во	Зап
1	Рама базы	GM872-260-000	1	
2	Прицепная рукоять	GM872-380-000	1	
3	Плечо жима	GM872-240-000	1	
4	Стабилизирующ. плечо	GM872-220-000	1	
5	Подножка	GM872-340-000	1	
6	Деревяян. база сидения	GM870-400-002	2	
7	Держатель сидения	GM872-320-000	1	
8	Опора подвижного шкива	GM870-380-001	1	
9	Шток задней подушки	GM872-380-005PZ	1	
10	Ролик, 3 1/2''	GM692-880-001	1	
11	Опора ролика	GM872-380-006PZ	1	
12	Соедин. пластина подножки	GM872-381-025	2	
13	Основной трос LP3	GM872-500-005	1	
14	Соедин. пластина LP3-M5	GM872-381-019	1	
15	Трос LP3-M5	GM872-500-006	1	

№	Описание крепежа	Кол-во	Зап
1	Болт с шетигр. головок M10x25	9	
2	Болт с шетигр. головок M10x45	3	
3	Болт с шетигр. головок M10x60	4	
4	Болт с шетигр. головок M10x90	1	
5	Болт с шетигр. головок M10x95	3	
6	Болт с шетигр. головок M10x100	2	
7	Болт с шетигр. головок M10x110	1	
8	Болт с шетигр. головок M10x125	1	
9	Болт с шетигр. головок M10x160	1	
10	Болт с шетигр. головок M10x165	2	
11	Болт с шетигр. головок, 1/2''x165	4	
12	Плоская шайба M10	41	
13	Плоская шайба 1/2''	8	
14	Контргайка M10	18	
15	Контргайка 1/2-13	4	
16	Адаптер троса	1	
17	Барабан расширитель 3/8'', длин	1	
18	Барабан расширит 1 5/16'', длин	1	
19	Наконеч троса (GM870-561-019)	1	
20	Распорн. втулка (GM870-561-023)	1	

Примечание: в зависимости о модели, к которой крепится LP3, у вас может остаться разное количество неиспользованных крепежей.

## СХЕМА ТРОСОВ

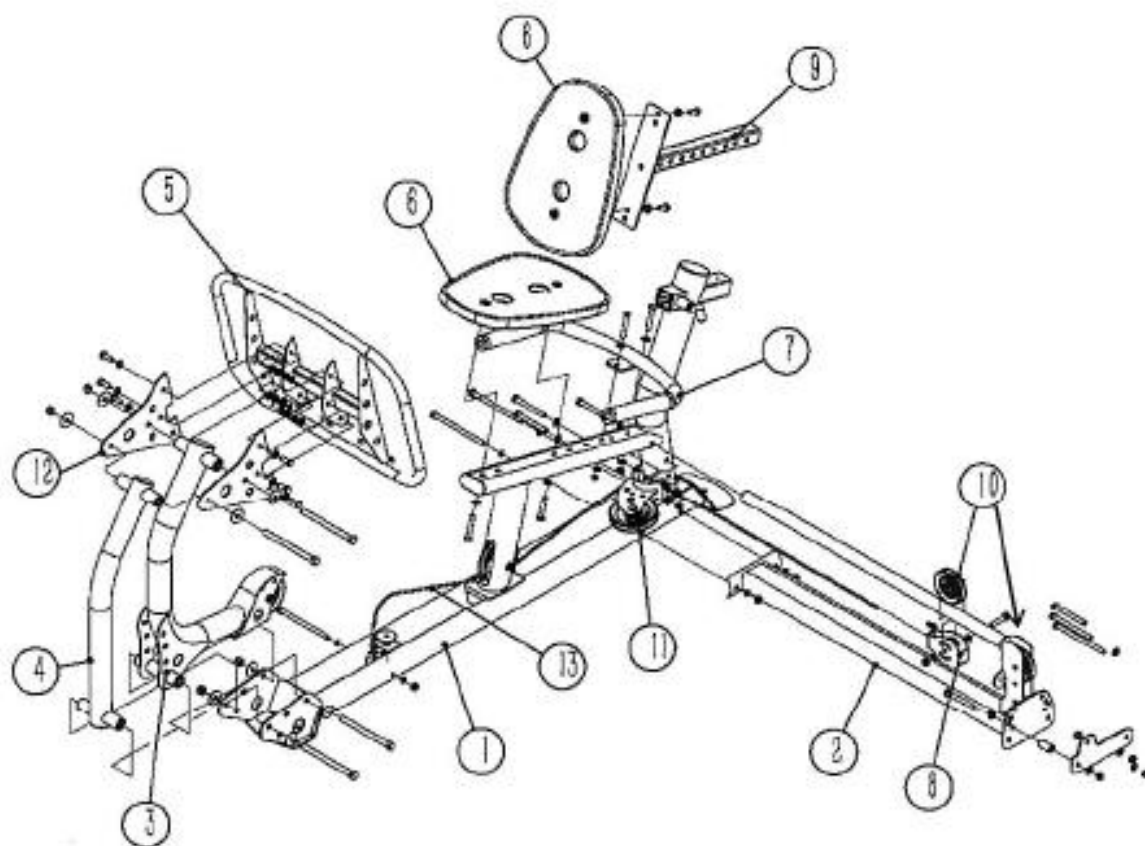


**ОСНОВНОЙ ТРОС LP3**  
**ПЬ872-500-005**

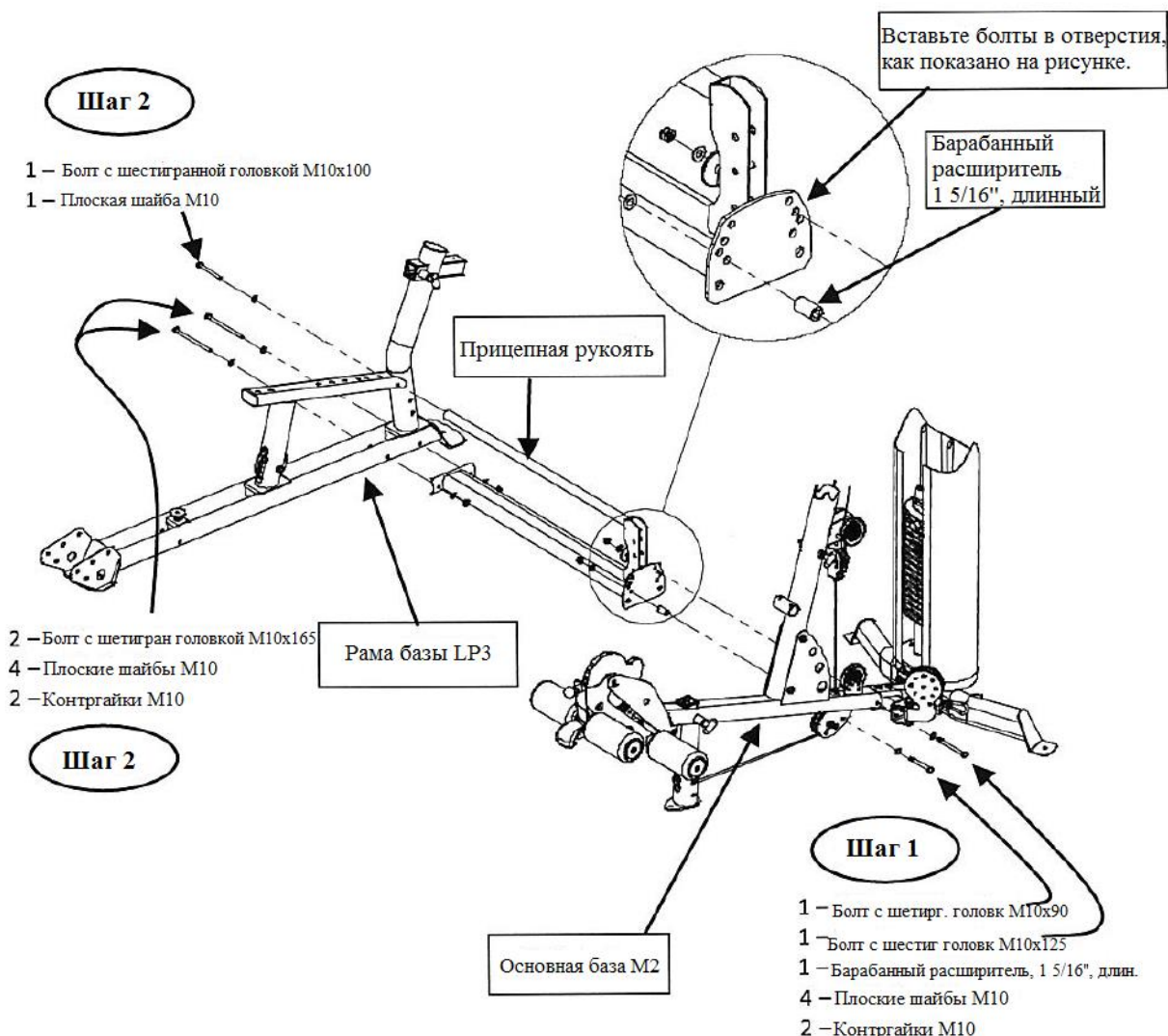


**ТРОС ЖИМА ДЛЯ НОГ LP3-M5**  
**GM872-500-006**

Развернутая схема



## Сборка: присоединение LP3 к M2



Шаг 1: прикрепите прицепную рукоять к основной базе M2, используйте:

Затягивайте только вручную.

