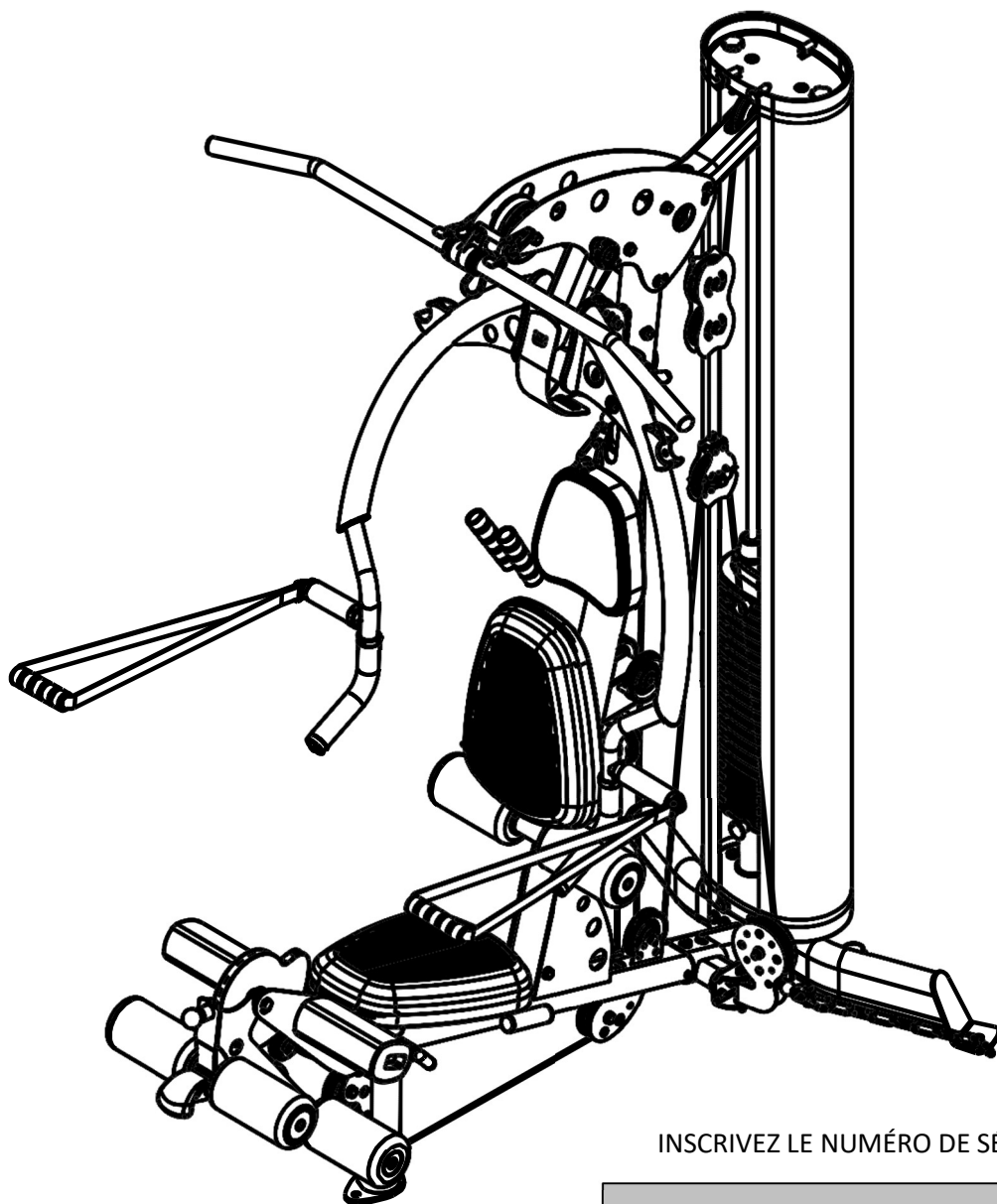




MANUEL D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION



INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ICI

FÉLICITATIONS... Vous venez de franchir la première étape vers un corps plus sain et plus fort. Ce multi-gym d'Inspire Fitness offre la clé pour libérer le potentiel de votre corps. L'entraînement régulier en musculation avec un multi-gym a démontré de nombreux bienfaits, notamment : une meilleure tonicité musculaire, une diminution du tissu adipeux, une augmentation du niveau d'énergie, une réduction du stress et une amélioration du rendement cardiaque. Encore une fois, félicitations, vous êtes sur la voie de l'amélioration de votre image personnelle, de votre santé globale et de votre qualité de vie.

AVANT D'ASSEMBLER VOTRE GYM À DOMICILE

IMPORTANT : Lisez l'intégralité de ce manuel avant de tenter d'assembler ou d'utiliser cette machine. Ce manuel contient des instructions étape par étape pour un assemblage adéquat.

Utilisez la liste des pièces incluse dans ce manuel pour vérifier que toutes les pièces sont présentes avant de commencer l'assemblage. Si des pièces sont manquantes, contactez le détaillant de ce multi-gym pour obtenir les pièces de remplacement. Ou appelez Inspire au 877-738-1729.

Assurez-vous d'avoir dégagé suffisamment d'espace avant de tenter d'assembler votre multi-gym. Il est recommandé d'utiliser un tapis de caoutchouc sous votre multi-gym afin de protéger le plancher de bois ou le tapis contre les dommages pendant l'assemblage et l'utilisation.

Ce multi-gym est destiné uniquement à une utilisation intérieure. De la rouille peut se former sur certaines pièces dans un environnement humide, y compris les tiges de guidage, ce qui nuirait au bon fonctionnement.

L'entretien de votre multi-gym doit être effectué uniquement par un détaillant autorisé Inspire. Tout service effectué par une autre personne peut entraîner la perte de la garantie. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un détaillant autorisé, veuillez communiquer directement avec nous :

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

TABLE DES MATIÈRES

Description de la section	Page
Consignes de sécurité importantes	1
Outils requis.....	1
Liste des pièces	2
Tableau des câbles	3
Instructions d'assemblage.....	4-19
Référence des autocollants.....	20-21
Emplacement des autocollants	22
Accessoires, options, conseils d'entraînement.....	23
Renseignements généraux sur l'entretien.....	24
Calendrier d'entretien.....	25
Garantie limitée	26

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire l'intégralité de ce manuel et vous familiariser avec tous les autocollants et avertissements avant d'utiliser ce multi-gym.

- **AVERTISSEMENT!** Il est nécessaire d'inspecter régulièrement ce gym à domicile afin d'en maintenir la sécurité et le bon fonctionnement. Veuillez suivre le calendrier d'entretien inclus à la fin de ce manuel. Remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses ou usées. Portez une attention particulière aux pièces mobiles comme les câbles et les poulies ainsi qu'aux raccords avec les accessoires. Consultez la section Entretien général pour obtenir tous les détails.
- Utilisez ce multi-gym uniquement aux fins prévues, telles que décrites dans ce manuel d'utilisation ou dans le tableau des exercices. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- **Ne vous suspendez pas au bras de presse. Le bras de presse n'est pas conçu pour supporter le poids d'une personne.**
- Assurez-vous que les personnes se trouvant à proximité se tiennent à au moins 1,5 m (5 pi) du multi-gym lorsqu'il est utilisé.
- Ne laissez jamais les enfants grimper sur le multi-gym.
- Gardez le multi-gym éloigné des murs et assurez-vous qu'il soit dégagé de tout obstacle ou meuble.
- Arrêtez immédiatement votre séance si vous ressentez un essoufflement, de la douleur ou des étourdissements pendant votre entraînement. Inspire recommande fortement de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE

- Jeu de douilles métriques (incluant douilles de 17 mm, 18 mm et 19 mm)
- Clés métriques de 17 mm, 18 mm et 19 mm
- Clés hexagonales de 6 mm, 5 mm, 4 mm et 3 mm (fournies dans les ensembles de quincaillerie)
- Clé réglable
- Ruban à mesurer métrique
- Maillet en caoutchouc

Liste des pièces M2

Numéro de pièce	CODE EVS	Description	Qté
1	GM872-200-001PZ	Base principale	1
2	GM872-100-001	Base arrière	1
3	GM872-381-004	Plaque de renfort	1
4	GM870-381-010	Tige de guidage	2
5	GM872-300-005	Support de capot	2
6	GM872-380-002	Tube entretoise	1
7	GM872-200-002PZ	Support vertical principal	1
8	GM872-381-002	Plaques de poutre supérieures	2
9	GM870-300-008PZ	Support de bras de presse	1
10	GM730-301-041PZ	Roulement du bras de presse	2
11	GM880-881-002	Support de barre latérale	2
12	GM870-381-012	Tube entretoise	1
13	GM692-880-001	Poulie 3,5 po	1
14	GM872-561-006	Entretoises cylindriques 1 po	2
15	GM870-561-018	Entretoises cylindriques 5/8 po	2
16	GM870-880-002	Poulie large 4,5 po	1
17	GM851-881-009	Bille de câble en plastique	3
18	GM880-101-016	Support en U de câble	3
19	GM880-201-032	Écrou en T M6	3
20	0200-070-082	Mousqueton	4
21	0113-206-138A	Boulon à tête bombée M6*12	3
22	GM870-381-009PZ	Ensemble de plaque de poulie flottante	1
23	GM870-320-003PZ	Ensemble d'extension de jambes	1
24	GM870-561-014PZ	Came d'extension de jambes	1
25	GM870-380-001	Support de poulie flottante	1
26	GM870-561-031	Adaptateur de câble	2
	GM872-500-001	Câble supérieur	1
	GM872-500-002	Câble d'extension de jambes	1
	GM872-500-003	Câble central	1
	GM872-500-004	Câble inférieur	1

30	GM872-381-006PZ	Support de poulie flottante réglable	1
31	GM872-380-001PZ	Poulie pivotante	1
32	GM872-381-001	Support en U	1
33	GM872-300-003	Cadre de pivot du dossier	1
34	GM872-300-006	Tube de rouleau	1
35	GM880-881-007	Rondelle en plastique	2
36	GM880-861-001PZ	Coussins-rouleaux	4
37	GM870-561-017	Embout en aluminium	6
38	GM872-861-001PZ	Coussin de cuisse	2
39	GM872-300-001PZ	Tige de siège	1
40	GM870-400-002	Base du siège	2
41		Coussin de siège orthopédique	2
42	GM872-400-001	Coussin d'appui-tête	1
43	GM870-881-007PZ	Coussins-rouleaux avec extension	2
44	GM870-881-011	Tube entretoise en plastique	2
45	GM880-201-008	Plaque de recouvrement du bras de presse	1
46	GM870-320-001PZ	Bras de presse	1
47	GM692-501-003PZ	Poids supérieur/tige de sélection	1
48	GM692-500-004	Goupille de poids	1
49		Plaque pour poids	15
50	GM692-881-003	Anneaux en caoutchouc	2
51	GM692-380-001	Rehausseur de pile de poids	2
52	GM872-300-005PZ	Ensemble de plaque de protection	1
53	GM872-561-004	Goupille de fixation de plaque de protection	6
54		Capot	1
55	GM870-320-005	Barre latérale pivotante en aluminium	1
56	GM870-820-001	Ensemble poignée en D en aluminium	2
57	GM870-320-006	Barre de flexion en aluminium pivotante	1
58	GM851-561-023	Chaîne	1
59	GM872-381-005	Support de capot en C	2
60	GM872-880-002	Ensemble sangle d'écartés pectoraux en aluminium	

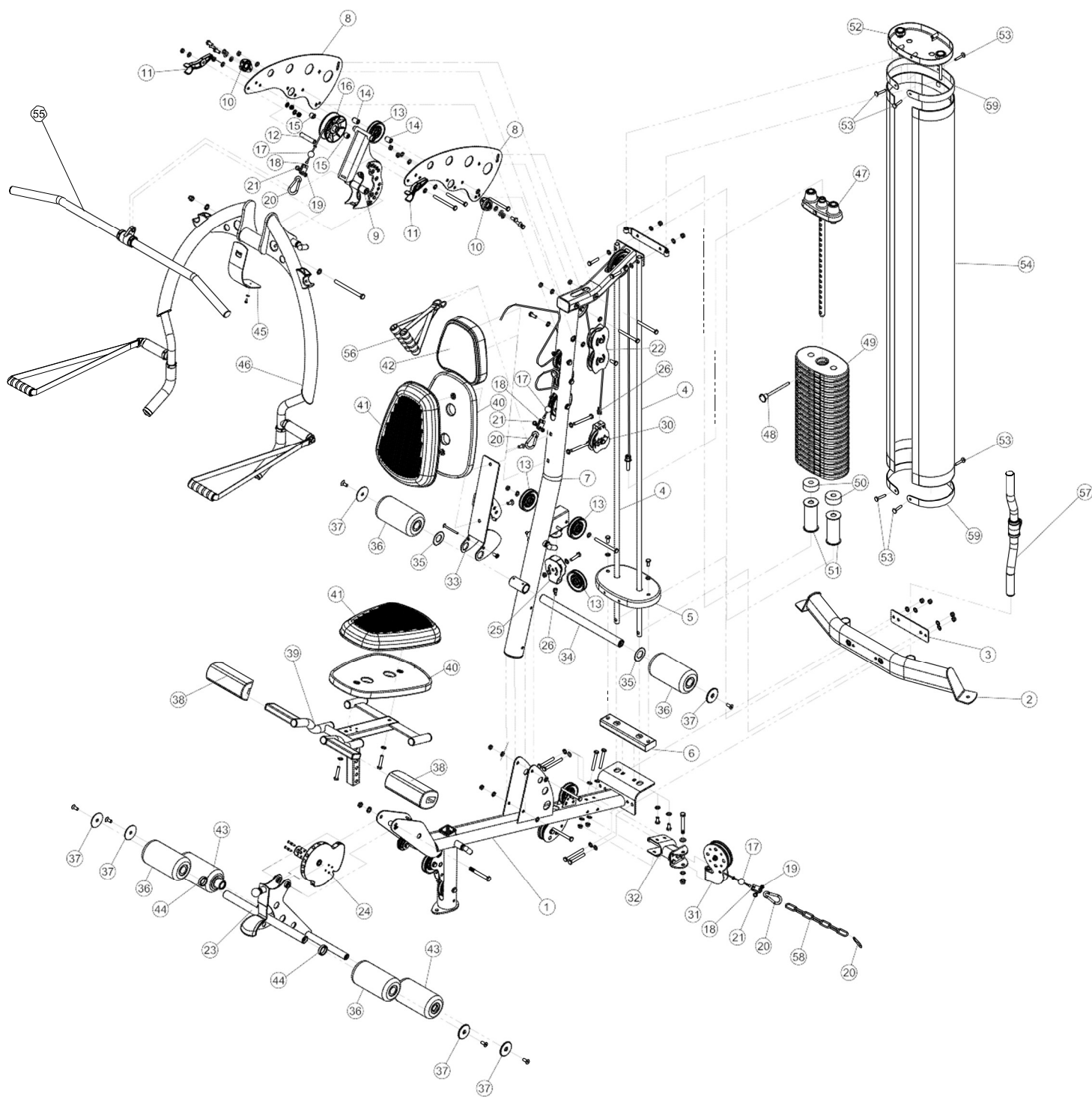


TABLEAU DES CÂBLES



CÂBLE SUPÉRIEUR GM872-500-001



CÂBLE INFÉRIEUR GM872-500-004

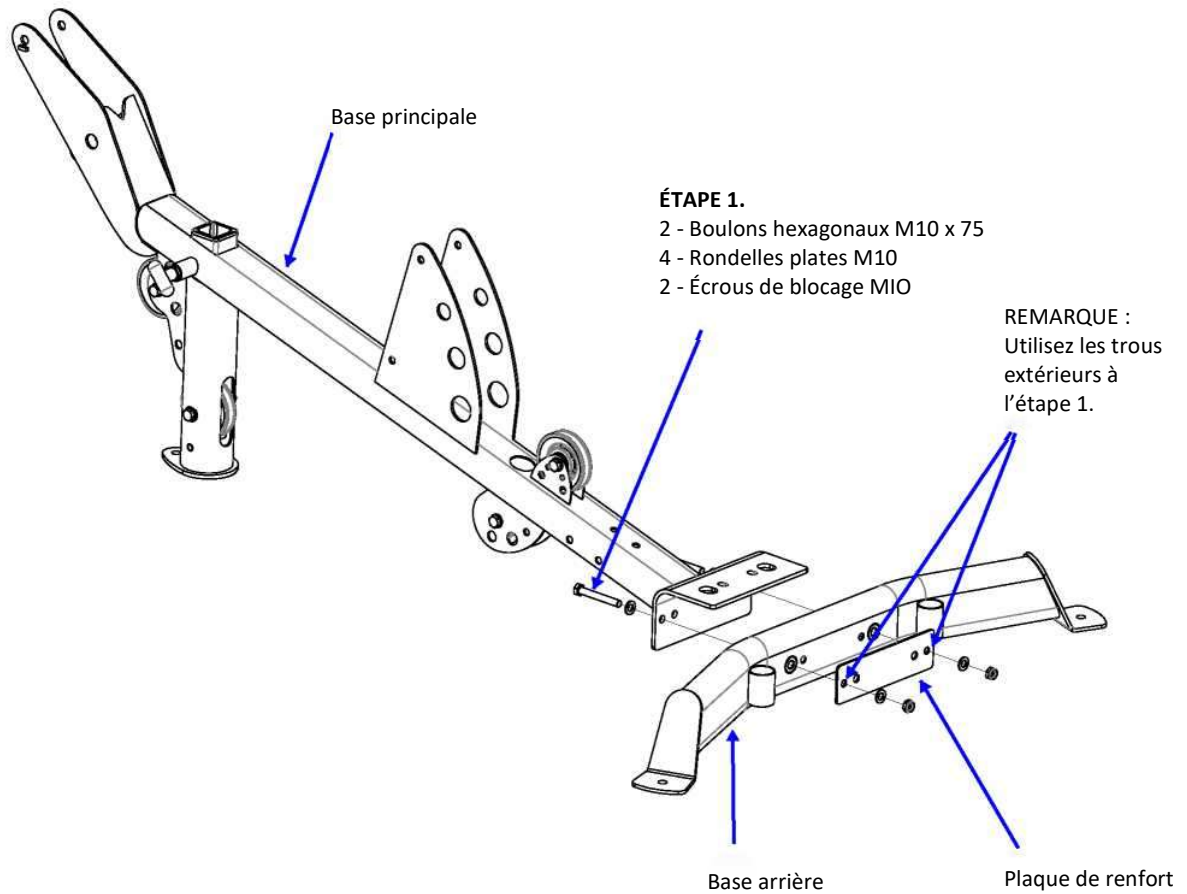


CÂBLE CENTRAL GM872-500-003

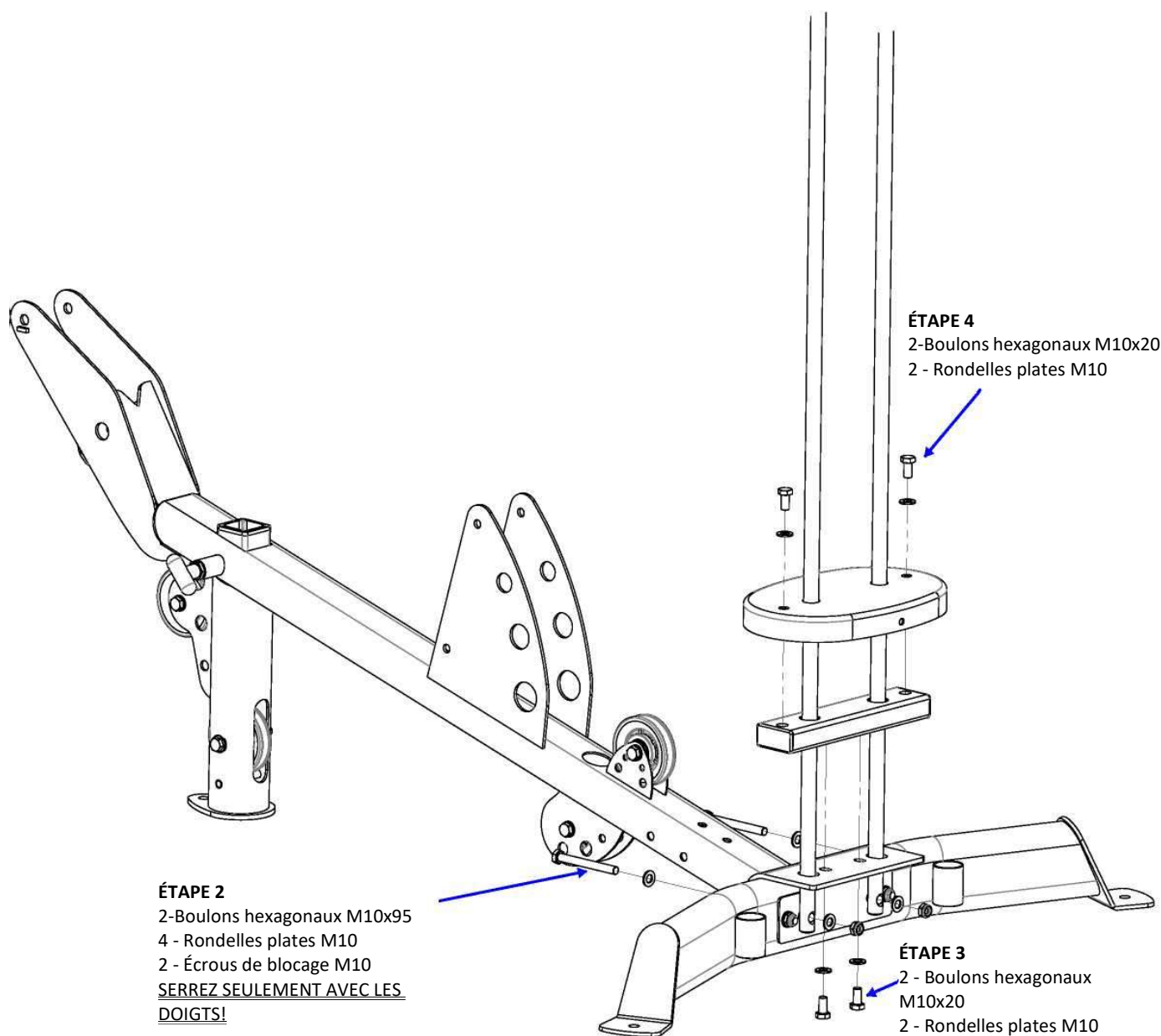


CÂBLE D'EXTENSION DES JAMBES GM872-500-002

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Étape 1 : Fixez la base arrière à la base principale et à la plaque de renfort en utilisant les trous extérieurs.
Serrez seulement avec les doigts pour l'instant.



Étape 2 : Fixez les tiges de guidage à la base arrière.

Étape 3 : Fixez le tube entretoise à la bride de la base principale.

Étape 4 : Fixez le support du capot au tube entretoise, côté ouvert vers le bas et trou orienté vers l'arrière de l'appareil.

Serrez uniquement les boulons de l'étape 1 à ce stade!!!

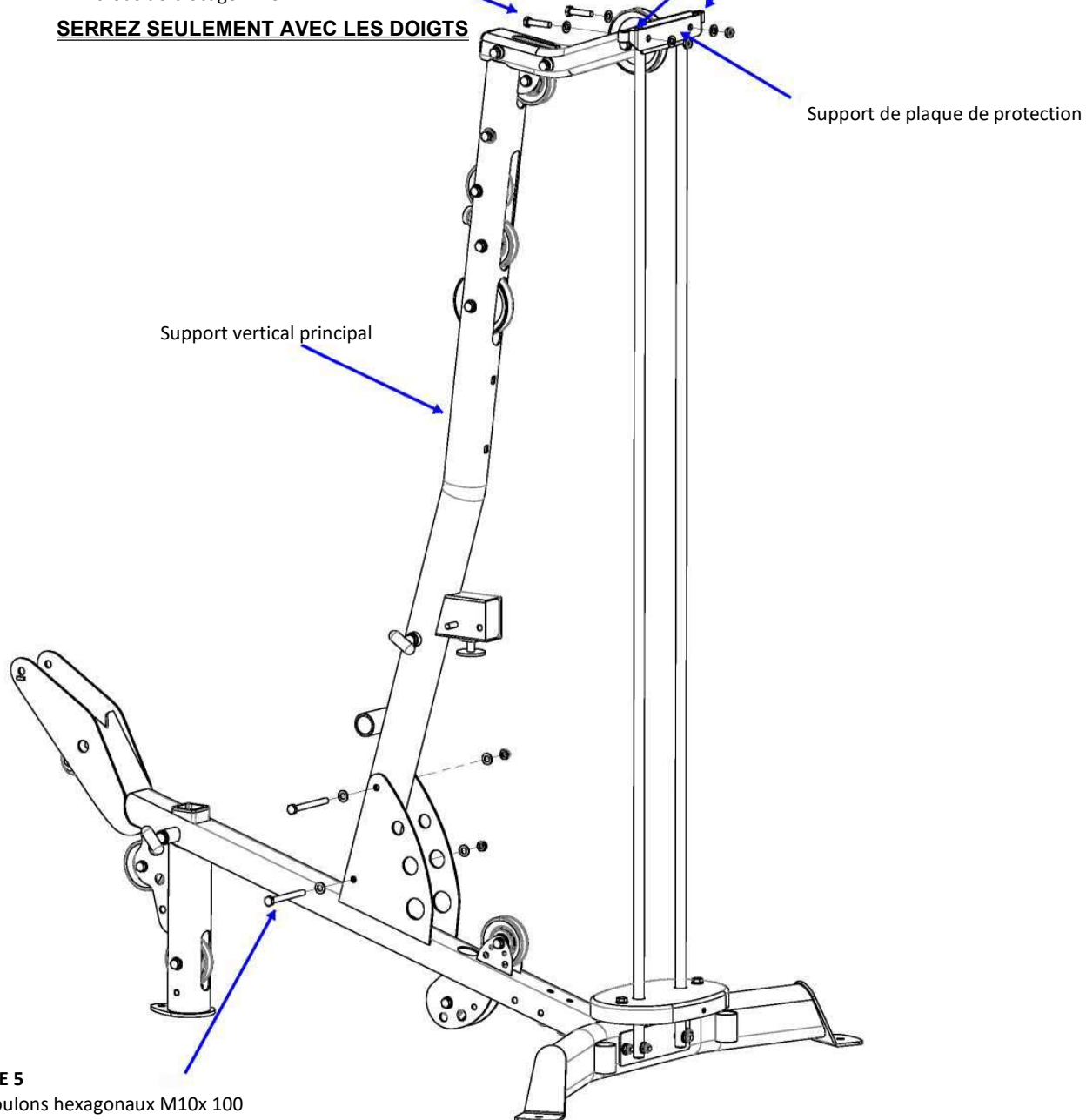
ÉTAPE 6

- 2 - Boulons hexagonaux M10 x 45
- 4 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10

SERREZ SEULEMENT AVEC LES DOIGTS

IMPORTANT!

Les tiges de guidage doivent être placées devant la plaque.



ÉTAPE 5

- 2 - Boulons hexagonaux M10x 100
- 4 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10

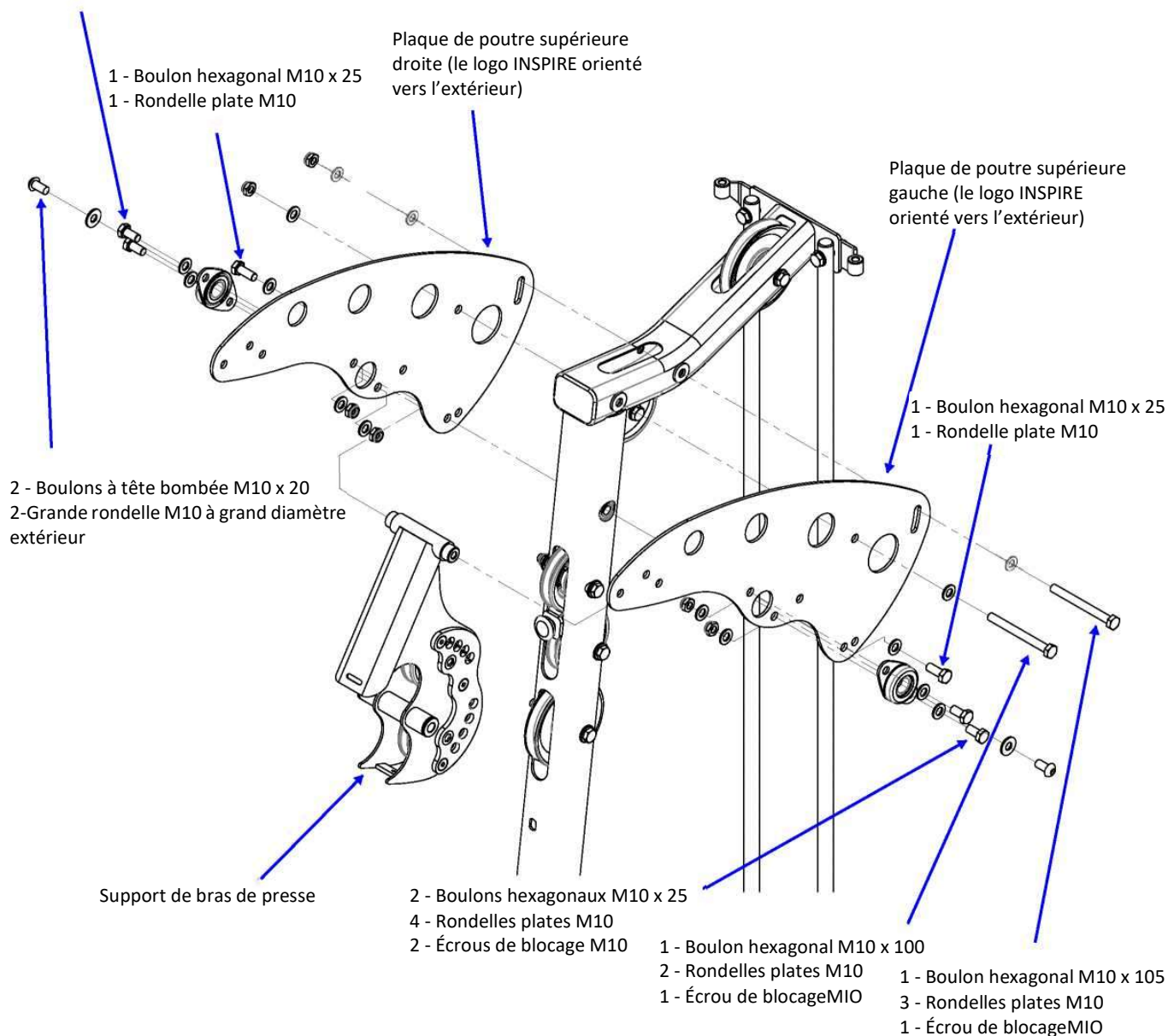
SERREZ SEULEMENT AVEC LES DOIGTS

Étape 5 : Fixez le support vertical principal à la base principale.

Étape 6 : Fixez le support vertical principal aux tiges de guidage (devant la bride du support vertical) et au support de plaque de protection (à l'arrière de la bride du support vertical).

Serrez seulement avec les doigts les boulons des étapes 5 et 6 à ce stade.

- 2 - Boulons hexagonaux M10 x 25
- 4 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10



ÉTAPE 7 :

Fixez les plaques de poutre supérieures gauche et droite au support vertical principal (avec le logo INSPIRE orienté vers l'extérieur), tel qu'illustré.

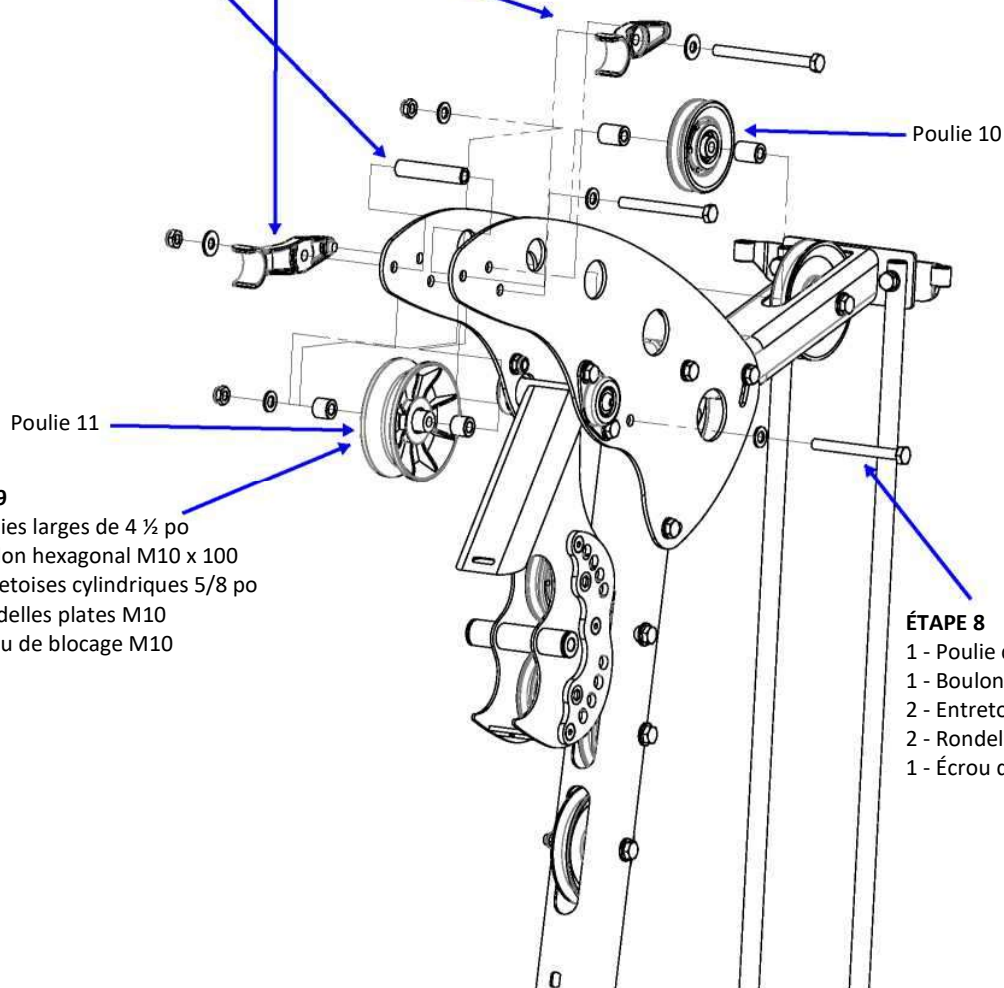
Remarque : Suspendez le support du bras de presse aux plaques de poutre supérieures pendant que les plaques sont fixées. Le trou inférieur des plaques de poutre supérieures utilise des boulons M10 x 25 vissés directement dans le support vertical. Le trou arrière des plaques de poutre supérieures utilise un boulon légèrement plus long, M10 x 105, afin que 2 rondelles puissent être placées du côté de l'écrou. Ceci sera utilisé plus tard. **Serrez seulement avec les doigts pour l'instant.**

Fixez les roulements du bras de presse aux plaques de poutre supérieures.

Fixez le support du bras de presse aux roulements du bras de presse à l'aide de 2 boulons à tête bombée M10 x 20 et de 2 rondelles plates à grand diamètre extérieur. **Serrez seulement avec les doigts pour l'instant!!**

ÉTAPE 10

- 2 - Supports de barre latérale
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 115
- 1 - Tube entretoise de 3 po
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10



ÉTAPE 9

- 1 - Poulies larges de 4 ½ po
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 2 - Entretoises cylindriques 5/8 po
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10

ÉTAPE 8

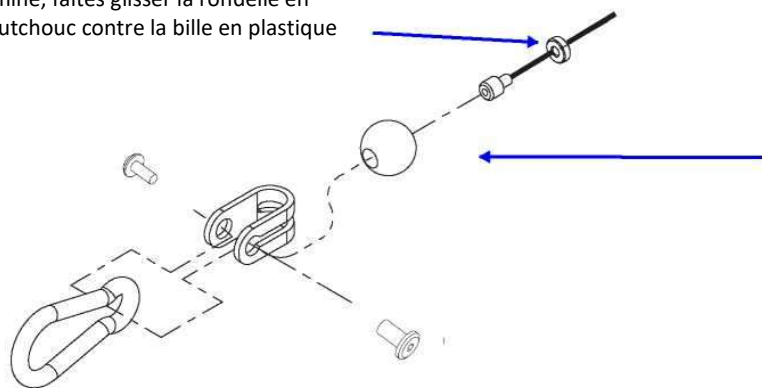
- 1 - Poulie de 3 ½ po
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 2 - Entretoises cylindriques de 1 po
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10

Étape 8 : Fixez la poulie 10 aux plaques de poutre supérieures (juste derrière les roulements) avec le boulon M10 x 100.

Étape 9 : Fixez la poulie large de 4 1/2 po (poulie 11) aux plaques de poutre supérieures avec le boulon M10 x 100 dans le trou avant le plus bas.

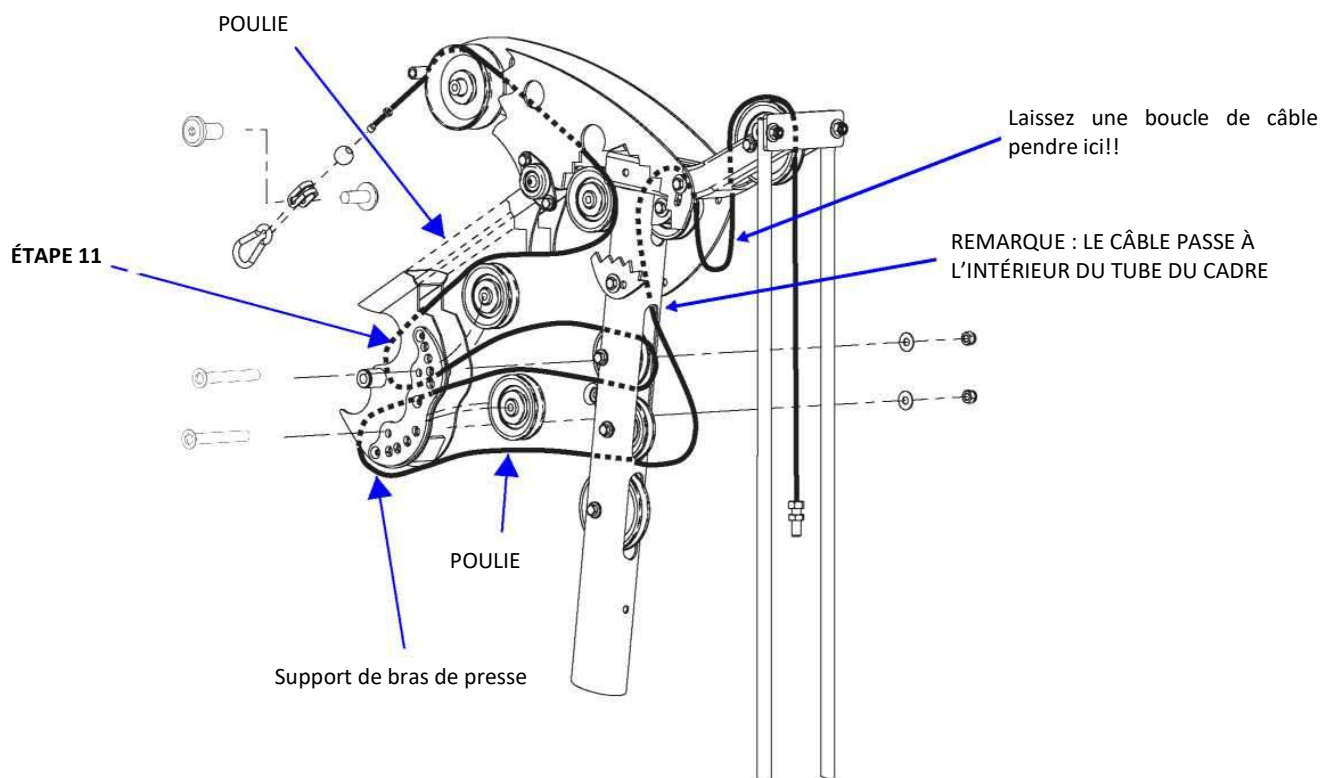
Étape 10 : Fixez les supports de barre dorsaux aux plaques de poutre supérieures avec le tube entretoise et le boulon M10 x 115 dans le deuxième trou supérieur arrière.

REMARQUE : Une fois l'assemblage terminé, faites glisser la rondelle en caoutchouc contre la bille en plastique



ÉTAPE 12

- 1 - Bille en plastique
- 1 - Support de câble en « U »
- 1 - Boulon à tête bombée M6 x 12
- 1 - Mousqueton
- 1 - Écrou en T M6



Étape 11 : Fixez le câble supérieur. Commencez par faire passer le câble supérieur de l'arrière de la machine vers l'avant tel qu'illustré. Faites-le passer à travers les poulies et sortez-le par la poulie à large gorge.

Étape 12 : Assemblez l'embout du câble en glissant la bille en plastique sur l'extrémité du câble. Ensuite, insérez l'extrémité du câble dans le côté du support en U. Fixez le mousqueton au support en U à l'aide d'un boulon à tête bombée et d'un écrou en T tel qu'illustré. Faites glisser la rondelle en caoutchouc contre la bille.

Serrez maintenant.

La tête hexagonale doit se trouver du côté de la surface plate de retenue.

ÉTAPE 14

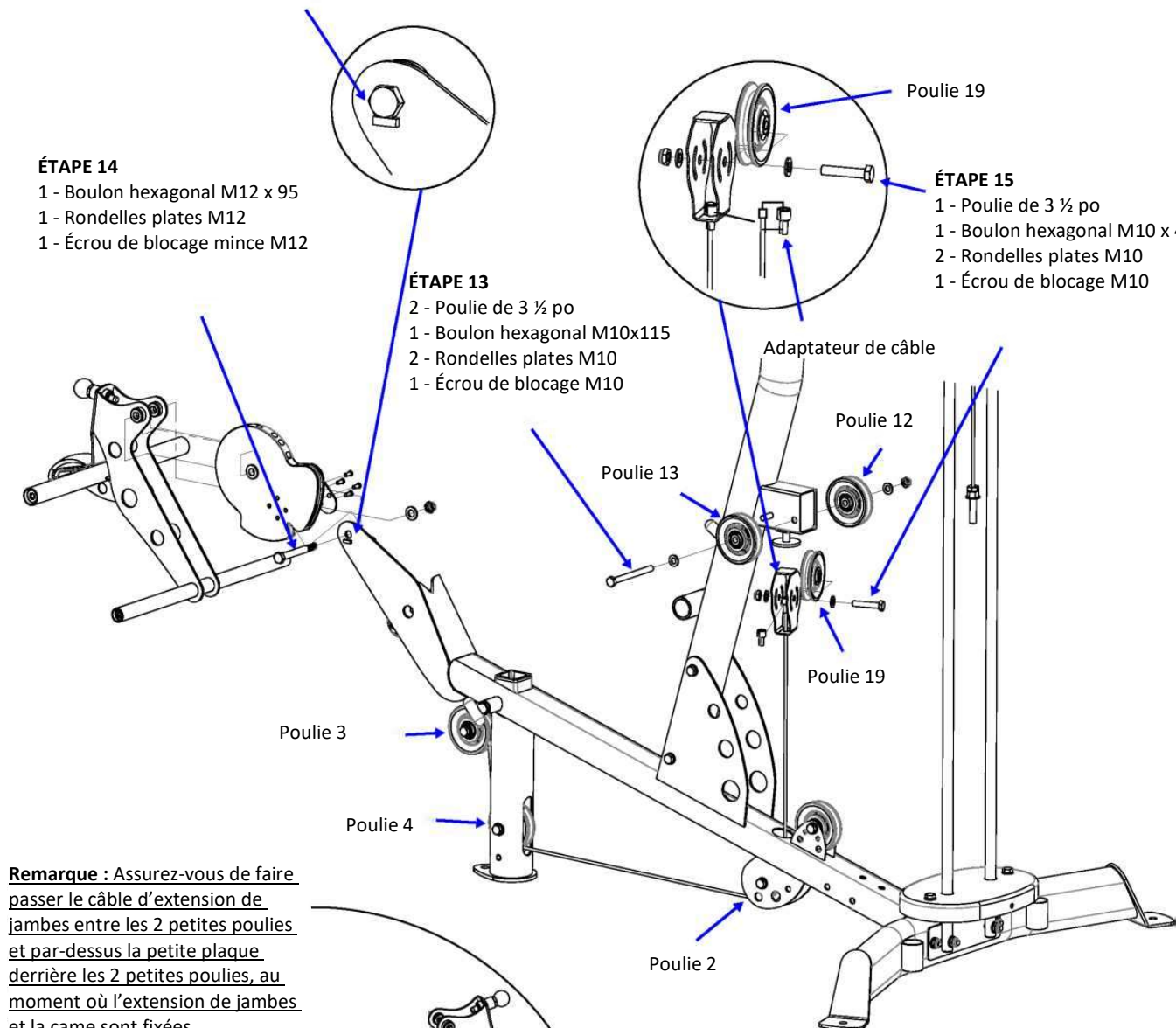
- 1 - Boulon hexagonal M12 x 95
- 1 - Rondelles plates M12
- 1 - Écrou de blocage mince M12

ÉTAPE 13

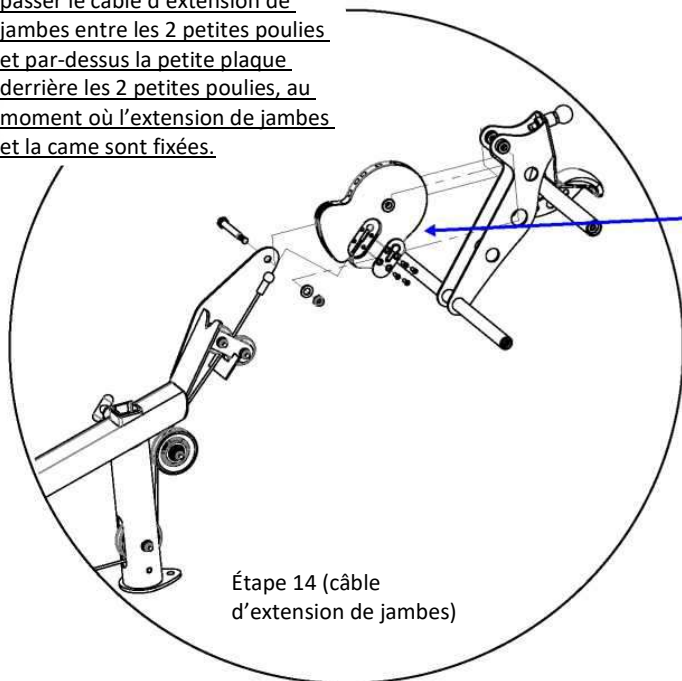
- 2 - Poulie de 3 ½ po
- 1 - Boulon hexagonal M10x115
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10

ÉTAPE 15

- 1 - Poulie de 3 ½ po
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 45
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10



Remarque : Assurez-vous de faire passer le câble d'extension de jambes entre les 2 petites poulies et par-dessus la petite plaque derrière les 2 petites poulies, au moment où l'extension de jambes et la came sont fixées.



Étape 14 (câble d'extension de jambes)

Étape 15 : Insérez le câble d'extension de jambes dans le trou situé au bas du support de poulie flottante. Fixez-le avec l'adaptateur de câble et la poulie 19. Serrez maintenant.

Serrez maintenant la quincaillerie de l'étape 13.

Étape 13 : Fixez les poulies 12 et 13 au support vertical principal.

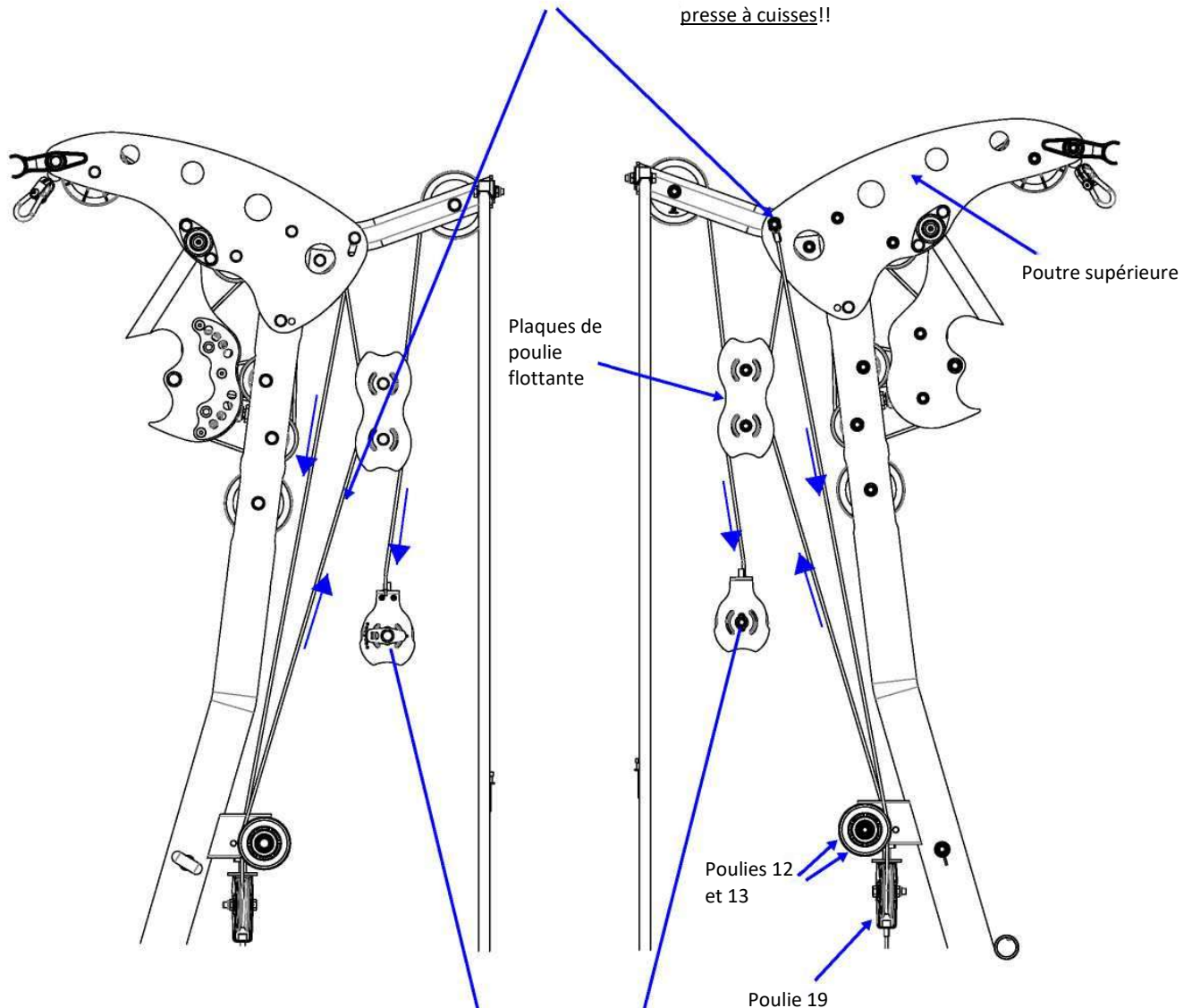
Étape 14 : Retirez les 4 vis à tête plate et la plaque de came de la came d'extension de jambes. Ensuite, à l'aide de ces mêmes 4 vis à tête plate et de la plaque de came, fixez le câble d'extension de jambes à la came d'extension de jambes tel qu'illustré dans le schéma en cercle. **Serrez maintenant!**

Fixez la came d'extension de jambes et l'ensemble d'extension de jambes à l'avant de la base principale (les numéros inférieurs sur la came doivent être orientés vers le haut). **Voir la remarque! Serrez maintenant, sans trop serrer. L'ensemble d'extension de jambes doit pivoter librement.**

Faites passer le câble d'extension de jambes derrière la poulie 3, vers le bas à l'avant et sous la poulie 4 (assurez-vous que le câble passe entre la goupille de retenue et la poulie sur les poulies 4 et 2), puis ramenez-le sous et autour de la poulie 2, jusqu'au support de poulie flottante. Allez à l'étape 15 ci-dessus.

ÉTAPE 16
1 - Câble central

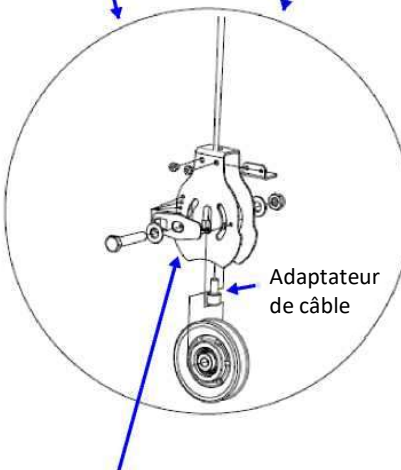
Remarque : L'extrémité du câble doit être fixée à la plaque de poutre supérieure, du côté opposé à celui où vous souhaitez avoir la poulie basse. Si vous avez l'option presse à cuisses, elle sera du même côté que la presse à cuisses!!



Étape 16 : Retirez une poulie des plaques de la poulie flottante et suspendez les plaques sur la boucle du câble supérieur. Réinstallez la poulie retirée.

Fixez le câble central (œillet) à la plaque de poutre supérieure (du côté opposé à celui où vous voulez la poulie basse) à l'aide du boulon M10 x 105 de l'étape 7 (placez une rondelle de chaque côté de l'extrémité en boucle du câble). Faites passer le câble central vers le bas entre la poulie 13 et la goupille de retenue, sous la poulie 19 dans le support de poulie flottante et vers le haut entre la poulie 12 et la goupille de retenue.

Montez ensuite par-dessus la poulie inférieure des plaques de la poulie flottante.



Support de poulie flottante réglable

Étape 16 (suite) : Retirez le support en L dans le support de poulie flottante réglable. Insérez l'extrémité du câble dans le support tel qu'illustré dans le cercle et placez l'adaptateur de câble sur l'extrémité du câble.

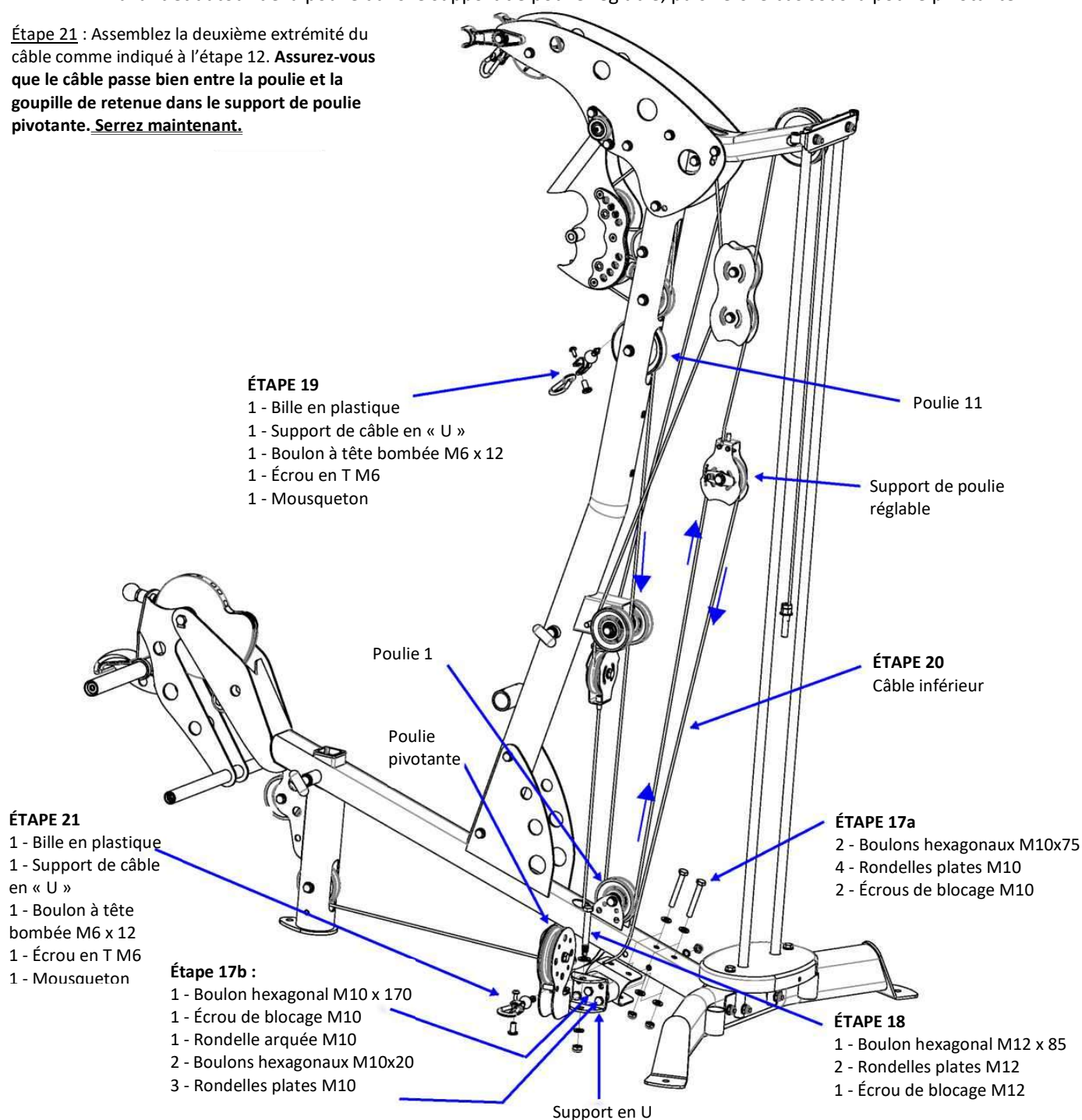
Fixez avec le support en L.

Serrez maintenant le support en L. Serrez maintenant le boulon de la poutre supérieure avec l'extrémité du câble.

Étape 19 : Assemblez une extrémité du câble inférieur comme indiqué à l'étape 12. Faites glisser la rondelle en caoutchouc contre la bille. Serrez maintenant.

Étape 20 : Faites passer l'autre extrémité du câble inférieur par-dessus la poulie 11 (de l'avant vers l'arrière), vers le bas (entre les deux côtés du câble central), sous la poulie 1 (de l'avant vers l'arrière), puis vers le haut à l'avant et autour de la poulie dans le support de poulie réglable, puis vers le bas sous la poulie pivotante.

Étape 21 : Assemblez la deuxième extrémité du câble comme indiqué à l'étape 12. Assurez-vous que le câble passe bien entre la poulie et la goupille de retenue dans le support de poulie pivotante. Serrez maintenant.



Étape 17a : Fixez le support de montage de la poulie pivotante à la base principale (côté opposé au câble supérieur et à la presse à cuisses). **Serrez seulement avec les doigts pour l'instant.**

Étape 17b : Fixez le support en U au support de montage de la poulie pivotante de manière à ce que le U soit parallèle au sol.

Serrez maintenant les boulons des étapes 17a et 17b.

Étape 18 : Fixez la poulie pivotante au support en U. **Le boulon peut également être inséré par le bas. Serrez maintenant.**

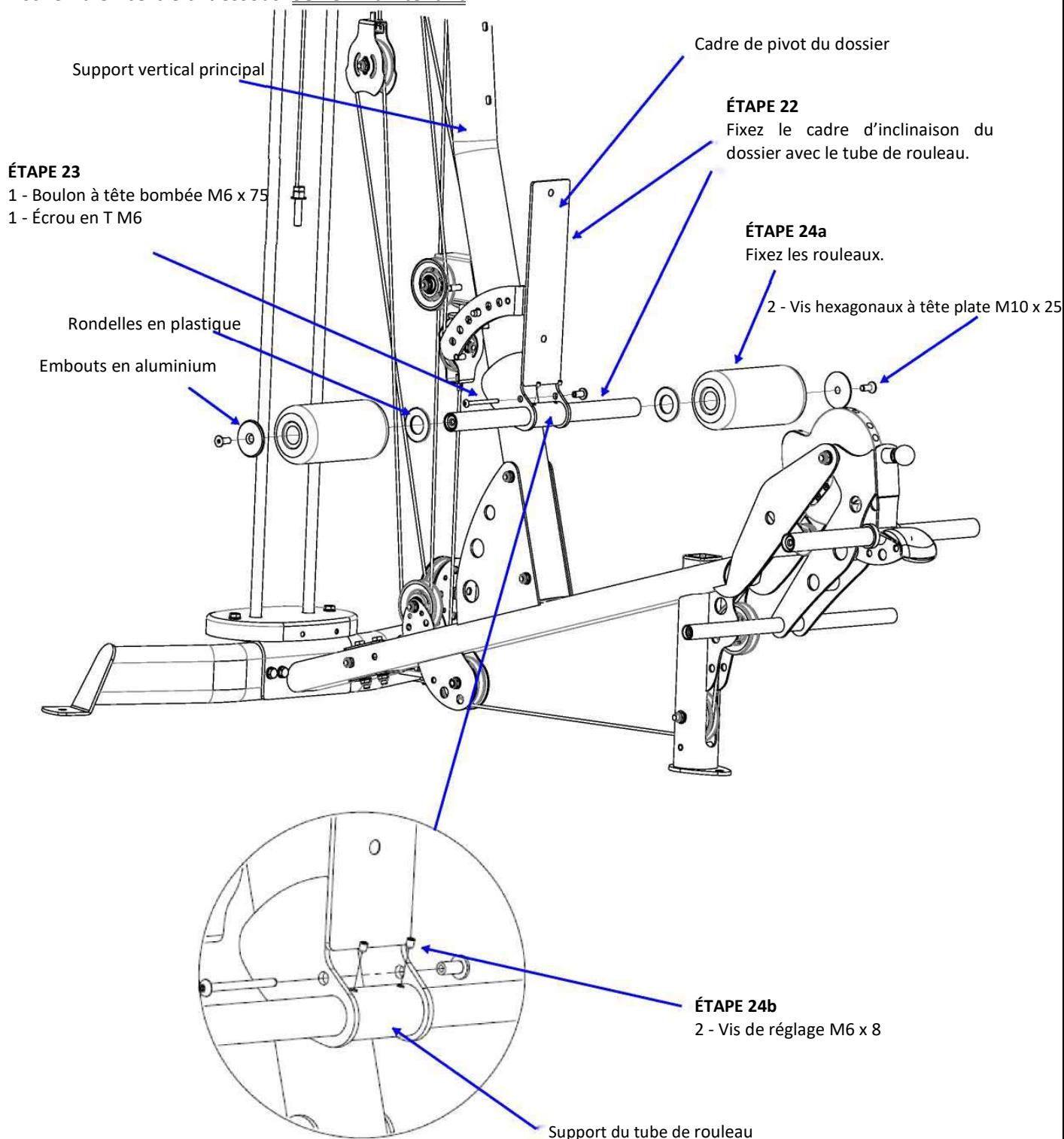
Le boîtier de la poulie doit pouvoir pivoter librement.

Étape 22 : Fixez le cadre d'inclinaison du dossier au support vertical principal avec le tube de rouleau tel qu'illustré. Assurez-vous que la goupille à ressort du support vertical principal soit alignée avec l'un des trous du milieu sur la plaque de sélection.

Étape 23 : Installez le boulon à tête bombée et l'écrou en T, puis **serrez de façon à ce qu'il y ait une légère résistance lors de l'inclinaison du dossier.**

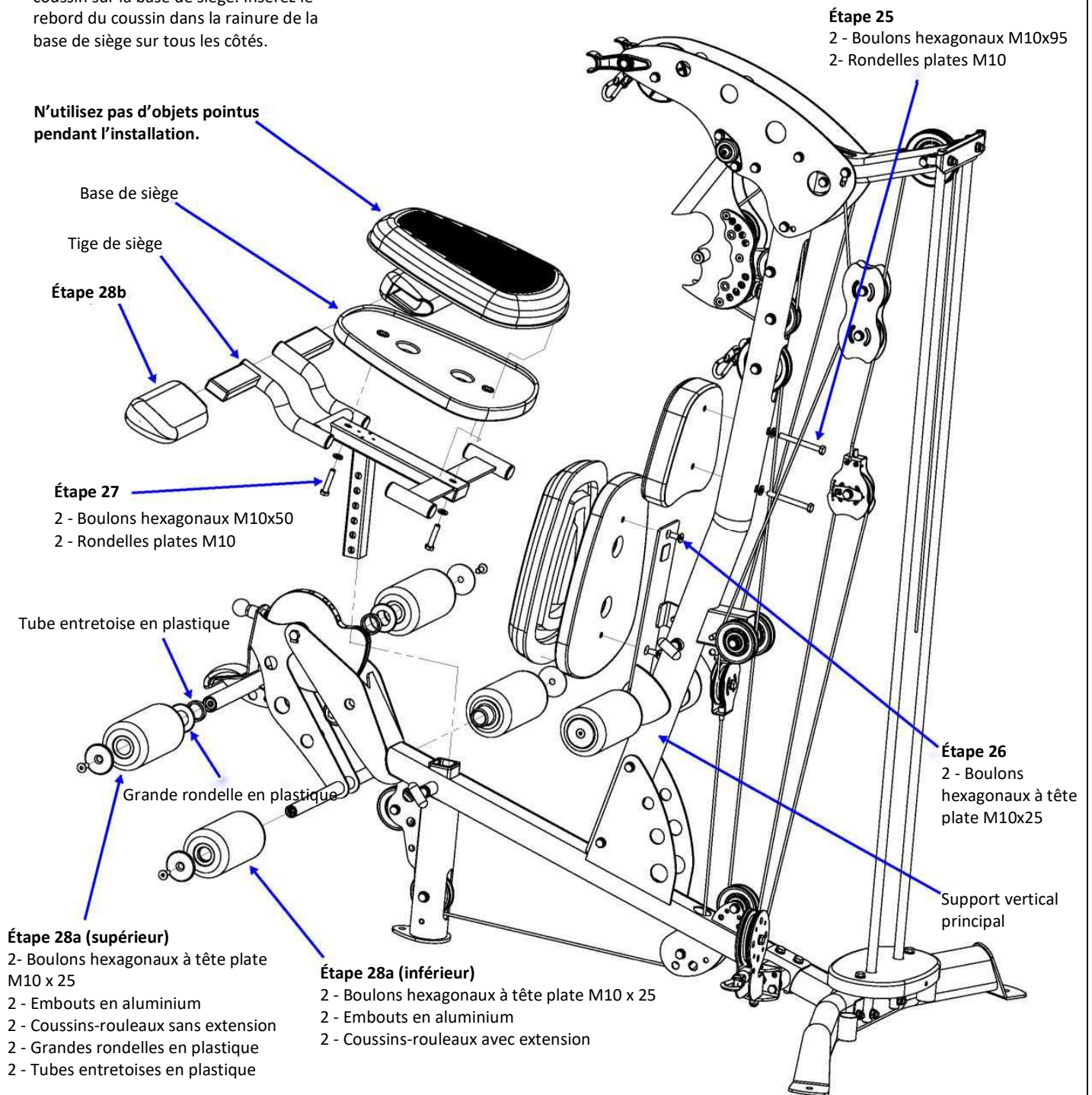
Étape 24a : Faites glisser les rondelles en plastique sur le tube de rouleau, suivies des coussins-rouleaux. Fixez avec des embouts en aluminium et des vis à tête plate. **Serrez maintenant.**

Étape 24b : Fixez le tube de rouleau au support du tube de rouleau avec les vis de réglage fournies. Voir le schéma en cercle ci-dessous. **Serrez maintenant.**



Remarque : Pour assembler les coussins orthopédiques, placez le coussin sur la base de siège. Insérez le rebord du coussin dans la rainure de la base de siège sur tous les côtés.

