

SCS-WB

INSPIRE

MANUEL D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION

SCS-PC
OPTION POUR
FLEXIONS DES
BICEPS



SCS-LE
OPTION POUR
EXTENSION DE
JAMBES

SCS-WB
BANC DE
MUSCULATION

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ICI

(SCS-PC et SCS-LE vendus séparément)

FÉLICITATIONS... Vous venez de franchir la première étape vers un corps plus sain et plus fort. Ce banc de musculation Smith Cage System d'Inspire Fitness offre la clé pour libérer le potentiel de votre corps. L'entraînement régulier en musculation 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 BANC DE MUSCULATION SCS

IMPORTANT : Lisez l'intégralité de ce manuel avant de tenter d'assembler ou d'utiliser cet appareil. 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 Smith Cage System pour obtenir les pièces de remplacement. Vous pouvez également appeler Inspire Fitness au 714-738-1729 ou au 877-738-1729.

Il est recommandé d'utiliser un tapis de caoutchouc sous votre banc de musculation Smith Cage System afin de protéger le plancher de bois ou le tapis contre les dommages lors de l'assemblage et de l'utilisation.

Ce banc de musculation Smith Cage System 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. De la rouille pourrait se former sur certaines pièces dans un environnement humide, ce qui nuirait au bon fonctionnement.

L'entretien de votre banc de musculation Smith Cage System 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
637 S. State College Blvd.
Fullerton, CA 92831
Tél. : 714-738-1729 ou 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 et de la quincaillerie	2
Tableau de la quincaillerie	3
Instructions d'assemblage, Banc de musculation.....	5
Instructions d'assemblage, Option extension de jambes	7
Instructions d'assemblage, Option flexions des biceps	8
Renseignements généraux sur l'entretien et calendrier.....	9
Garantie limitée	10

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire ce manuel en entier et vous familiariser avec tous les autocollants et avertissements avant d'utiliser ce banc de musculation.

- **AVERTISSEMENT!** Il est nécessaire d'inspecter régulièrement ce banc de musculation 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 et aux raccords avec les accessoires. Consultez la section Entretien général pour obtenir tous les détails.
- Utilisez ce banc de musculation 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.
- Assurez-vous que les personnes se trouvant à proximité se tiennent à au moins 1,5 m (5 pi) du banc de musculation lorsqu'il est utilisé.
- Ne laissez jamais les enfants grimper sur le banc de musculation.
- Gardez le banc de musculation 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 Fitness recommande fortement de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE

- Jeu de douilles standard (incluant douilles de 9/16 po et 3/4 po)
- Clé de 9/16 po
- Clé de 3/4 po
- Ruban à mesurer
- Maillet en caoutchouc
- Clé hexagonale de 6 mm – fournie

LISTE DES PIÈCES ET DE LA QUINCAILLERIE

BANC DE MUSCULATION

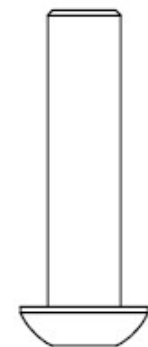
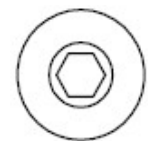
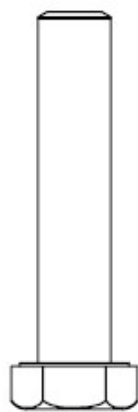
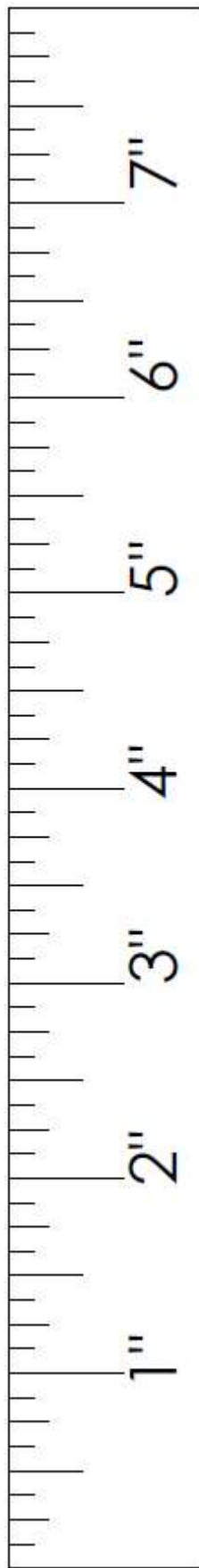
Article	Description des pièces dans la boîte SCS-WB	Qté	Qté reçue		Article	Quincaillerie dans la boîte SCS-WB	Qté	Qté reçue
1	Ensemble du cadre principal	1			1	Boulon 3/8-16 x 1 po L	2	
2	Ensemble de la base arrière	1			2	Boulon 3/8-16 x 1 1/2 po L	1	
3	Coussin de siège	1			3	Boulon 3/8-16 x 2 1/4 po L	2	
4	Dossier	1			4	Boulon 3/8-16 x 4 po L	2	
5	Appui-cheville	1			5	Rondelle 3/8 po	8	
6	Peinture de retouche	1			6	Écrou de blocage 3/8-16	2	
					7	Écrou de blocage mince 3/8-16	1	
					8	Entretoise cylindrique 5/8 po	1	

OPTION POUR EXTENSION DE JAMBES

	Description des pièces dans la boîte SCS-LE					Quincaillerie dans la boîte SCS-LE		
1	Ensemble d'extension de jambes	1			1	Boulon 3/8-16 x 1 po L (tête bombée avec point bleu)	6	
2	Axe de rouleau, diamètre 1 po	2			2	Rondelle 3/8 po x 1 1/2 po	6	
3	Axe de rouleau, diamètre 1 ¼ po	1			3	Clé hexagonale 6 mm	1	
4	Rouleau de mousse avec collet	4						
5	Rouleau de mousse	2						
6	Rondelle en plastique	8						
7	Peinture de retouche	1						

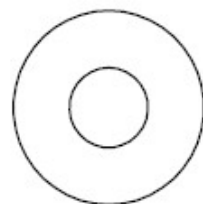
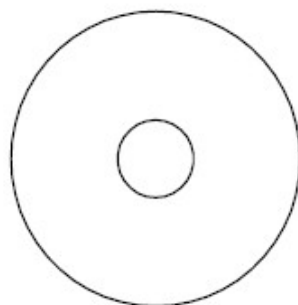
OPTION POUR FLEXIONS DES BICEPS

	Description des pièces dans la boîte SCS-PC					Quincaillerie dans la boîte SCS-PC		
1	Support de poids	1			1	Boulon 3/8-16 x 1 po L	2	
2	Extension pour flexions des biceps	1			2	Boulon 3/8-16 x 2 1/2 po L	2	
3	Coussin de bras	1			3	Rondelle 3/8 po	6	
4	Peinture de retouche	1			4	Écrou de blocage 3/8-16	2	



3/8 po de diamètre Boulon

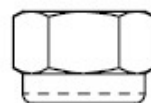
3/8 po de diamètre Boulon à tête bombée



Rondelle 3/8 po x 1 1/2 po de diamètre

Rondelle 3/8 po

Entretoise cylindrique 5/8 po



Écrou de blocage 3/8 po

Écrou de blocage mince 3/8 po



Clé hexagonale

LES PIÈCES RÉELLES PEUVENT ÊTRE PLUS PETITES OU PLUS GRANDES QUE CELLES ILLUSTRÉES

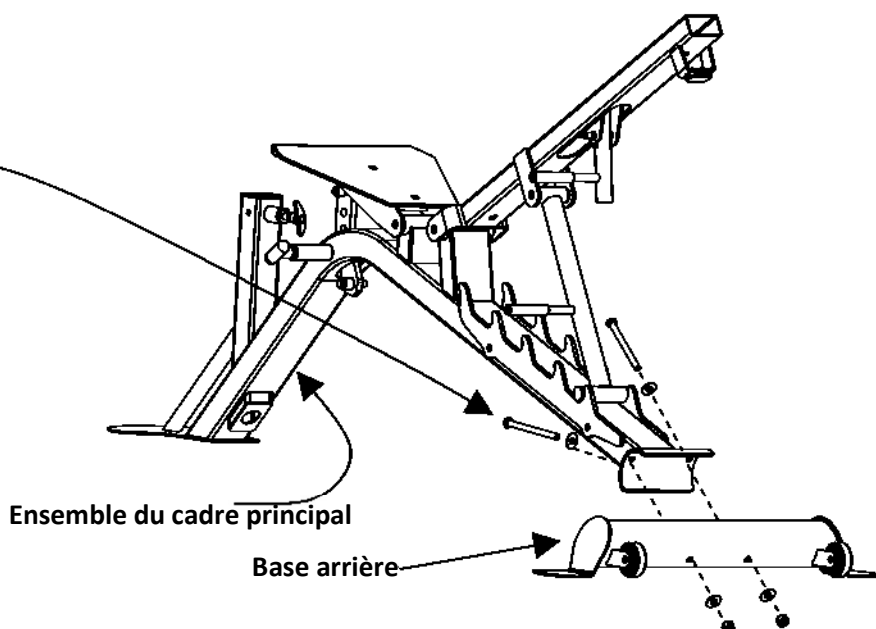
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Instructions d'assemblage du banc de musculation

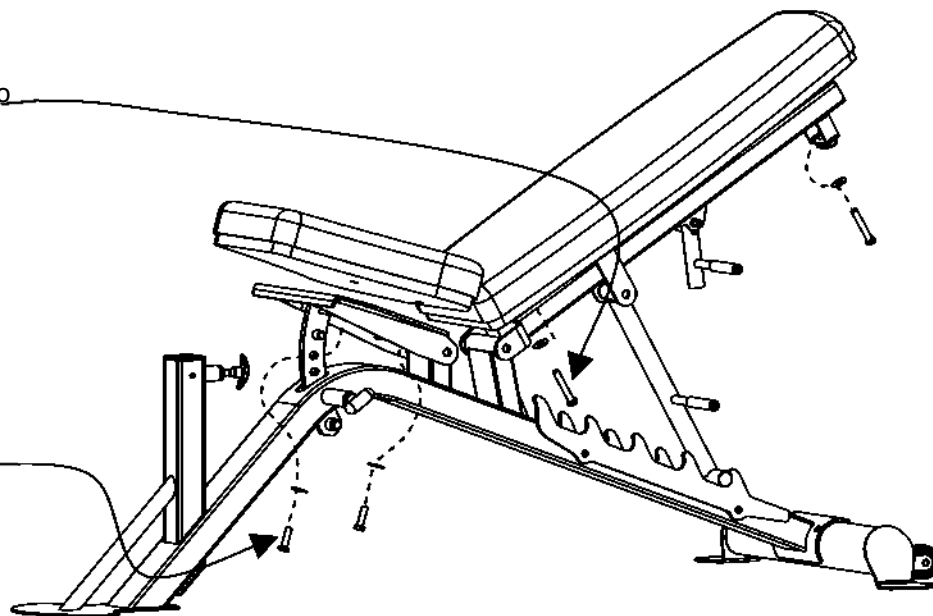
Étape 1

- 2 - Boulons hexagonaux 3/8 po x 4 po
- 4 - Rondelles plates 3/8 po
- 2 - Écrous de blocage 3/8 po



Étape 2

- 2 - Boulons hexagonaux 3/8 po x 2 1/4 po
- 2 - Rondelles plates 3/8 po



Étape 3

- 2 - Boulons hexagonaux 3/8 po x 1 po
- 2 - Rondelles plates 3/8 po

Étape 1 : Fixez la base arrière à l'ensemble du cadre principal à l'aide de :

Deux (boulons hexagonaux 3/8 po x 4 po)
Quatre (rondelles plates 3/8 po)
Deux (écrous de blocage 3/8 po)

Étape 2 : Fixez le dossier au support arrière et le coussin de siège à la base du siège à l'aide de :

Deux (boulons hexagonaux 3/8 po x 2 1/4 po)
Deux (rondelles plates 3/8 po)

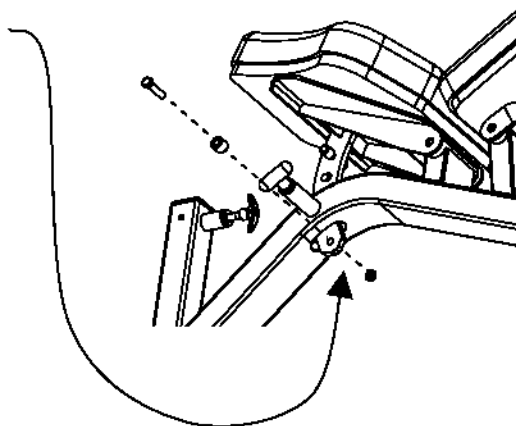
Étape 3 : Fixez le coussin de siège à la base du siège à l'aide de :

Deux (boulons hexagonaux 3/8 po x 1 po)
Deux (rondelles plates 3/8 po)

Remarque : Serrez maintenant toutes les fixations à la clé

Étape 4

- 1 - Boulons hexagonaux
3/8 po x 1 ½ po
- 1 - Entretoise cylindrique
5/8 po
- 1 - Écrou de blocage
mince 3/8 po

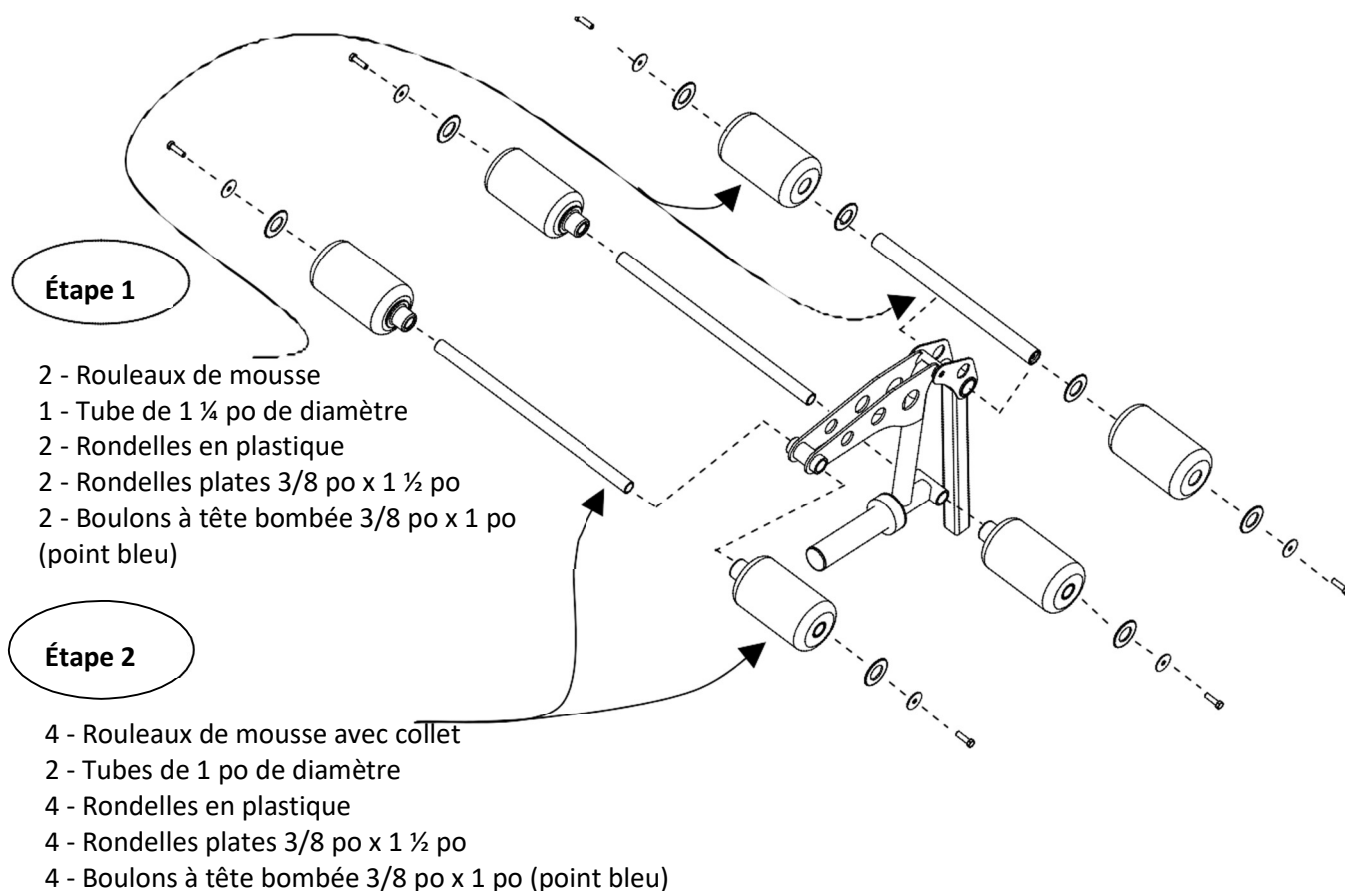


Étape 4 : Installez le boulon de retenue du pivot du siège et l'entretoise cylindrique 5/8 po dans le dernier trou de la tige de sélection de la base du siège à l'aide de :

Un (boulon hexagonal 3/8 po x 1 ½ po)
Un (entretoise cylindrique 5/8 po)
Un (écrou de blocage mince 3/8 po)

Remarque : Serrez maintenant à la clé

Instructions d'assemblage pour l'option extension de jambes



Étape 1 : Assemblez deux rouleaux de mousse sur le tube de 1 ¼ po de diamètre à l'aide de :

Quatre (rondelles en plastique)
Deux (boulons à tête bombée 3/8 po x 1 po avec point bleu)
Deux (rondelles plates 3/8 po x 1 ½ po)

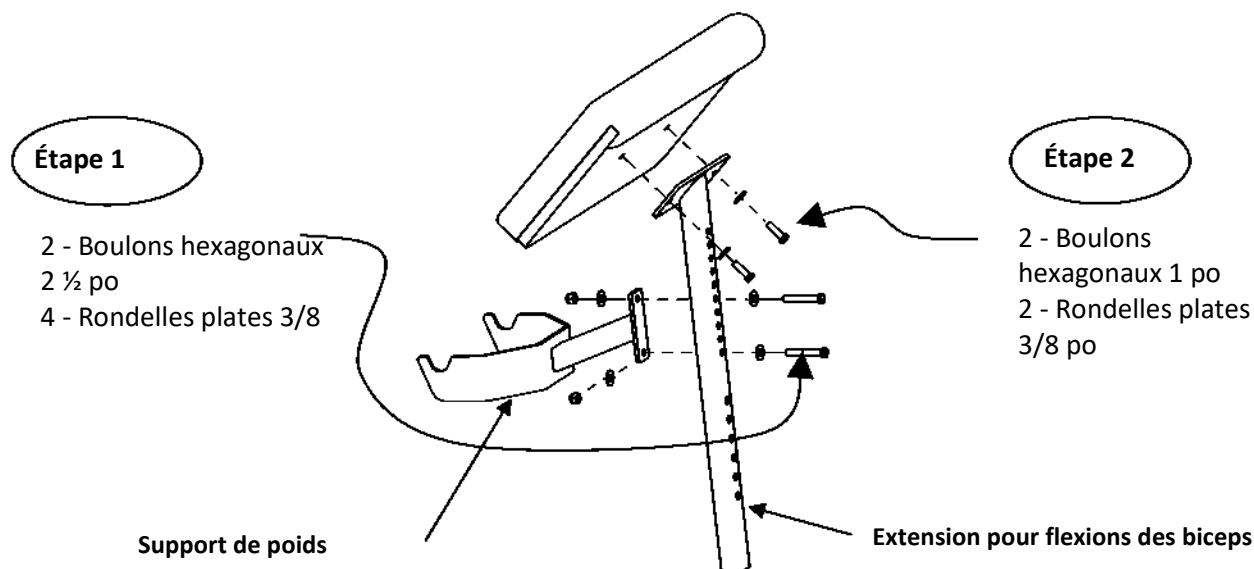
Étape 2 : Assemblez quatre ensembles de rouleaux de mousse avec collet sur les tubes de 1 po de diamètre à l'aide de :

Quatre (rondelles en plastique)
Quatre (boulons à tête bombée 3/8 po x 1 po avec point bleu)
Quatre (rondelles plates 3/8 po x 1 ½ po)

(Serrez maintenant les boulons à la clé)

Remarque : « (point bleu) » signifie qu'il y a un point de produit de blocage de filetage bleu sur le filet du boulon.

Instructions d'assemblage pour l'option flexions des biceps



Étape 1 : Fixez le support de poids à l'extension pour flexions des biceps à l'aide de : **Deux (boulons hexagonaux 3/8 po x 2 ½ po)**
Quatre (rondelles plates 3/8 po)
Deux (écrous de blocage 3/8 po)

Remarque : L'extension pour flexions des biceps comporte plusieurs ensembles de trous de montage afin de permettre à l'utilisateur de positionner le support de poids à la hauteur la plus confortable.

Étape 2 : Fixez le coussin de bras à l'extension pour flexions des biceps à l'aide de : **Deux (boulons hexagonaux 3/8 po x 1 po)**
Deux (rondelles plates 3/8 po)

Remarque : Serrez maintenant à la clé

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.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR L'ENTRETIEN ET CALENDRIER

- Inspectez régulièrement l'appareil pour vérifier qu'il n'y ait pas de quincailerie desserrée, de pièces usées ou endommagées. En cas d'usure ou de dommage, remplacez-les immédiatement.
- Remplacez immédiatement tout coussin de siège, dossier ou rouleau de mousse endommagé ou usé.
- N'utilisez pas et ne rangez pas l'appareil à l'extérieur.
- Repérez et familiarisez-vous avec tous les autocollants d'avertissement sur le banc de musculation et ses options.

ROUTINE	ENTRETIEN À DOMICILE	DATE D'INSCRIPTION									
Nettoyez : coussin de siège, dossier, rouleaux de mousse	CHAQUE SEMAINE										
Inspectez : tous les écrous et boulons. Serrez-les si nécessaire	TOUS LES 3 MOIS										
Inspectez : tous les autocollants	TOUS LES 3 MOIS										
Nettoyez et cirez : toutes les surfaces brillantes	CHAQUE ANNÉE										

GARANTIE LIMITÉE

INSPIRE

Garantie à vie pour usage domestique.

Cette garantie s'applique uniquement aux États-Unis pour les produits de musculation Inspire fabriqués ou distribués par Health In Motion LLC. La période de garantie pour l'acheteur initial est la durée de vie de cet acheteur initial.

Health In Motion garantit que le produit que vous avez acheté pour un usage non 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'une utilisation normale non commerciale, personnelle, familiale 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.

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.