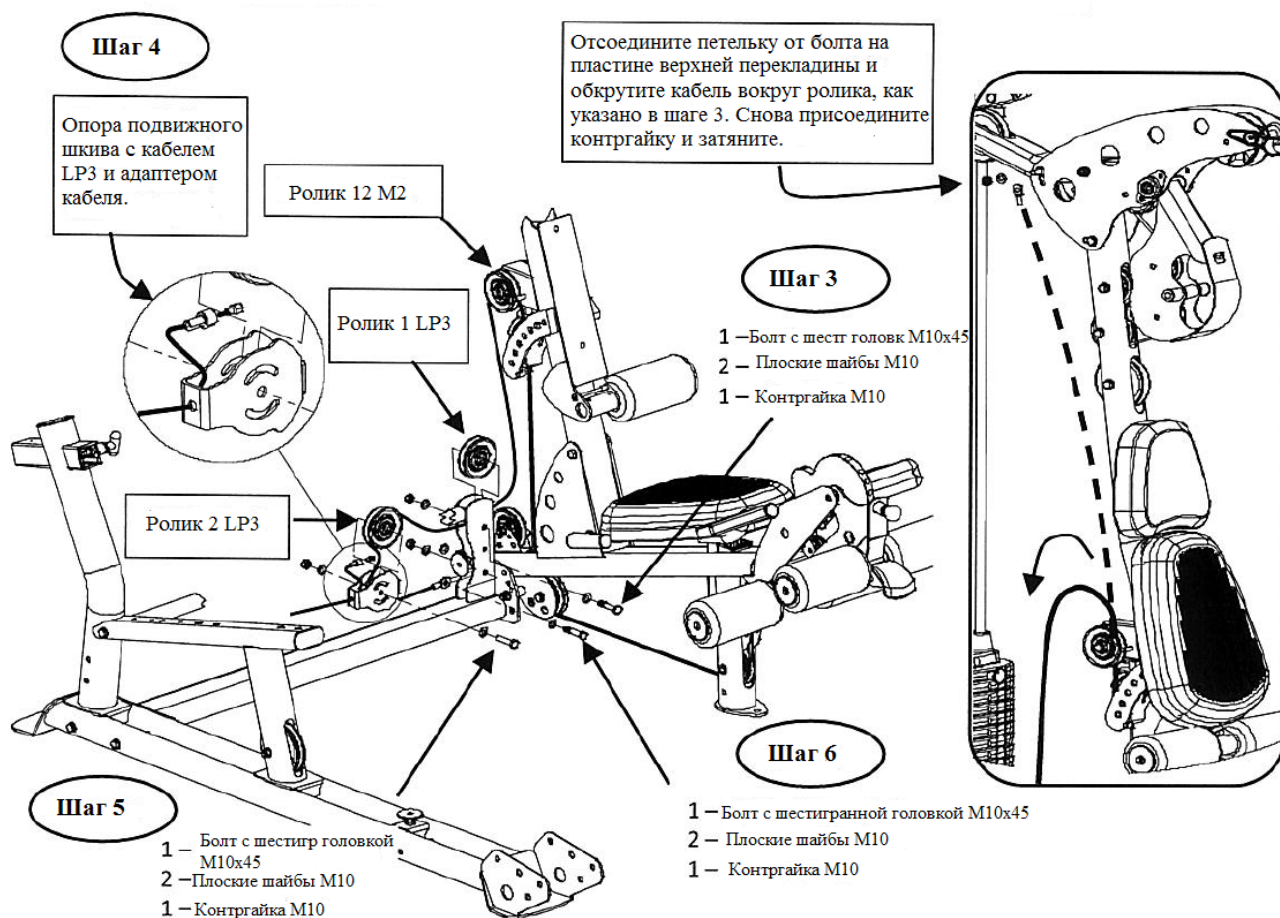
Шаг 2: прикрепите прицепную рукоять к раме базы LP3, используйте:

Затяните крепежи шага 1 и 2.

**1-Болт с шестигранной головкой M10x90**  
**1-Болт с шестигранной головкой M10x125**  
**1-Барабанный расширитель 1 5/16", длин**  
**6-Плоских шайб M10**  
**1-Контргайки M10**

**2-Болта с шестигранной головкой M10x100**  
**2-Болта с шестигранной головкой M10x165**  
**5-Шайб M10**  
**2-Контргайки M10**

## Сборка: присоединение LP3 к M2



**Шаг 3:** Обкрутите средний трос сверху и снизу ролика 12 M2 и по прицепной рукояти, как указана на рисунке. Протяните средний трос через пластины прицепной рукояти, установите сверху ролик 1 LP3, закрепите его с помощью:

**1-Болт с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайбы M10**  
**1-Контргайку M10**

**Шаг 4:** присоедините конец троса LP3 к опоре подвижного шкива с адаптером троса, как показано на диаграмме.

**Шаг 5:** присоедините ролик 2 LP3 к опоре подвижного шкива, пропуская средний трос как показано на рисунке:

**1-Болт с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайбы M10**  
**1-Контргайку M10**

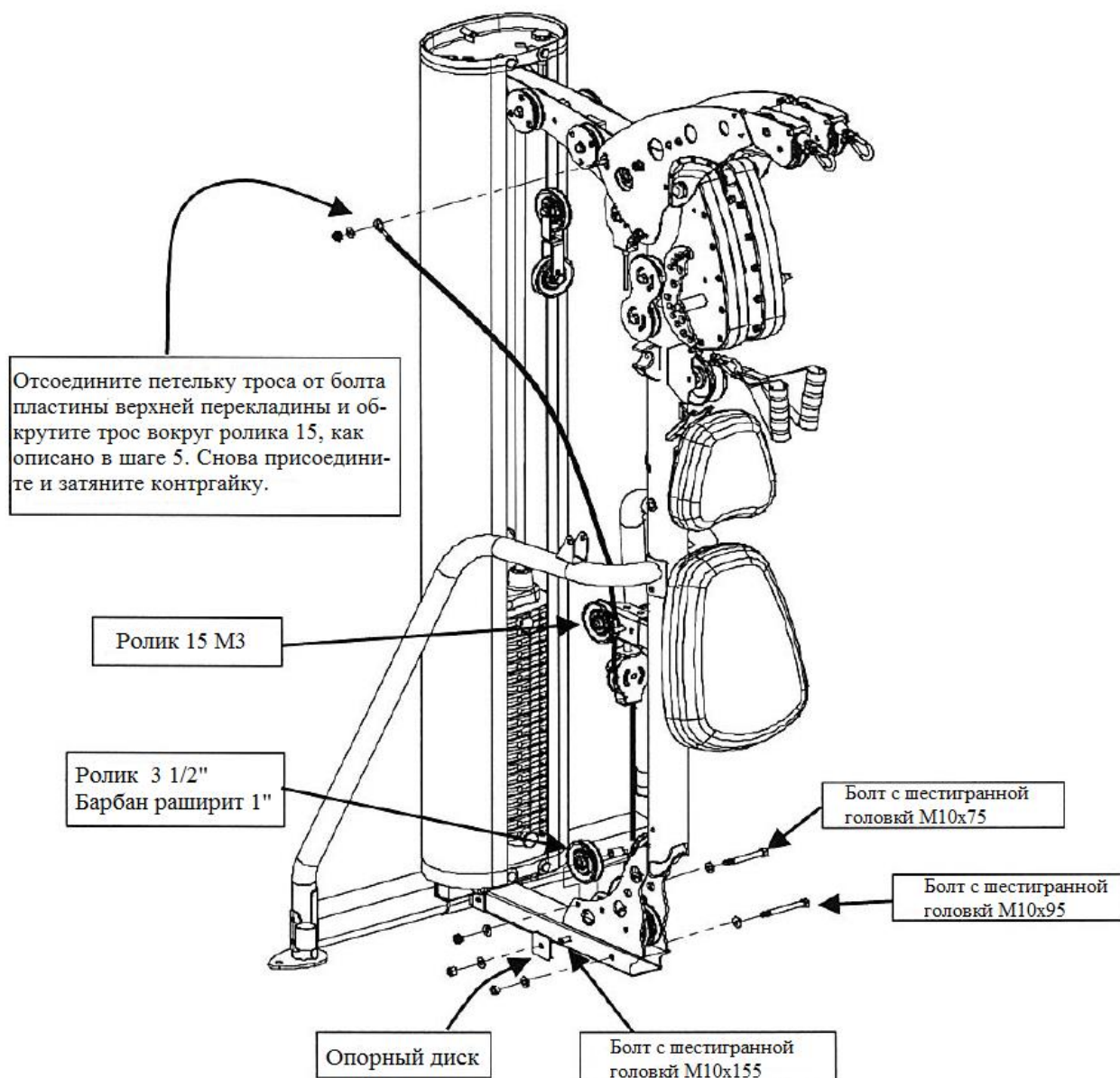
**Шаг 6:** закрепите кончик петельки среднего троса между пластинами прицепной рукояти, используйте:

**1-Болт с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайбы M10**  
**1-Контргайку M10**

**Затяните все болты шагов 3,5 и 6.**

**ДЛЯ ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ LP3 ПРОСЛЕДУЙТЕ К СТРАНИЦЕ 10**

## Сборка: присоединение LP3 к МЗ

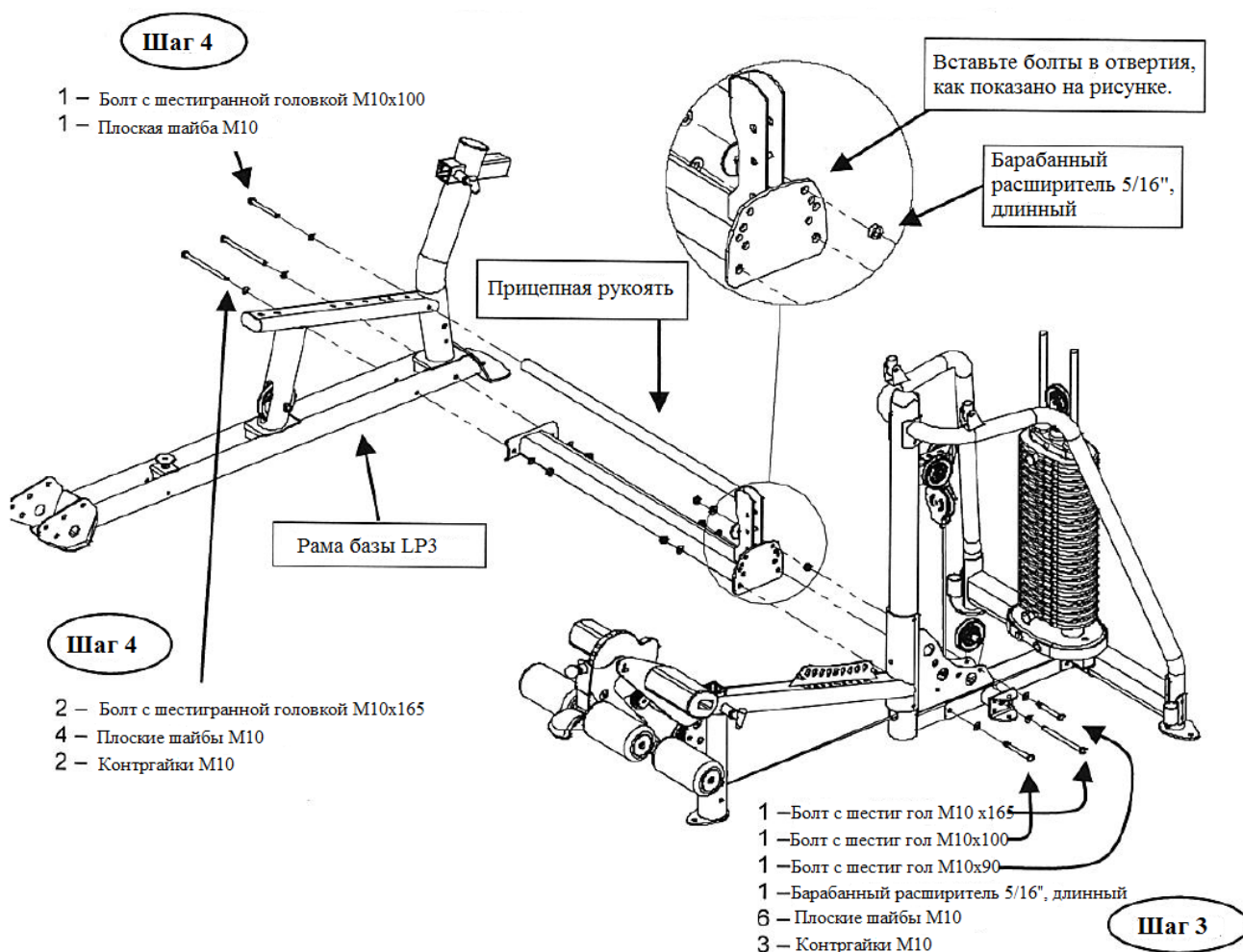


Шаг 1: Снимите болт с шестигранной головкой М10х95, болт с шестигранной головкой М10х75 с роликом 3 1/2" и длинный барабанный расширитель 1". Снимите опорный диск на болте с шестигранной головкой М10х155, но оставьте болт с шестигранной головкой М10х155 на месте. Его будете использовать позже.

