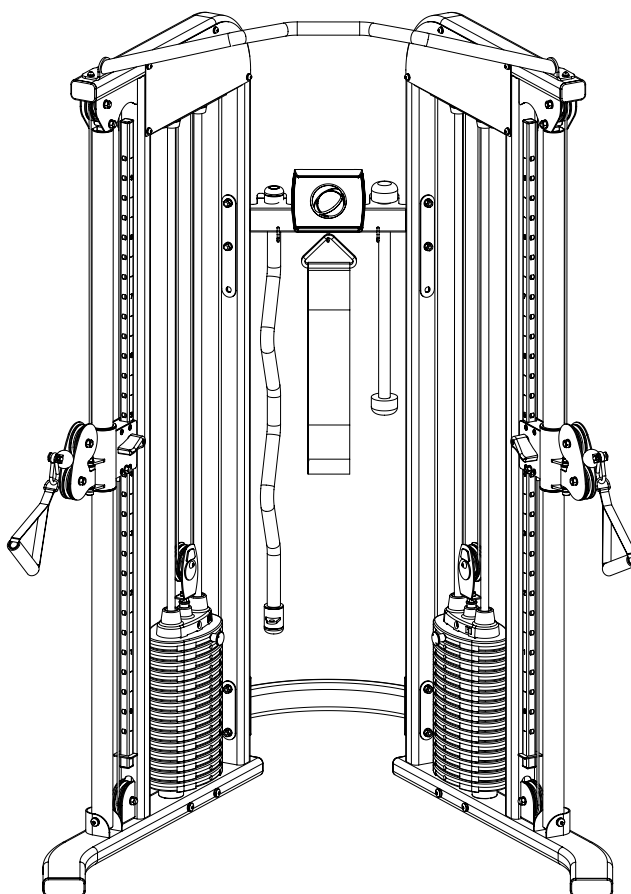


INSTRUKCJA OBSŁUGI

ZACZNIJ TUTAJ

FTX

**FUNCTIONAL
TRAINER**



Zapisz numer seryjny tutaj

Health in Motion LLC
80432-EN-V2025-02-14

GRATULACJE

Właśnie wykonałeś/aś pierwszy krok w kierunku zdrowszego i silniejszego ciała. Ten trener funkcjonalny firmy Inspire jest kluczem do uwolnienia potencjału Twojego ciała. Wykazano, że regularne treningi siłowe na trenerze funkcjonalnym przynoszą szereg korzyści, w tym: zwiększone napięcie mięśniowe, zmniejszenie tkanki tłuszczowej, poprawę poziomu energii, redukcję stresu oraz poprawę wydolności serca. Jeszcze raz gratulujemy – jesteś na dobrej drodze do poprawy swojego wizerunku, ogólnego stanu zdrowia i jakości życia.

PRZED MONTAŻEM ATLASU TRENINGOWEGO

WAŻNE: Przeczytaj całą tę instrukcję przed rozpoczęciem montażu lub użytkowania urządzenia. Instrukcja zawiera szczegółowe kroki dotyczące prawidłowego montażu.

Skorzystaj z listy części dołączonej do tej instrukcji, aby upewnić się, że wszystkie elementy są dostępne przed rozpoczęciem montażu. W przypadku brakujących części skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego kupiono atlas, w celu uzyskania części zamiennych lub zadzwoni do Inspire.

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do montażu atlasu. Zaleca się użycie gumowej maty pod urządzeniem, aby chronić podłogę drewnianą lub wykładzinę przed uszkodzeniem podczas montażu i użytkowania.

Ten atlas do ćwiczeń jest przeznaczony wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Garaże i werandy (nawet oszklone) nie są zalecane ze względu na wysoką wilgotność i kurz. Niektóre części, w tym prowadnice, mogą rdzewieć w wilgotnym środowisku, co prowadzi do pogorszenia działania.

Serwisowanie urządzenia powinno być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego sprzedawcę INSPIRE. Naprawy wykonane przez inne osoby mogą skutkować utratą gwarancji. Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu autoryzowanego sprzedawcy, skontaktuj się z nami bezpośrednio.

Inspire Fitness
4945 East Hunter Avenue
Anaheim, CA 92807
Ph: 877-738-1729
Fx: 714-738-1728
www.inspirefitness.net

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połaczyńska 63
01-336 Warszawa
tel. 22 / 350 94 20 -23
www.delsport.pl
delsport@delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl

SPIS TREŚCI

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA.....	5
INSTRUKCJE MONTAŻU TRENAŻERA.....	7
UMIESZCZENIE NAKLEJEK.....	11
STREFA ĆWICZEŃ.....	12
WYMIARY PRODUKTU.....	13
KONSERWACJA.....	14
HARMONOGRAM KONSERWACJI.....	14
RYSUNEK ROZSTRZELONY.....	15
LISTA CZĘŚCI.....	16

WAŻNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ta maszyna do ćwiczeń została zbudowana z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Jednakże, zawsze podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń, należy stosować się do pewnych środków ostrożności. Przed montażem lub rozpoczęciem obsługi maszyny należy przeczytać całą instrukcję. Prosimy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

1. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od maszyny. NIE pozostawiaj dzieci bez nadzoru w tym samym pomieszczeniu, w którym znajduje się maszyna. Olinowanie (ciągną) i ruchome części tej maszyny mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć w przypadku niewłaściwego użycia.
2. Z maszyny powinna korzystać tylko jedna osoba naraz.
3. Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub jakiegokolwiek inne nietypowe objawy, NATYCHMIAST PRZERWIJ ćwiczenia. NATYCHMIAST SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
4. Ustaw maszynę na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE używaj maszyny w pobliżu wody ani na zewnątrz.
5. Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
6. Zawsze noś odpowiednią odzież treningową podczas ćwiczeń. NIE noś szlafroków ani innej luźnej odzieży, która mogłaby zostać wciągnięta przez maszynę. Podczas korzystania z maszyny wymagane są również buty do biegania lub treningowe.
7. Używaj maszyny wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem, opisanym w niniejszej instrukcji. NIE używaj akcesoriów niezalecanych przez producenta.
8. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w pobliżu maszyny.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z maszyny bez opieki wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na maszynie zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające w celu prawidłowej rozgrzewki.
11. Nigdy nie używaj maszyny, jeśli nie działa ona prawidłowo.
12. Trener Funkcjonalny FTX jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Z tego powodu nie posiada osłony stosu obciążeń. Oznacza to dla użytkownika, co następuje:
 - W tym samym czasie z Trenera Funkcjonalnego FTX może korzystać tylko jedna osoba.
 - Osoba ćwicząca musi również upewnić się, że w strefie ćwiczeń FTX nie znajduje się żadna inna osoba.
 - Osoby przebywające w pomieszczeniu w tym samym czasie co osoba trenująca muszą zachować odległość co najmniej 1,5 metra od sprzętu do ćwiczeń.
 - Po użyciu urządzenie musi być zabezpieczone w taki sposób, aby żadna nieupoważniona osoba nie miała do niego dostępu.

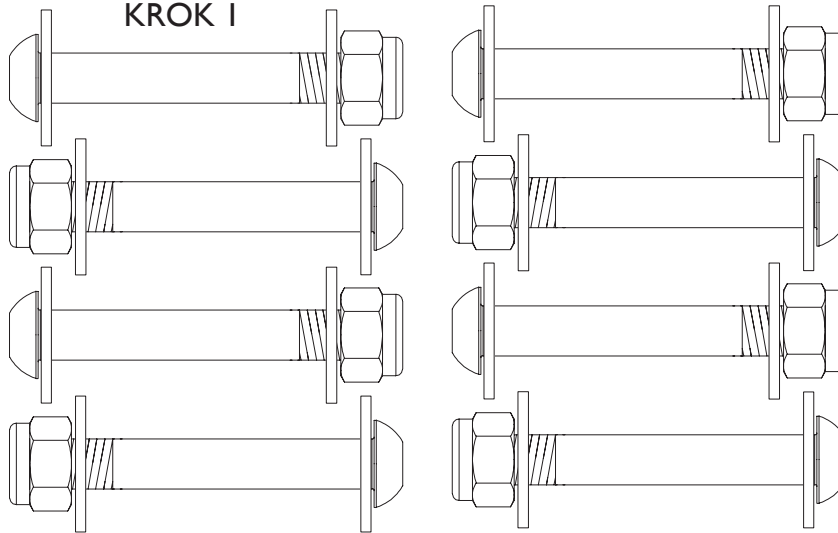
Pielęgnacja i Konserwacja

- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem maszyny.
- Ramę i Podkładkę Siedziska maszyny można czyścić wilgotną szmatką i łagodnym, nieściernym detergentem. NIE używaj rozpuszczalników.

OSTRZEŻENIE: PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU ĆWICZEŃ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM. JEST TO SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA OSÓB POWYŻEJ 35. ROKU ŻYCIA LUB OSÓB Z ISTNIEJĄCYMI WCZEŚNIEJ PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED UŻYCIEM JAKIEGOKOLWIEK SPRZĘTU FITNESS. Health In Motion, LLC. NIE PONOSI ŻADNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA OBRAŻENIA CIAŁA LUB SZKODY MAJĄTKOWE PONIESIONE W WYNIKU LUB POPRZECZ UŻYWANIE TEGO PRODUKTU.

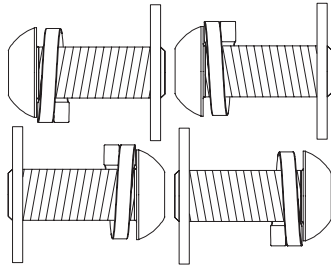
FTX.3 ZESTAW ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH 1/1

KROK 1



- 1 x Śruba, M6 x 75 (28)
- 1 x Nakrętka, M6 (30)
- 2 x Podkładka, M6 (29)

- 8 x Śruba Imbusowa, M10 X 70 (19)
- 8 x Nakrętka, M10 (24)
- 16 x Podkładka, M10 (25)

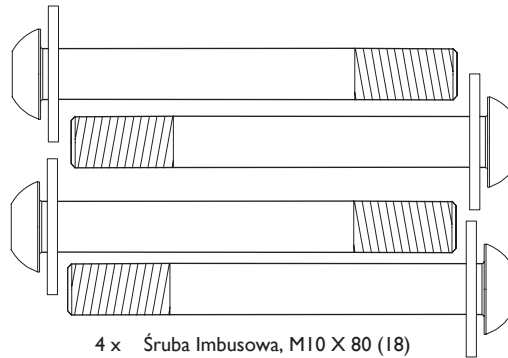


- 4 x Śruba Imbusowa, M10 X 25 (20)
- 4 x Podkładka, M10 (25)
- 4 x Podkładka zabezpieczająca, M10 (23)

KROK 3

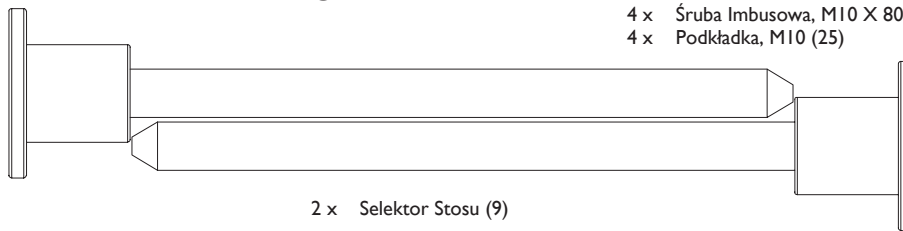


- 2 x Śruba Imbusowa, M5 x 8 (22)

