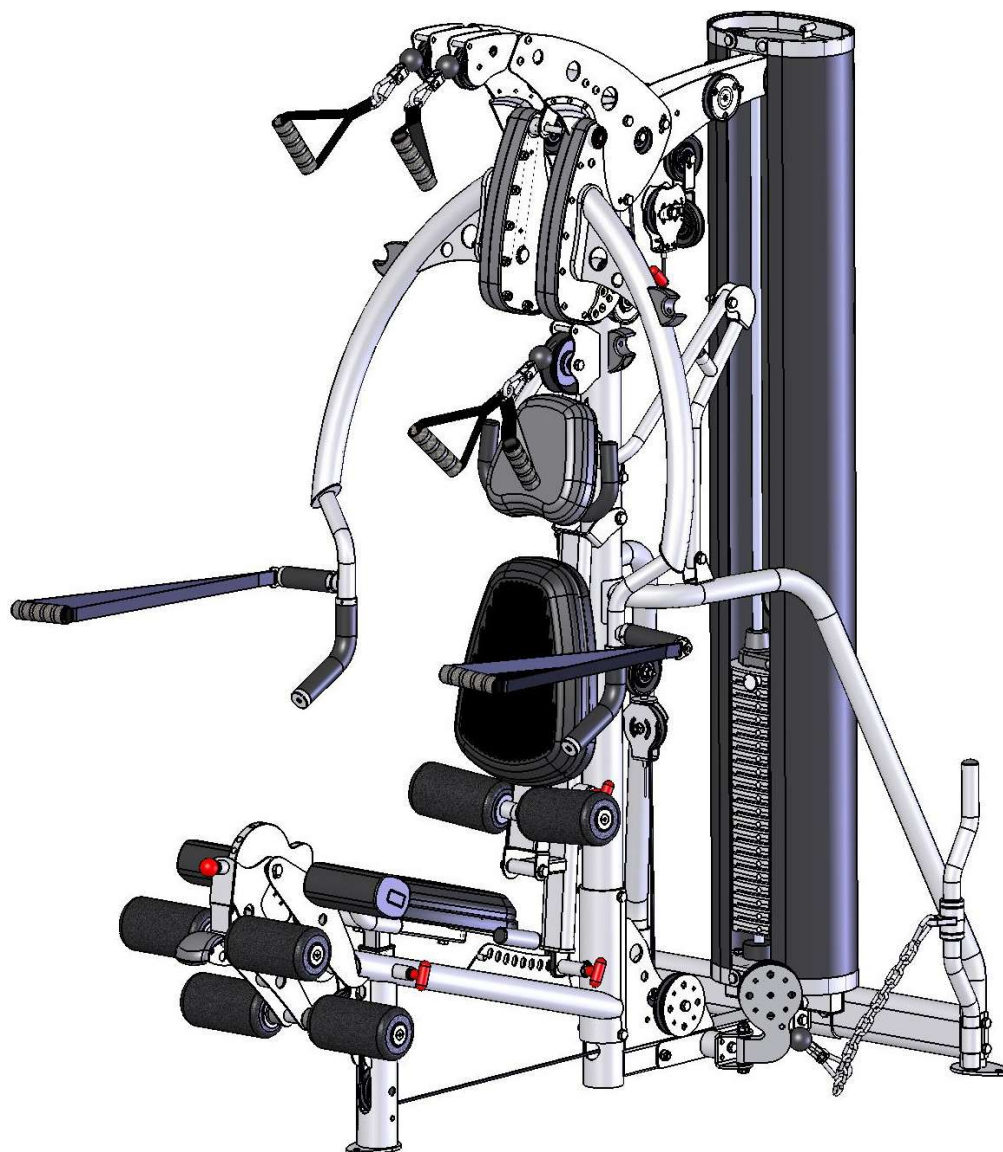




MANUEL D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION



INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ICI

FÉLICITATIONS... Vous venez de franchir la première étape vers un corps plus sain et plus fort. Ce gym à domicile d'Inspire Fitness offre la clé pour libérer le potentiel de votre corps. L'entraînement régulier en musculation avec un gym à domicile 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 gym à domicile 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 gym à domicile. Il est recommandé d'utiliser un tapis de caoutchouc sous votre gym à domicile afin de protéger le plancher de bois ou le tapis contre les dommages pendant l'assemblage et l'utilisation.

Ce gym à domicile est destiné uniquement à une utilisation intérieure. De plus, l'utilisation dans un garage ou une véranda grillagée n'est pas recommandée en raison de l'humidité élevée ou de la poussière. Certaines pièces, notamment les tiges de guidage, peuvent rouiller dans un environnement humide, ce qui nuirait à leur bon fonctionnement.

L'entretien de votre gym à domicile doit être effectué uniquement par un détaillant autorisé Inspire Fitness. 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
Référence des autocollants	29
Emplacement des autocollants.....	31
Accessoires	32
Renseignements généraux sur l’entretien	33
Calendrier d’entretien	34
Garantie limitée.....	35

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 ET DE LA QUINCAILLERIE M3

Article	Description des pièces	Qté	Qté reçue
1	Support vertical principal	1	
2	Base arrière	1	
3	Cadre de base du siège	1	
4	Support vertical, droit	1	
5	Support vertical, gauche	1	
6	Ensemble du cadre abdominal	1	
7	Bras abdominaux	2	
8	Cadre de support du dossier	1	
9	Support du dossier	1	
10	Tige de siège	1	
11	Plaque de poutre supérieure, gauche	1	
12	Plaque de poutre supérieure, droite	1	
13	Support central du bras de presse	1	
14	Ensemble de poulie pivotante supérieure	1	
15	Support de bras de presse, gauche	1	
16	Support du bras de presse, droit	1	
17	Bras de presse, gauche	1	
18	Bras de presse, droit	1	
19	Ensemble d'extension de jambes	1	
20	Came d'extension de jambes	1	
21	Plaque de renfort	1	
22	Support de montage de la poulie pivotante	1	
23	Support de poulie pivotante	1	
24	Support inférieur de tige de guidage	1	
25	Tige de guidage	2	
26	Plaque de protection	1	
27	Ensemble de plaque de protection	1	
28	Ensemble de poulie flottante réglable	1	
29	Ensemble de double poulie flottante	1	
30	Ensemble de support de poulie flottante	1	
31	Plaques de recouvrement de poulie	2	
32	Poids supérieur/tige de sélection	1	
33	Support de poulie de poids supérieur avec écrou	1	
34	Numéro de pile de poids	1	
35	Anneau en caoutchouc	2	
36	Coussin-rouleau sans extension	4	
37	Coussin-rouleau avec extension	2	
38	Coussins de cuisse	2	
39	Grande rondelle en plastique	4	
40	Base du siège	2	
41	Coussin d'appui-tête	1	
42	Câble supérieur	1	
43	Câble central	1	
44	Câble d'extension de jambes	1	
45	Câble abdominal	1	
46	Barre de flexion en aluminium pivotante	1	
47	Poignée en D/sangle abdominale	4	
48	Sangle de cheville	1	
49	Lubrifiant pour tige de guidage	2	
50	Peinture de retouche	2	
51	Tableau mural	1	
52	Support de barre de flexion	2	

Article	Description des pièces	Qté	Qté reçue
53	Plaque de recouvrement de poulie 4 1/2 po	1	
54	Poulie 3 1/2 po	8	
55	Poulie 4 1/2 po	1	

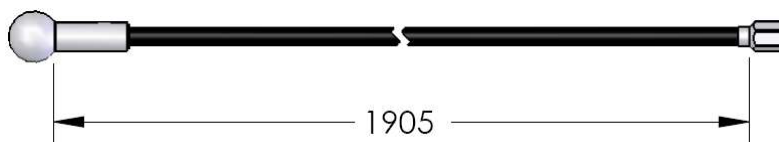
Article	Description de la quincaillerie	Qté	Qté reçue
1	Boulon M8 x 15 L	8	
2	Boulon M10 x 25 L (tête plate)	6	
3	Boulon M10 x 25 L	5	
4	Boulon M10 x 45 L	11	
5	Boulon M10 x 50 L	10	
6	Boulon M10 x 60 L	4	
7	Boulon M10 x 70 L	2	
8	Boulon M10 x 95 L	2	
9	Boulon M10 x 100 L	1	
10	Boulon M10 x 105 L	2	
11	Boulon M10 x 150 L	2	
12	Boulon M10 x 155 L	2	
13	Boulon M12 x 85 L	1	
14	Boulon M12 x 95 L	2	
15	Boulon M12 x 110 L	1	
16	Arbre de bras de presse M12	1	

17	Rondelle M8	8	
18	Rondelle M10	66	
19	Rondelle M12	9	
20	Rondelle chapeau M12	4	
21	Rondelle M12, grand diamètre extérieur	2	

22	Écrou en T M6	4	
23	Écrou de blocage M10	22	
24	Écrou de blocage M12	5	
25	Écrou de blocage mince M12	3	

26	Entretoise cylindrique, 9/16 po de long	2	
27	Tube entretoise en plastique	2	
28	Capuchons bombés en plastique	4	
29	Embouts en aluminium	6	
30	Adaptateur de câble	2	
31	Mousqueton	5	
32	Chaîne	1	
33	Goupille de poids	1	
34	Clé hexagonale 3 mm	1	
35	Clé hexagonale 4 mm	1	
36	Clé hexagonale 5 mm	2	
37	Clé hexagonale 6 mm	1	
38	Bille de câble	4	
39	Support en « U » de câble	4	
40	Goupilles de fixation de plaque de protection	6	