N'utilisez pas d'objets pointus pendant l'installation.



Étape 25 : Fixez le coussin d'appui-tête au support vertical principal. **Serrez maintenant.**

Étape 26 : Fixez la base de siège au cadre d'inclinaison du dossier. **Serrez maintenant.**

Étape 27 : Insérez la tige de siège dans le cadre de base de siège, puis fixez la base de siège à la tige de siège. **Serrez maintenant.**

Insérez les coussins orthopédiques dans les bases de siège. **Voir la remarque en haut de page.**

Étape 28a : (Coussins-rouleaux supérieurs) Faites glisser un tube entretoise en plastique, une grande rondelle en plastique et un coussin-rouleau de chaque côté de l'arbre supérieur de l'extension de jambes. Fixez avec des embouts en aluminium et des boulons à tête plate tel qu'illustré. **Serrez maintenant.**

Fixez les coussins-rouleaux inférieurs (avec extension d'un côté) à l'ensemble d'extension de jambes, l'extension du coussin-rouleau orientée vers l'intérieur. **Serrez maintenant.**

Étape 28b : Fixez les coussins de cuisse à la tige de siège en les faisant glisser complètement sur les tubes rectangulaires de la tige de siège.

Étape 29

- 1 - Boulon hexagonal M12 x 150
- 2 - Rondelles plates M12
- 1 - Écrou de blocage M12

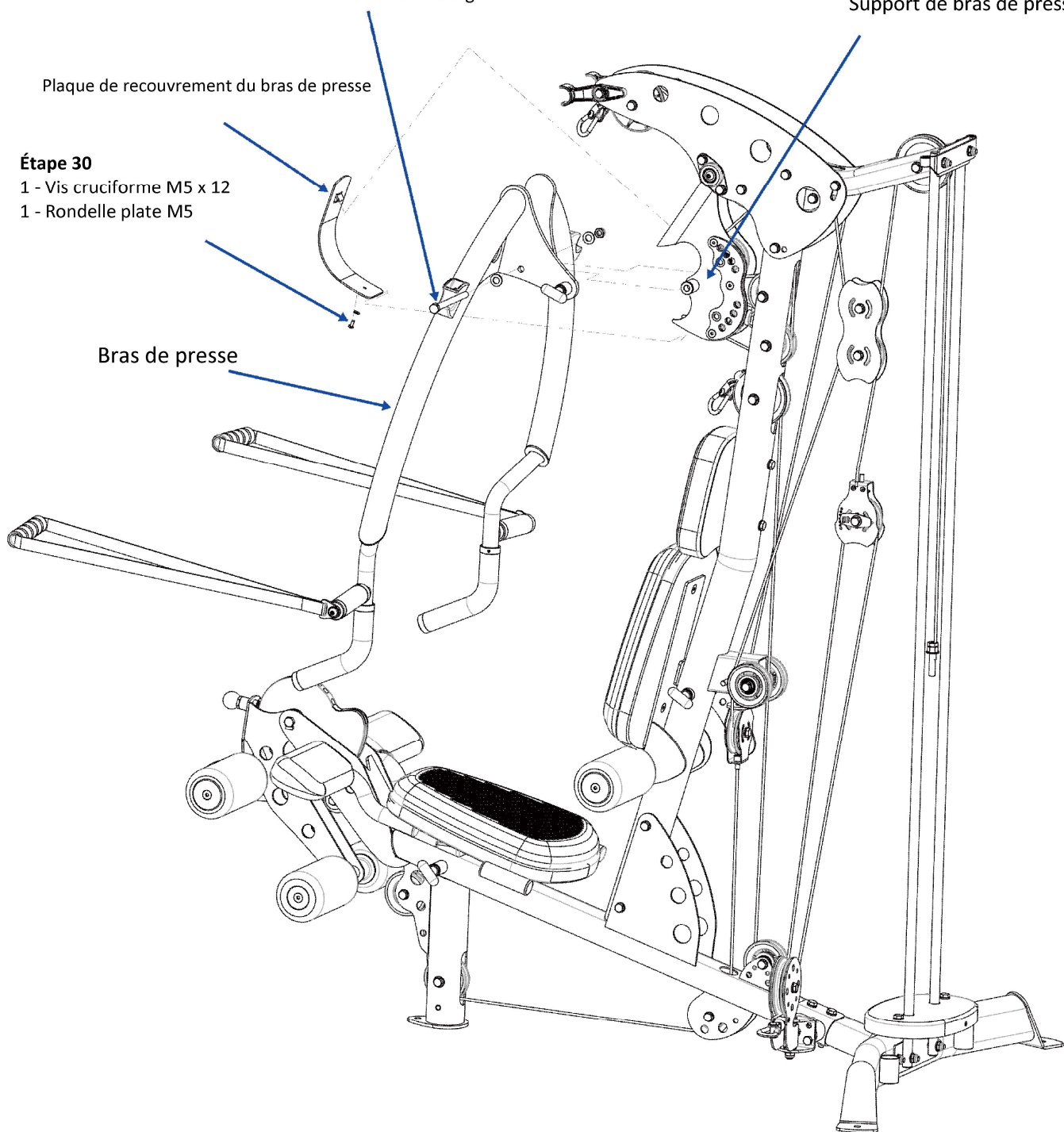
Support de bras de presse

Plaque de recouvrement du bras de presse

Étape 30

- 1 - Vis cruciforme M5 x 12
- 1 - Rondelle plate M5

Bras de presse

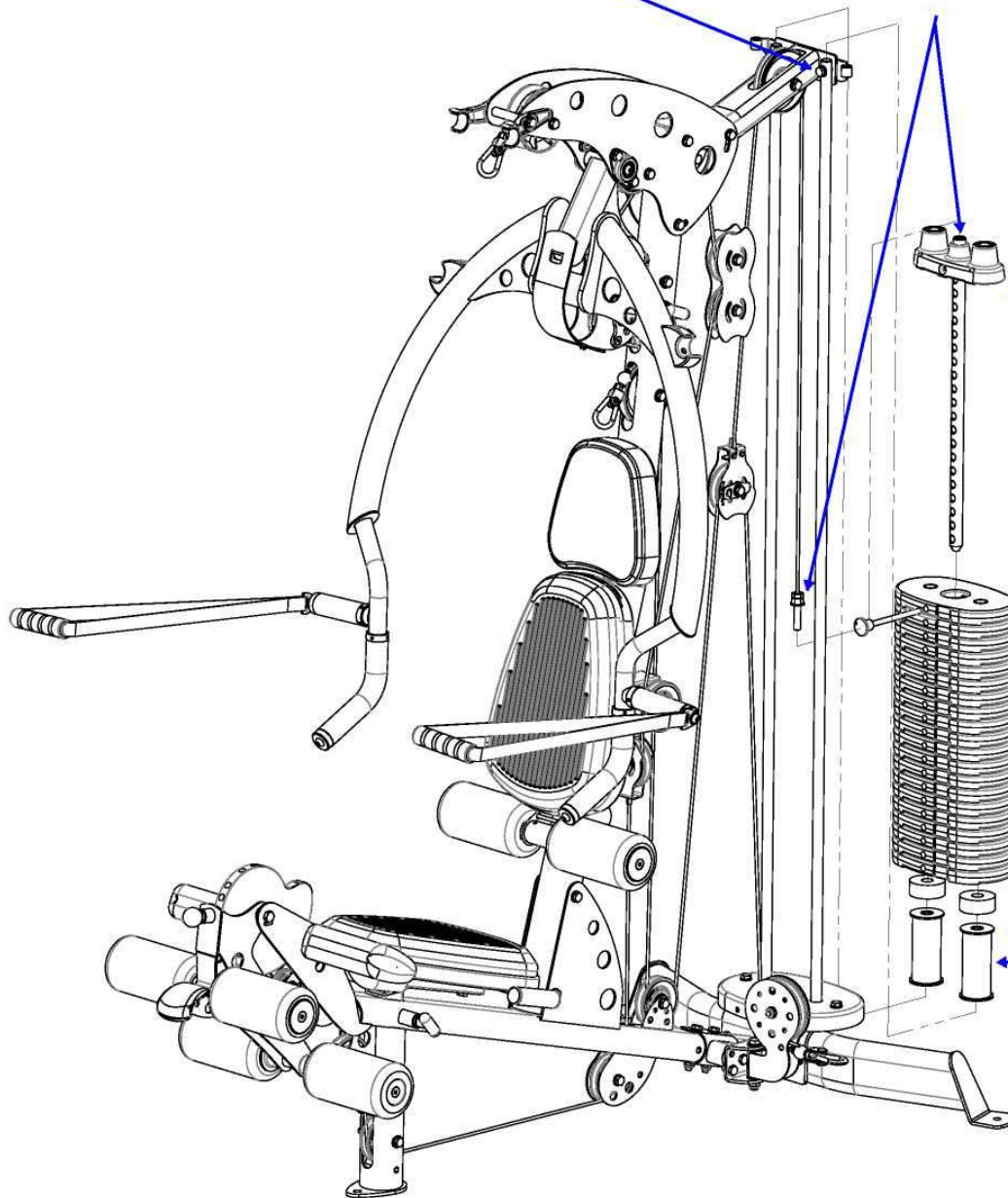


Étape 29 : Fixez le bras de presse au support du bras de presse. Serrez maintenant de façon à éliminer tout jeu, mais laissez-le pivoter pour l'ajustement. Cela requiert de la force.

Étape 30 : Fixez la plaque de recouvrement du bras de presse au support du bras de presse. Commencez par accrocher la languette située en haut de la plaque dans l'encoche du support. Serrez maintenant avec un tournevis cruciforme.

Retirez les boulons des tiges de guidage

IMPORTANT! Le boulon de câble doit être complètement vissé dans la tige de sélection avec l'écrou de blocage solidement serré avant utilisation. Le non-respect de cette consigne pourrait entraîner le détachement du câble de la pile de poids et causer des blessures.



Étape 31

Installez le rehausseur de pile de poids, les anneaux en caoutchouc, la pile de poids, le poids supérieur/tige de sélection (dans cet ordre)

Ensuite, refixez les tiges de guidage à l'avant de la plaque avec les boulons retirés.

Serrez maintenant!!

Remarque : Si vous installez l'option de pile lourde de 210 lb, n'utilisez pas les rehausseurs de pile de poids!!

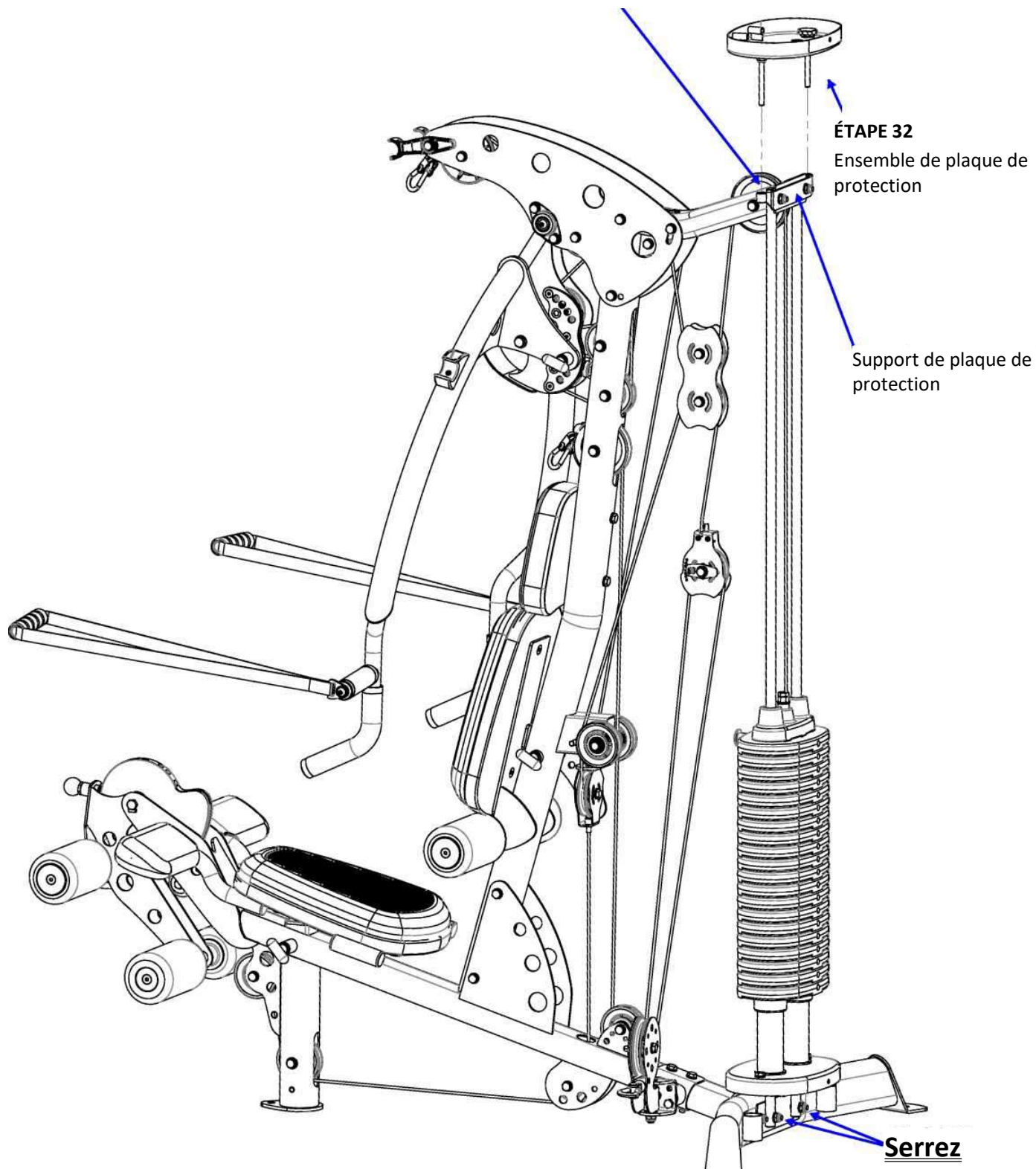
INSTALLEZ MAINTENANT LES AUTOCOLLANTS DE POIDS

L'avant de la plaque de poids comporte une zone encastrée pour le numéro de plaque de poids.

Faites glisser la goupille de poids dans l'une des plaques de poids une fois installées.

Le dessous de la plaque de poids comporte trois pieds.

REMARQUE : Assurez-vous que les tiges de guidage soient positionnées devant la plaque.

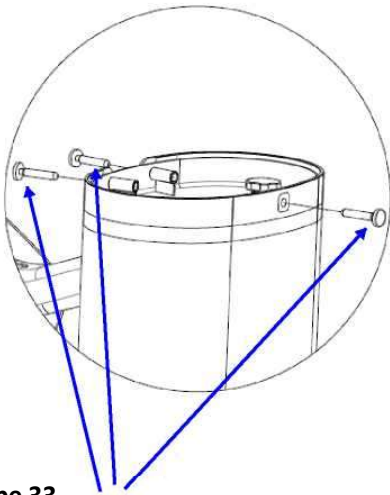


Étape 32 : Fixez la plaque de protection au support de plaque de protection (côté ouvert vers le haut) en vissant les boulons dans les parties filetées du support. Utilisez les boutons sur le dessus pour visser chaque côté jusqu'au bout.

Serrez maintenant les boulons du support vertical principal. Serrez maintenant les boulons du bas des tiges de guidage.

Étape 33 : Faites glisser un support en C du capot dans l'encoche à une extrémité du capot. **(la couture de l'encoche doit être orientée vers l'intérieur)**. Ajustez le capot autour du support jusqu'à ce que l'ouverture du capot s'aligne avec le trou à l'arrière du support. Répétez l'opération de l'autre côté du capot.

Positionnez maintenant cet ensemble de capot autour des plaques de fixation supérieures et inférieures du capot en travaillant autour des tiges de guidage et de la pile de poids. Alignez les trous des supports supérieur et inférieur avec les trous des plaques et insérez les goupilles de fixation de la plaque de protection dans chaque trou (3 en haut et 3 en bas).



Étape 33

3 – Goupilles de fixation pour plaque de protection

Boutons de serrage

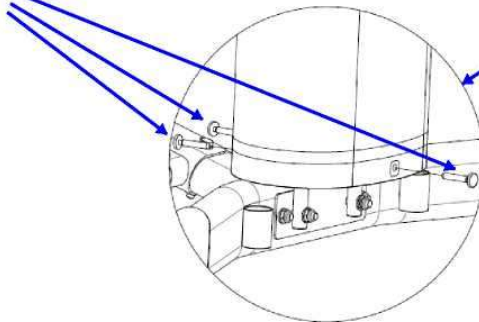
Ensuite, tendez bien le capot en utilisant les 2 boutons situés en haut. Tournez dans le sens antihoraire en alternant entre les 2 boutons pour ajuster chaque côté progressivement.

Étape 34 : La position de départ du bras de presse peut être ajustée en vissant ou en dévissant la butée du bras de presse. Verrouillez avec l'écrou de blocage une fois l'ajustement terminé.

Ajustez le jeu du câble à la poulie flottante simple supérieure en desserrant le boulon et en déplaçant la poulie vers le haut ou vers le bas à l'aide de la plaque de sélection. **Bloquez fermement avec le boulon une fois terminé.**

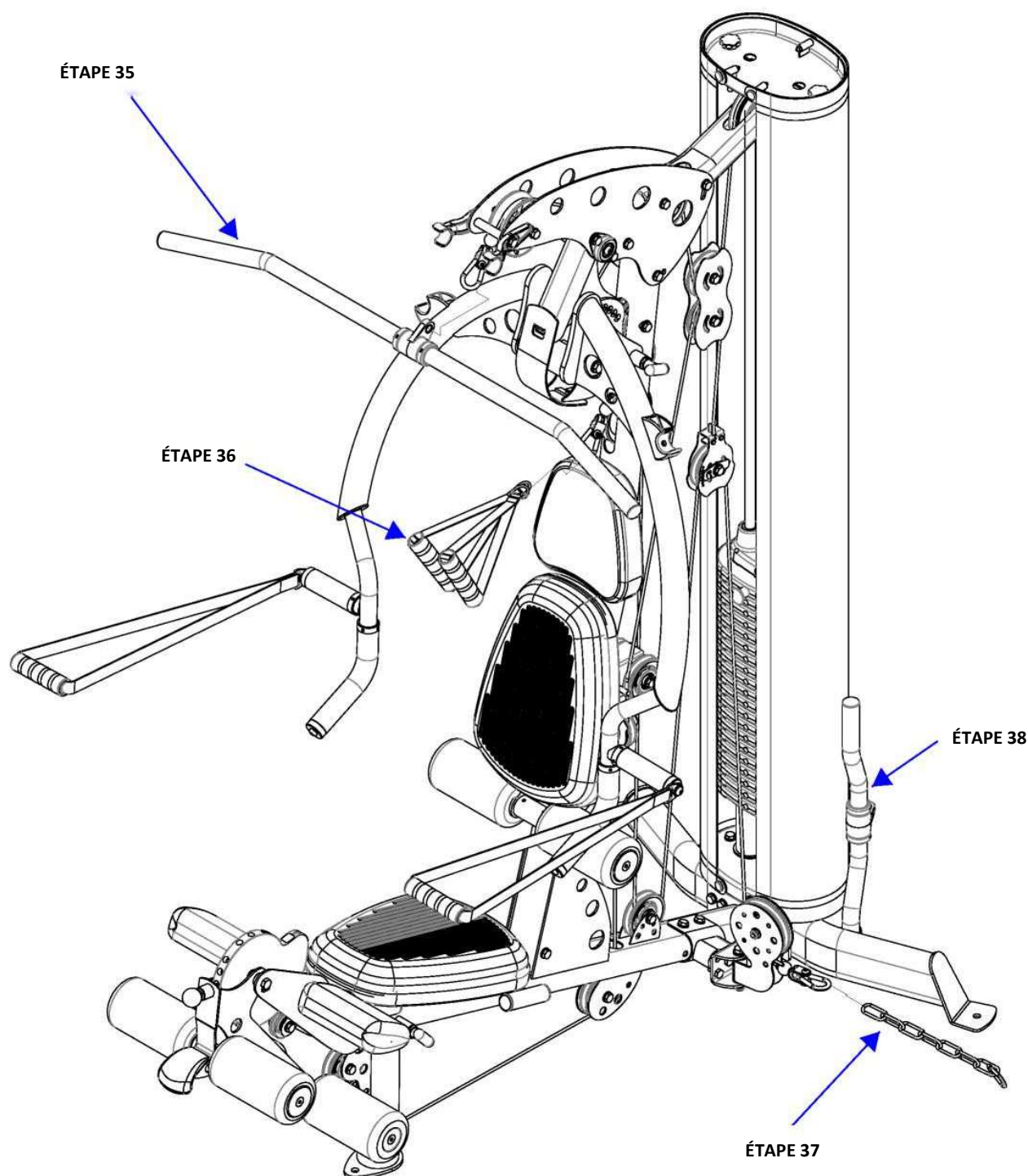
Étape 34

3 - Goupilles en T



Ajustez la butée à la poulie flottante simple pour l'extension de jambes afin d'éliminer le jeu du câble. Réglez la came de manière à ce que l'ouverture du câble soit alignée avec les 2 petites poulies avant l'ajustement. **Serrez l'écrou de blocage une fois l'ajustement terminé.**

Fixez tous les accessoires tel qu'illustré.

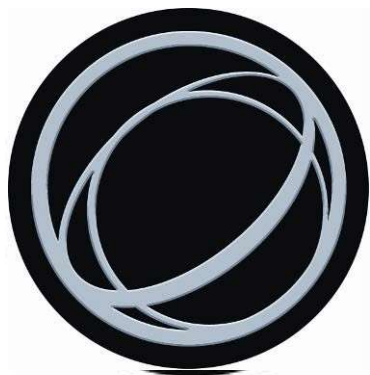


REMARQUE : À ce stade, il est nécessaire de mettre les câbles en place. Commencez par vérifier que les câbles sont bien centrés dans les rainures de toutes les poulies. Sélectionnez ensuite un poids que vous pouvez manipuler confortablement au développé couché. Effectuez un développé couché assis et maintenez la première répétition les bras tendus. Faites ensuite rebondir légèrement le poids de haut en bas pendant environ 5 secondes. Cela permettra de mettre les câbles en place dans les poulies. Vous pouvez réajuster les butées de câble à ce stade si nécessaire.

RÉFÉRENCE DES AUTOCOLLANTS

INSPIRE

NOTICE				
<i>This INSPIRE product is not intended for commercial use.</i>				
IN HOME MAINTENANCE	Weekly	3 Months	1 Year	2 Years
Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	X			
Clean; Upholstery	X			
Inspect; Cables and their fittings	X			
Inspect taughtness 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.net
 Serial # 4-05-05-00001

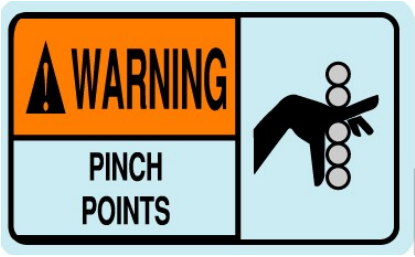
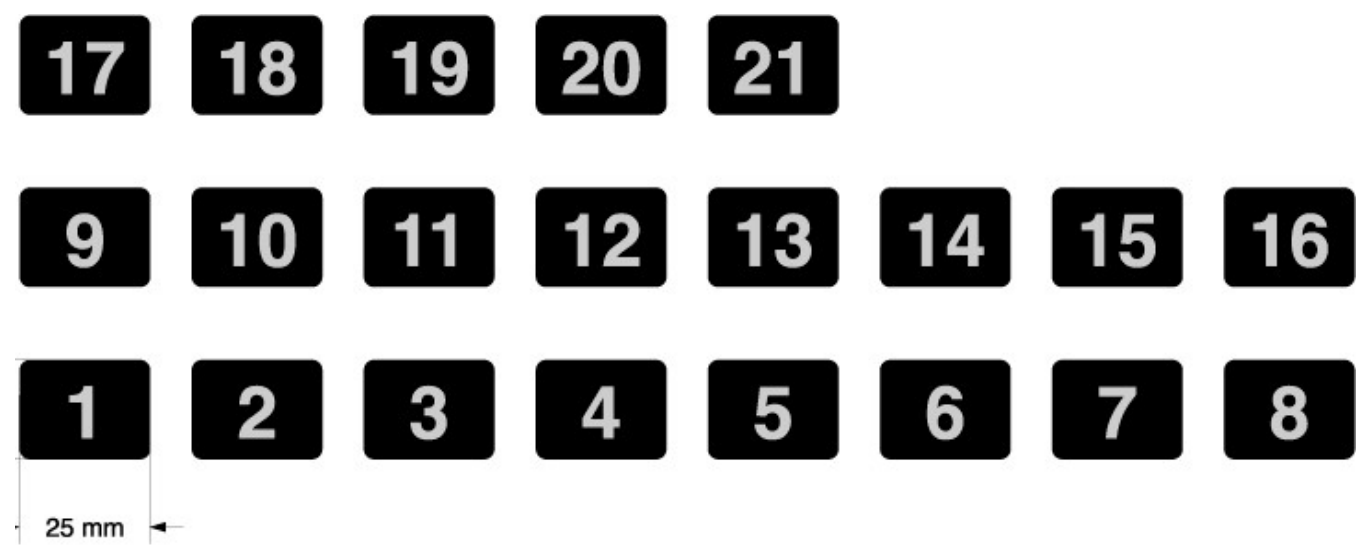
This product covered by one
 or more of the following US Patents and
 others pending: 5,330,405; 5,944,641;
 5,961,427; 7,645,217; 7,722,513; 7,837,600;
 7,905,818; 8,096,929.

WARNING

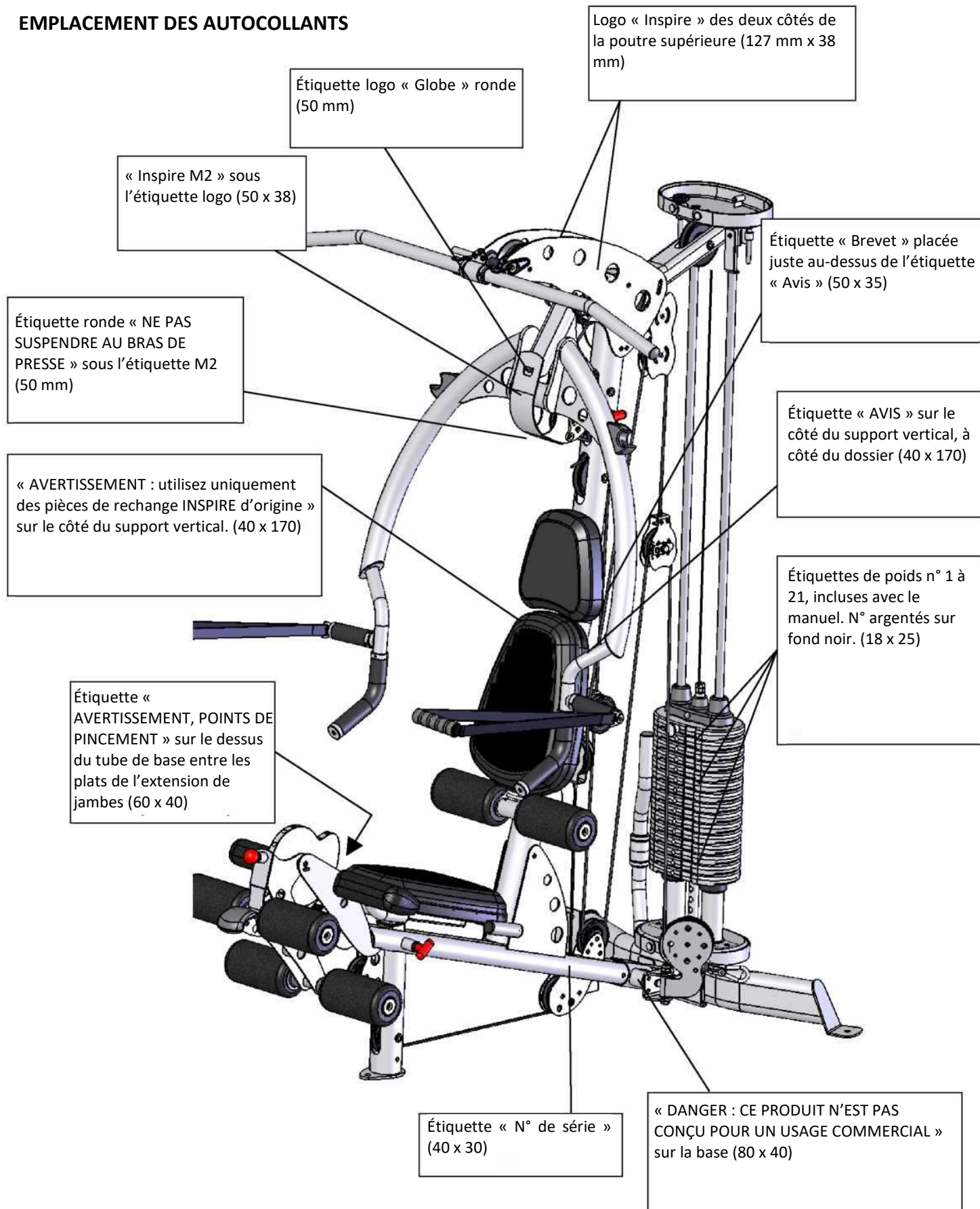
USE ONLY GENUINE INSPIRE REPLACEMENT PARTS. FAILURE TO DO SO WILL VOID WARRANTY AND COULD RESULT IN SERIOUS INJURY. THERE IS A RISK ASSUMED BY INDIVIDUALS WHO USE THIS TYPE OF EQUIPMENT. TO MINIMIZE THE RISK, ALWAYS FOLLOW THESE RULES.

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 PHYSICIAN 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.

RÉFÉRENCE DES AUTOCOLLANTS



EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



ACCESSOIRES

- Tableau mural d'exercices
- Barre de tirage dorsaux pivotante
- Barre EZ de flexion pivotante
- Sangle de cheville
- Poignée de sangle abdominale

OPTIONS DU MULTI-GYM

- Coussins orthopédiques colorés
- Capot coloré
- Presse à jambes
- Barre d'abdominaux

Conseils d'entraînement

CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICES

1. **Faites toujours un échauffement** avant de commencer un entraînement en musculation. Cela aide à réchauffer vos muscles et à prévenir les blessures. Vous pouvez vous échauffer avec un léger exercice cardiovasculaire ou en effectuant une série légère de chaque exercice avant de passer à des poids plus lourds.
2. **Contrôlez la charge.** Travaillez toujours avec un poids que vous pouvez manipuler sur toute l'amplitude du mouvement. Des mouvements lents et contrôlés sont recommandés.
3. **Respirez.** Ne retenez pas votre souffle pendant une série. Retenir votre souffle crée une pression interne qui augmente le risque de rupture de vaisseaux sanguins ainsi que d'hernie.
4. **Adoptez une position assise droite.** Portez attention à votre posture et maintenez un alignement droit. Contractez vos abdominaux dans chaque mouvement afin de rester en équilibre et de protéger votre colonne vertébrale.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR L'ENTRETIEN

Avertissement : NE PLACEZ PAS de styromousse ni de documents imprimés sur les coussins orthopédiques du siège. Avec le temps, ceux-ci pourraient coller aux coussins et en abîmer la surface.

Ne laissez pas d'objets sur les coussins orthopédiques du siège. Ces coussins ont une densité spéciale qui prend la forme des objets, et de petits objets laisseront des marques en surface qui pourraient prendre du temps à disparaître.

- Inspectez périodiquement les câbles pour vérifier s'ils présentent des signes de fente, de fissure ou d'effilochage. Surveillez aussi l'apparition de zones bombées ou aplaties sur le câble.
- Remplacez immédiatement tout câble qui présente le moindre signe de dommage ou d'usure. N'utilisez jamais l'appareil avec des câbles endommagés ou usés.
- Les câbles s'étirent naturellement avec le temps; vérifiez donc périodiquement le jeu du câble et ajustez la tension au besoin.
- Inspectez régulièrement l'appareil pour déceler toute quincaillerie desserrée.
- N'utilisez pas et ne rangez pas l'appareil à l'extérieur.
- Inspectez les mousquetons, les pivots, les poignées et la goupille de pile de poids pour déceler toute usure ou tout dommage. En cas d'usure ou de dommage, remplacez-les immédiatement.
- Repérez et familiarisez-vous avec tous les autocollants d'avertissement sur le multi-gym.
- Remplacez immédiatement tout revêtement endommagé ou usé.
- Essayez périodiquement les tiges de guidage avec un chiffon sec et appliquez une fine couche de lubrifiant à base de téflon.

CALENDRIER D’ENTRETIEN

ROUTINE	ENTRETIEN À DOMICILE	DATE D’INSCRIPTION									
Inspectez : mousquetons, goupilles de traction, mousquetons à ressort, pivots, goupilles de pile de poids	CHAQUE SEMAINE										
Nettoyez : rembourrage	CHAQUE SEMAINE										
Inspectez : câbles et leurs raccords	CHAQUE SEMAINE										
Inspectez : tension de tous les capots	CHAQUE SEMAINE										
Inspectez : barres et poignées d’accessoires	TOUS LES 3 MOIS										
Inspectez : tous les autocollants	TOUS LES 3 MOIS										
Inspectez : tous les écrous et boulons. Serrez-les si nécessaire	TOUS LES 3 MOIS										
Inspectez : surfaces antidérapantes	TOUS LES 3 MOIS										
Nettoyez et lubrifiez : tiges de guidage avec lubrifiant à base de téflon	TOUS LES 3 MOIS										
Lubrifiez : manchons de siège et toutes les glissières en plastique	TOUS LES 3 MOIS										
Nettoyez et cirez : toutes les surfaces brillantes	CHAQUE ANNÉE										
Remplacez : câbles, courroies et pièces de connexion	TOUS LES 2 ANS										

INSPIRE

Garantie.

Cette garantie s'applique aux produits de musculation Inspire fabriqués ou distribués par Health In Motion LLC.

USAGE CONSOMMATEUR :

GARANTIE LIMITÉE À VIE SUR LE CADRE :

Comprend le cadre et les soudures

GARANTIE LIMITÉE À VIE SUR LES PIÈCES :

Comprend le rembourrage, la quincaillerie, etc.

GARANTIE LIMITÉE À VIE SUR LES PIÈCES MOBILES :

Comprend les poulies, les câbles, etc.

USAGE SEMI-COMMERCIAL :

GARANTIE LIMITÉE À VIE SUR LE CADRE :

Comprend le cadre et les soudures

10 ANS SUR LES PIÈCES :

Comprend le rembourrage, la quincaillerie, etc.

10 ANS SUR LES PIÈCES MOBILES :

Comprend les poulies, les câbles, etc.

VEUILLEZ NOTER QUE TOUS LES PRODUITS INSPIRE NE SONT PAS CONÇUS POUR UN USAGE SEMI-COMMERCIAL

Référez-vous à votre manuel de l'utilisateur ou consultez votre détaillant de produits de conditionnement physique pour déterminer si un produit est conçu pour un usage semi-commercial ou non. L'utilisation d'un produit non commercial dans un environnement commercial peut entraîner des blessures graves, voire la mort!

Health In Motion garantit que le produit que vous avez acheté pour un usage semi-commercial, personnel, familial ou domestique auprès de Health In Motion LLC ou d'un revendeur autorisé Health In Motion est exempt de défauts de matériaux ou de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale pendant la période de garantie. Votre reçu de vente, indiquant la date d'achat du produit, constitue votre preuve de la date d'achat. Cette garantie s'étend uniquement à vous, l'acheteur initial. Elle n'est pas transférable à une autre personne qui achèterait le produit de vous par la suite. Elle exclut les pièces consommables telles que la peinture et la finition. Cette garantie devient VALIDE UNIQUEMENT si le produit est assemblé/installé conformément aux instructions/directives incluses avec le produit.

Remplacement et réparation des pièces.

Pendant la période de garantie, Health In Motion réparera ou remplacera le produit sans frais supplémentaires s'il devient défectueux, tombe en panne ou ne respecte pas cette garantie dans le cadre d'un usage normal semi-commercial, personnel, familial ou domestique. Lors de la réparation du produit, Health In Motion peut remplacer les pièces défectueuses par, au choix de Health In Motion, des pièces usagées réparables offrant une performance équivalente à des pièces neuves, ou par des pièces neuves. Toutes les pièces échangées et tous les produits remplacés dans le cadre de cette garantie deviennent la propriété de Health In Motion. Health In Motion se réserve le droit de changer de fabricant et/ou les spécifications de toute pièce afin de couvrir toute garantie en vigueur.

Procédures de service.

Pour obtenir des pièces couvertes par la garantie, vous devez retourner les pièces à Health In Motion ou à un détaillant autorisé Health In Motion dans leur emballage original (ou équivalent). Vous devez payer à l'avance tous les frais d'expédition, taxes ou tout autre frais lié au transport du produit. De plus, vous êtes responsable de l'assurance de tout produit expédié ou retourné. Vous assumez le risque de perte durant le transport. Vous devez présenter à Health In Motion les documents de preuve d'achat (y compris la date d'achat, le modèle et le numéro de série). Toute preuve d'altération, d'effacement ou de falsification des documents de preuve d'achat entraînera l'annulation de cette garantie. Enregistrez votre garantie en ligne à l'adresse www.inspirefitness.net

Conditions et exceptions.

La présente garantie ne s'applique pas à tout produit qui n'a pas été acheté auprès de Health In Motion LLC ou d'un revendeur autorisé Health In Motion. Elle ne s'applique pas non plus à tout produit qui a été endommagé ou rendu défectueux : (a) à la suite d'un accident, d'une mauvaise utilisation ou d'un usage abusif; (b) par l'utilisation de pièces non fabriquées ou vendues par Health In Motion; (c) par modification du produit; (d) à la suite d'un entretien ou d'une réparation effectués par une personne autre que Health In Motion ou un fournisseur de service de garantie autorisé Health In Motion; (e) à un produit qui n'a pas été correctement entretenu (conformément au calendrier d'entretien indiqué sur le produit). Si un produit soumis pour un service de garantie est jugé non admissible, une estimation du coût de la réparation sera fournie et la réparation sera effectuée uniquement à votre demande, après réception par Health In Motion du paiement ou d'une entente de paiement acceptable.

Avis de non-responsabilité

SAUF TEL QU'INDIQUÉ EXPRESSÉMENT DANS LA PRÉSENTE GARANTIE, HEALTH IN MOTION N'OFFRE AUCUNE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. HEALTH IN MOTION DÉCLINE EXPRESSÉMENT TOUTE GARANTIE NON MENTIONNÉE DANS LA PRÉSENTE GARANTIE. TOUTE GARANTIE IMPLICITE POUVANT ÊTRE IMPOSÉE PAR LA LOI EST LIMITÉE AUX CONDITIONS DE CETTE GARANTIE. NI HEALTH IN MOTION NI AUCUNE DE SES SOCIÉTÉS AFFILIÉES NE SERONT RESPONSABLES DES DOMMAGES ACCESSOIRES OU INDIRECTS. HEALTH IN MOTION N'EST PAS RESPONSABLE DE LA RÉPARATION NI DU REMPLACEMENT DE PIÈCES QUE HEALTH IN MOTION JUGE AVOIR ÉTÉ, APRÈS LA DATE DE FABRICATION, SOUMISES À UNE ALTÉRATION, À UNE NÉGLIGENCE, À UN USAGE ABUSIF, À UNE MAUVAISE UTILISATION, À L'USURE NORMALE, À UN ACCIDENT, À DES DOMMAGES SURVENUS DURANT LE TRANSPORT OU L'INSTALLATION, OU ENCORE À UN INCENDIE, UNE INONDATION OU TOUT AUTRE CAS DE FORCE MAJEURE. CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS DE RESTRICTIONS QUANT À LA DURÉE D'UNE GARANTIE IMPLICITE NI L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES ACCESSOIRES OU INDIRECTS, PAR CONSÉQUENT LES LIMITATIONS OU EXCLUSIONS CI-DESSUS PEUVENT DONC NE PAS S'APPLIQUER À VOUS. La présente garantie vous accorde des droits légaux précis, et il se peut que vous ayez également d'autres droits qui varient d'un État à l'autre. Il s'agit de la seule garantie expresse applicable aux produits de musculation de marque « Inspire » de Health In Motion. Health In Motion n'assume ni n'autorise quiconque à assumer en son nom toute autre garantie expresse.