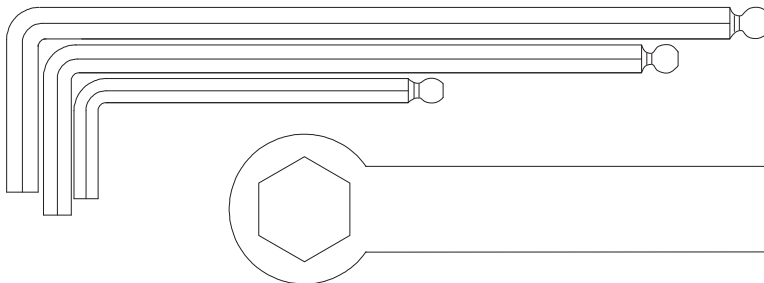


- 4 x Śruba Imbusowa, M10 X 80 (18)
- 4 x Podkładka, M10 (25)

KROK 2



- 2 x Selektor Stosu (9)



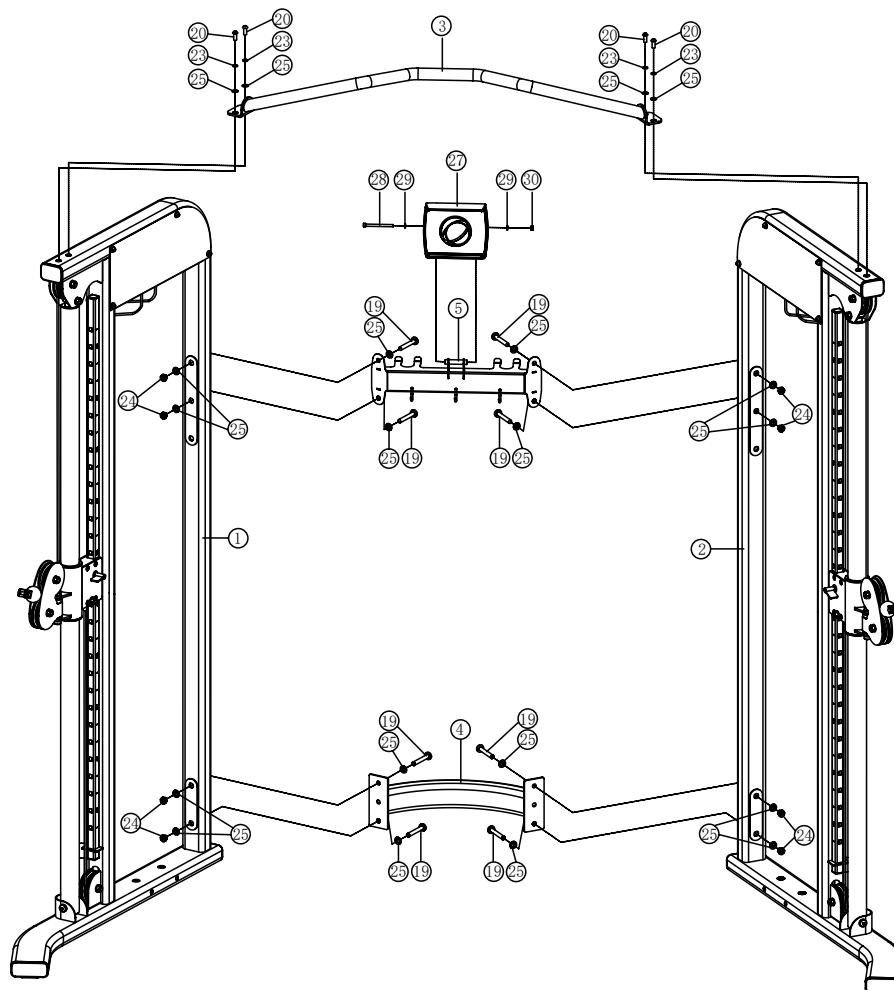
- 1 x #6 Śruba Imbusowa(37)
- 1 x #5 Śruba Imbusowa (38)
- 1 x # 4 Śruba Imbusowa(39)

- 1 x #10 & #17 Klucz Płaski (40)

80463-EN-V2025-02-14

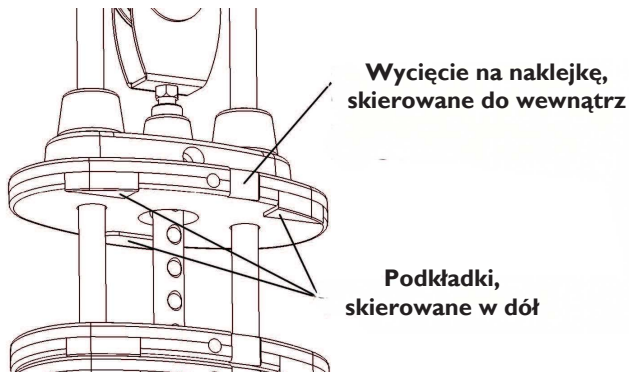
INSTRUKCJE MONTAŻU TRENAŻERA KROK I

- A. Nie dokręcaj nakrętek i śrub, dopóki nie zostanie to wyraźnie zalecone.
- B. Umieść Dolne Wzmocnienie Poprzeczne (#4) między Stacją Prawą i Lewą (#1 i #2) w środkowej części rozpiętości.
- C. Przymocuj jeden koniec Dolnego Wzmocnienia Poprzecznego do Stacji Prawej. Zabezpiecz za pomocą dwóch śrub imbusowych M10x70 (#19), czterech Podkładek #10 (#25) i dwóch Nakrętek lotnicznych M10 (#24). Powtórz tę samą procedurę, aby zamontować drugą stronę.
- D. Powtórz procedurę B i C, aby zamontować Górne Wzmocnienie Poprzeczne (#5).
- E. Umieść Zestaw Drażka do Podciągania (#3) na szczycie Stacji Prawej i Lewej.
- F. Zabezpiecz każdy koniec za pomocą dwóch śrub imbusowych M10x25 (#20), dwóch Podkładek Zabezpieczających #10 (#23) i Podkładek #10 (#25).
- G. Umieść Uchwyt na Tablet na jego mocowaniu i zabezpiecz za pomocą śruby z łbem imbusowym M6x75mm (#28) i Nakrętki zabezpieczającej M6 (#30), używając Podkładek M6 (#29) po obu stronach. Dokręć okucia do momentu, w którym uchwyt na tablet utrzyma swoją pozycję, ale nadal będzie można go przechylać ręcznie w górę i w dół.
- H. Mocno dokręć wszystkie zamontowane nakrętki i śruby.