Шаг 2: отсоедините петельку троса от болта пластины верхней перекладины и обкрутите трос вокруг ролика 15. Позже петелька будет присоединена к прицепной рукояти. Снова присоедините и затяните контргайку М10 к болту на пластине верхней перекладины.



## Сборка: присоединение LP3 к МЗ



**Болт с шестигранной головкой M10x155 поставляется вместе с МЗ. Не является частью крепежа для LP3.**

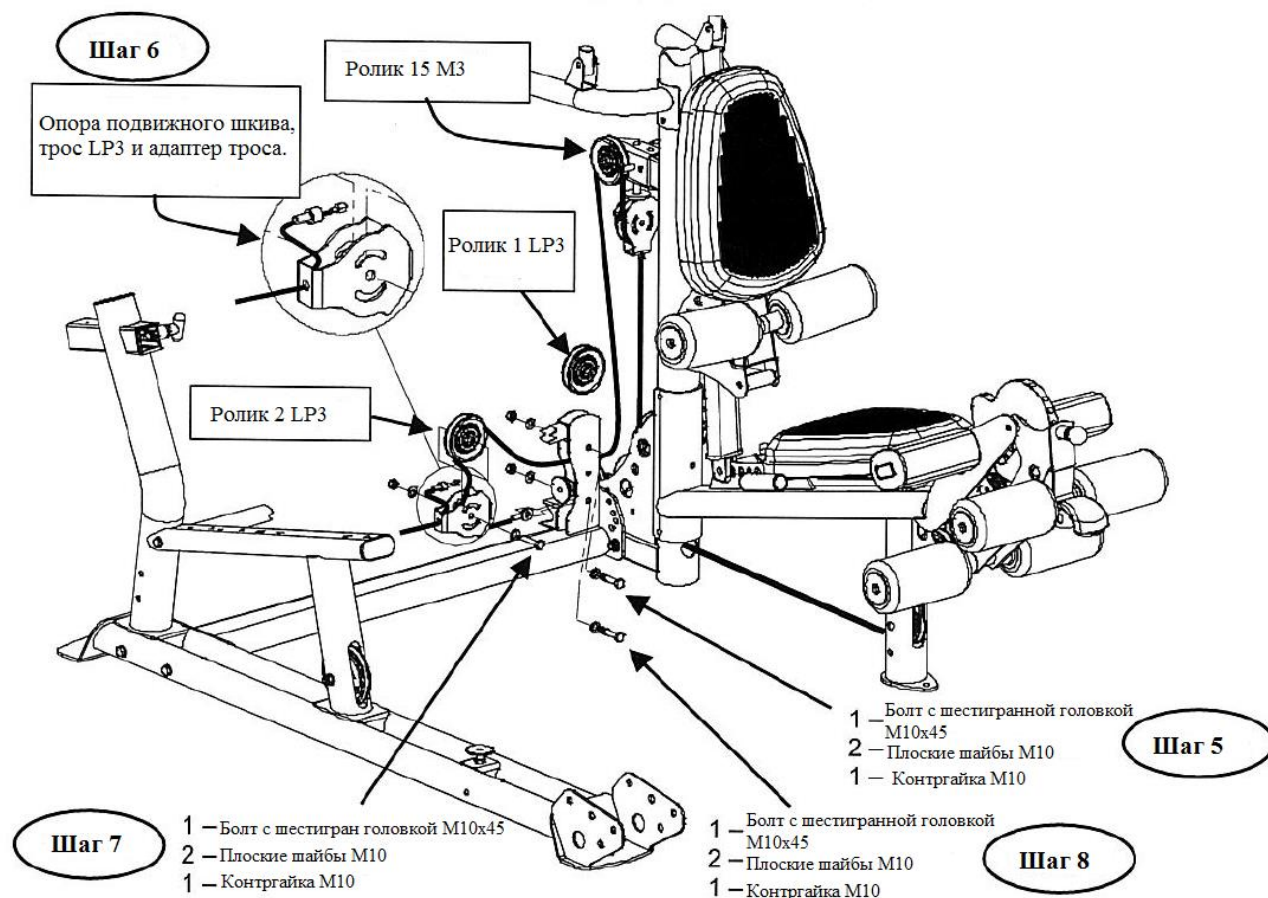
Шаг 3: присоедините прицепную рукоять к основной стойке, используйте:

- 1 - Болт с шестигранной головкой M10x155
- 1 - Болт с шестигранной головкой M10x100
- 1 - Болт с шестигранной головкой M10x90
- 1 - Барабанный расширитель 5/16", длинный
- 6 - Плоских шайб M10
- 3 - Контргайки M10

Шаг 4: присоедините прицепную рукоять к раме базы LP3, используйте:

- 1 - Болт с шестигранной головкой M10x100
- 2 - Болта с шестигранной головкой M10x165
- 5 - Плоских шайб M10
- 2 - Контргайки M10

## Сборка: присоединение LP3 к M3



**Шаг 5:** Обкрутите средний трос сверху и снизу ролика 15 M3 и по прицепной рукояти, как указана на рисунке. Протяните средний трос через пластины прицепной рукояти, установите сверху ролик 1 LP3, закрепите его с помощью:

**1-Болт с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайбы M10**  
**1-Контргайки M10**

**Шаг 6:** присоедините конец троса LP3 к опоре подвижного шкива с адаптером троса, как показано на диаграмме.

**Шаг 7:** присоедините ролик 2 LP3 к опоре подвижного шкива, пропуская средний трос как показано на рисунке:

**1-Болт с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайбы M10**  
**1-Контргайка M10**

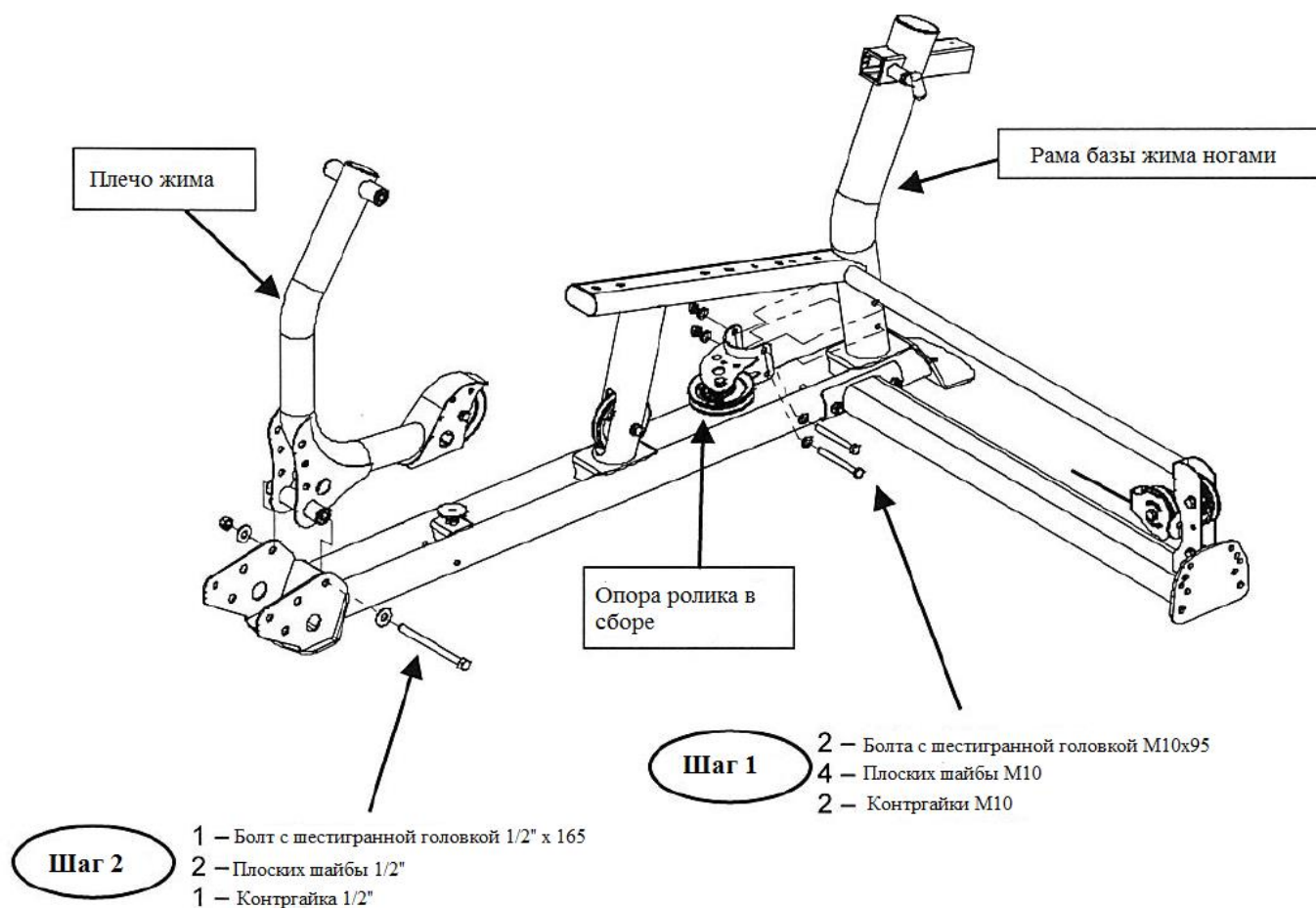
**Шаг 8:** закрепите кончик петельки среднего троса между пластинами прицепной рукояти, используйте:

**1-Болт с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайбы M10**  
**1-Контргайка M10**

**Затяните все болты шагов 5,7 и 8.**

**ДЛЯ ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ LP3 ПРОСЛЕДУЙТЕ К СТРАНИЦЕ 10**

Следуйте данным инструкциям для сборки Жима Ногами после того, как он был присоединен к Вашему домашнему тренажеру.



Шаг 1: Присоедините опору ролика LP3 к раме базы, используйте:

2 – Болта с шестигранной головкой M10x95

4 – Плоских шайбы M10

2 – контргайки M10

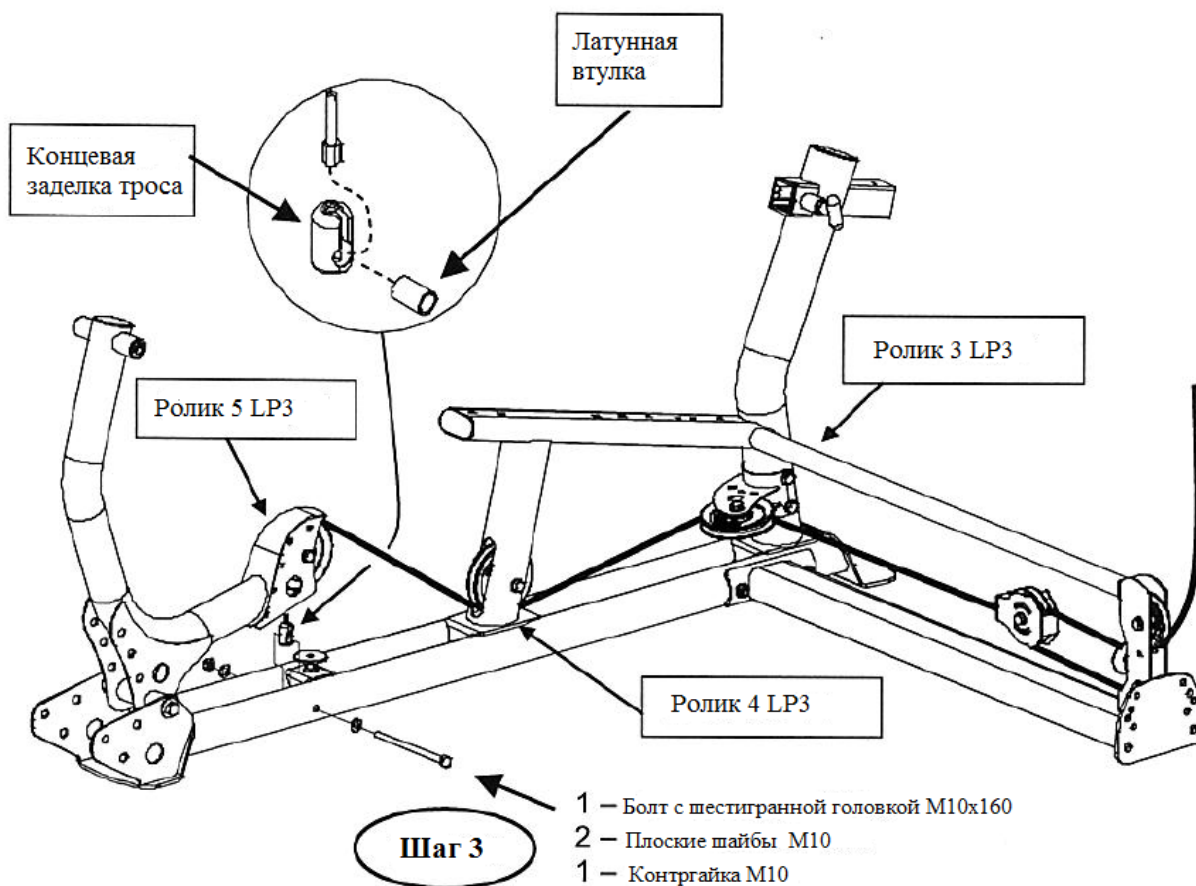
Шаг 2: присоедините плечо жима LP3 к раме базы, используйте:

1 – Болт с шестигранной головкой 1/2"x 165

2 – Плоские шайбы 1/2"

1 – Контргайку 1/2"

**Затяните крепежи шагов 1 и 2. Убедитесь, что плечо жима движется легко.**



Шаг 3: Теперь, проташите трос по задней стороне ролика 3 LP3, убедитесь, что протянули трос между роликом и стопорной шпилькой троса. **Трос должен быть протянут между шпилькой и роликом, иначе он может быть поврежден.** Отсюда протяните трос вниз, к нижней части ролика 4, как показано на картинке. От ролика 4 тяните вверх: к верхней части ролика 5; затем вниз: к передней части и креплению конца троса с концевой заделкой троса и латунной втулкой, как показано на увеличенной диаграмме. Используйте:

- 1-Болт с шестигранной головкой M10x160**
- 2-Плоские шайбы M10**
- 1-Контргайку M10**

**Затяните крепления шага 3.**

**Шаг 6**

- 6 – Болтов с шестигранной головкой M10x25
- 12 – Плоских шайб M10
- 6 – Контргайк M10

Соединительные пластины подножки

Подножка в сборе

Стабилизирующее плечо

**Шаг 4**

- 1 – Болт с шестигранной головкой 1/2"x165
- 2 – Плоские шайбы 1/2"
- 1 – Контргайки 1/2"

**Шаг 5**

- 2 – Болта с шестигранной головкой 1/2"x165
- 4 – Плоские шайбы 1/2"
- 2 – Контргайки 1/2"

Шаг 4: присоедините стабилизирующее плечо к раме базы LP3, используйте:

- 1 – Болт с шестигранной головкой 1/2"x165
- 2 – Плоские шайбы 1/2"
- 1 – Контргайку 1/2"

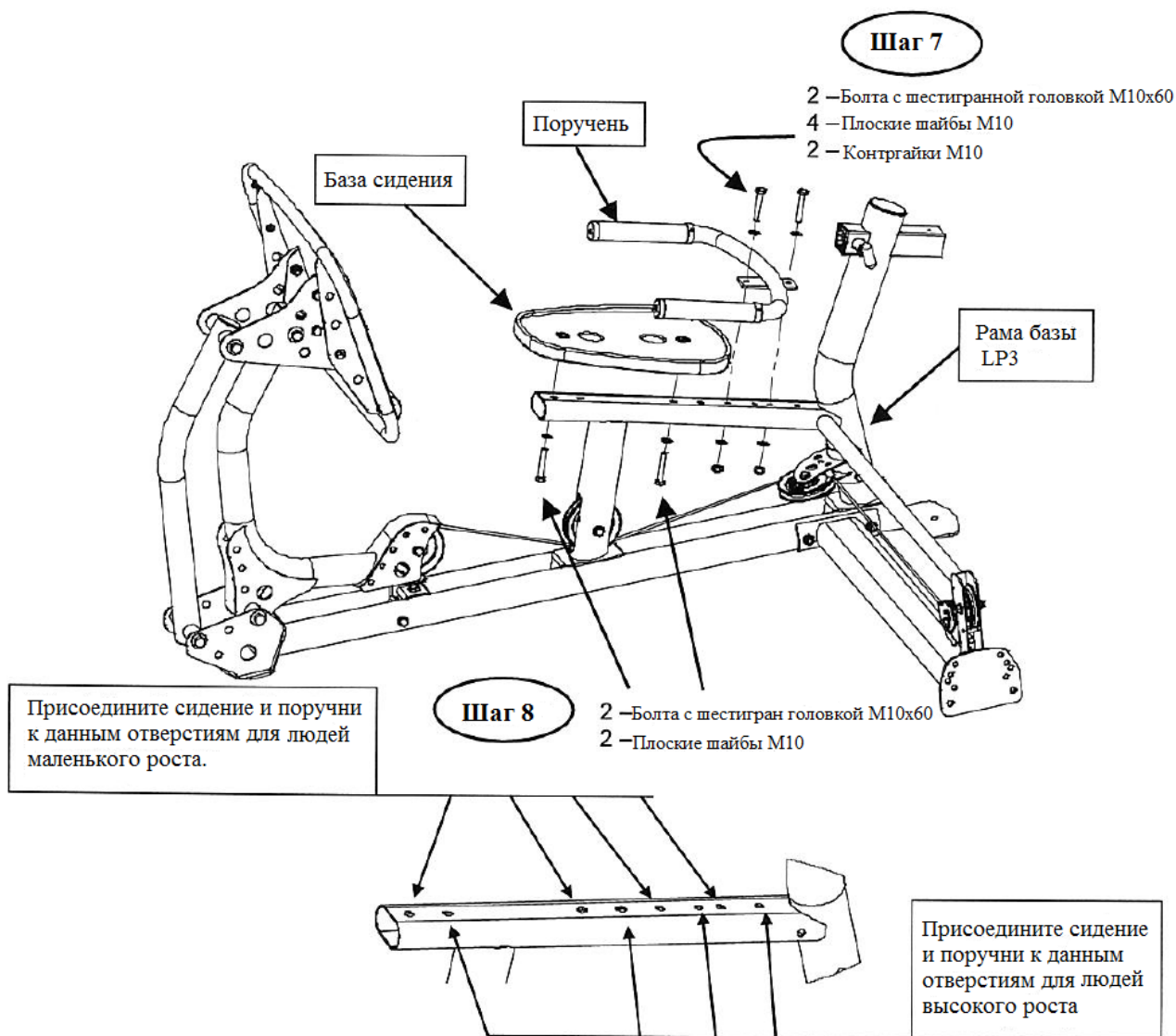
Шаг 5: присоедините стабилизирующее плечо и плечо жима к соединительной пластине подножки, используйте:

- 2 – Болта с шестигранной головкой 1/2"x165
- 4 – Плоские шайбы 1/2"
- 2 – Контргайки 1/2"

Шаг 6: присоедините подножку в сборе к соединительной пластине, используйте:

- 6 – Болтов с шестигранной головкой M10x25
- 12 – Плоских шайб M10
- 6 – Контргайк M10

**Затяните крепежи шагов 4,5 и 6. Убедитесь, что плечо жима и стабилизирующее плечо двигаются легко.**



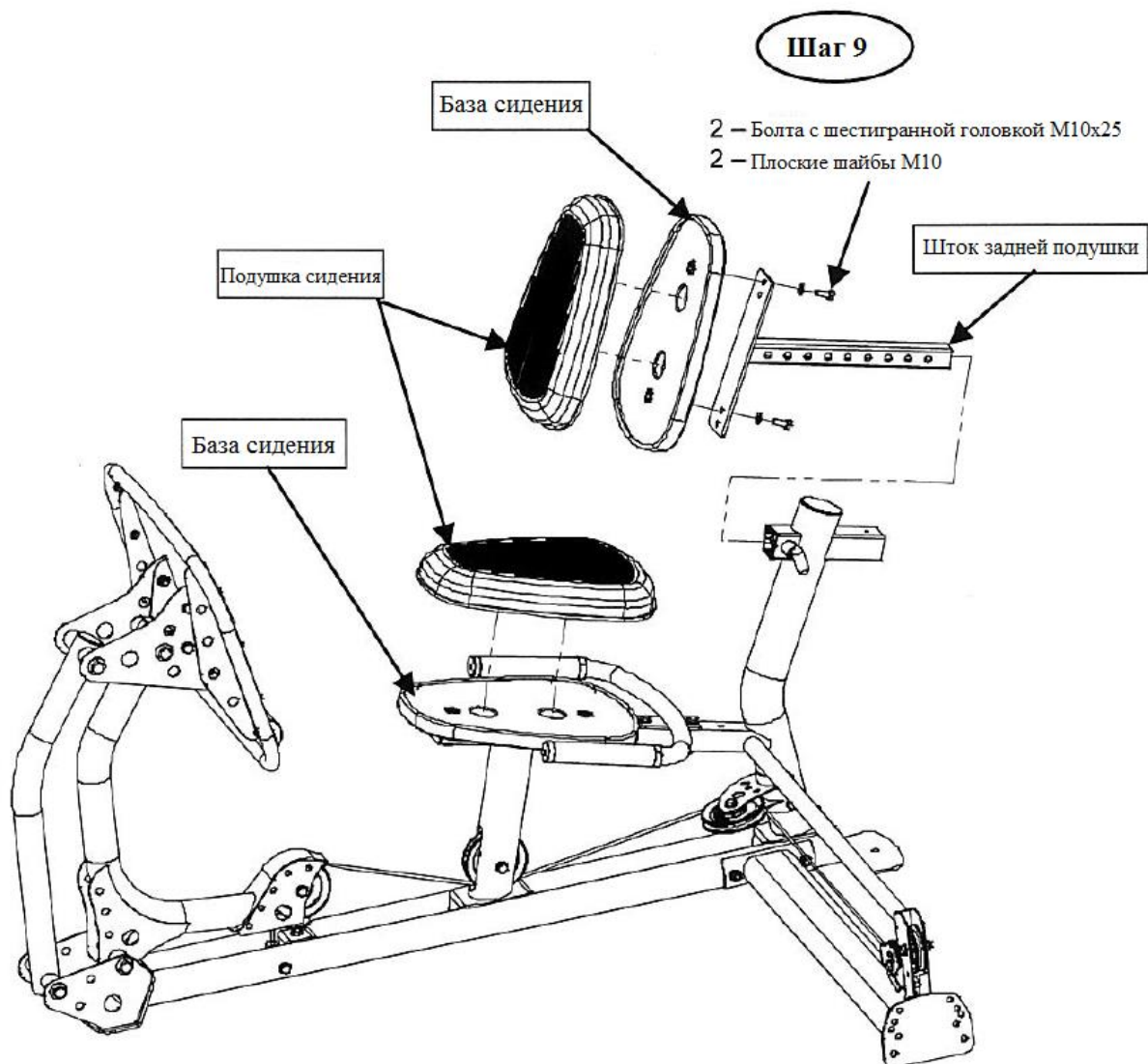
Шаг 7: присоедините поручни к раме базы LP3, используйте:

- 2 – Болта с шестигранной головкой M10x60
- 4 – Плоские шайбы M10
- 2 – Контргайки M10

Шаг 8: присоедините базу сидения к раме базы LP3, используйте:

- 2 – Болта с шестигранной головкой M10x60
- 2 – Плоские шайбы M10

**Затяните крепежи шагов 7 и 8, но не перетягивайте крепежи базы сидения, иначе можете повредить ее.**



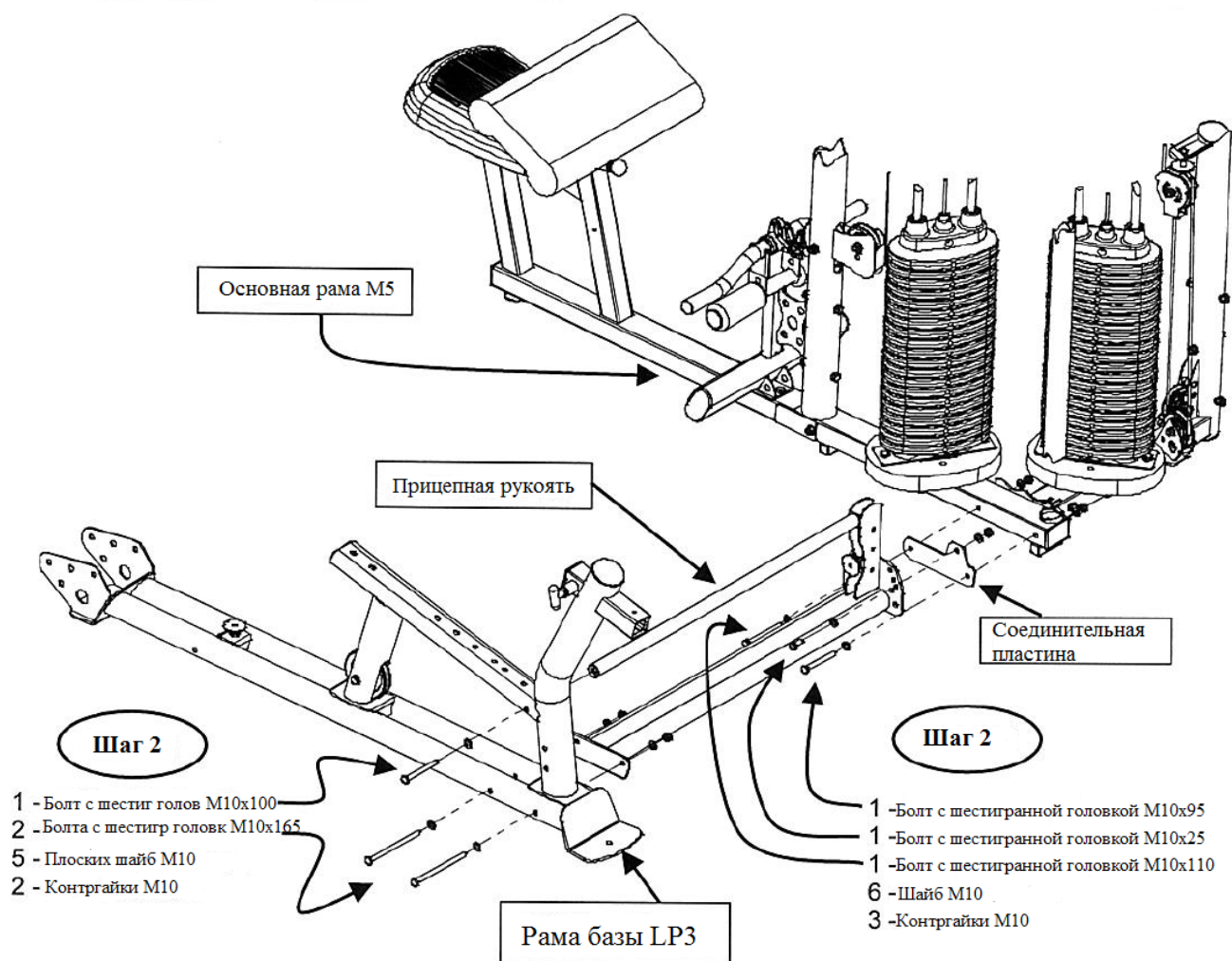
Шаг 9: присоедините базу сидения к штоку задней подушки, используйте:

**2 – Болта с шестигранной головкой M10x25**  
**2 – Плоские шайбы M10**

**Затяните крепежи, но не перетягивайте крепежи базы сидения, иначе можете повредить ее.**

Установите ортопедические подушки на базу сидения и заправьте края подушки в канавки базы сидения. Не используйте для этого острые предметы.

## Сборка: присоединение LP3 к M5



**ШАГ 1:** присоедините прицепную рукоять к основной раме M5, используйте соединительную пластину и:

**Затягивайте только вручную.**

**1 – Болт с шестигранной головкой M10x95**  
**1 – Болт с шестигранной головкой M10x25**  
**1 – Болт с шестигранной головкой M10x110**  
**6 – Шайб M10**  
**3 – Контргайки M10**

**ШАГ 2:** присоедините прицепную рукоять к раме базы LP3, используйте:

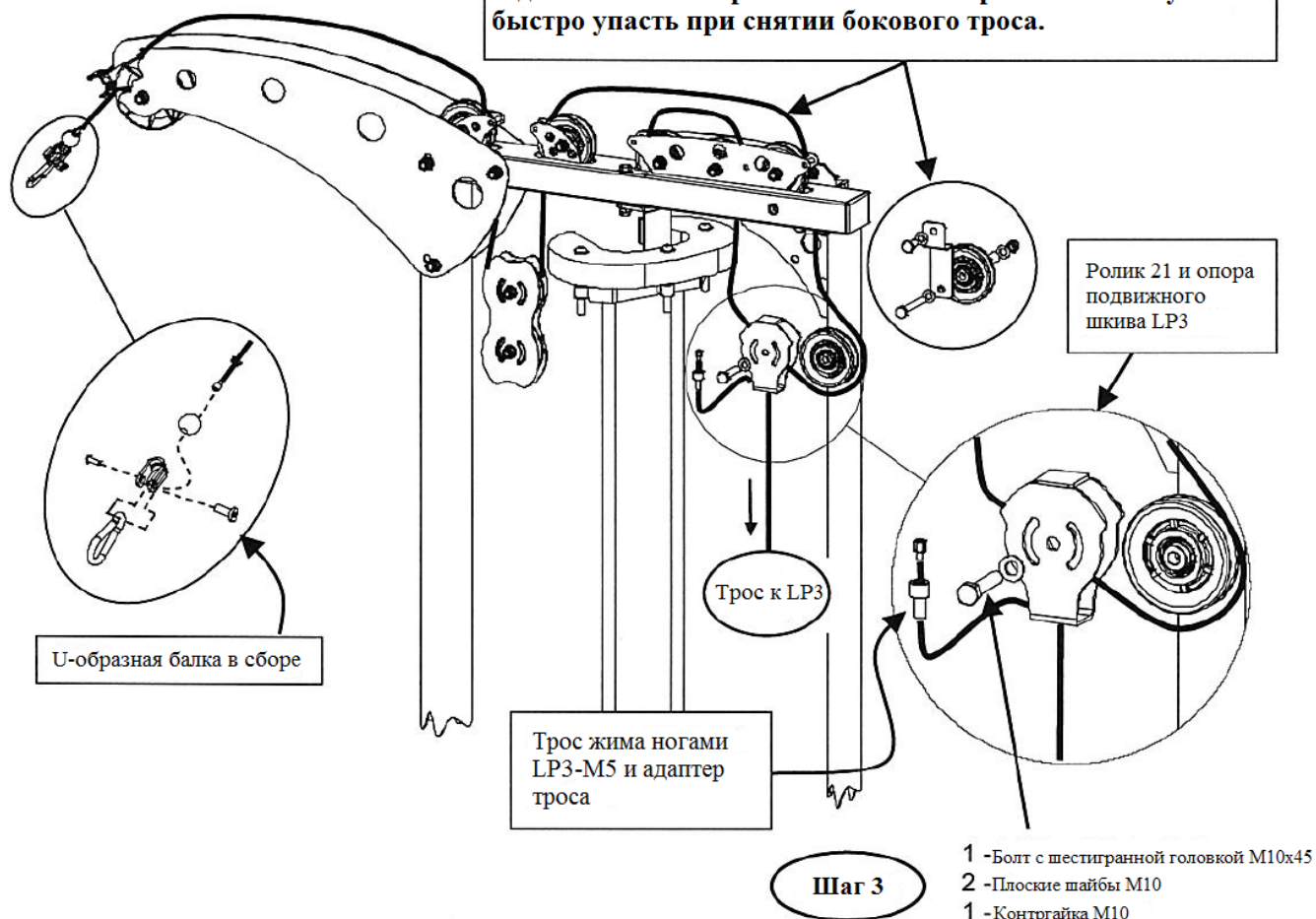
**Затягивайте только вручную.**

**1 – Болт с шестигранной головкой M10x100**  
**2 – Болта с шестигранной головкой M10x165**  
**5 – Шайб M10**  
**3 – Контргайки M10**



## Сборка: присоединение LP3 к M5

Если Вы присоединяете LP3 к уже собранному M5, то необходимо снять боковой верхний трос и части, указанные перед присоединением опоры подвижного штока. **Примечание: некоторые части могут быстро упасть при снятии бокового троса.**



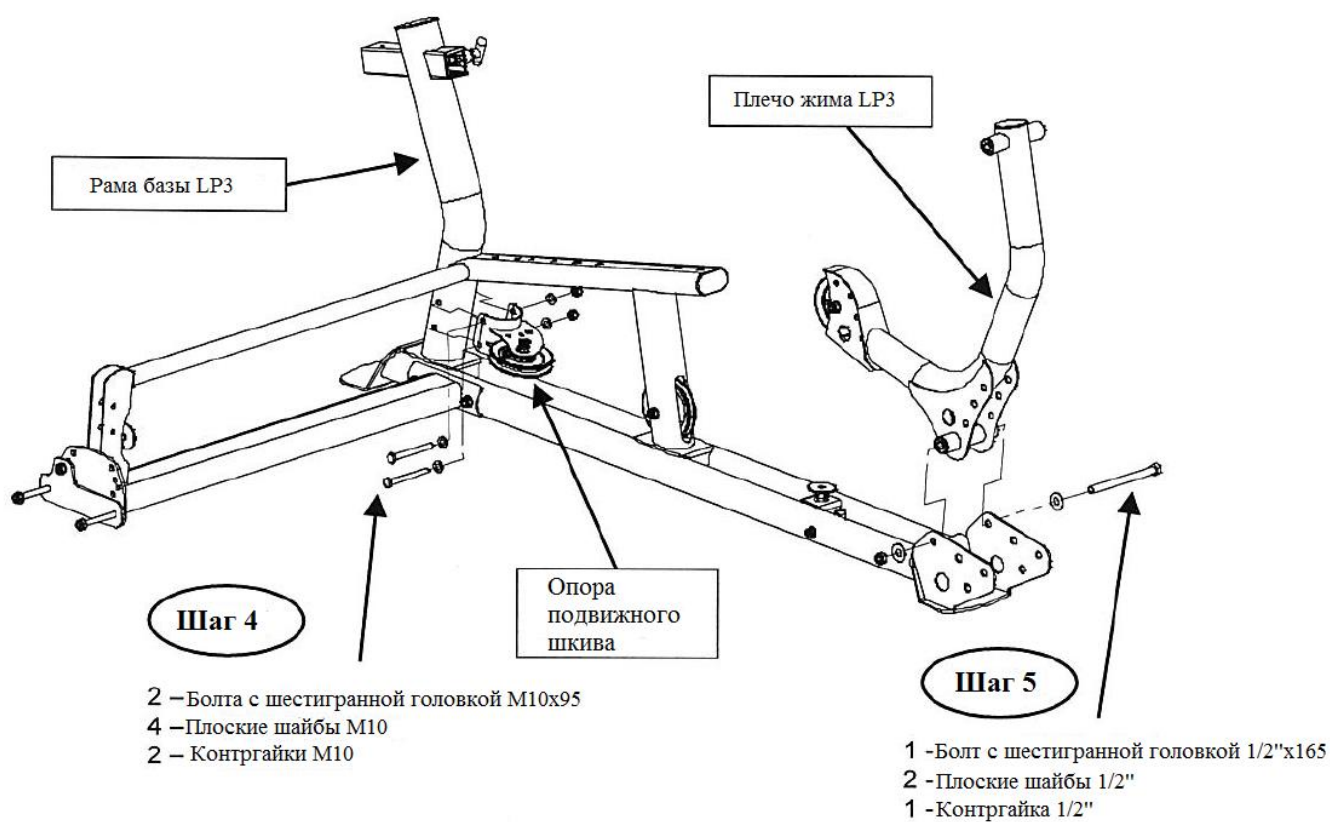
**ШАГ 3:** при установке бокового верхнего троса Вам необходимо установить ролик 21 в опору подвижного шкива, как указано на рисунке. Начните засовывать конец троса жима ногами LP3-M5 в опору подвижного штока с адаптером троса, как указано на рисунке. Затем установите Ролик 21 в опору подвижного шкива, при протягивании бокового верхнего троса, используйте:

**1-Болт с шестигр головок M10x45**  
**2-Плоские шайбы M10**  
**1-Контргайка M10**

**Сейчас затяните все крепежи шагов 1, 2 и 3.**

Закончите протяжку верхнего троса и присоедините U-образную балку.

## Сборка: присоединение LP3 к M5



ШАГ 4: присоедините опору ролика LP3 к раме базы LP3, используйте:

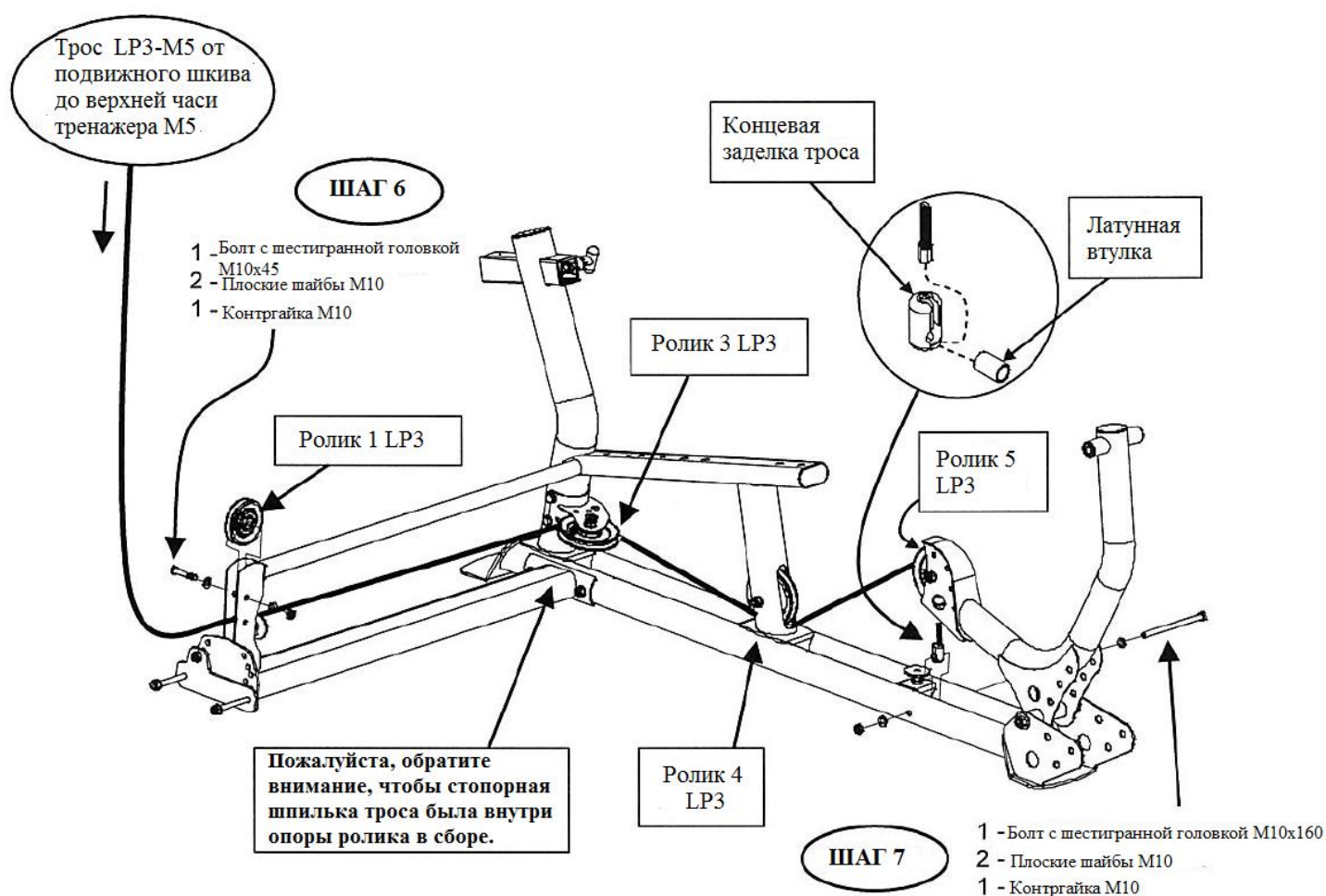
**2 – Болта с шестигранной головкой M10x95**  
**4 – Плоские шайбы M10**  
**2 – Контргайки M10**

ШАГ 5: присоедините плечо жима LP3 к раме базы LP3, используйте:

**1 – Болт с шестигранной головкой 1/2"x165**  
**2 – Плоские шайбы 1/2"**  
**1 – Контргайку 1/2"**

**Затяните все крепежи.**

## Сборка: присоединение LP3 к M5



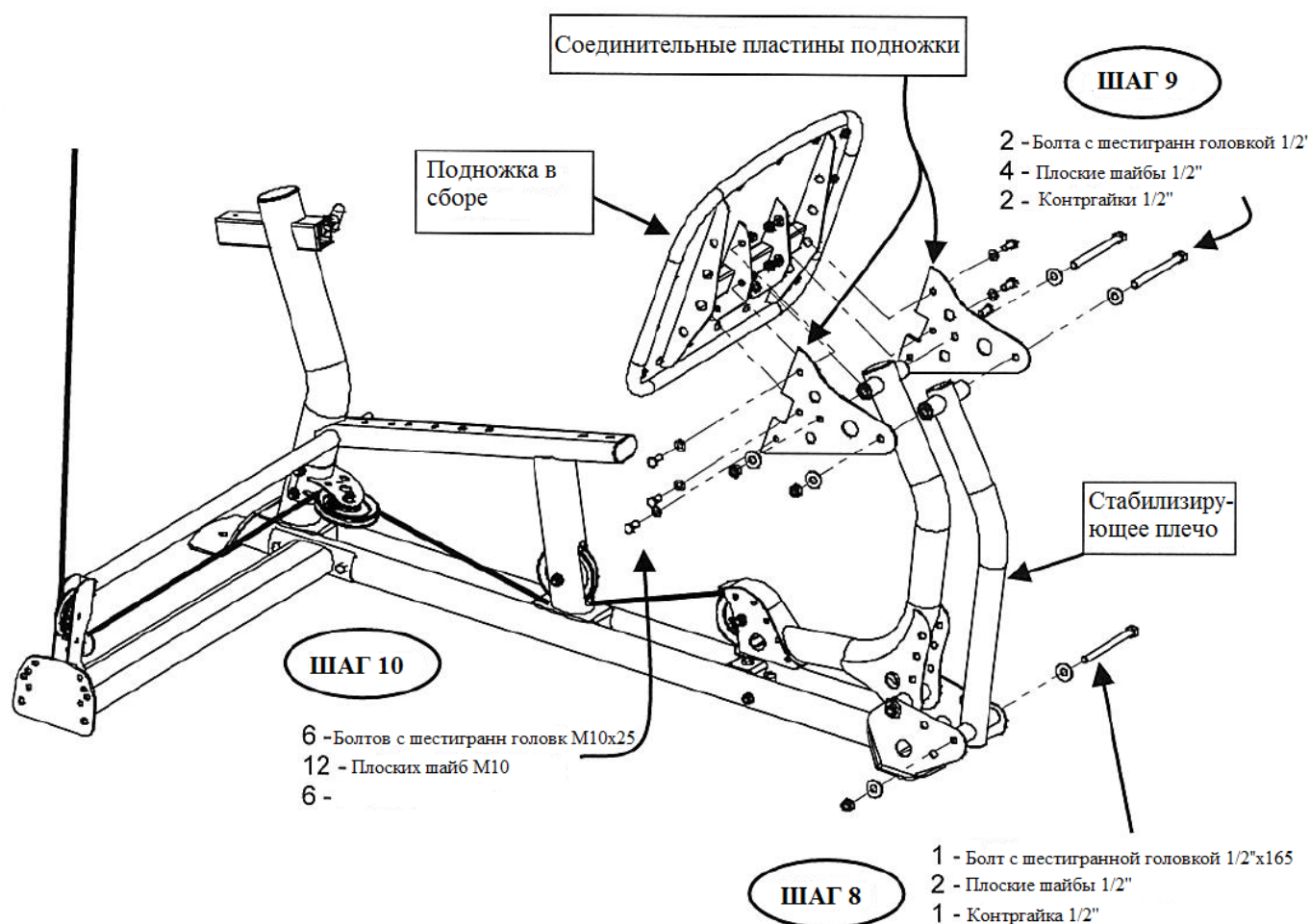
ШАГ 6: продолжайте протягивать трос LP3-M5 с верхней части тренажера M5 к ролику 1 LP3. Протяните трос через пластины, удерживающие ролик 1, т.к. ролик расположен сверху троса и прикручен с помощью:

**1-Болта с шестигранной головкой M10x45**  
**2-Плоских шайб M10**  
**1-Контргайки M10**

ШАГ 7: сейчас протяните трос по задней части ролика 3 LP3, убедитесь, что трос находится между роликом и стопорной шпилькой троса. **Трос должен быть протянут между шпилькой и роликом, иначе он может быть поврежден.** Отсюда тяните трос вниз к нижней части ролика 4, как указано на рисунке. От ролика 4 тяните вверх – к верхней части ролика 5; затем вниз – к передней части и креплению конца троса с концевой заделкой троса и латунной втулкой, указанной на выделенной части рисунка, используйте:

**1-Болта с шестигранной головкой M10x160**  
**2-Плоских шайб M10**  
**1-Контргайки M10**

## Сборка: присоединение LP3 к M5



**ШАГ 8:** присоедините стабилизирующее плечо к раме базы LP3, используйте:

**1 – Болт с шестигранной головкой 1/2"x165**  
**2 – Плоские шайбы 1/2"**  
**1 – Контргайку 1/2"**

**ШАГ 9:** присоедините стабилизирующее плечо и плечо жима к раме базы LP3 и соединительной пластине подножки, используйте:

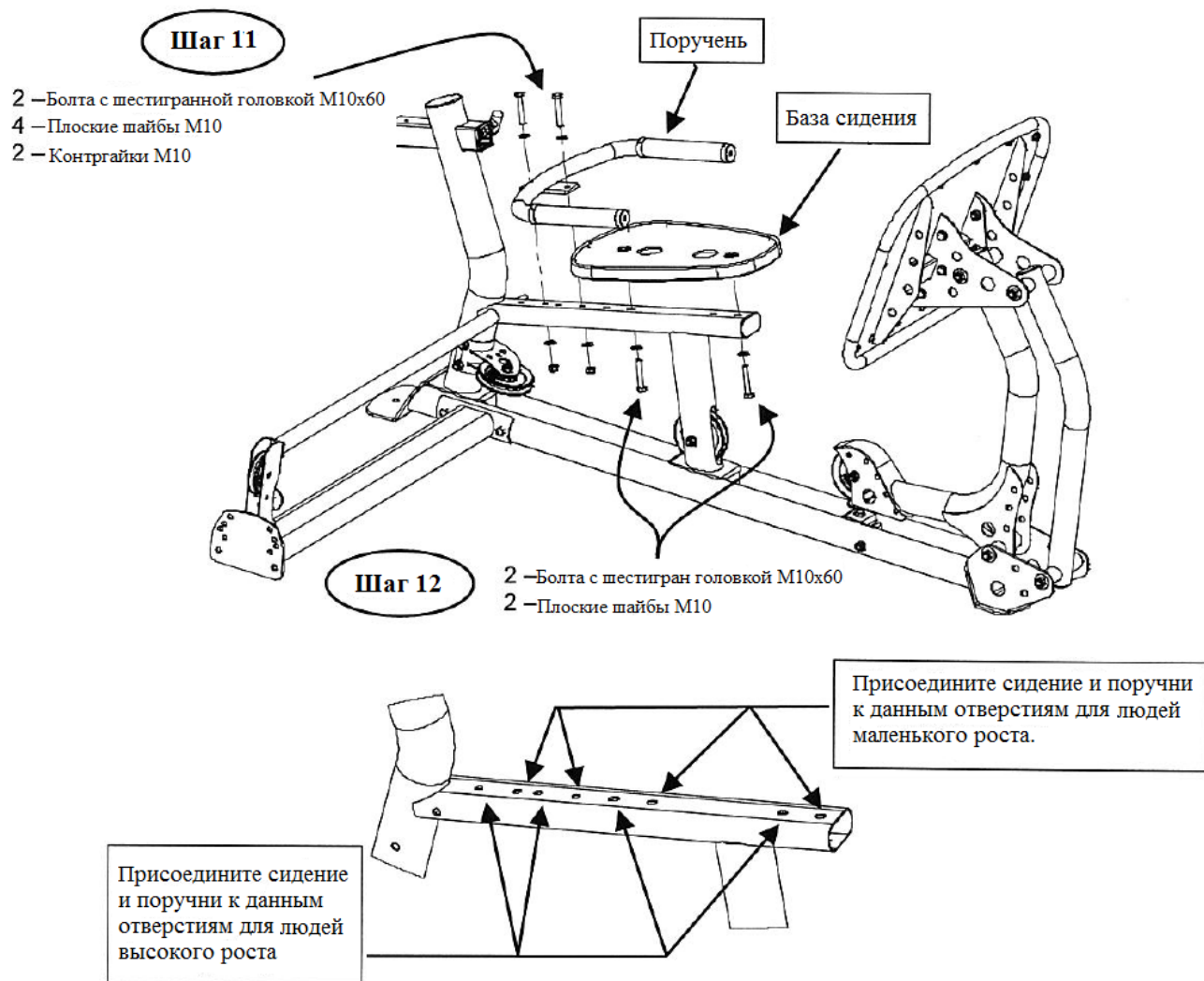
**2 – Болта с шестигранной головкой 1/2"x165**  
**4 – Плоские шайбы 1/2"**  
**2 – Контргайки 1/2"**

**ШАГ 10:** присоедините подножку в сборе к соединительной пластине, используйте:

**6 – Болтов с шестигранной головкой M10x25**  
**12 – Плоских шайб M10**  
**6 – Контргайки M10**

**Затяните крепежи. Убедитесь, что плечо жима и стабилизирующее плечо двигаются легко.**

## Сборка: присоединение LP3 к M5



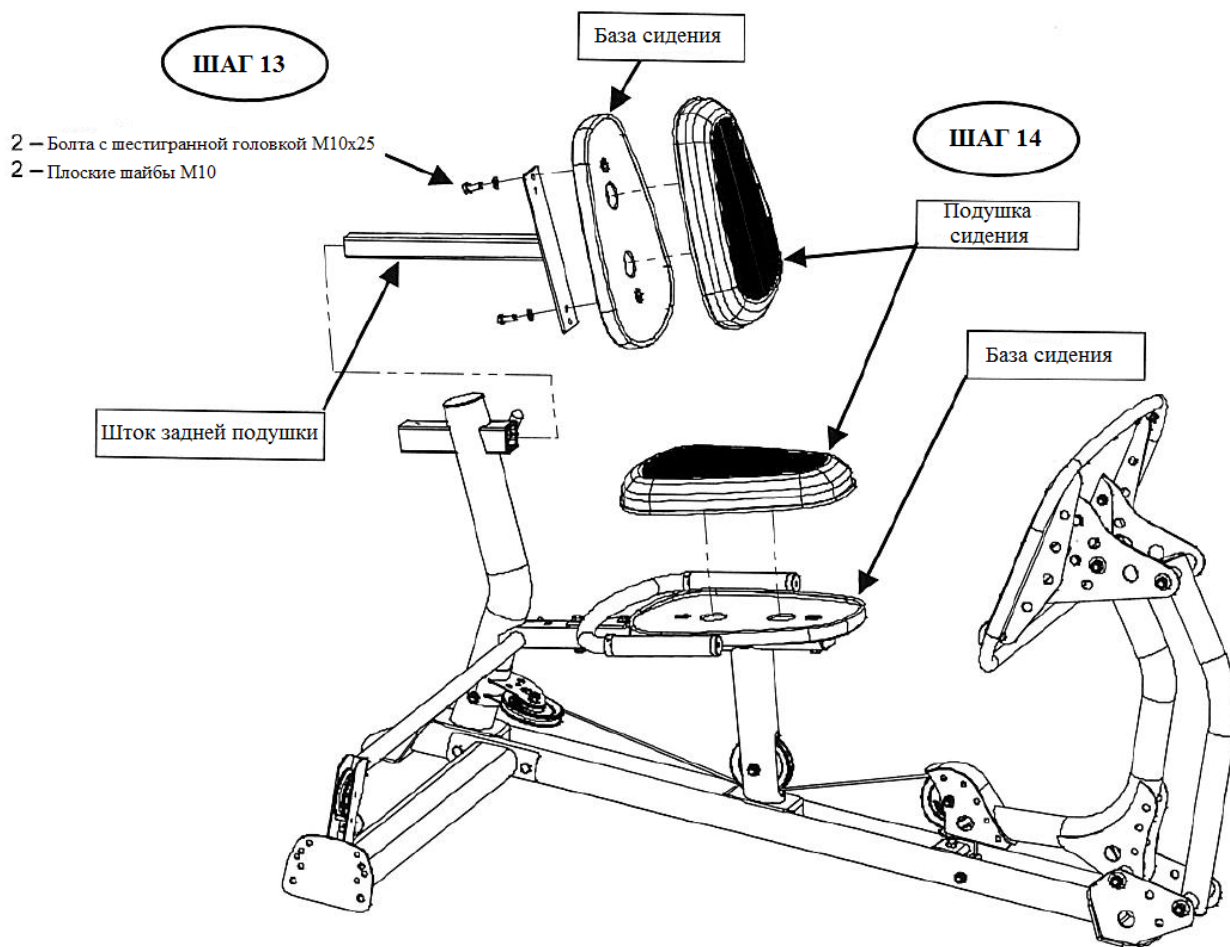
ШАГ 11: присоедините поручни к раме базы LP3, используйте:

**2 – Болта с шестигранной головкой M10x60**  
**4 – Плоские шайбы M10**  
**2 – Контргайки M10**

ШАГ 12: присоедините базу сидения к раме базы LP3, используйте:

**2 – Болта с шестигранной головкой M10x60**  
**2 – Плоские шайбы M10**

## Сборка: присоединение LP3 к M5



ШАГ 13: присоедините базу сидения к штоку задней подушки, используйте:

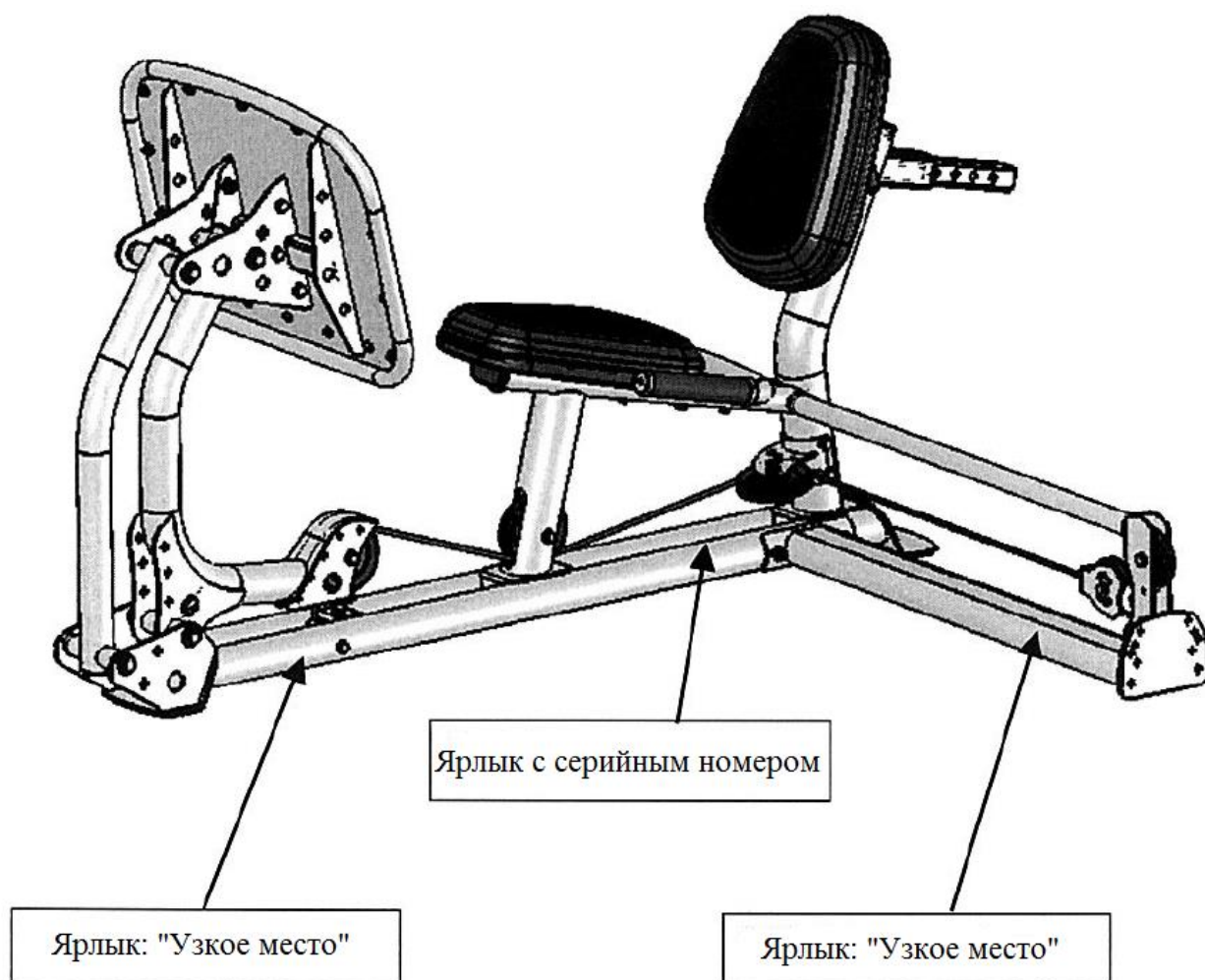
**2 – Болта с шестигранной головкой M10x25**  
**2 – Плоские шайбы M10**

**Затяните крепежи, но не перетягивайте крепежи базы сидения, иначе можете повредить ее.**

ШАГ 14: Установите ортопедические подушки на базу сидения и заправьте края подушки в канавки базы сидения.

Не используйте для этого острые предметы.

## РАСПОЛОЖЕНИЕ ЯРЛЫКОВ



## **Советы для занимающихся:**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

1. **Разминка.** Разминайтесь перед началом занятий по коррекции веса, что поможет Вам разогреть мышцы, чтобы исключить возможность травмы. Вы можете сделать несколько простых кардиоупражнений или облегченный вариант необходимых упражнений, прежде чем приступить к непосредственным занятиям на тренажере.
2. **Контролируйте вес.** Определите вес, с которым Вы сможете проделать все упражнения. Всегда работайте только с ним. Рекомендуется делать упражнения медленно и плавно.
3. **Дышите.** Не задерживайте дыхания во время занятий. При задержке дыхания образуется внутренне давление, которое может привести к разрыву кровяных сосудов, что ведет к грыже.
4. **Сидите прямо.** Внимательно следите за своей осанкой во время выполнения упражнений. Для защиты Вашей спины во время упражнений необходимо напрягать мышцы пресса.

## **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ**

- Периодически проводите проверку троса на растяжку, разрыв или разделение. Также осмотрите трос на отсутствие притирок.
- Истертые или поврежденные тросы необходимо немедленно заменить. Не используйте тренажер с поврежденными тросами.
- Со временем тросы могут растянуться, необходимо периодически проводить их осмотр и изменять натяжение.
- Регулярно проверяйте затяжку болтов.
- Не используйте тренажер на улице.
- Осмотрите карабины, рукоятки, шарнирные соединения и шпильки весовых столбиков на отсутствие износа или повреждения. При обнаружении повреждений, их необходимо немедленно заменить.
- Ознакомьтесь со всеми предупредительными ярлыками тренажера.
- Немедленно замени изношенную или поврежденную обивку.



## ГРАФИК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	ДАТА								
Проверьте: шпильки весовых столбики, шарниры, соединения	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Очистите: обшивку	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Проверьте: тросы и их крепления	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО									
Проверьте: все ярлыки	ЕЖЕКВАРТАЛЬНО									
Проверьте: все гайки и болты. При необхо- димости затяните.	ЕЖЕКВАРТАЛЬНО									
Проверьте: противоскользящие поверхности	ЕЖЕКВАРТАЛЬНО									
Смажьте: муфты сидения и все пластиковые ползунки	ЕЖЕКВАРТАЛЬНО									
Очистите и натрите: все глянцевые поверхности	ЕЖЕГОДНО									
Замените: тросы, ремни и соединительные части	РАЗ В 2 ГОДА									