TABLEAU DES CÂBLES M3



CÂBLE D'EXTENSION DE JAMBES
870-500-002



CÂBLE SUPÉRIEUR
873-500-001



CÂBLE CENTRAL
873-500-003

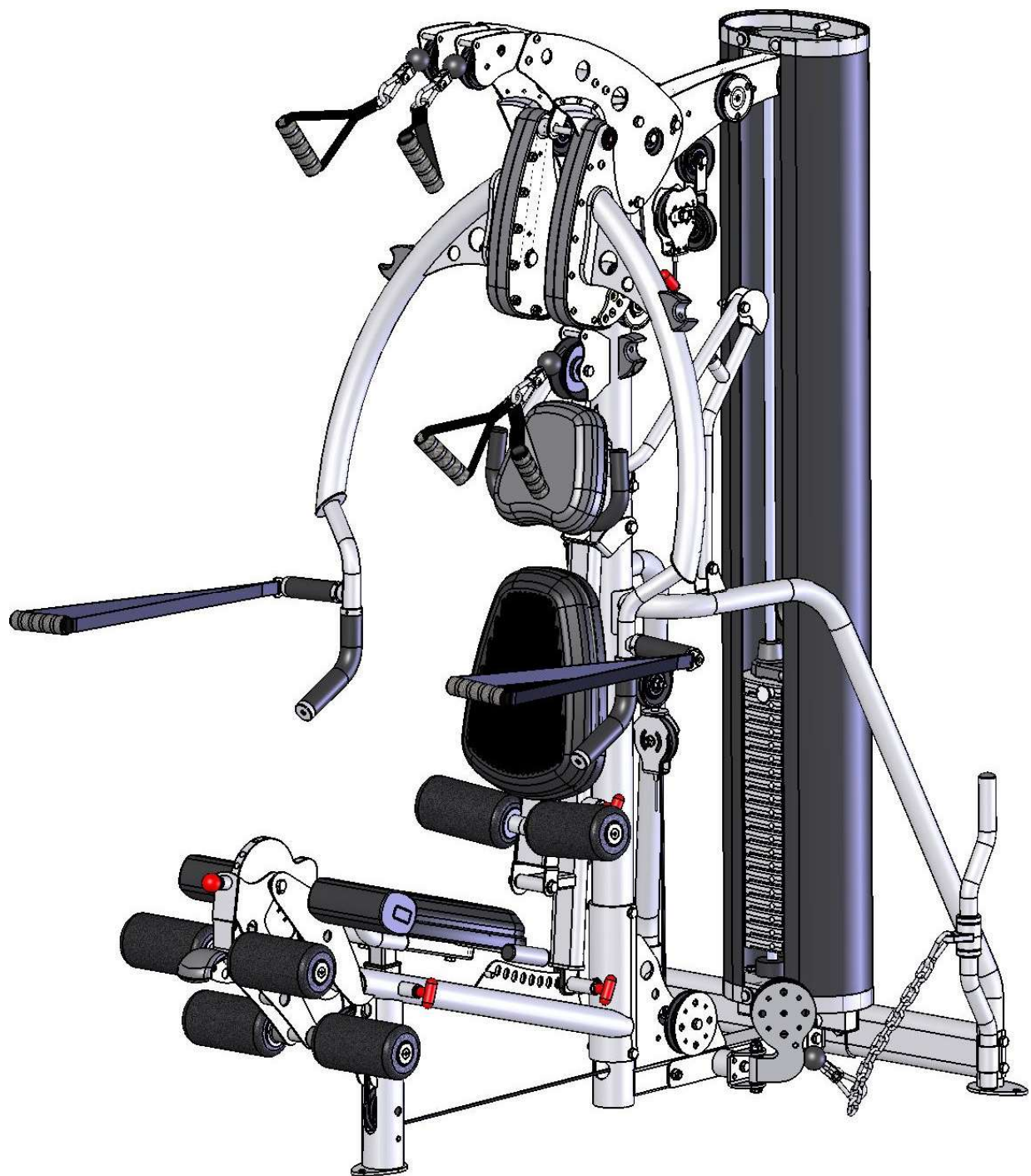


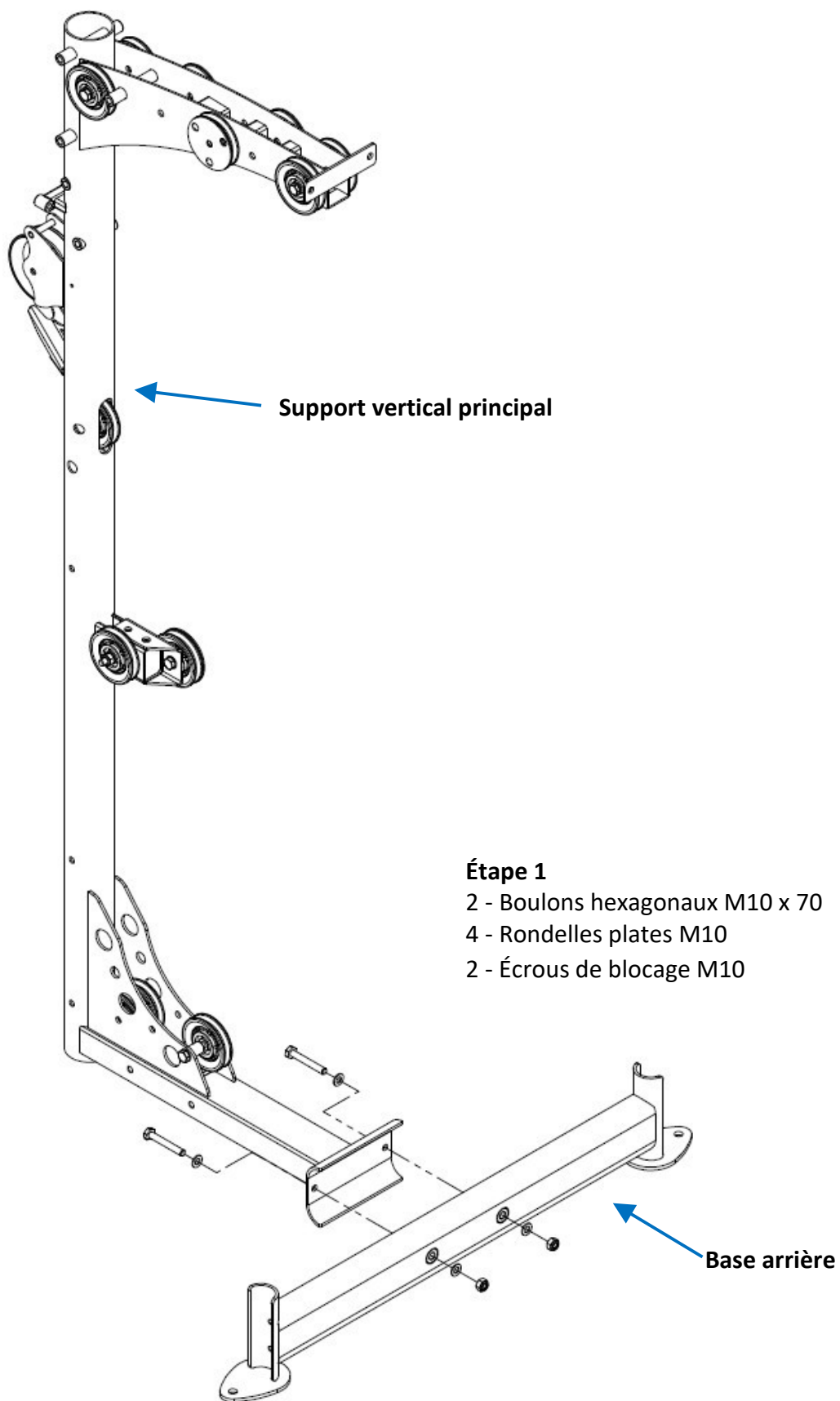
CÂBLE ABDOMINAL 873-500-002

Les longueurs de câbles sont indiquées en millimètres et données à titre de référence seulement.
Les longueurs de câbles peuvent être modifiées en tout temps sans préavis.

M3 rév2013
121913

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

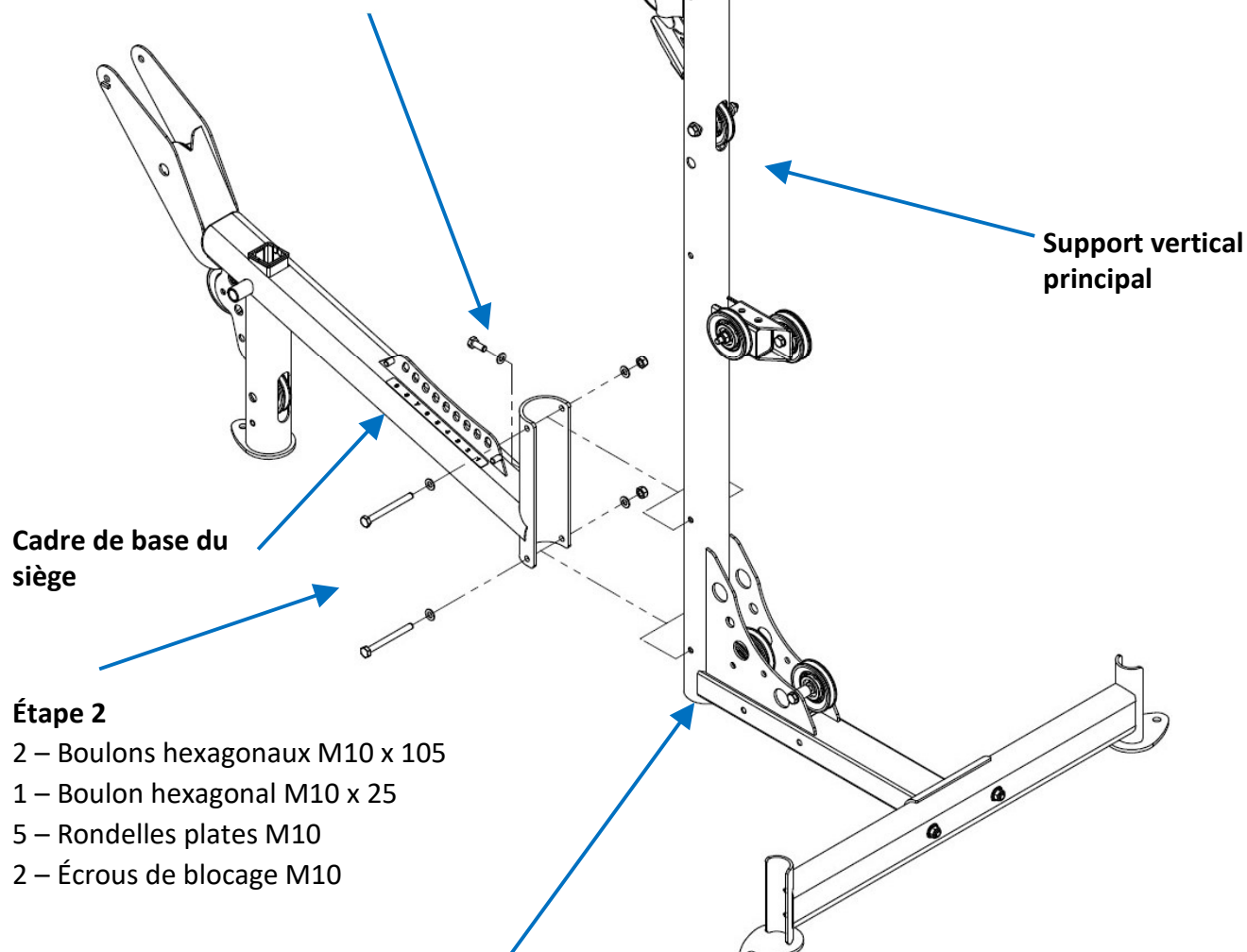




Étape 1 : Fixez la base arrière au montant principal.

Remarque : Serrez seulement avec les doigts!

REMARQUE : Une fois les boulons de l'étape 2 installés, serrez d'abord ce boulon hexagonal M10 x 25 mm!!!



Étape 2

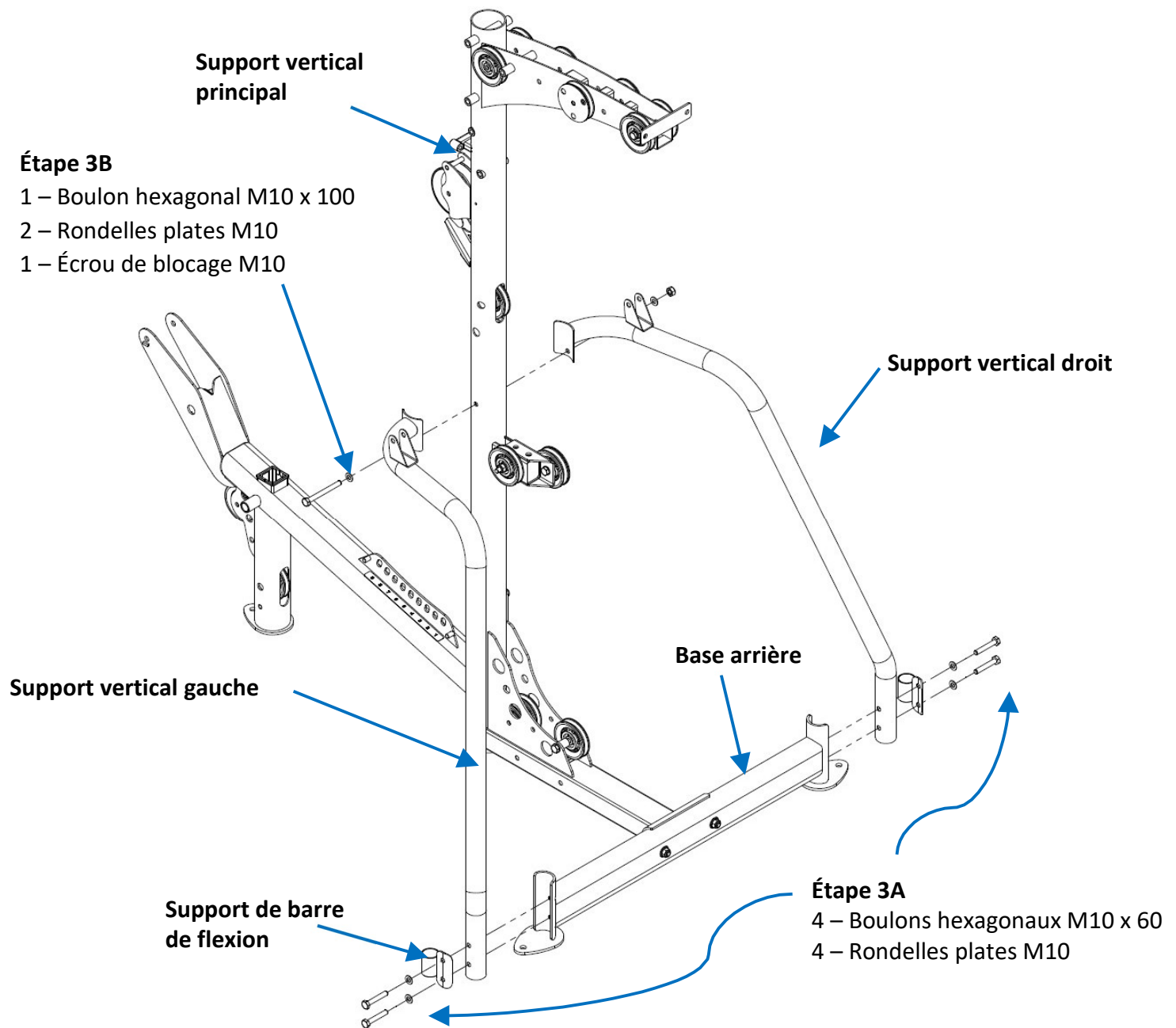
- 2 – Boulons hexagonaux M10 x 105
- 1 – Boulon hexagonal M10 x 25
- 5 – Rondelles plates M10
- 2 – Écrous de blocage M10

Remarque : Au besoin, utilisez une entretoise en carton sous le montant principal pour faciliter l'alignement

Étape 2 : Fixez le cadre de base du siège au montant principal.

REMARQUE : Serrez d'abord le boulon hexagonal de 25 mm, puis les deux boulons hexagonaux de 105 mm de l'étape 2.

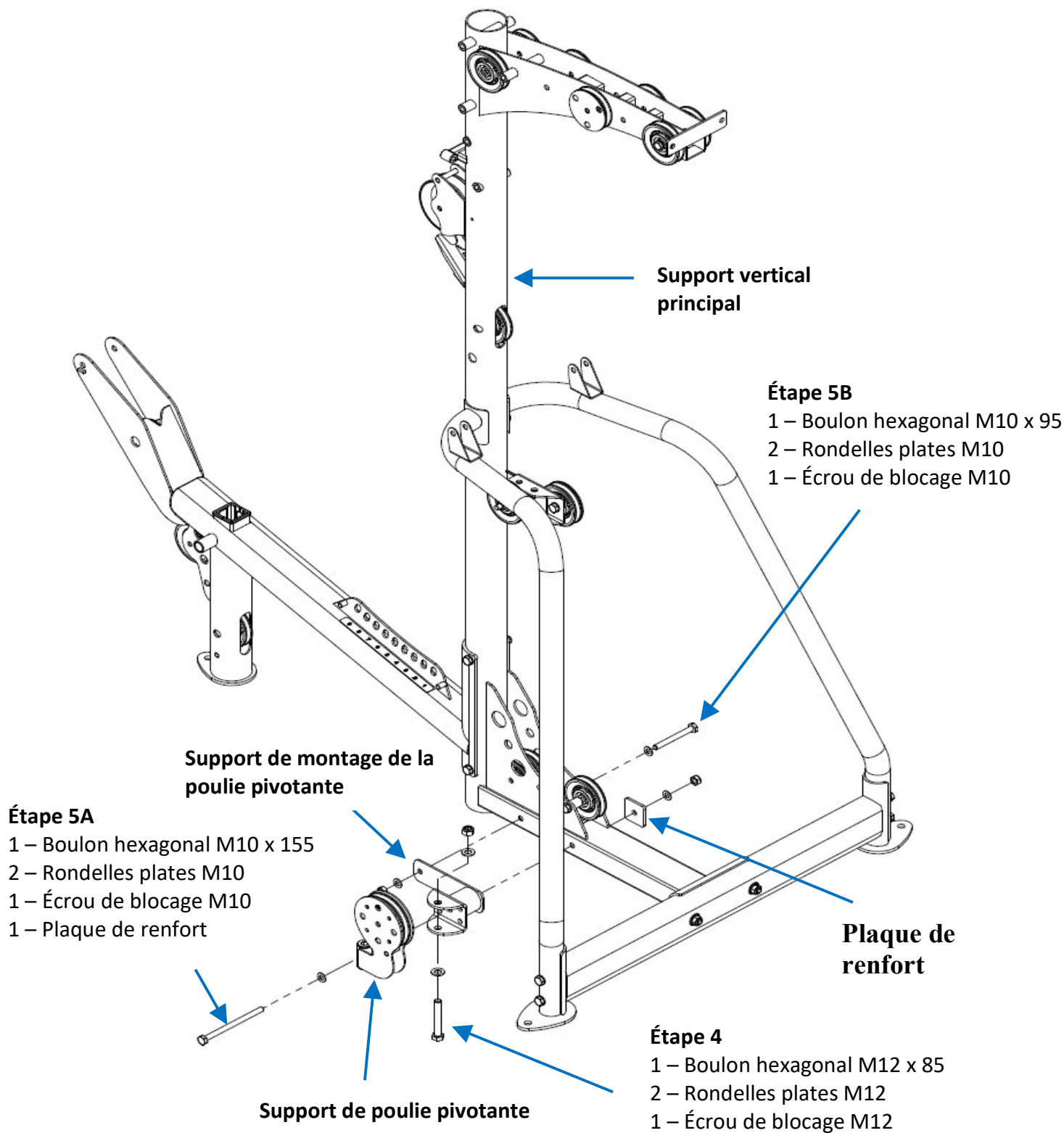
CONSEIL : Pour faciliter l'assemblage, placez un bloc de bois de ½ po ou un carton plié sous le montant principal avant d'installer les boulons.



Étape 3A : Fixez le support vertical gauche, le support vertical droit et les supports de barre de flexion à la base arrière.

Étape 3B : Fixez les supports verticaux gauche et droit au montant principal.

Ensuite, serrez les boulons de l'étape 1 (base arrière au montant principal), puis serrez les boulons des étapes 3A et 3B.

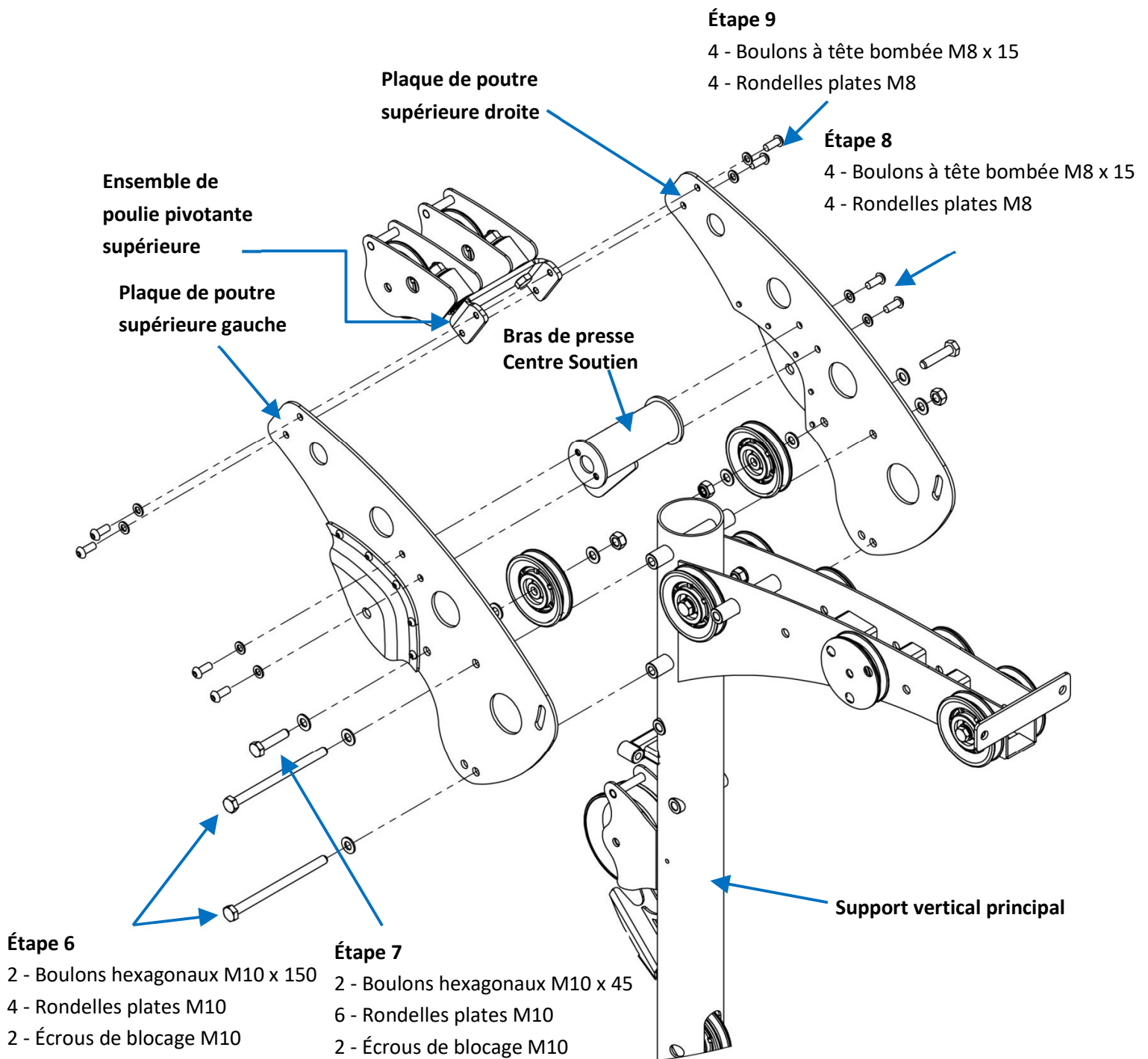


Étape 4 : Fixez le support de poulie pivotante au support de montage de la poulie pivotante (insérez le boulon par le bas).

REMARQUE : Insérez le boulon hexagonal M10 x 155 et la rondelle dans le support de montage de la poulie pivotante dans la direction indiquée avant de fixer le support de poulie pivotante au support de montage.

Serrez maintenant le boulon M12 de manière à ce que le support de poulie pivote dans le support de montage.

Étapes 5A et 5B : Fixez le support de montage de la poulie pivotante au montant principal. Insérez les boulons comme indiqué. **Serrez maintenant.**



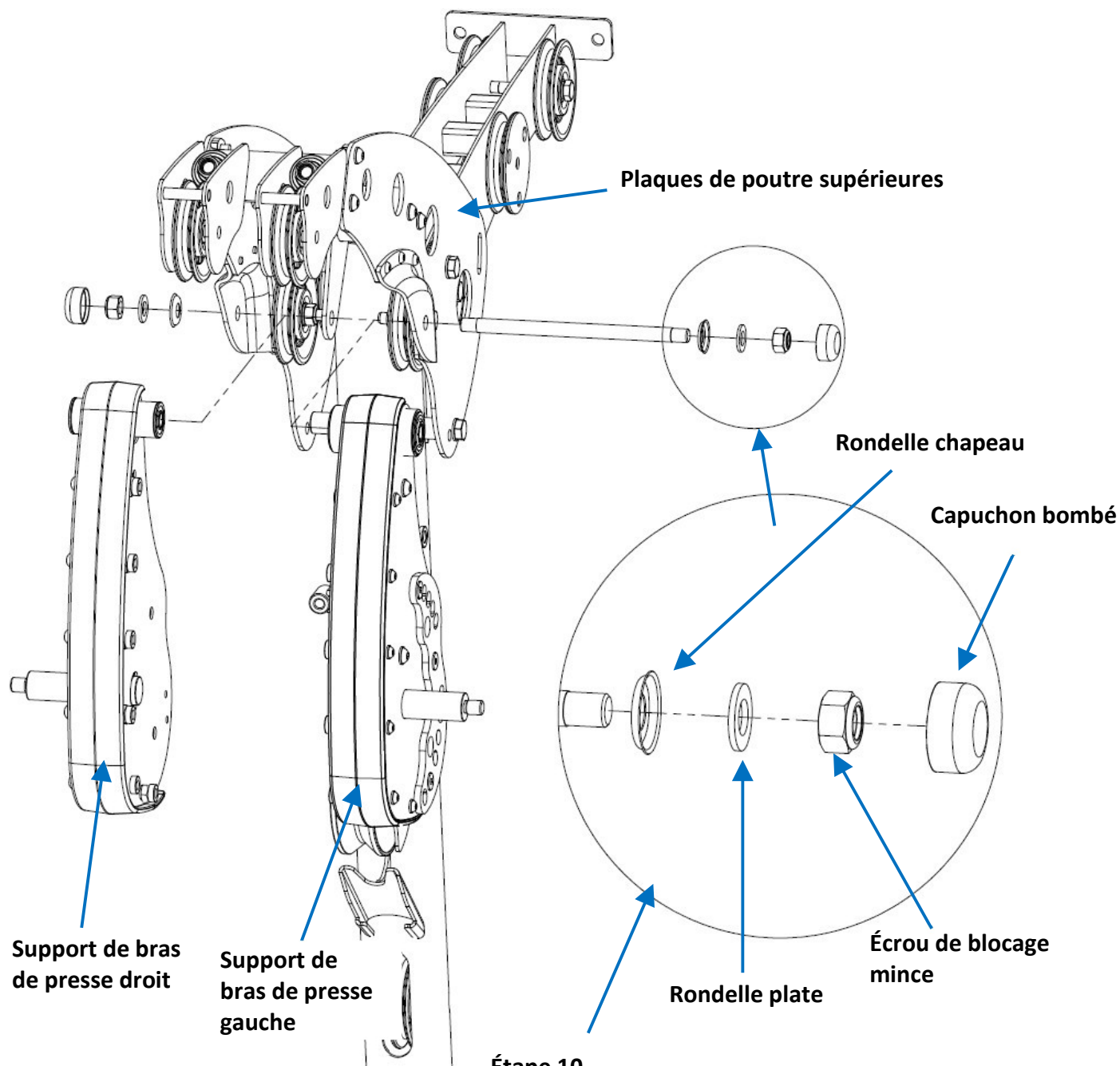
Étape 6 : Fixez les plaques de poutre supérieures gauche et droite au montant principal. **Serrez seulement avec les doigts!!**

Remarque : Ceci montre la position haute pour le tirage vertical. Utilisez le trou avant du boulon inférieur de 150 pour la position basse.

Étape 7 : Fixez 2 poulies aux plaques de poutre supérieures. Placez une rondelle entre chaque poulie et chaque plaque de poutre supérieure. **Serrez maintenant!**

Étape 8 : Fixez le support central du bras de presse entre les plaques de poutre supérieures. **Serrez seulement avec les doigts!!**

Étape 9 : Fixez l'ensemble de poulie pivotante supérieure entre les extrémités extérieures des plaques de poutre supérieures. **Serrez seulement avec les doigts!!**

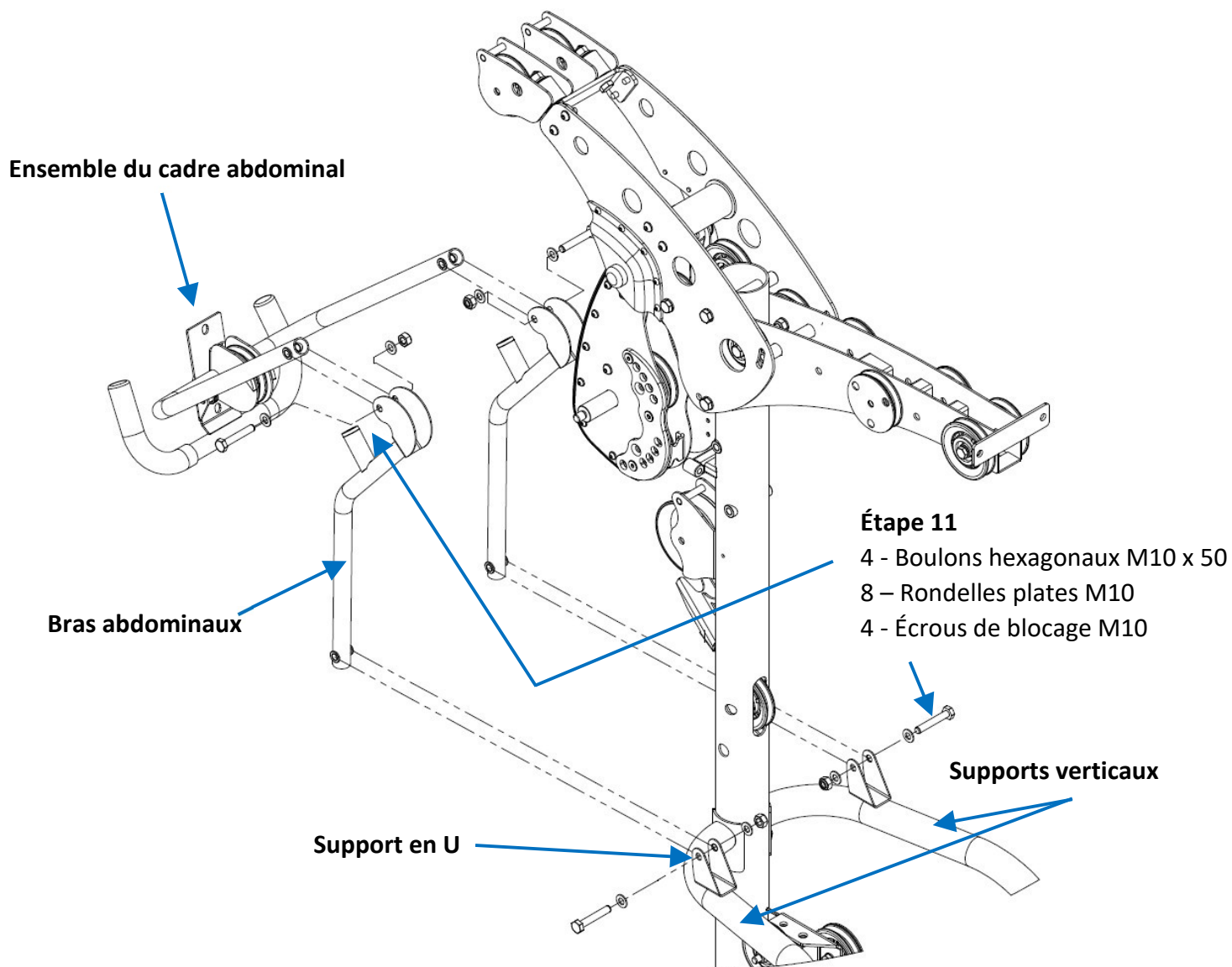


Étape 10

- 1 - Arbre de bras de presse M12
- 2 - Rondelles chapeau M12
- 2 - Rondelles plates M12
- 2 - Écrous de blocage minces M12
- 2 - Capuchons bombés en plastique

Étape 10 : Fixez les supports de bras de presse gauche et droit aux plaques de poutre supérieures. L'arbre de bras de presse doit passer par le trou de la bride du support central du bras de presse. **Serrez seulement avec les doigts!!**

REMARQUE : Les rondelles chapeau doivent être installées tel qu'illustré afin d'éviter de les endommager. N'installez pas les capuchons bombés avant l'étape 35.



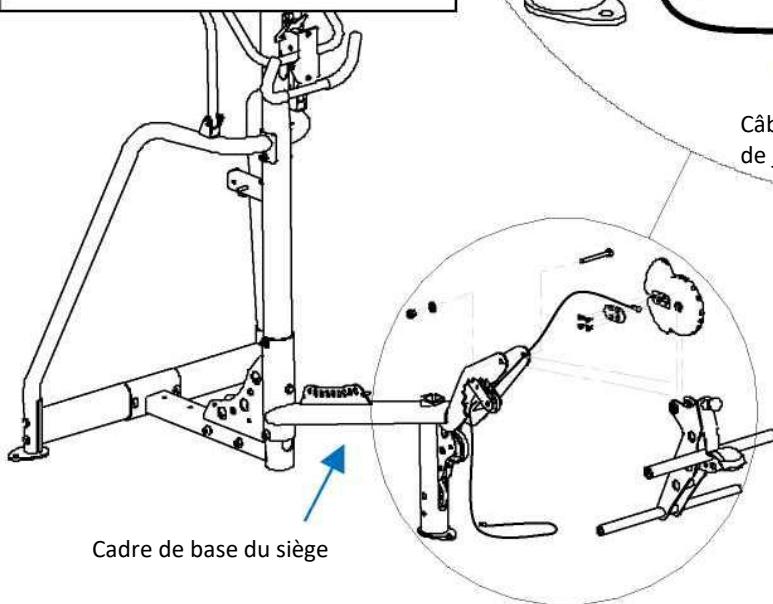
Étape 11 : Fixez les deux bras abdominaux à l'ensemble du cadre abdominal, puis fixez cet ensemble aux supports en U des supports verticaux. **Serrez de manière à ce que chaque articulation puisse pivoter librement!!!**

La tête du boulon doit être bien ajustée contre la languette anti-rotation

ÉTAPE 13

- 1 - Boulon hexagonal M12 x 95
 - 1 - Rondelles plates M12
 - 1 - Écrou de blocage **mince** M12
- Remarque : rondelle uniquement du côté de l'écrou.

REMARQUE : Si la petite extrémité du câble ne peut pas s'insérer entre les poulies préassemblées, desserrez ou retirez la poulie inférieure, insérez l'extrémité du câble entre la poulie supérieure et la plaque métallique, puis refixez la poulie inférieure.



Grande extrémité sphérique

Came d'extension de jambes

Plaque de came

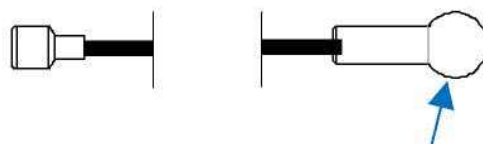
ÉTAPE 12

- 4 - Vis à tête plate M6
- 1 - Plaque de came

Extrémité de câble petite

Câble d'extension de jambes

Ensemble d'extension de jambes



Cette grande extrémité sphérique doit être fixée à la came d'extension de jambes tel qu'illustré ci-dessus.

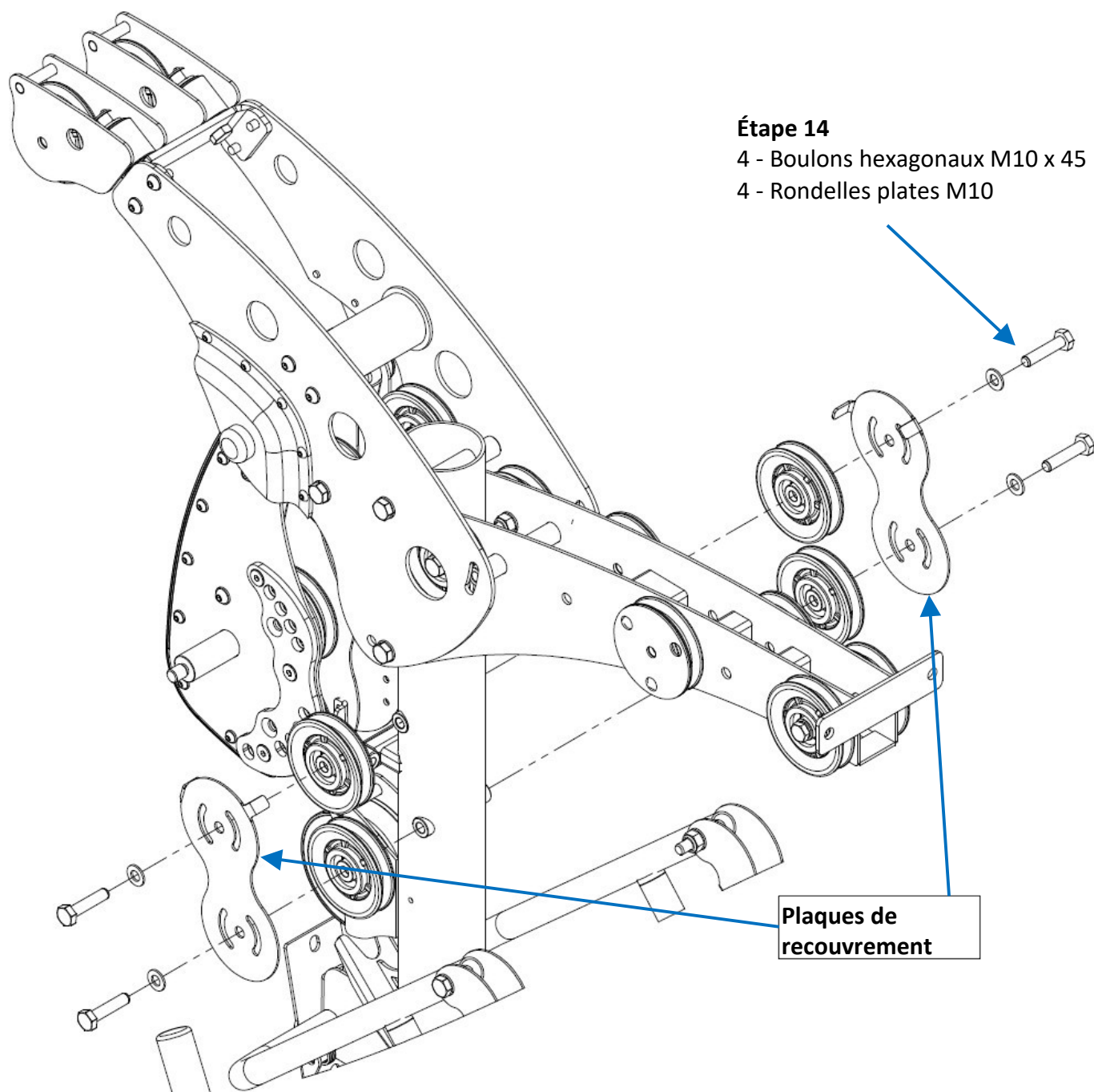
Étape 12 : Commencez par retirer les 4 vis à tête plate et la plaque de came de la came d'extension de jambes. Ensuite, à l'aide de ces mêmes 4 vis à tête plate et de la plaque de came, fixez le câble d'extension de jambes à la came d'extension de jambes, comme illustré dans le schéma ci-dessus.

Étape 13 : Fixez la came d'extension de jambes et l'ensemble d'extension de jambes au cadre de base du siège.

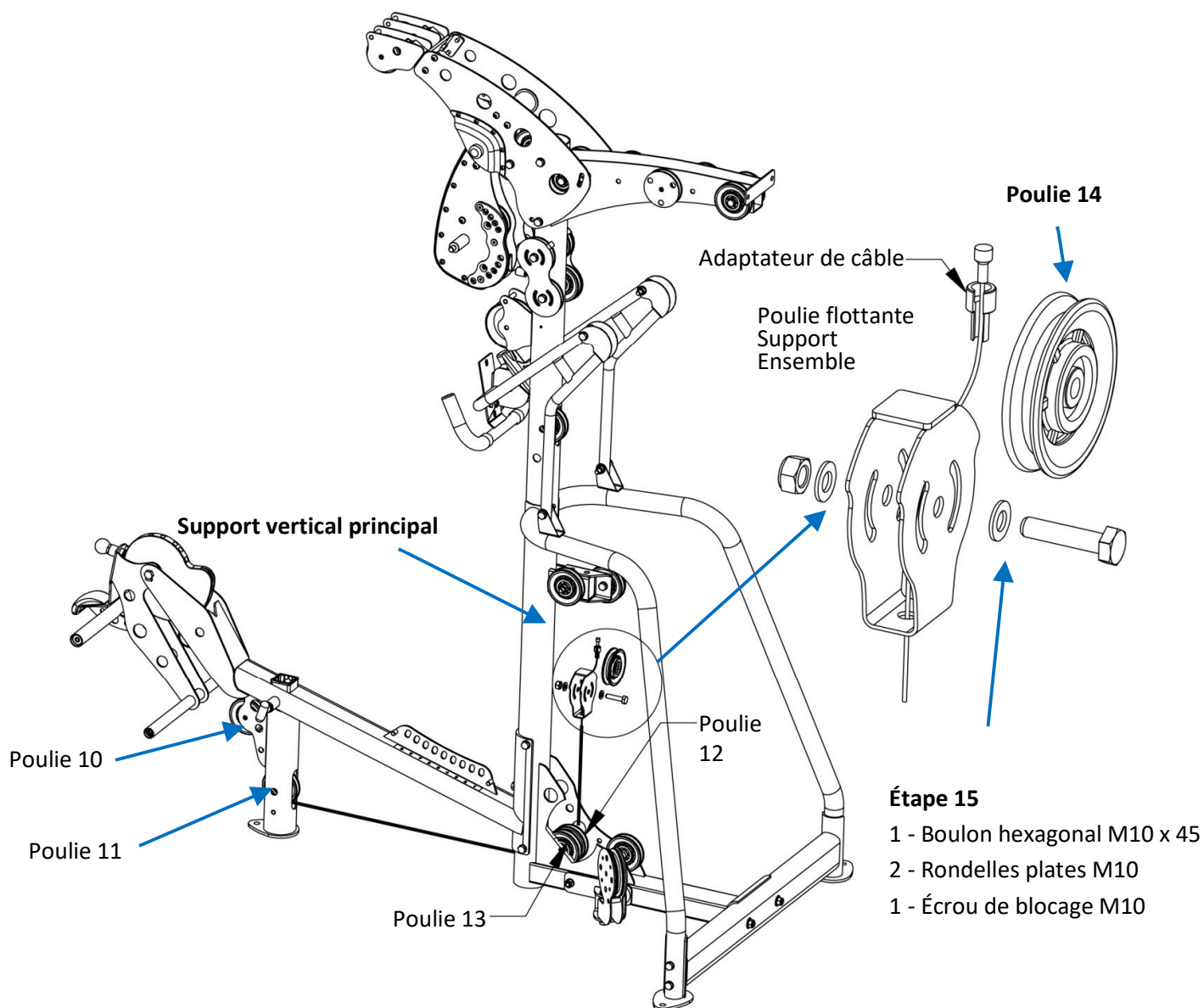
REMARQUE : rondelle uniquement du côté de l'écrou.

REMARQUE : Assurez-vous de faire passer le câble d'extension de jambes à travers les poulies préassemblées pendant que la came d'extension de jambes et l'ensemble d'extension de jambes sont fixés.

REMARQUE : Serrez maintenant, sans trop serrer. L'ensemble d'extension de jambes doit pivoter librement.



Étape 14 : Fixez deux poulies de 3 ½ po et une plaque de recouvrement aux goujons filetés de chaque côté du support vertical principal.
Serrez maintenant!



Étape 15 : Amenez le câble d'extension de jambes depuis les deux petites poulies situées sous la came, passez-le par-dessus et derrière la poulie 10, redescendez-le devant et sous la poulie 11 (assurez-vous que le câble passe bien entre les poulies et les goupilles de retenue du câble), puis ramenez-le à travers le trou au bas du support vertical principal, faites-le passer sous la poulie 13 (à gauche lorsque vous êtes assis sur la machine) et fixez-le à l'ensemble du support de poulie flottante à l'aide de l'adaptateur de câble. Placez ensuite le câble et l'adaptateur de câble dans le trou situé au bas du support de poulie flottante. Insérez ensuite la poulie 14 dans le support et fixez-la. **Serrez maintenant!** Il se peut que cette étape soit déjà préassemblée. Dans ce cas, retirez la poulie du support et remontez-la après avoir inséré le câble.

Remarque : Si vous avez acheté l'option presse à jambes, ces instructions la positionnent du côté droit de la machine. Si vous souhaitez l'installer du côté gauche, rendez-vous sur www.inspirefitness.net pour télécharger l'addenda.

Poulie 17
Installée à la
prochaine étape.

Poulie 16

Poulie 14

Plaque de recouvrement
4 ½ po
Poulie 4 ½ po

Étape 16

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 45
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10

Assurez-vous que les languettes aux deux extrémités sont insérées dans les trous indiqués sur le support.

Le câble passe entre la poulie et la goupille métallique.

Poulie 15

Étape 17

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 155
- 3 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10

Étape 16 : Fixez une poulie de 4 ½ po et une plaque de recouvrement de 4 ½ po à la base du support vertical principal, tel qu'illustré. **Serrez maintenant.**

Étape 17 : Utilisez le câble central avec le trou dans une des extrémités à œillet. Fixez l'extrémité à œillet percée du côté droit, sur la plaque de poutre supérieure. Assurez-vous qu'une rondelle soit placée de chaque côté de l'extrémité à œillet, tel qu'illustré. **Serrez seulement avec les doigts.** Ensuite, faites passer le câble vers le bas entre la poulie 15 et la goupille de retenue, sous la poulie 14 et vers le haut par-dessus la poulie 16 vers l'avant, puis vers le bas sous la poulie de 4 ½ po vers l'arrière. Remontez-le ensuite et fixez l'extrémité dans le support de poulie flottante réglable (avec la poulie 17) en retirant une vis du support en L et en desserrant l'autre, inclinez le support en L et glissez l'extrémité du câble dans le trou au bas du support, puis fixez-le avec l'adaptateur de câble

replacé dans le trou. Remplacez ensuite le support en L et **serrez les deux vis!!** Mettez de côté le support de la poulie 17 pour l'utiliser à l'étape suivante.

Câble supérieur : Cette section du câble descend en boucle puis remonte de l'autre côté pour continuer. Cette boucle sera fixée plus tard à la poulie de la pile de poids.

Remarque : Assurez-vous de faire passer le câble au-dessus de la butée du bras de presse.

Assurez-vous de faire passer le câble entre la poulie et les entretoises indiquées par les flèches

Côté gauche lorsque vous êtes assis sur la

Poulie 17

Ensemble de poulie flottante réglable

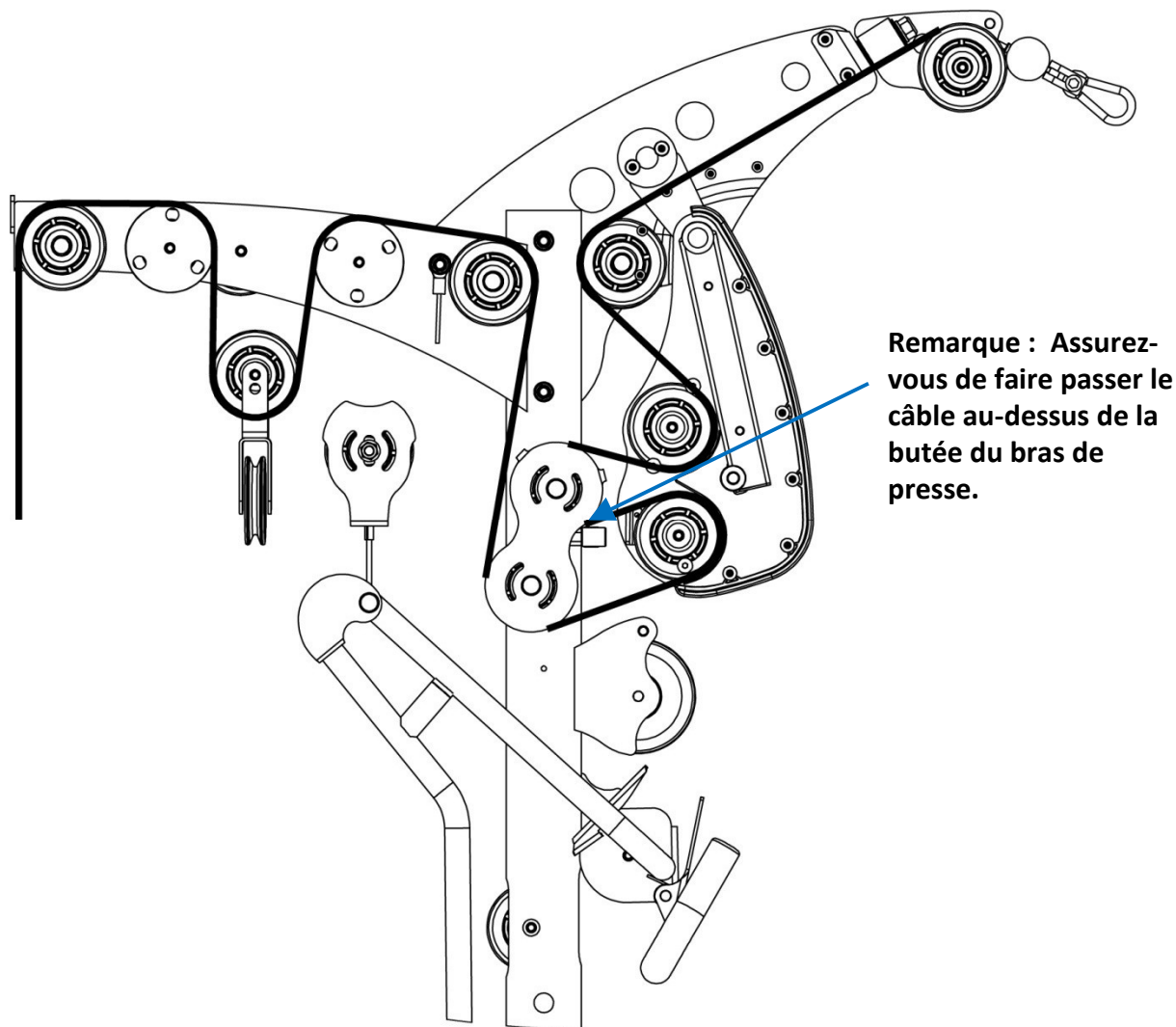
Étape 18

- 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 18 : Assemblez une extrémité du câble supérieur en glissant la bille en plastique sur l'extrémité du câble. Ensuite, faites glisser l'extrémité du câble dans le côté du support en U et jusqu'au fond du U. Fixez le mousqueton au support en U à l'aide du boulon à tête bombée et de l'écrou en T tel qu'illustré. Faites glisser la rondelle en caoutchouc contre la bille. Si les deux extrémités sont déjà assemblées, démontez-en une.

Commencez à l'une des poulies pivotantes pour tirage vertical (notez si c'est du côté gauche ou droit lorsque vous êtes assis sur la machine). Faites passer l'extrémité non assemblée du câble autour des poulies, tel qu'illustré pour ce côté de la machine (il peut être utile de reculer la rondelle en caoutchouc de 10 po [25 cm] pour la faire passer dans les supports de bras de presse). Laissez une boucle pendre à l'arrière pour utilisation avec la pile de poids, puis continuez à acheminer l'autre côté de la machine, de l'arrière vers l'avant. *Poursuivez ce processus à la page suivante.*

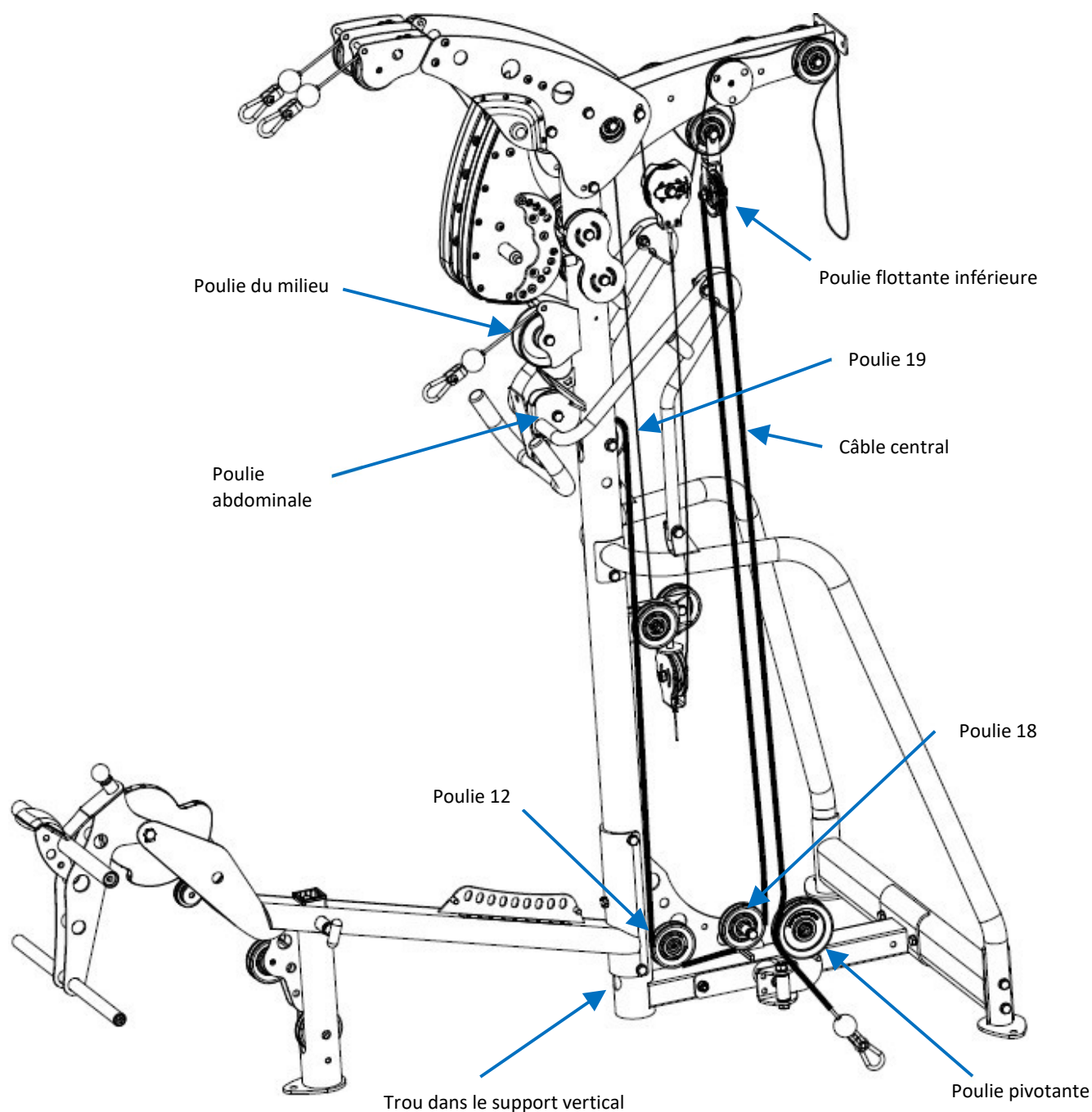
Côté droit lorsque vous êtes assis sur



Étape 18 : Placez la poulie de 3 ½ po dans la boucle descendante du câble supérieur du côté droit de la machine.

Une fois le passage terminé dans l'autre poulie pivotante de tirage vertical, assemblez l'extrémité du câble comme indiqué au début de cette étape. Faites glisser les rondelles en caoutchouc contre chacune des billes en plastique aux extrémités du câble.

Serrez maintenant les deux extrémités du câble.

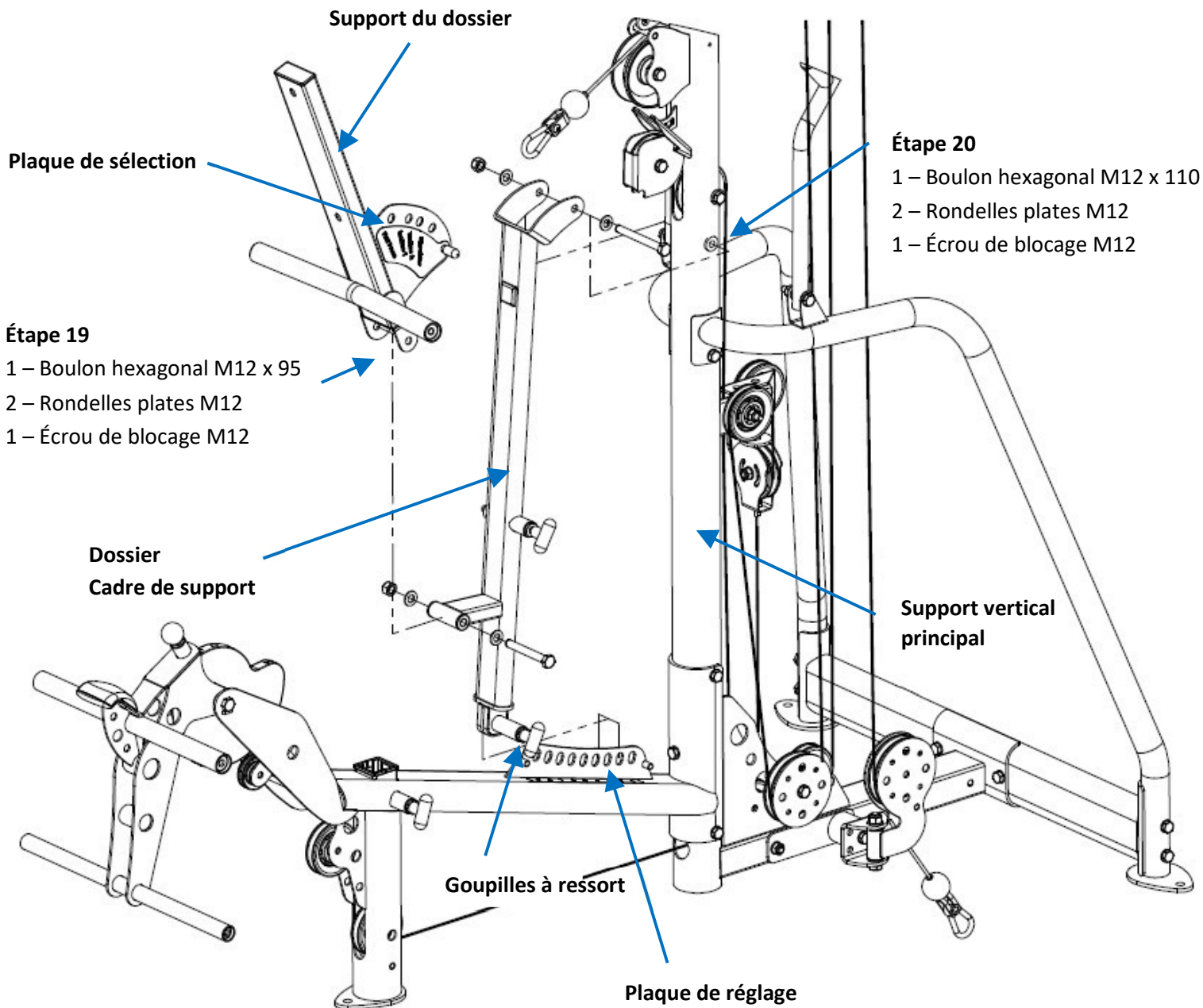


Étape 18b : Assemblez une extrémité du câble central (comme illustré à l'étape 18, page 18) en glissant la bille en plastique sur l'extrémité du câble. Ensuite, insérez l'extrémité du câble dans le côté du support en U jusqu'au fond du U. Fixez le mousqueton au support en U à l'aide d'un boulon à tête bombée et d'un écrou en T, tel qu'illustré. Faites glisser la rondelle en caoutchouc contre la bille. Si les deux extrémités sont déjà assemblées, démontez-en une.

Commencez à la poulie centrale. Faites passer l'extrémité non assemblée du câble par-dessus et derrière la poulie centrale, descendez-le, faites-le passer devant et sous la poulie abdominale, puis à travers le support vertical jusqu'à la poulie 19, par-dessus celle-ci, et redescendez devant la poulie 12. Laissez l'extrémité du câble reposer sur la base et, à l'aide d'un tournevis inséré dans le trou du support vertical, poussez l'extrémité du câble vers l'arrière et sous la poulie 12, puis sous la poulie 18, et enfin vers le haut et autour de la poulie flottante inférieure, tel qu'illustré. Ensuite, faites-le descendre et passer sous la poulie pivotante vers l'extérieur. Assemblez l'extrémité du câble comme au début de cette étape. Faites glisser les rondelles en caoutchouc contre chacune

des billes en plastique aux extrémités du câble.

Serrez maintenant les deux extrémités du câble.

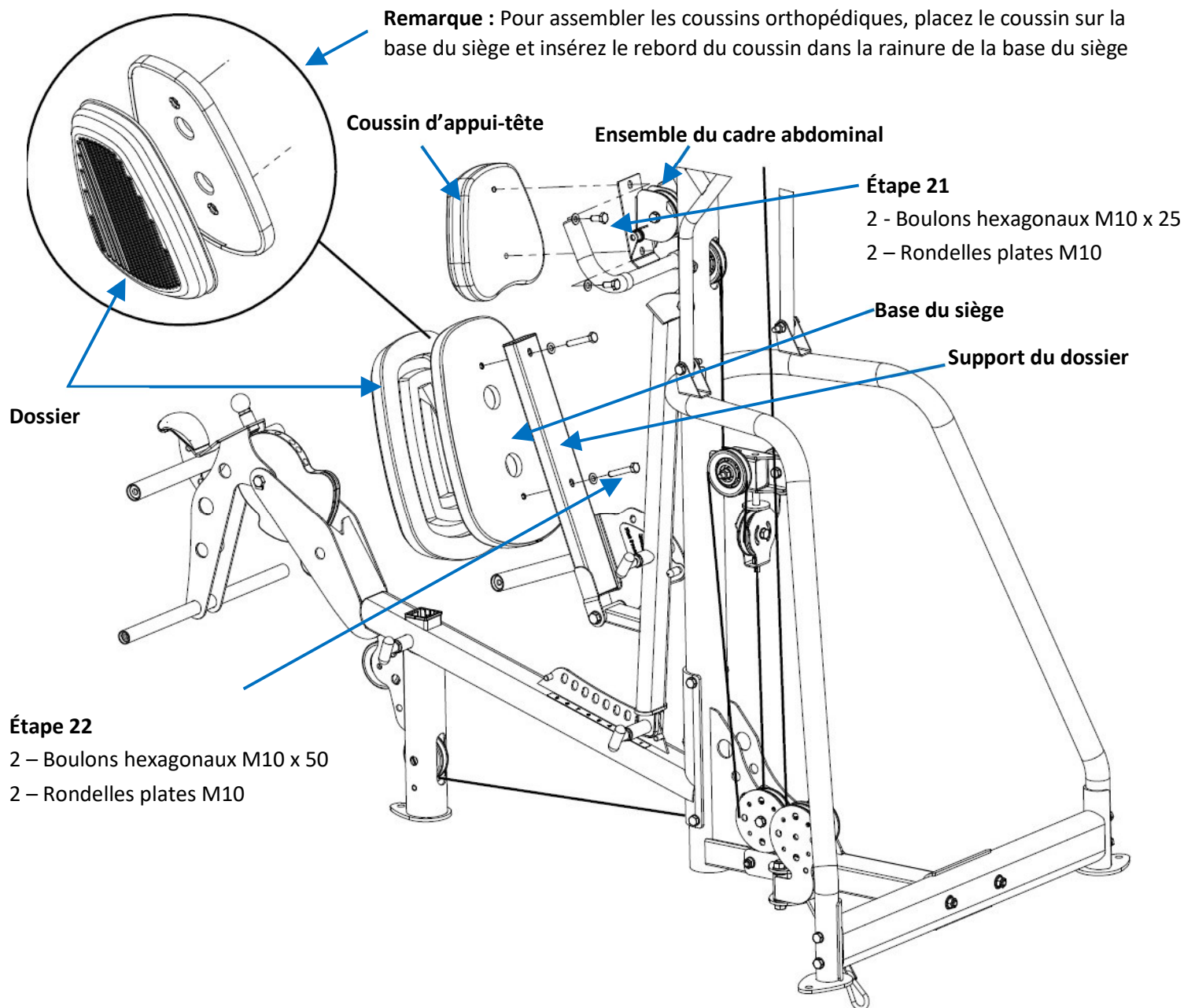


Étape 19 : Fixez le support du dossier au cadre de support du dossier (assurez-vous que la goupille à ressort au centre du cadre de support du dossier soit alignée avec l'un des trous centraux de la plaque de sélection sur le support du dossier).

Serrez fermement afin que le pivot se fasse avec une certaine résistance!

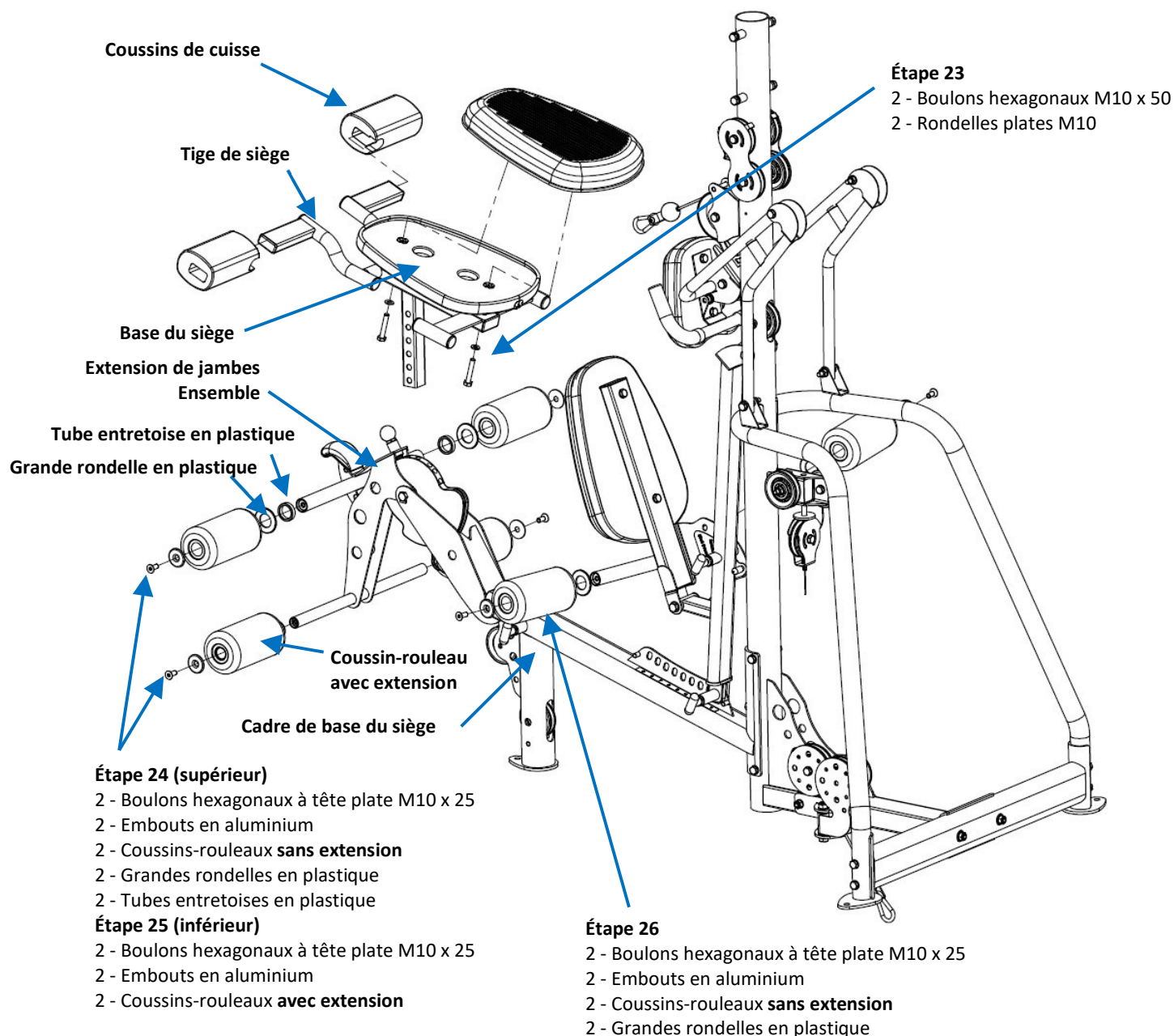
Étape 20 : Fixez d'abord la goupille à ressort située au bas du cadre de support du dossier dans n'importe quel trou de la plaque de réglage.

Ensuite, fixez le cadre de support du dossier au support vertical principal. **Serrez fermement afin que le pivot se fasse avec une certaine résistance!**



Étape 21 : Fixez le coussin d'appui-tête à l'ensemble du cadre abdominal. **Serrez maintenant!**

Étape 22 : Fixez la base du siège au support du dossier. **Serrez maintenant!** Insérez le dossier dans la base du siège. **Voir la remarque ci-dessus.**



Étape 23 : Fixez la base du siège à la tige de siège. **Serrez maintenant!** Faites glisser la tige de siège dans le cadre de base du siège. Insérez le coussin orthopédique dans la base du siège tel qu'indiqué à l'étape 22.

Étape 24 : (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.**

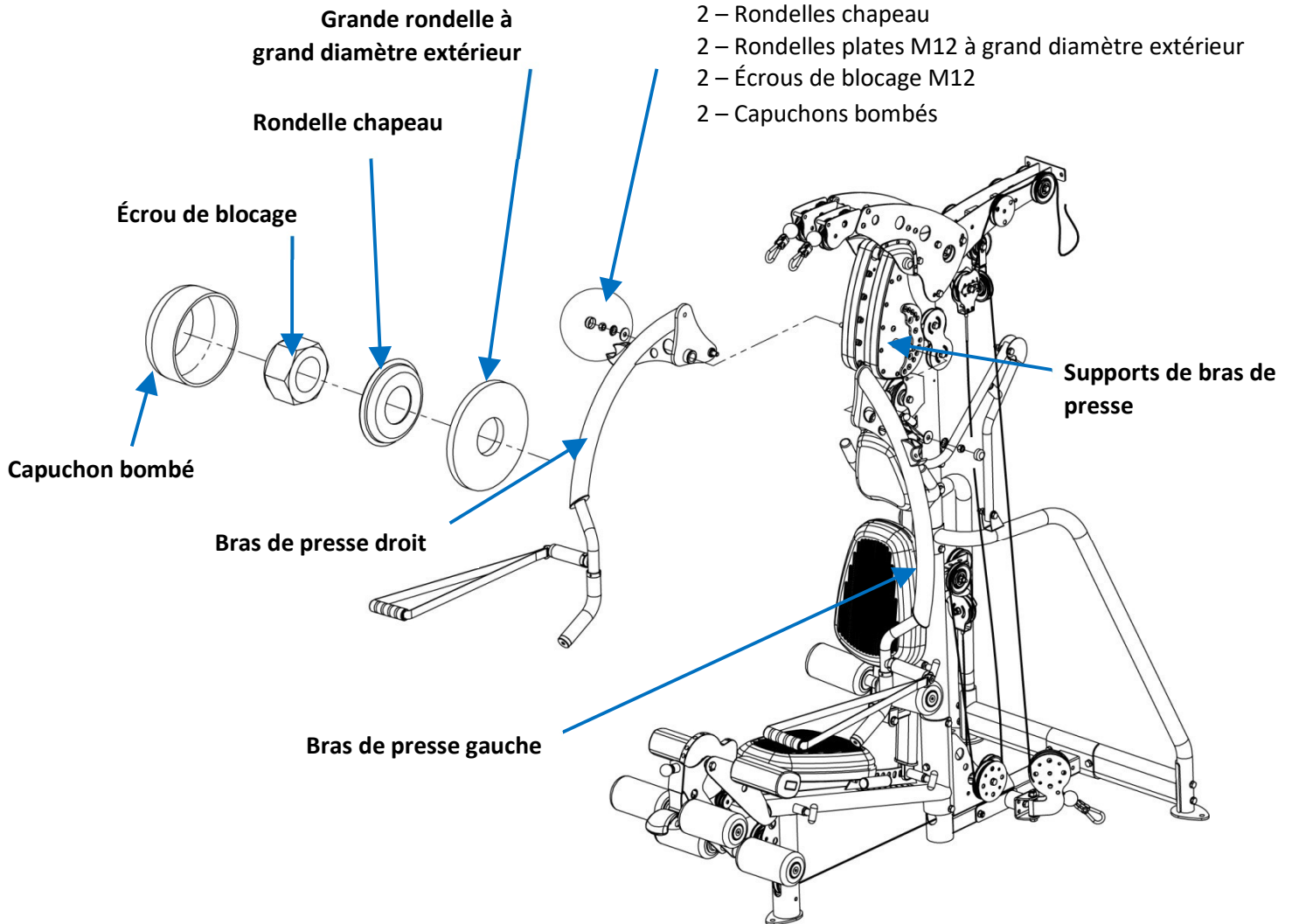
Étape 25 : Fixez les coussins-rouleaux inférieurs (avec extension d'un côté) à l'ensemble d'extension de jambes, l'extension du coussin-rouleau orientée vers l'intérieur. **Serrez maintenant.**

Étape 26 : Fixez les coussins-rouleaux au support du dossier. **Serrez maintenant.**

Ensuite, 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 27

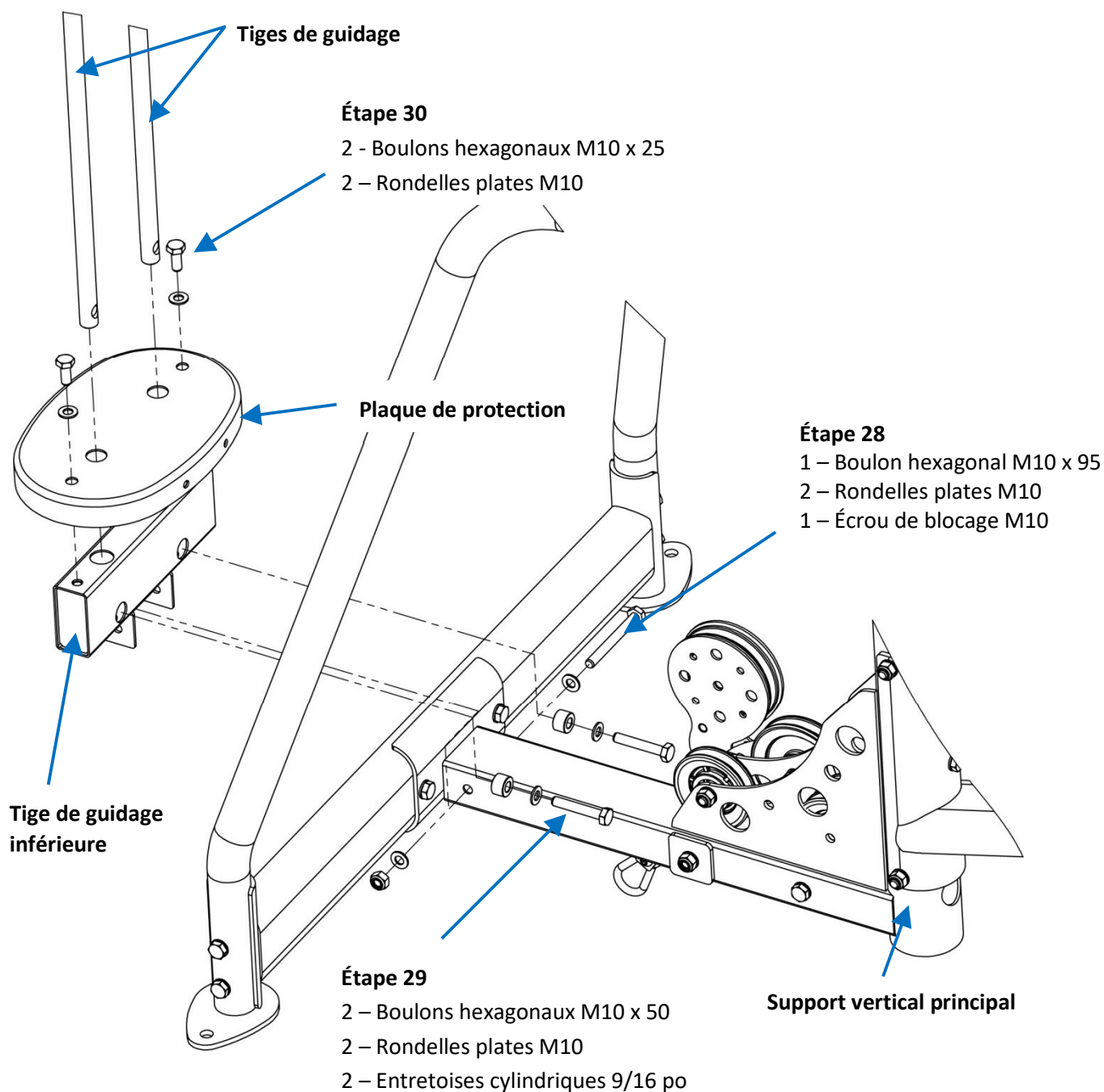
- 2 – Rondelles chapeau
- 2 – Rondelles plates M12 à grand diamètre extérieur
- 2 – Écrous de blocage M12
- 2 – Capuchons bombés



Étape 27 : Faites glisser chaque bras de presse sur l'arbre de son support de bras de presse respectif tout en alignant l'arbre de la goupille à ressort avec un trou de la plaque de sélection. Fixez chaque côté avec une rondelle plate à grand diamètre extérieur, une rondelle chapeau et un écrou de blocage M12. **Serrez jusqu'à ce qu'une légère résistance soit ressentie lors du mouvement des bras de presse vers l'intérieur et l'extérieur.**

REMARQUE : Les rondelles chapeau doivent être installées tel qu'illustré afin d'éviter de les endommager.

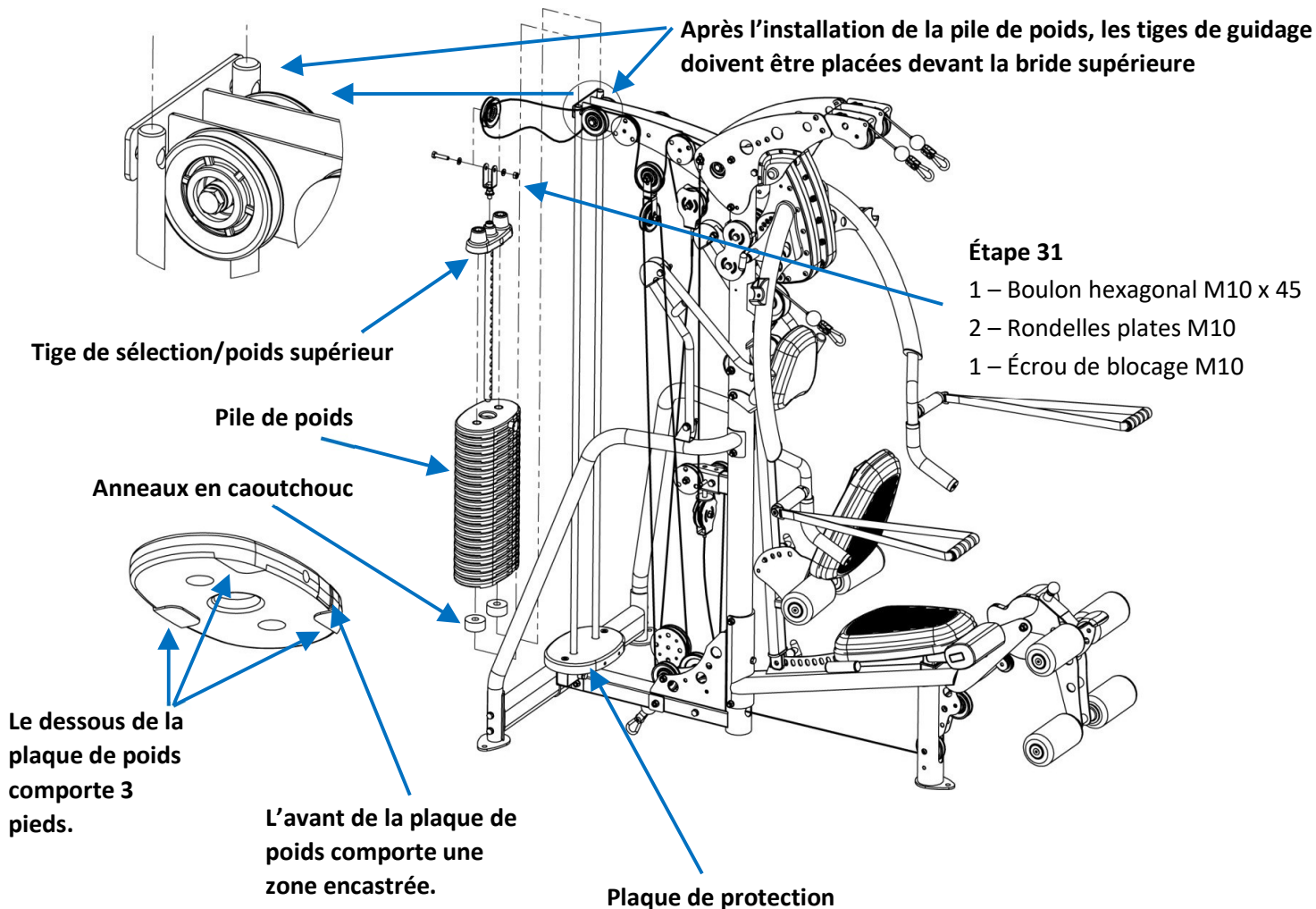
Ensuite, enfoncez un capuchon bombé sur chaque rondelle chapeau de façon à recouvrir l'extrémité de l'arbre. Assurez-vous qu'il s'enclenche tout autour.



Étape 28 : Fixez le support inférieur de tige de guidage à la base du support vertical principal.

Étape 29 : Faites glisser les tiges de guidage à travers les grands trous de la plaque de protection (assurez-vous que le côté ouvert soit vers le bas et que les 2 trous soient orientés vers l'avant) et du support inférieur de tige de guidage. Fixez ensuite les entretoises cylindriques et la quincaillerie indiquée aux tiges de guidage et au support inférieur de tige de guidage.

Étape 30 : Fixez la plaque de protection au support inférieur de tige de guidage. **Serrez maintenant toutes les pièces mentionnées aux étapes 28, 29 et 30!**



Étape 31 : Inclinez les tiges de guidage vers l'arrière pour installer les anneaux en caoutchouc, les 20 plaques de poids (pile de poids), puis le poids supérieur/tige de sélection (**dans cet ordre**). Voir la remarque ci-dessous. Assurez-vous que le support en U situé en haut de la tige de sélection soit complètement inséré dans la tige, tourné sur le côté tel qu'illustré, et **serrez l'écrou de blocage situé sous le support en U contre la tige de sélection**.

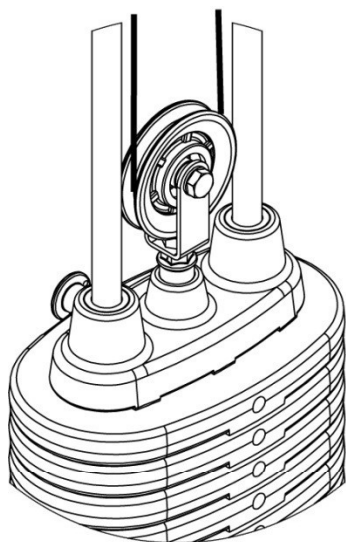
Fixez la poulie (avec le câble provenant des poulies supérieures enroulé autour) au support en U au sommet de la tige de sélection. Assurez-vous que le câble ne soit pas tordu. **Serrez maintenant!!**

Remarque : Si les tiges de guidage ne s'inclinent pas suffisamment vers l'arrière pour faire glisser les poids, **desserrez légèrement le boulon sous le support inférieur de tige de guidage. Resserrez une fois les poids installés.**

INSTALLEZ MAINTENANT LES AUTOCOLLANTS DE POIDS

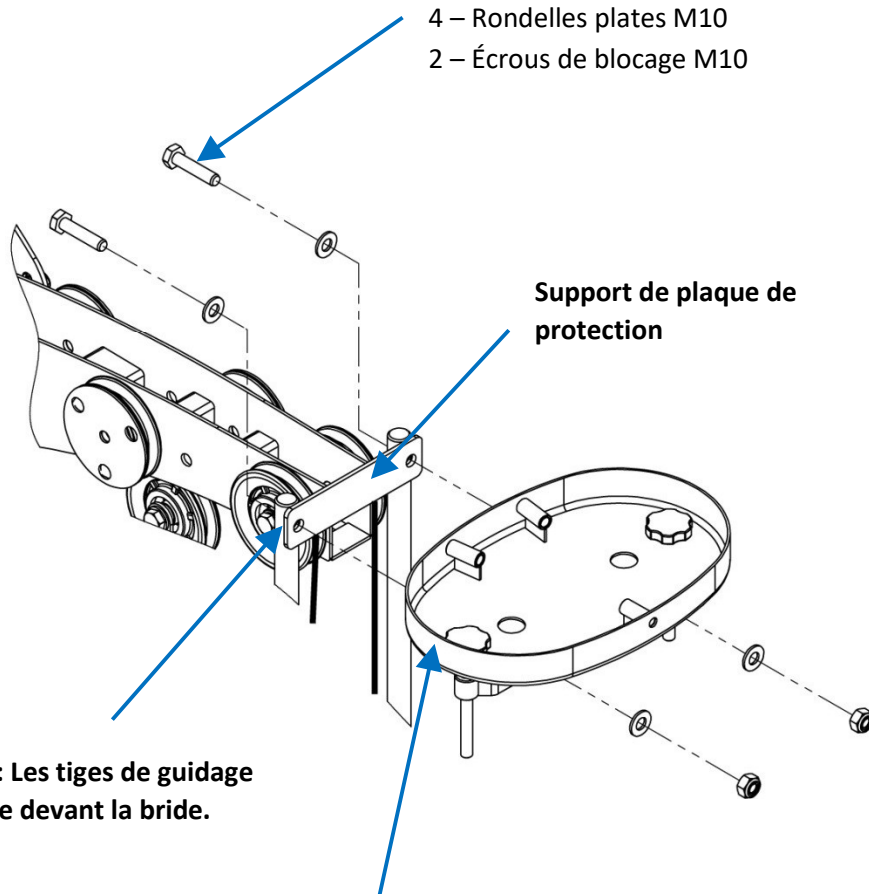
L'avant de la plaque de poids comporte une zone encastrée pour le numéro de plaque de poids.

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



Étape 32

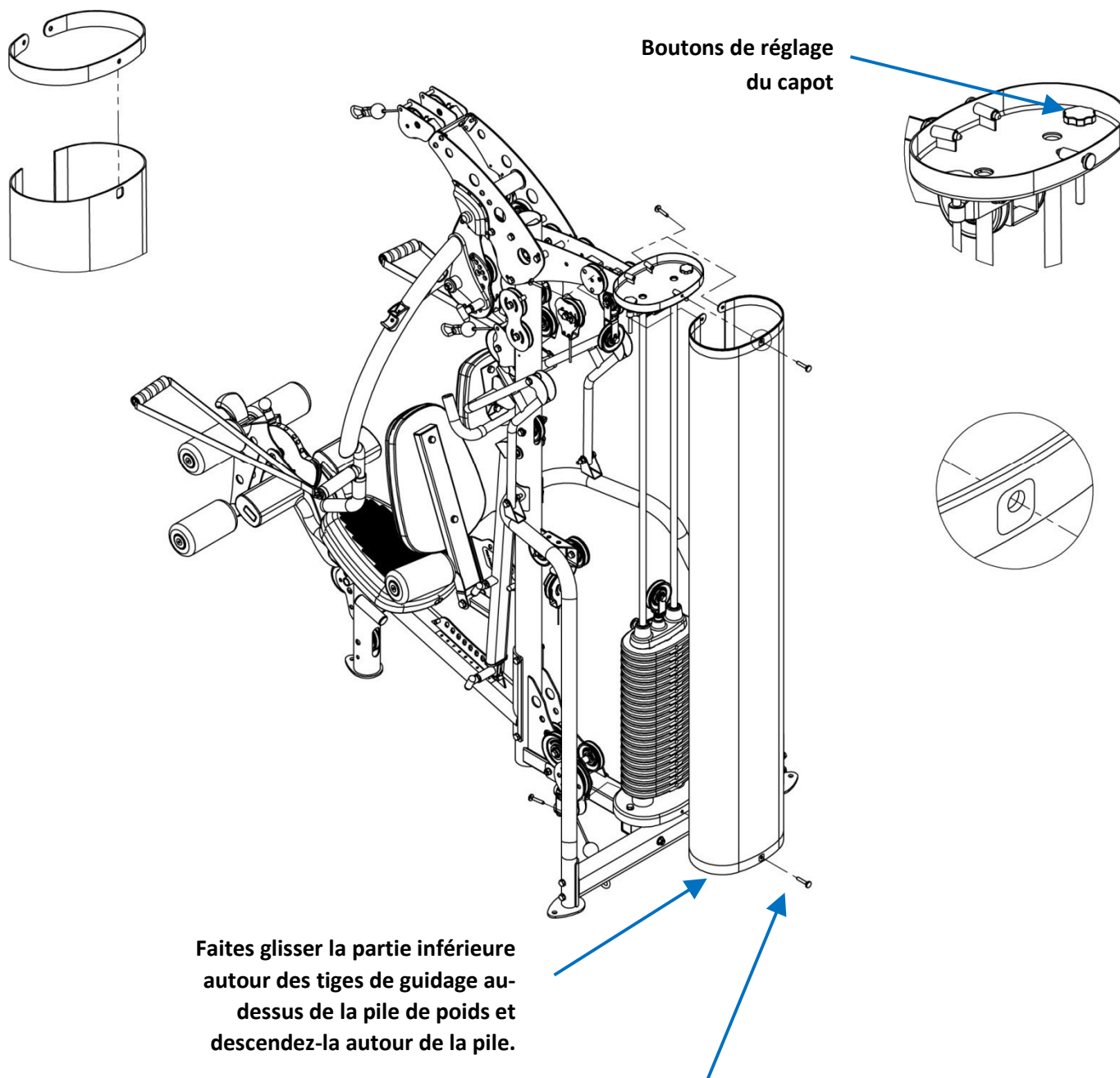
- 2 – Boulons hexagonaux M10 x 45
- 4 – Rondelles plates M10
- 2 – Écrous de blocage M10



Remarque : Les tiges de guidage doivent être devant la bride.

Ensemble de plaque de protection

Étape 32 : Fixez les tiges de guidage à **l'avant** du support de plaque de protection et de l'ensemble de plaque de protection (côté ouvert vers le haut et 2 trous orientés vers l'avant). **Serrez maintenant!**

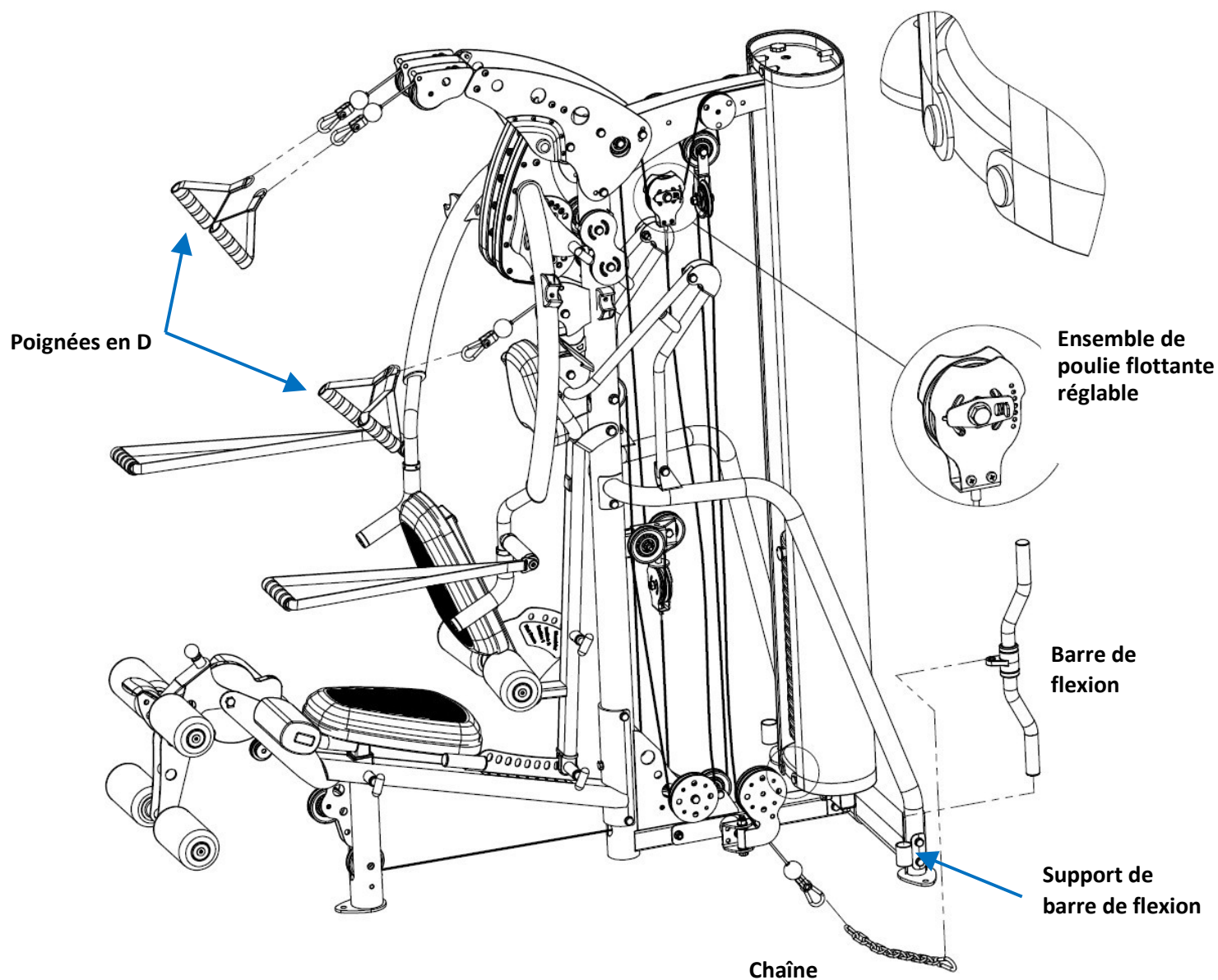


Étape 33
6 – Goupille de fixation pour plaque de protection

Étape 33 : Faites glisser le support de capot en forme de C dans l'encoche à une extrémité du capot. **(La couture de l'encoche doit être orientée vers l'intérieur)**. Placez le capot autour du support jusqu'à ce que l'ouverture à l'arrière 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 la goupille de fixation de la plaque de protection dans chaque trou (3 en haut et 3 en bas).

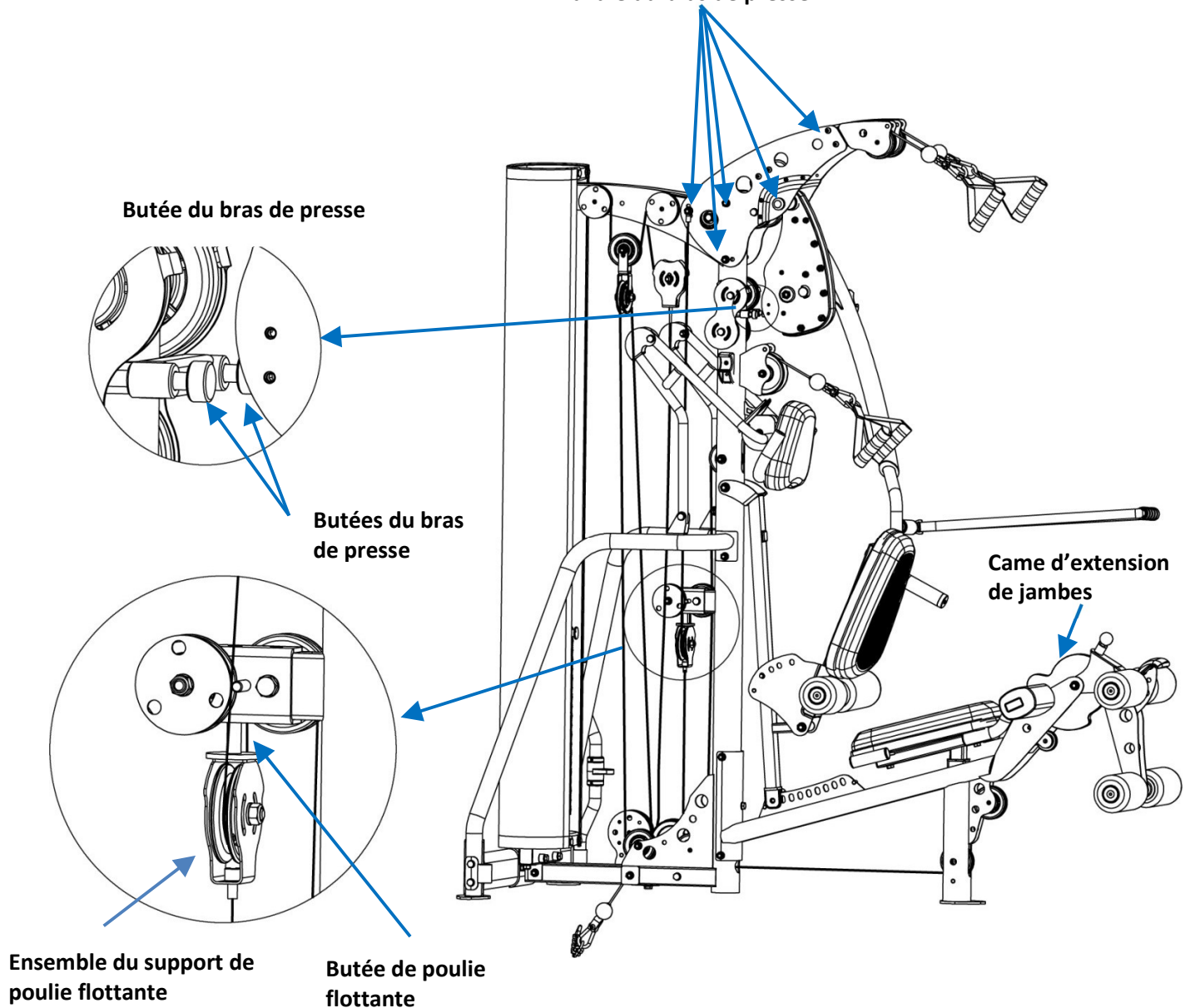
Ensuite, tendez bien le capot en utilisant les boutons de réglage du capot en haut. Tournez dans le sens antihoraire en alternant entre les 2 boutons pour ajuster chaque côté progressivement.



Étape 34 : Éliminez le jeu du câble à l'ensemble de poulie flottante supérieure indiqué ci-dessus en desserrant le boulon et en déplaçant la poulie vers le haut ou vers le bas avec la plaque de sélection. **Serrez le boulon une fois l'ajustement terminé.**

Fixez maintenant les sangles avec poignées en D, la chaîne et la barre de flexion aux extrémités des câbles à l'aide de mousquetons, tel qu'illustré. La barre de flexion doit être rangée dans le support rond prévu à cet effet.

Serrez maintenant tous les boulons des plaques de poutre supérieures. Fixez les capuchons bombés de l'étape 10 à l'arbre du bras de presse.



Étape 35 : Important, assurez-vous que les plaques de poutre supérieures soient de niveau en haut et à l'avant, et que les bras de presse soient centrés sur le siège. Ensuite, **serrez tous les boulons des plaques de poutre supérieures et de l'arbre du bras de presse** des étapes 6, 8, 9, 10 et 17.

Fixez les capuchons bombés de l'étape 10 à l'arbre du bras de presse.

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 et de préparer l'appareil pour l'étape 36.

Étape 36 : Ajustez la butée à la poulie flottante simple pour éliminer le jeu du câble fixé à l'extension de jambes. Réglez la came de l'extension de jambes de manière à ce que l'ouverture du câble soit alignée avec les 2 petites poulies avant l'ajustement. La butée doit être en appui contre le haut du support de poulie flottante. **Serrez l'écrou de blocage une fois l'ajustement terminé.**

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 terminé.

RÉFÉRENCE DES AUTOCOLLANTS

NOTICE				
<i>This INSPIRE product is not intended for commercial use.</i>				
IN HOME MAINTENANCE	Weekly	Months	Yearly	Years
Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	X			
Clean; Upholstery	X			
Inspect; Cables and their fittings	X			
Inspect tightness of all shrouds	X			
Inspect; Accessory Bars and Handles		X		
Inspect; All Decals		X		
Inspect; All nuts and Bolts Tighten if Needed.		X		
Inspect; Anti-Skid Surfaces		X		
Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon(PTFE) based lubricant (Superlube)		X		
Lubricate; Seat Sleeves and all plastic slides		X		
Clean & Wax; All Glossy Finishes			X	
Replace; Cables, Belts and Connectin Parts.				X



INSPIRE™
 BY HEALTH IN MOTION LLC
 877-738-1729
www.inspirefitness.net
 Serial # 4-05-05-00001

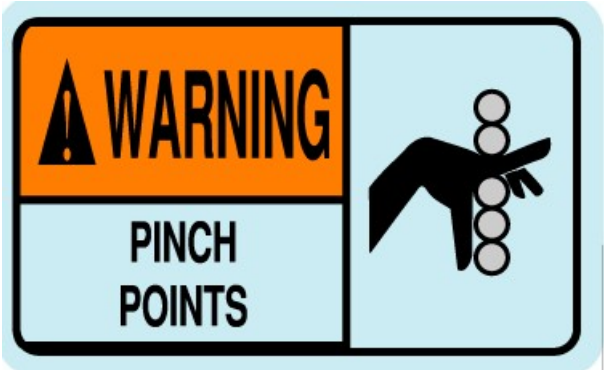
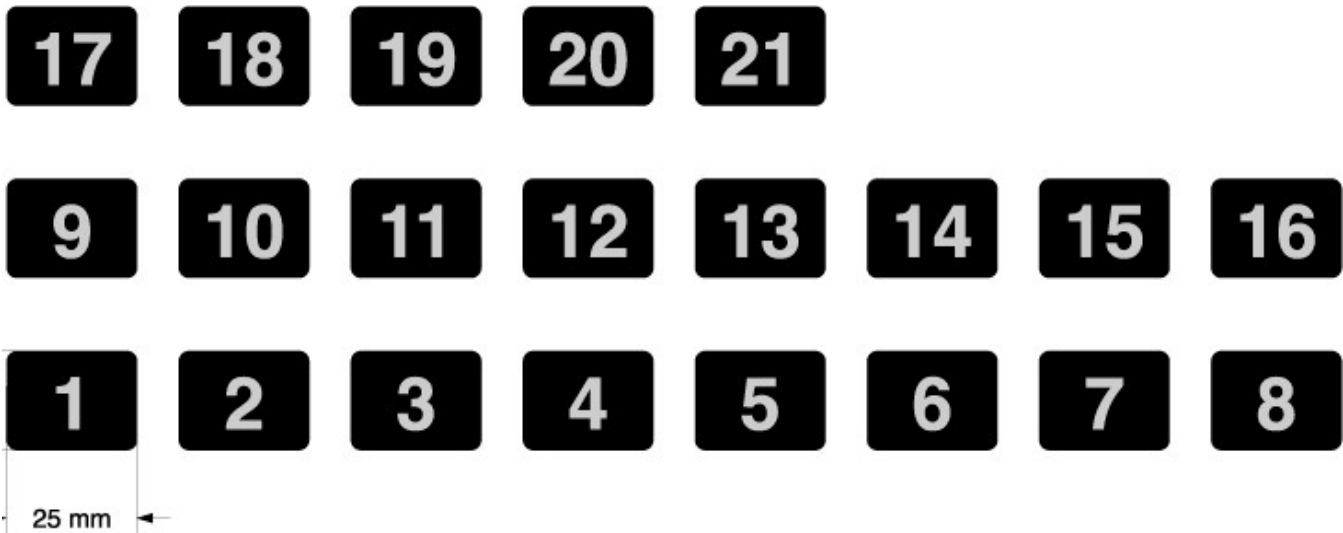
This product covered by one or more of the following US Patents and others pending: 5,330,405; 5,944,641; 5,961,427; 7,645,217; 7,722,513; 7,837,600; 7,905,818; 8,096,929.

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

« M3 INSPIRE »
2 étiquettes (50 x 38)

Étiquette « Brevet »
placée juste au-
dessus de l'étiquette
« Avis » (50 x 30)

Étiquette « AVIS »
sur le côté du
support vertical,
derrière le dossier
(40 x 170)

Étiquette « AVERTISSEMENT » sur
le côté du support vertical. (40 x
170)

Étiquettes de poids
n° 1 à 21, incluses
avec le manuel. N°
argentés sur fond
noir. (18 x 25)

Étiquette « AVERTISSEMENT,
POINTS DE PINCEMENT » sur
le dessus du tube de base
entre les plats de l'extension
de jambes (60 x 40)

Étiquette « DANGER, CE PRODUIT
N'EST PAS CONÇU POUR UN USAGE
COMMERCIAL » sur la base, devant
l'étiquette du numéro de série (80 x
40)

Étiquette N° de
série (60 x 40)

ACCESSOIRES

- Tableau mural d'exercices
- Barre de tirage dorsaux pivotante
- 4 poignées en D
- Sangle abdominale

OPTIONS DU GYM À DOMICILE

- 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. Consultez les étapes 34 et 36 pour ajuster la tension du câble.
- Inspectez régulièrement l'appareil pour déceler toute quincallerie 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 gym à domicile.
- Remplacez immédiatement tout revêtement endommagé ou usé.
- Essuyez 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.