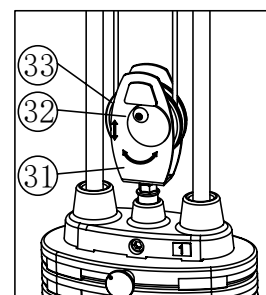
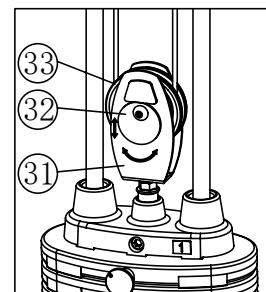
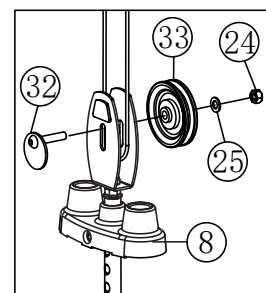
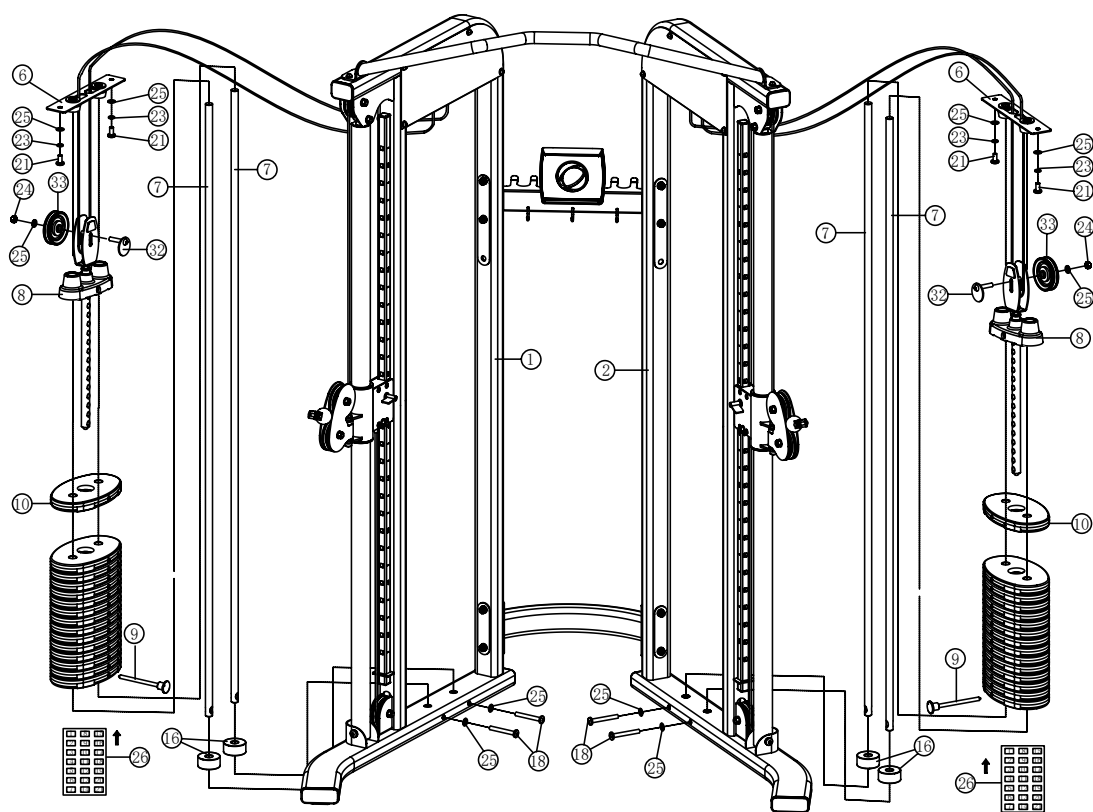


KROK 2

- A. Zamontuj Pręty Prowadzące (#7) w otworach na dolnej ramie za pomocą śruby imbusowej M10x80 (#18) i Podkładek sprężystych #10 (#25). Dokręć.
- B. Zamontuj Odbojniki (#16) na każdym Pręcie Prowadzącym (#7). Nasuń piętnaście Talerzy Obciążeniowych 10lb (#10) od góry Prętów Prowadzących (#7) w dół, aż do Odbojników (#16). Upewnij się, że wycięcie na naklejkę obciążenia jest skierowane do wnętrza maszyny, a podkładki obciążników są skierowane w dół. Zobacz przykład poniżej:

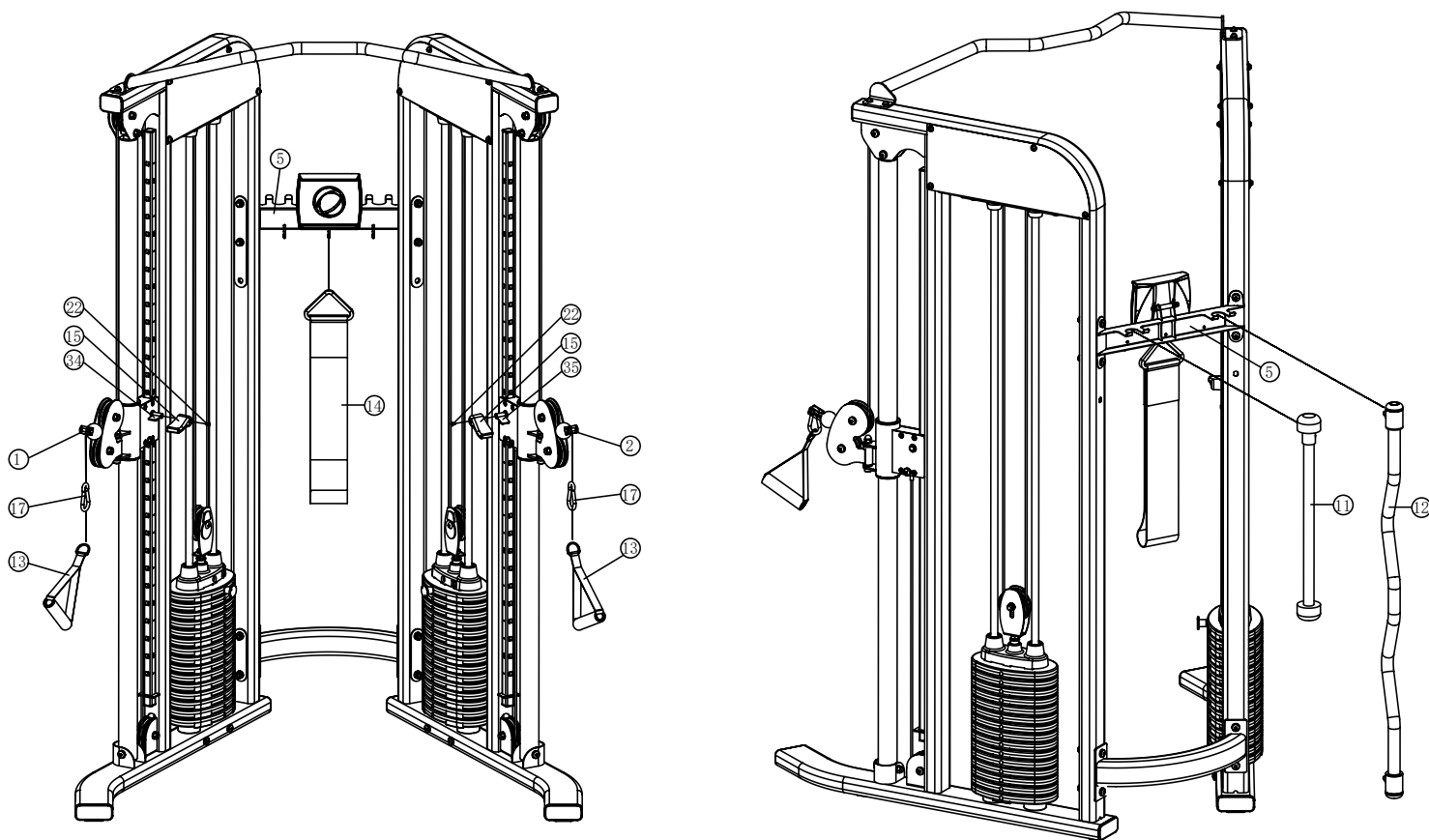


- C. Usuń dwie śruby imbusowe M10x20 (#21), Podkładki sprężyste #10 (#23) i Podkładki #10 (#25), które zostały wstępnie zmontowane w fabryce, aby utrzymać Wspornik Pręta Prowadzącego (#6). Nasuń Zestaw Selektora Stosu (#8) na Pręty Prowadzące (#7). Zamontuj Kółko Linowe (bloczek) Stosu Obciążeń (#33) z linką owiniętą między kółkiem a wspornikiem w kształcie litery U (#31). Następnie włóż Śrubę Mimośrodową (Cam Bolt) (#32) i zabezpiecz Podkładką #10 (#25) oraz Nakrętką samokontrolującą M10 (#24).
- D. Przytrzymaj Zestaw Selektora Stosu (#8) nad stosem obciążeń, aby ułatwić montaż Wspornika Pręta Prowadzącego (#6) na Prętach Prowadzących (#7).
- E. Po zamontowaniu Wspornika Pręta Prowadzącego (#6) na Prętach Prowadzących (#7), wepchnij Wspornik Pręta Prowadzącego z powrotem do pionowej ramy.
- F. Zabezpiecz wspornik z powrotem do pionowej ramy za pomocą dwóch śrub imbusowych M10x21 (#21), Podkładek zabezpieczających #10 (#23), Podkładek 10 mm (#25).
- G. Opuść Selektor Stosu na górę stosu obciążeń.
- H. Sprawdź wszystkie linki (ciągną), aby upewnić się, że znajdują się na właściwym biegu na kółkach linowych (bloczkach).
- I. Odklej etykietę z numerem stosu obciążeń z Zestawu Etykiet Opóru (#26) i przymocuj do talerzy, zaczynając od numeru jeden na obciążeniu Selektora Stosu.
- J. Włóż Selektor Stosu (#9) do stosu obciążeń.
- K. Nasmaruj Pręty Prowadzące super smarem lub smarem dołączonym do Zestawu Okucia.
- L. W razie potrzeby wyreguluj naciąg linki, luzując i obracając Śrubę Mimośrodową (#32), aż Zestaw Selektora Stosu (#8) zacznie lekko unosić się ze stosu obciążeń. Dokręć nakrętkę śruby mimośrodowej, aby zablokować jej pozycję.
- M. **Powtórz powyższą Procedurę od A do L**, aby zamontować drugi zestaw talerzy obciążeniowych do Stacji Lewej (#2).

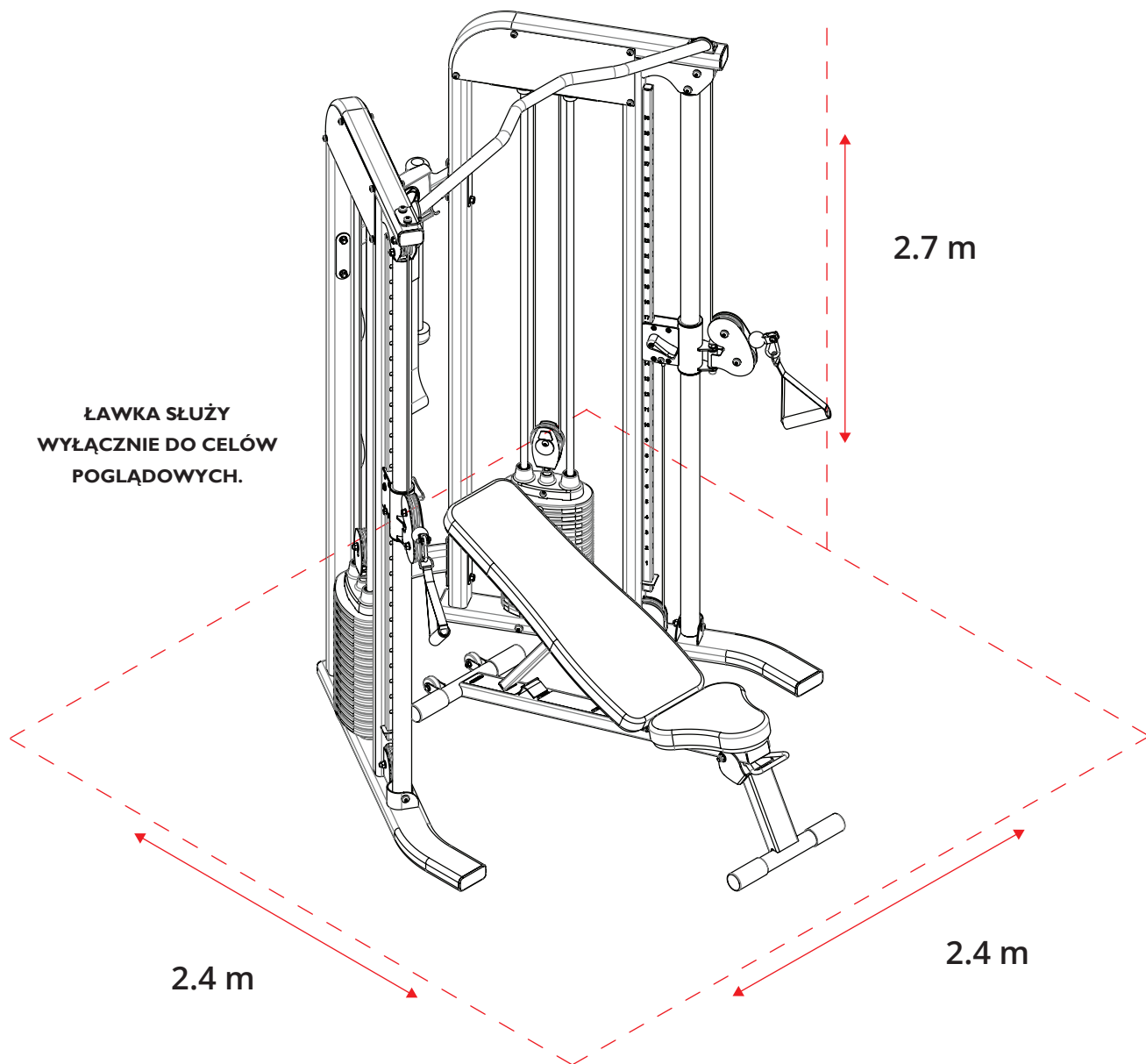


KROK 3

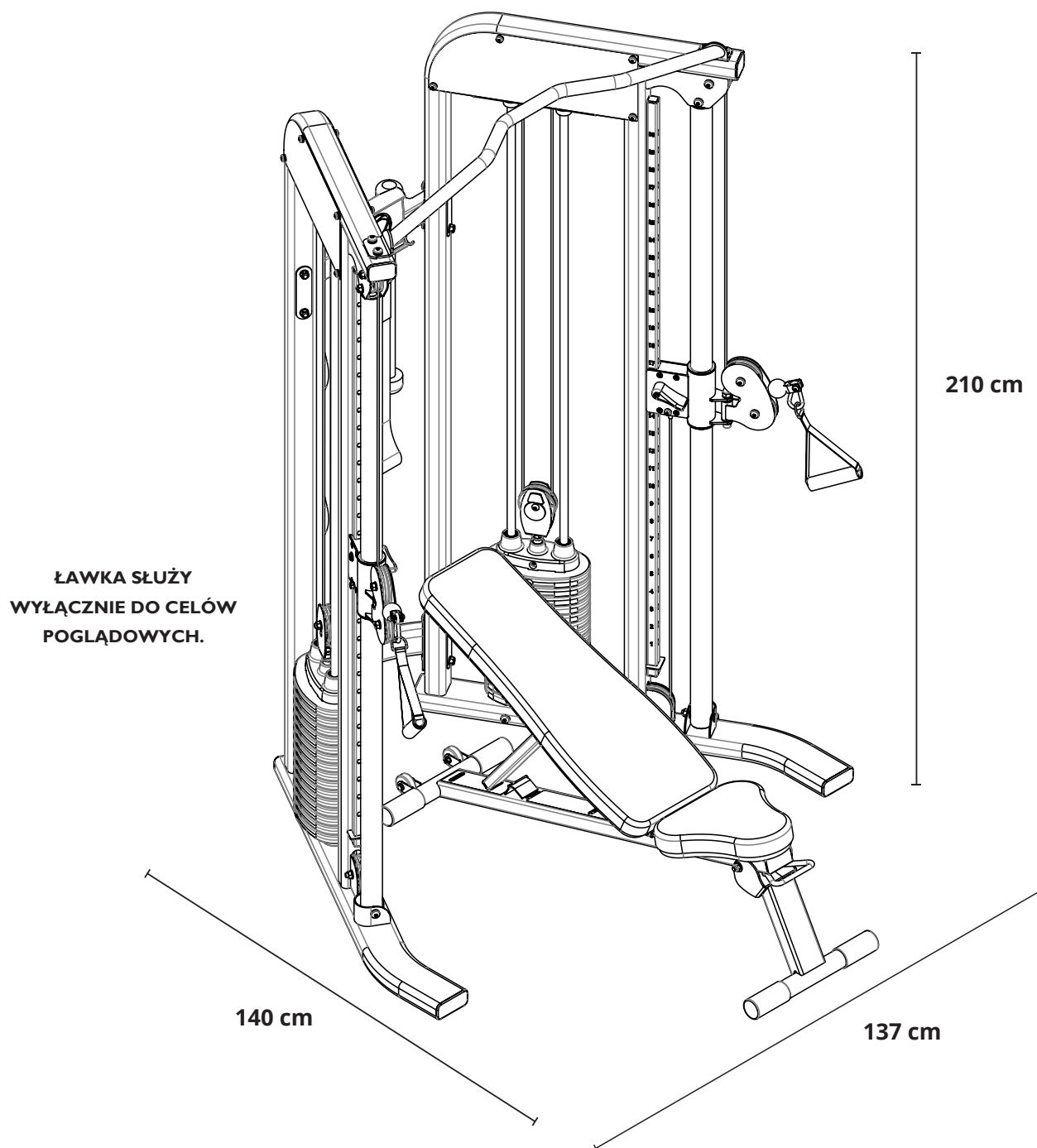
- A. Przymocuj Uchwyt Regulacji Wysokości (#15) do Lewego Przełącznika Blokującego (#35) na Wózku Kółka Linowego (bloczka) i zabezpiecz jedną śrubą imbusową M5 x 10 (#22). Powtórz tę samą procedurę, aby zamontować drugą stronę.
- B. Podłącz Pojedynczy Uchwyt (#13) do Linki (ciągna) (#1) na Stacji Prawej (#1) za pomocą Zacisku Sprężynowego (#17). Powtórz tę samą procedurę, aby zamontować drugą stronę.
- C. Podnieś Uchwyt Regulacji Wysokości (#15) i przesunij Wózek Kółka Linowego wzdłuż Ramy Podporowej Wózka Kółka Linowego do wybranego poziomu. Zwolnij Uchwyt, aby zablokować Wózek Kółka Linowego w pozycji.
- D. Przechowuj Sztangę Łamaną (Curl Bar) (#12) i Linę (#11) na Wsporniku Wieszaka za Górnym Wzmocnieniem Poprzecznym (#5). Zawieś Pas do Podciągania (#14) na Górnym Wzmocnieniu Poprzecznym (#5).



STREFA ĆWICZEŃ



WYMIARY PRODUKTU



KONSERWACJA

Ostrzeżenie

NIE umieszczaj styropianu ani materiałów drukowanych na podkładkach siedziska. Z biegiem czasu mogą one przykleić się do podkładek i zniszczyć powierzchnię.

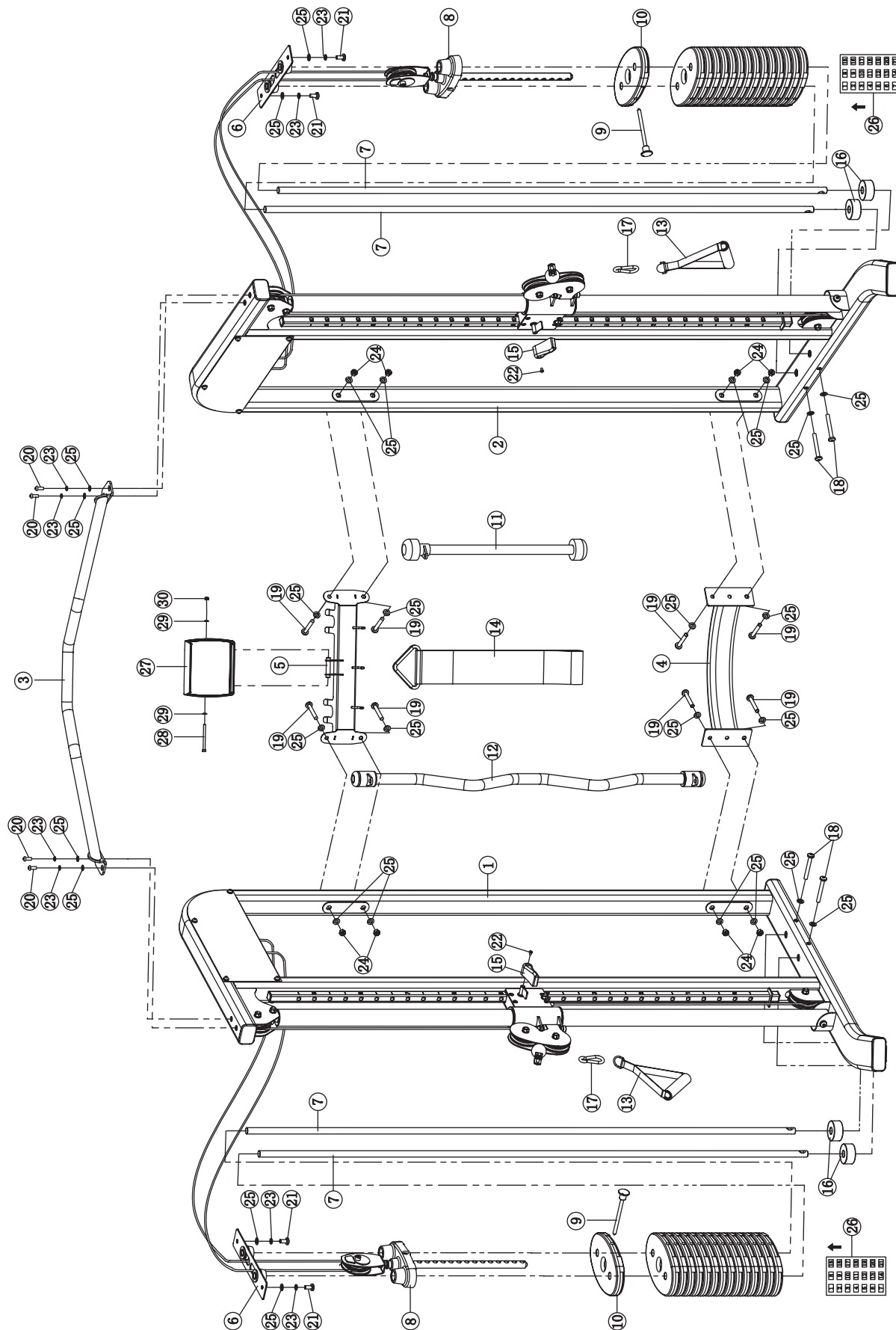
NIE pozostawiaj przedmiotów na podkładkach siedziska; podkładki te mają specjalną gęstość, która dopasowuje się do przedmiotów, a małe przedmioty pozostawią na powierzchni wgłębienia, których usunięcie może zająć czas.

- Okresowo sprawdzaj linki (ciągna) pod kątem rozszczępienia, pęknięć lub strzępienia. Zwracaj również uwagę na wybrzuszenia lub spłaszczenia linki.
- Natychmiast wymień linki (ciągna) przy pierwszych oznakach uszkodzenia lub zużycia. Nigdy nie używaj sprzętu z uszkodzonymi lub zużytymi linkami (ciągami).
- Linki (ciągna) naturalnie rozciągają się z czasem, dlatego okresowo sprawdzaj luz linki i w razie potrzeby wyreguluj jej naciąg.
- Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem luźnych elementów mocujących.
- Nie używaj ani nie przechowuj sprzętu na zewnątrz.
- Sprawdź szybkozłączki (snap links), obrotniki, uchwyty i selektor stosu obciążeń pod kątem zużycia lub uszkodzenia. W przypadku zużycia lub uszkodzenia, wymień je wyłącznie na części Inspire Fitness.
- Zlokalizuj i zapoznaj się ze wszystkimi naklejkami ostrzegawczymi na Trenerze Funkcjonalnym Smith Machine.
- Natychmiast wymień uszkodzoną lub zużytą tapicerkę.
- Okresowo przecieraj pręty prowadzące suchą szmatką i ponownie nałóż cienką warstwę smaru na bazie Teflonu™.

HARMONOGRAM KONSERWACJI

KONSERAWCJA DOMOWA	CZĘSTOTLIWOŚĆ	DATA PRZEPROWADZENIA												
Sprawdź: Łączniki, sworznie do wyciągania, zaciski sprężynowe, obrotniki, sworznie stosu obciążeń	CO TYDZIEŃ													
Umyj: Tapicerkę	CO TYDZIEŃ													
Sprawdź: Linki (ciągna) i ich okucia	CO TYDZIEŃ													
Sprawdź: Napięcie wszystkich osłon	CO TYDZIEŃ													
Sprawdź: Drażki i uchwyty akcesoriów	CO 3 MIESIĄCE													
Sprawdź: Wszystkie naklejki	CO 3 MIESIĄCE													
Sprawdź: Wszystkie nakrętki i śruby. Dokręć w razie potrzeby	CO 3 MIESIĄCE													
Sprawdź: Powierzchnie antypoślizgowe	CO 3 MIESIĄCE													
Czyść i smaruj: Pręty Prowadzące smarem na bazie teflonu	CO 3 MIESIĄCE													
Smaruj: Tuleje siedziska i wszystkie prowadnice plastikowe	CO 3 MIESIĄCE													
Czyść i woskuj: Wszystkie błyszczące powierzchnie	RAZ NA ROK													
Wymień: Linki (ciągna), pasy i części łączące	CO 2 LATA													

RYСУNEK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Numer Części	Ilość
1	Zestaw Stacji Prawej	100100	1
2	Zestaw Stacji Lewej	100101	1
3	Zestaw Górnej Ramy	100104	1
4	Dolne Wzmocnienie Poprzeczne	100102	1
5	Górne Wzmocnienie Poprzeczne	100103	1
6	Wspornik Pręta Prowadzącego	100185	2
7	Pręt Prowadzący	100122	4
8	Zestaw Selektora Stosu	100183	2
9	Selektor Stosu	100151	2
10	Talerz Obciążeniowy	100177	30
11	Lina (do uchwytu)	100172	1
12	Sztanga Łamana (Curl Bar)	100184	1
13	Pojedynczy Uchwyt	100152	2
14	Pas do Podciągania	100171	1
15	Uchwyt Regulacji Wysokości	100145	2
16	Odbojnik	100148	4
17	Hak	100174	2
18	Śruba imbusowa M10×80	100187	4
19	Śruba imbusowa M10×70	100188	8
20	Śruba imbusowa M10×25	100189	4
21	Śruba imbusowa M10×20	100190	4
22	Śruba imbusowa M5×8	100191	2
23	Podkładka Zabezpieczająca #10	100192	8
24	Nakrętka samokontrolująca M10	100193	8
25	Podkładka #10	100194	24
26	Zestaw Etykiet Oporu	100178	2
27	Uchwyt na Tablet	100186	1
28	Śruba M6×75	100195	1
29	Podkładka #6	100196	2
30	Nakrętka M6	100197	1
31	Wspornik Kółka Linowego (Bloczka)	100110	2
32	Zestaw Płaskiej Podkładki	100115	2
33	Kółko Linowe (Bloczek)	100173	2
34	Prawy Przełącznik Blokujący	100108	1
35	Lewy Przełącznik Blokujący	100109	1
36	Śruba imbusowa M10×50	100201	2
Lista narzędzi			
37	Klucz imbusowy #6	100224	1
38	Klucz imbusowy #5	100225	1
39	Klucz imbusowy #4	100226	1
40	Klucz płaski #10 i #17	100227	1



www.inspirefitness.com



DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23
www.delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl