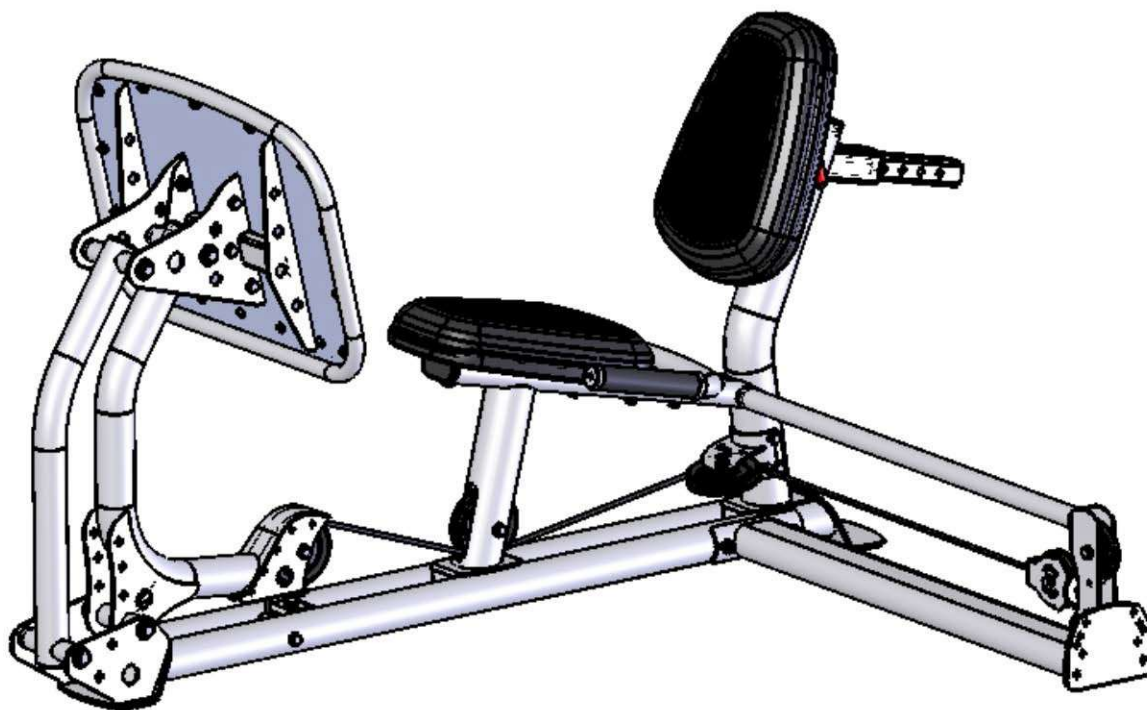


INSPIRE

MANUEL D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION

OPTION PRESSE À CUISSSES 3

Pour M2 et M3 2014, et M5



INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ICI

FÉLICITATIONS... Vous venez de franchir la première étape vers un corps plus sain et plus fort. Cette presse à cuisses 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 PRESSE À CUISSES

IMPORTANT : Lisez l'intégralité de ce manuel avant de tenter d'assembler ou d'utiliser cette presse à cuisses. 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 cette presse à cuisses pour obtenir des pièces de rechange ou appelez Inspire au 877-738-1729.

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

Cette presse à cuisses est destinée uniquement à une utilisation intérieure. De la rouille peut se former sur certaines pièces dans un environnement humide, ce qui nuirait au bon fonctionnement.

L'entretien de votre presse à cuisses 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
Instructions de sécurité	1
Outils requis.....	1
Liste des pièces et de la quincaillerie	2
Tableau des câbles	3
Schéma avec vue en éclaté	4
Instructions d'assemblage – fixation au M2.....	5-6
Instructions d'assemblage – fixation au M3.....	7-9
Instructions générales pour la presse à cuisses M2 et M3	10-14
Instructions d'assemblage – fixation au M5.....	15-16
Instructions générales pour la presse à cuisses M5.....	17-21
Référence des autocollants.....	22
Emplacement des autocollants	23
Renseignements généraux sur l'entretien	24
Calendrier d'entretien	25
Garantie limitée	26

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire ce manuel en entier et vous familiariser avec tous les autocollants et avertissements avant d'utiliser cette presse à cuisses.

- **AVERTISSEMENT!** Il est nécessaire d'inspecter régulièrement cette presse à cuisses 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 cette presse à cuisses uniquement aux fins prévues, telles que décrites dans ce manuel d'utilisation ou dans le livre 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) de la presse à cuisses lorsqu'elle est utilisée.
- Ne laissez jamais les enfants grimper sur la presse à cuisses.
- Gardez la presse à cuisses éloignée des murs et assurez-vous qu'elle soit dégagée 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 16 mm, 17 mm, 18 mm et 19 mm)
- Clés métriques de 16 mm, 17 mm, 18 mm et 19 mm
- Clés hexagonales de 6 mm, 5 mm et 4 mm (fournies dans les ensembles de quincaillerie)
- Clé réglable

Liste des pièces et de la quincaillerie

Article	Description	Numéro de pièce	QTÉ	Reçue
1	Cadre de base	GM872-260-000	1	
2	Bras de fixation	GM872-380-000	1	
3	Bras de presse	GM872-240-000	1	
4	Bras stabilisateur	GM872-220-000	1	
5	Plaque repose-pieds	GM872-340-000	1	
6	Base de siège en bois	GM870-400-002	2	
7	Poignée de siège	GM872-320-000	1	
8	Support de poulie flottante	GM870-380-001	1	
9	Tige du dossier	GM872-380-005PZ	1	
10	Poulie, 3 1/2 po	GM692-880-001	1	
11	Support de poulie	GM872-380-006PZ	1	
12	Plaque de connexion du repose-pieds	GM872-381-025	2	
13	Câble principal LP3	GM872-500-005	1	
14	Plaque d'adaptation LP3-M5	GM872-381-019	1	
15	Câble LP3-M5	GM872-500-006	1	

Article	Description de la quincaillerie	QTÉ	Reçue
1	Boulon hexagonal, M10 x 25	9	
2	Boulon hexagonal, M10 x 45	3	
3	Boulon hexagonal, M10 x 60	4	
4	Boulon hexagonal, M10 x 90	1	
5	Boulon hexagonal, M10 x 95	3	
6	Boulon hexagonal, M10 x 100	2	
7	Boulon hexagonal, M10 x 110	1	
8	Boulon hexagonal M10 x 125	1	
9	Boulon hexagonal, M10 x 160	1	
10	Boulon hexagonal, M10 x 165	2	
11	Boulon hexagonal, 1/2 po x 165	4	

12	Rondelle plate M10	41	
13	Rondelle plate 1/2 po	8	

14	Écrou de blocage M10	18	
15	Écrou de blocage 1/2-13	4	

16	Adaptateur de câble	1	
17	Entretoise cylindrique, 3/8 po de long	1	
18	Entretoise cylindrique, 1 5/16 po de long	1	
19	Extrémité de câble (GM870-561-019)	1	
20	Bague de manchon (GM870-561-023)	1	

Remarque : Selon la machine à laquelle le LP3 est fixé, il peut rester de la quincaillerie supplémentaire.

TABLEAU DES CÂBLES

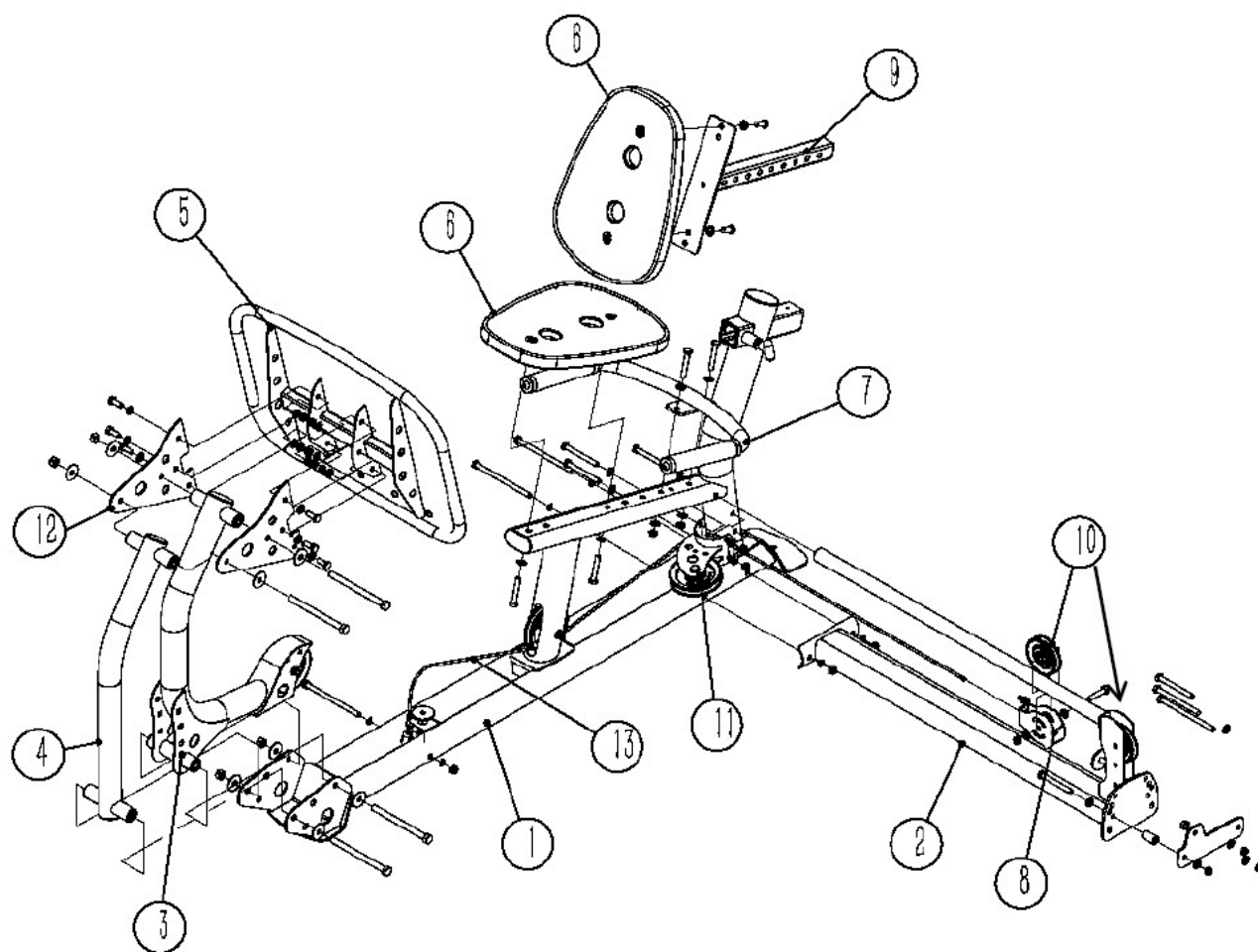


**CÂBLE PRINCIPAL LP3
GM872-500-005**

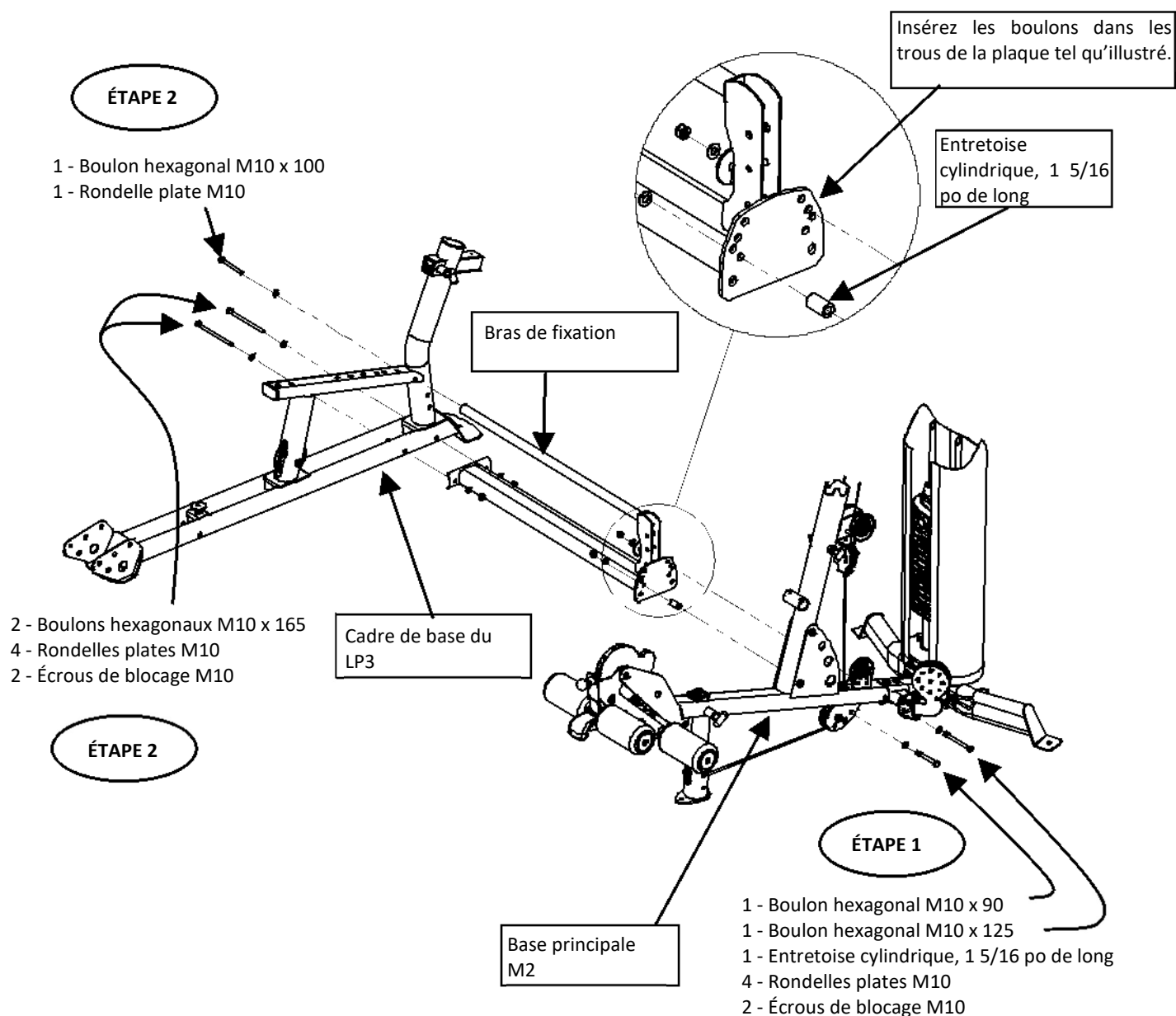


**CÂBLE DE LA PRESSE À CUISSSES LP3-M5
GM872-500-006**

Schéma avec vue en éclaté



Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M2



Étape 1 : Fixez le bras de fixation à la base principale du M2 à l'aide de :

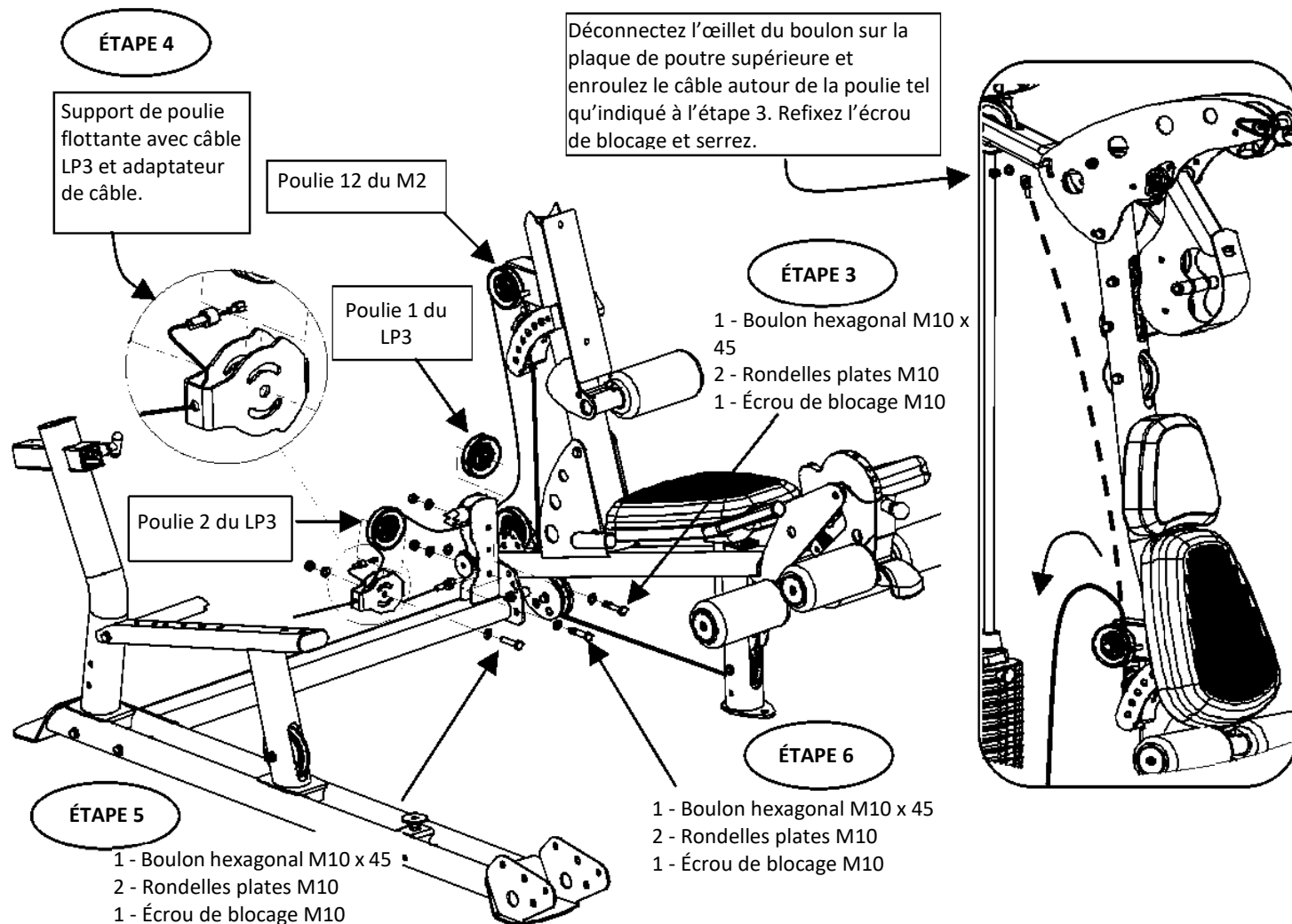
Serrez seulement avec les doigts

Étape 2 : Fixez le bras de fixation au cadre de base du LP3 à l'aide de :

Serrez la quincaillerie des étapes 1 et 2.

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 90
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 125
- 1 - Entretoise cylindrique, 1 5/16 po de long
- 4 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 2 - Boulons hexagonaux M10 x 165
- 5 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M2



Étape 3 : Faites passer le câble central par-dessus puis vers le bas à partir de la poulie 12 du M2 et en direction du cadre du bras de fixation tel qu'illustré. Enfilez le câble central à travers les plaques du bras de fixation pendant que vous placez la poulie 1 du LP3 dessus, puis boulonnez la poulie en place à l'aide de :

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

Étape 4 : Fixez l'extrémité du câble LP3 au support de poulie flottante avec l'adaptateur de câble tel qu'illustré dans le cercle.

Étape 5 : Fixez la poulie 2 du LP3 au support de poulie flottante tout en faisant passer le câble central tel qu'illustré à l'aide de :

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

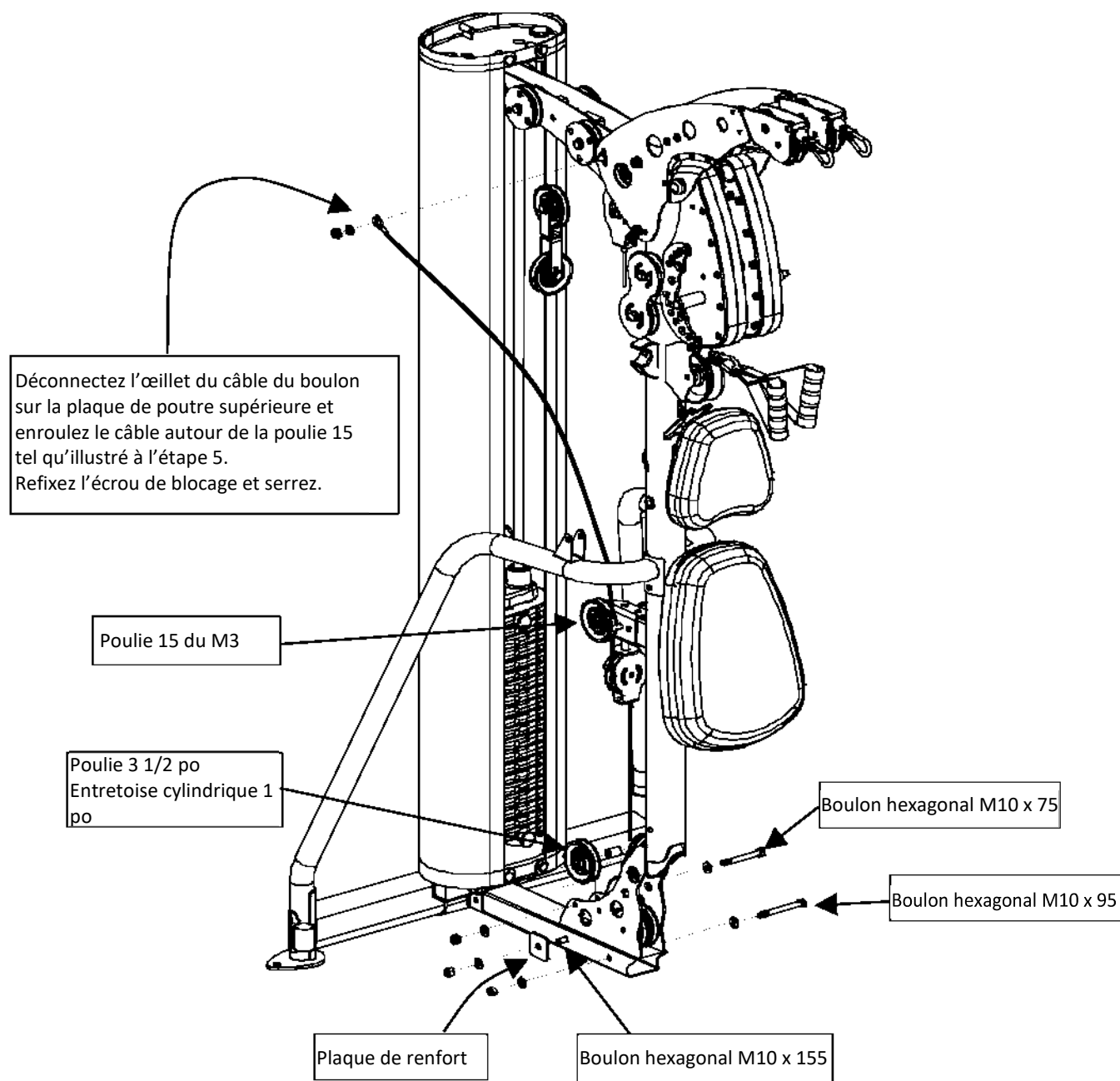
Étape 6 : Fixez l'extrémité à œillet du câble central entre les plaques du bras de fixation à l'aide de :

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

Serrez toute la quincaillerie des étapes 3, 5 et 6.

ALLEZ À LA PAGE 10 POUR TERMINER L'ASSEMBLAGE DU LP3

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M3



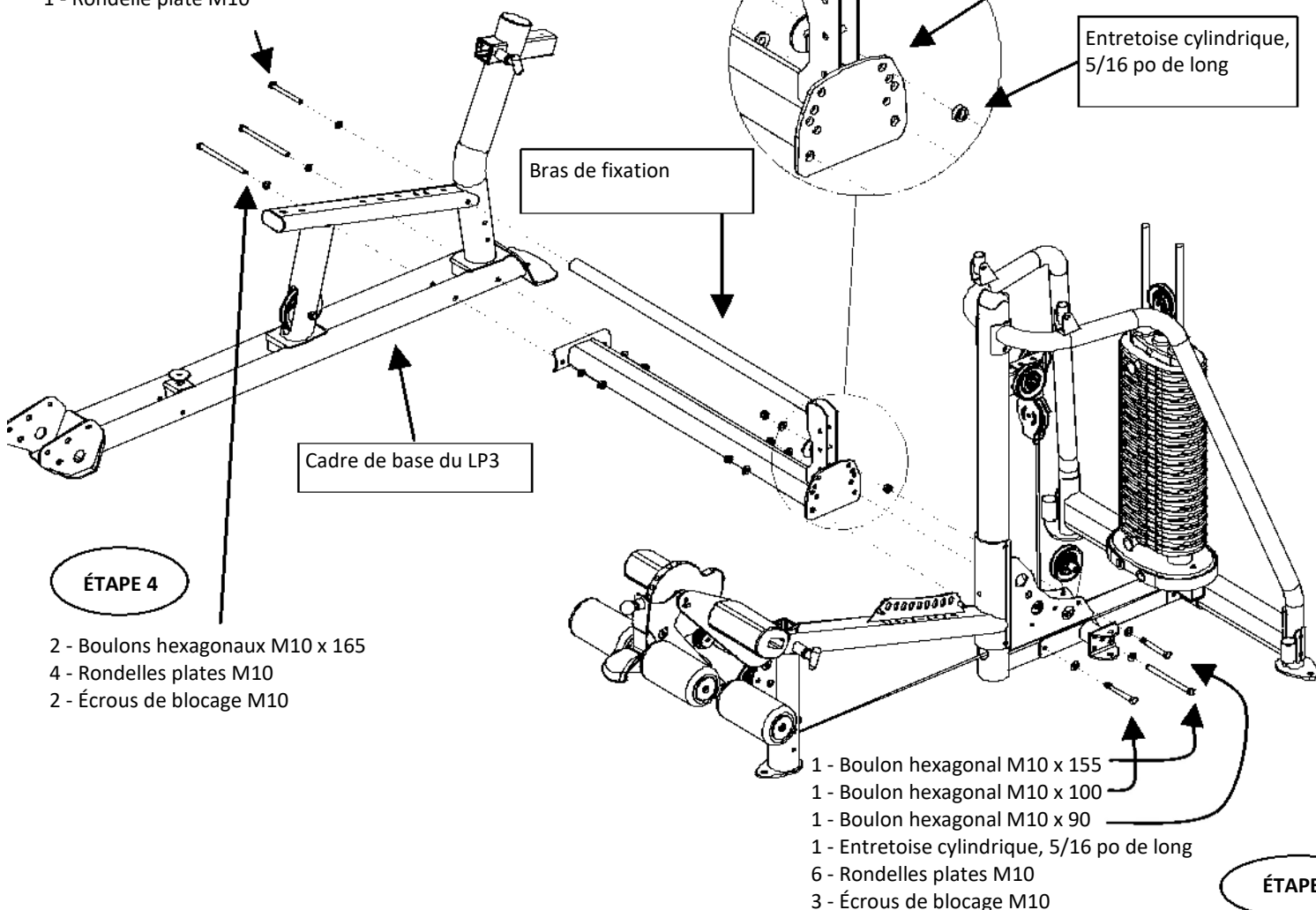
ÉTAPE 1 : Retirez le boulon hexagonal M10 x 95, le boulon hexagonal M10 x 75 avec la poulie de 3 1/2 po et l'entretoise cylindrique de 1 po de long. Retirez la plaque de renfort du boulon hexagonal M10 x 155, mais laissez le boulon hexagonal M10 x 155 en place. Il sera utilisé plus tard.

ÉTAPE 2 : Déconnectez l'œillet du câble de la plaque de poutre supérieure et enroulez-le autour de la poulie 15 du M3. L'œillet sera fixé au bras de fixation plus tard. Rattachez l'écrou de blocage M10 au boulon de la plaque de poutre supérieure et serrez.

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M3

ÉTAPE 4

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 1 - Rondelle plate M10



ÉTAPE 4

- 2 - Boulons hexagonaux M10 x 165
- 4 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 155
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 90
- 1 - Entretoise cylindrique, 5/16 po de long
- 6 - Rondelles plates M10
- 3 - Écrous de blocage M10

ÉTAPE 3

Le boulon hexagonal M10 x 155 est fourni avec le gym M3. Il ne fait pas partie de l'ensemble de quincaillerie du LP3.

Étape 3 : Fixez le bras de fixation au support vertical principal à l'aide de :

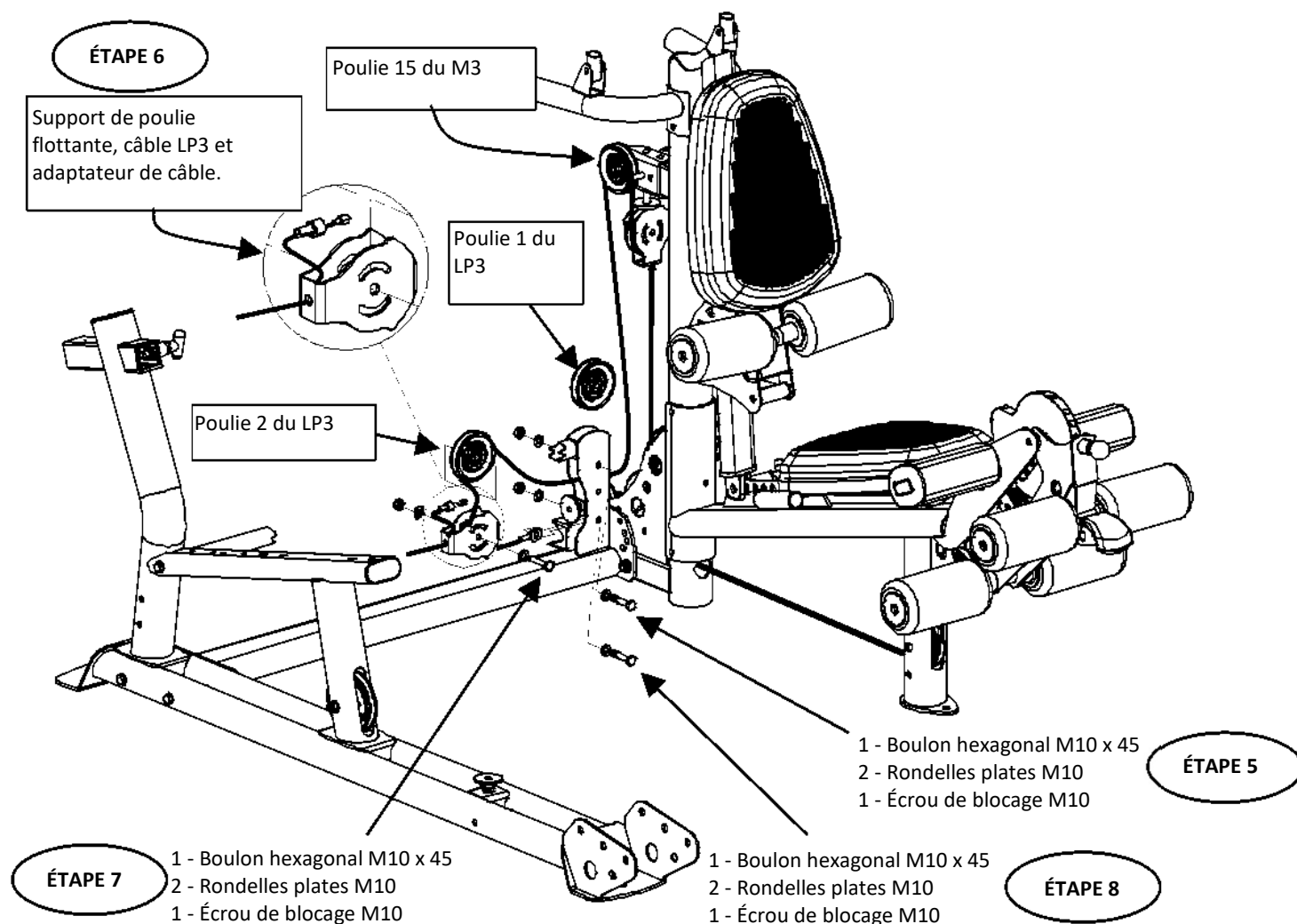
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 155
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 90
- 1 - Entretoise cylindrique, 5/16 po de long
- 6 - Rondelles plates M10
- 3 - Écrous de blocage M10

Étape 4 : Fixez le bras de fixation au cadre de base du LP3 à l'aide de :

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 2 - Boulons hexagonaux M10 x 165
- 5 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10

Serrez la quincaillerie des étapes 3 et 4.

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M3



ÉTAPE 5 : Faites passer le câble central par-dessus puis vers le bas à partir de la poulie 15 du M3 et en direction du cadre du bras de fixation tel qu'illustré. Enfilez le câble central à travers les plaques du bras de fixation pendant que vous placez la poulie 1 du LP3 dessus, puis boulonnez la poulie en place à l'aide de :

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

ÉTAPE 6 : Fixez l'extrémité du câble LP3 au support de poulie flottante avec l'adaptateur de câble tel qu'illustré dans le cercle.

ÉTAPE 7 : Fixez la poulie 2 du LP3 au support de poulie flottante tout en faisant passer le câble central tel qu'illustré à l'aide de :

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

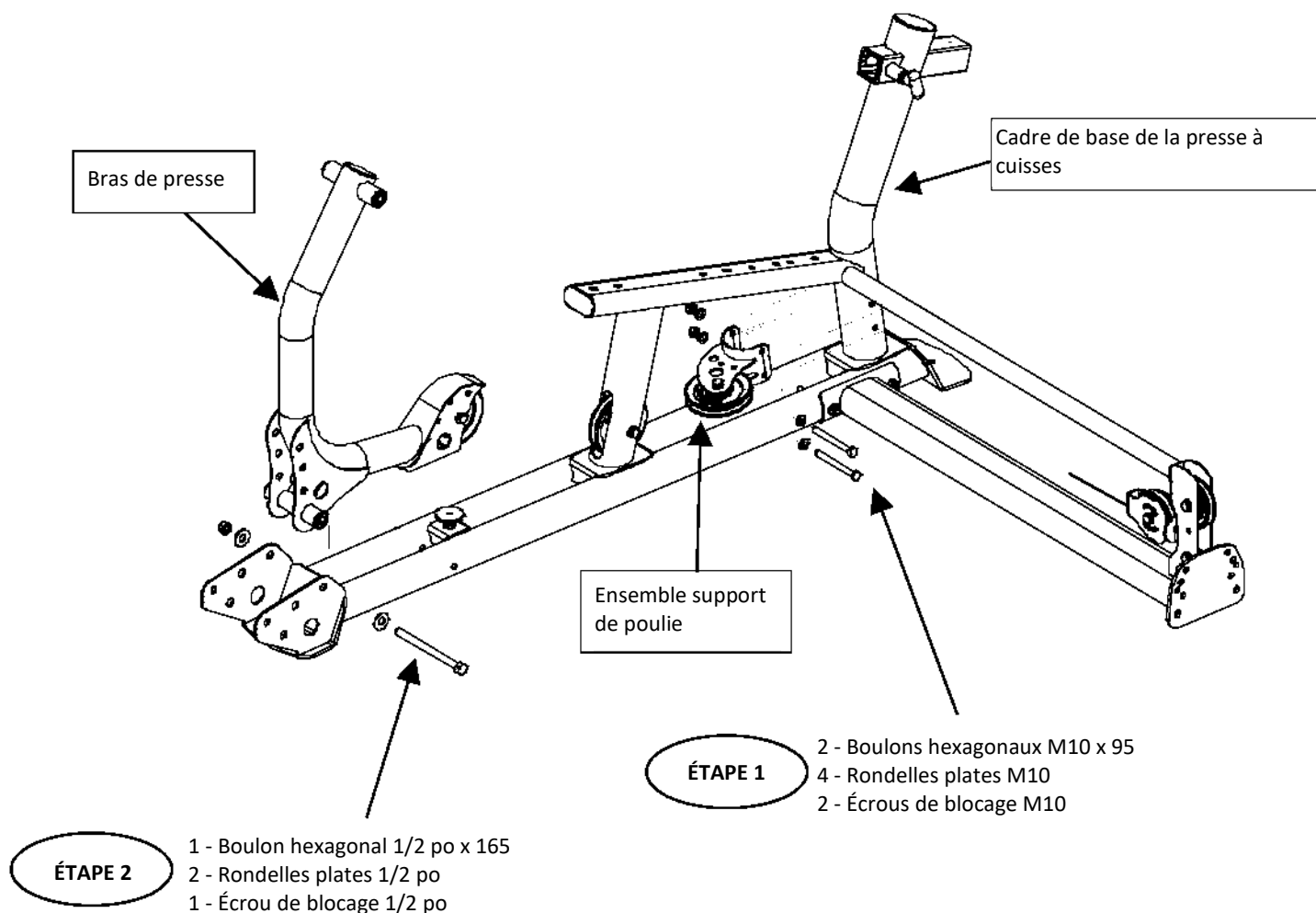
ÉTAPE 8 : Fixez l'extrémité à œillet du câble central entre les plaques du bras de fixation à l'aide de :

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

Serrez toute la quincaillerie des étapes 5, 7 et 8 à ce stade.

ALLEZ À LA PAGE 10 POUR TERMINER L'ASSEMBLAGE DU LP3

Utilisez ces instructions pour assembler la presse à cuisses après qu'elle a été fixée à votre gym à domicile



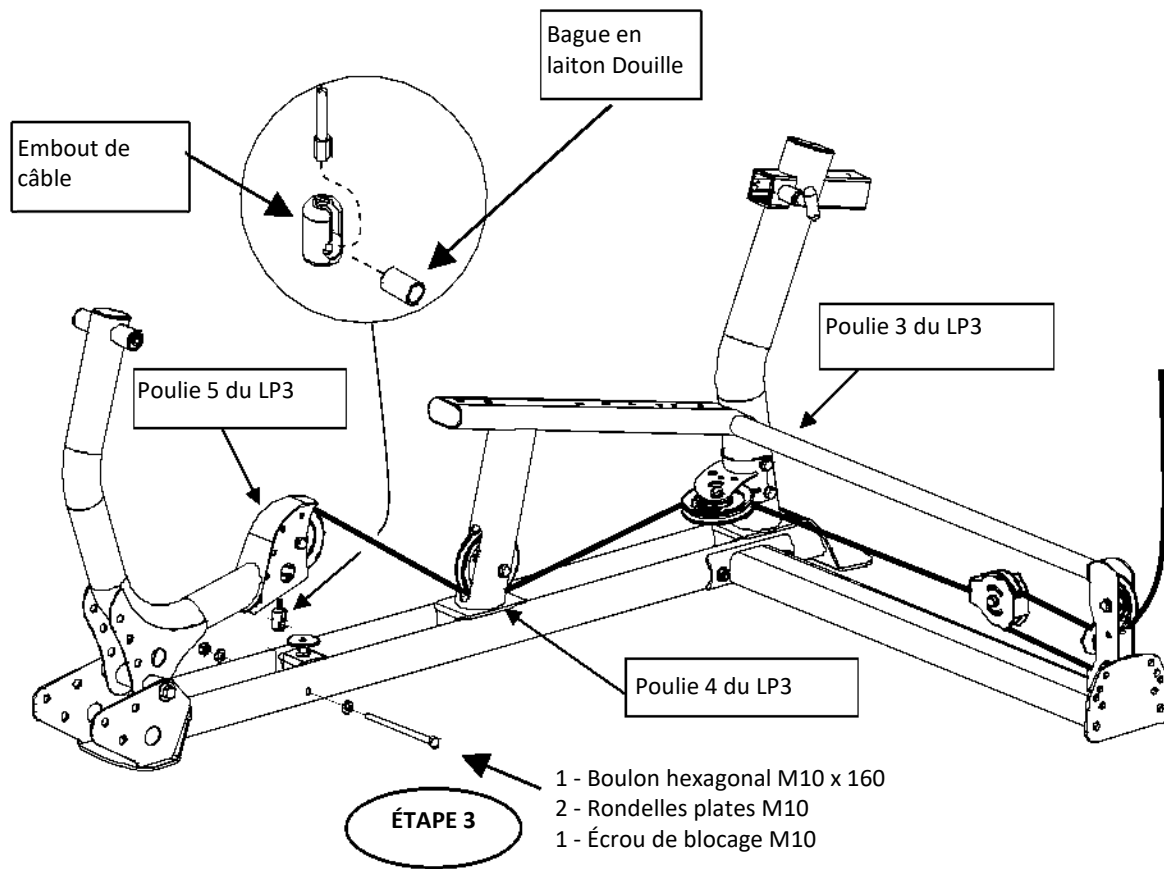
Étape 1 : Fixez le support de poulie LP3 au cadre de base à l'aide de :

2 - Boulons hexagonaux M10 x 95
4 - Rondelles plates M10
2 - Écrous de blocage M10

Étape 2 : Fixez le bras de presse LP3 au cadre de base à l'aide de :

1 – Boulon hexagonal 1/2 po x 165
2 - Rondelles plates 1/2 po
1 - Écrou de blocage 1/2 po

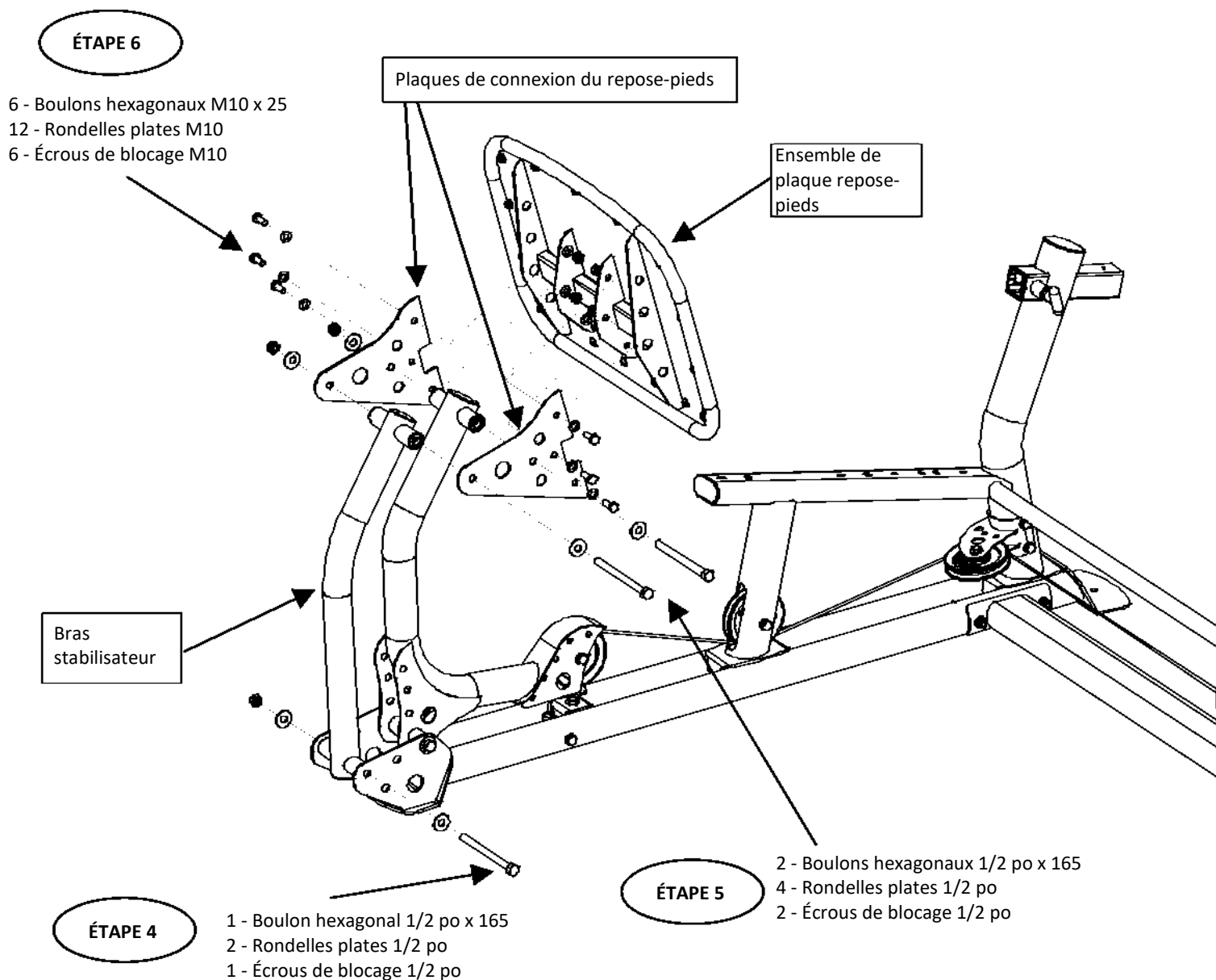
Serrez la quincaillerie des étapes 1 et 2. Assurez-vous que le bras de presse puisse bouger librement.



Étape 3 : Faites maintenant passer le câble vers l'arrière de la poulie 3 du LP3, en vous assurant de le faire passer entre la poulie et la goupille de retenue du câble. **Le câble doit absolument passer entre la goupille et la poulie, sinon il sera endommagé.** À partir de là, faites descendre le câble sous la poulie 4 tel qu'illustré. Depuis la poulie 4, remontez vers le haut de la poulie 5, puis redescendez à l'avant et fixez l'extrémité du câble avec l'embout de câble et la bague en laiton tel qu'illustré dans le cercle en surbrillance, à l'aide de :

- 1 – Boulon hexagonal M10 x 160
- 2 - Rondelles plates M10
- 1 - Écrou de blocage M10

Serrez la quincaillerie de l'étape 3.



Étape 4 : Fixez le bras stabilisateur au cadre de base du LP3 à l'aide de :

- 1 – Boulon hexagonal 1/2 po x 165
- 2 - Rondelles plates 1/2 po
- 1 - Écrou de blocage 1/2 po

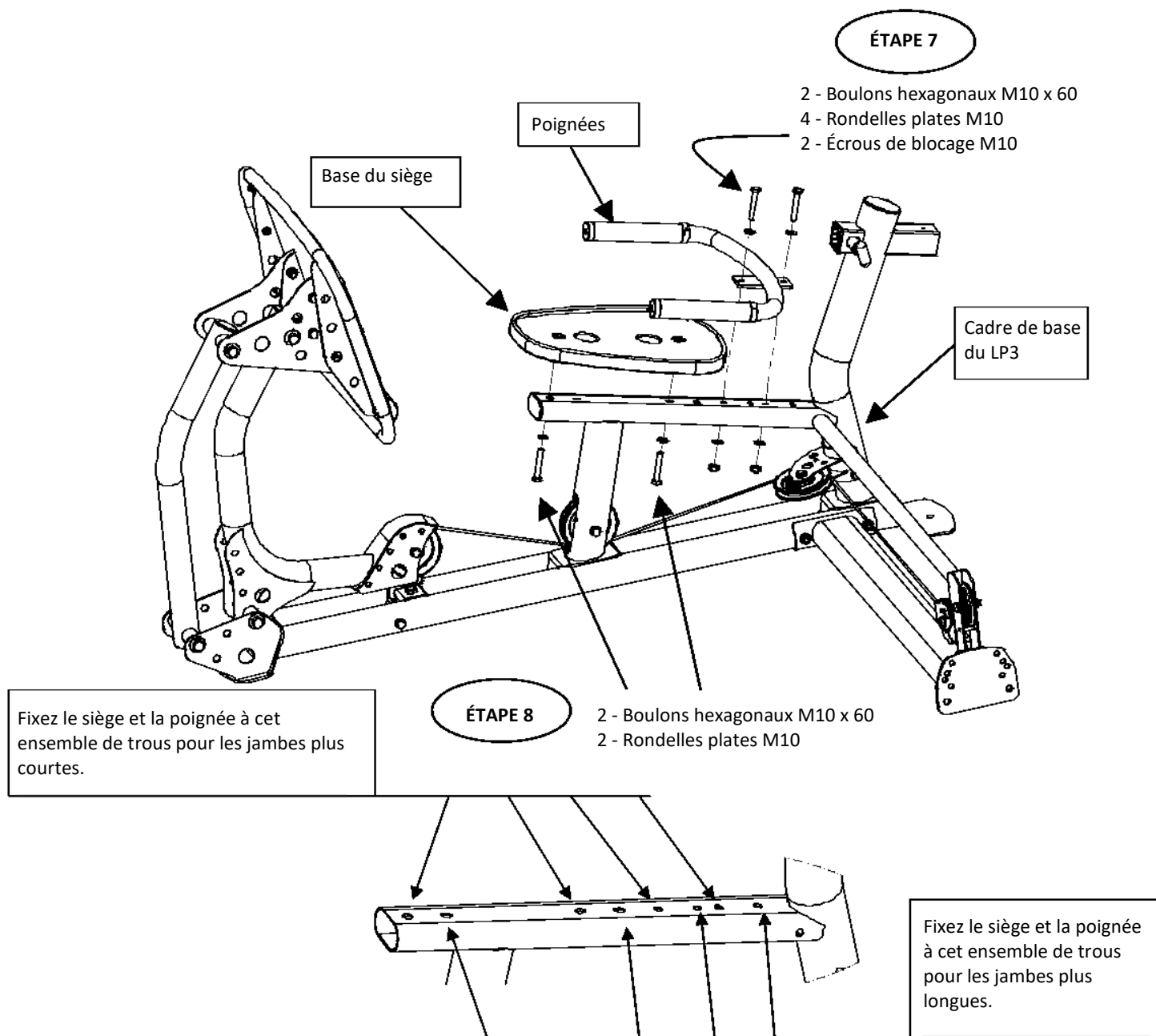
Étape 5 : Fixez le bras stabilisateur et le bras de presse aux plaques de connexion du repose-pieds à l'aide de :

- 2 - Boulons hexagonaux 1/2 po x 165
- 4 - Rondelles plates 1/2 po
- 2 - Écrous de blocage 1/2 po

Étape 6 : Fixez l'ensemble de la plaque repose-pieds aux plaques de connexion à l'aide de :

- 6 - Boulons hexagonaux M10 x 25
- 12 - Rondelles plates M10
- 6 - Écrous de blocage M10

Serrez maintenant la quincaillerie des étapes 4, 5 et 6, mais assurez-vous que le bras de presse et le bras stabilisateur se déplacent librement.



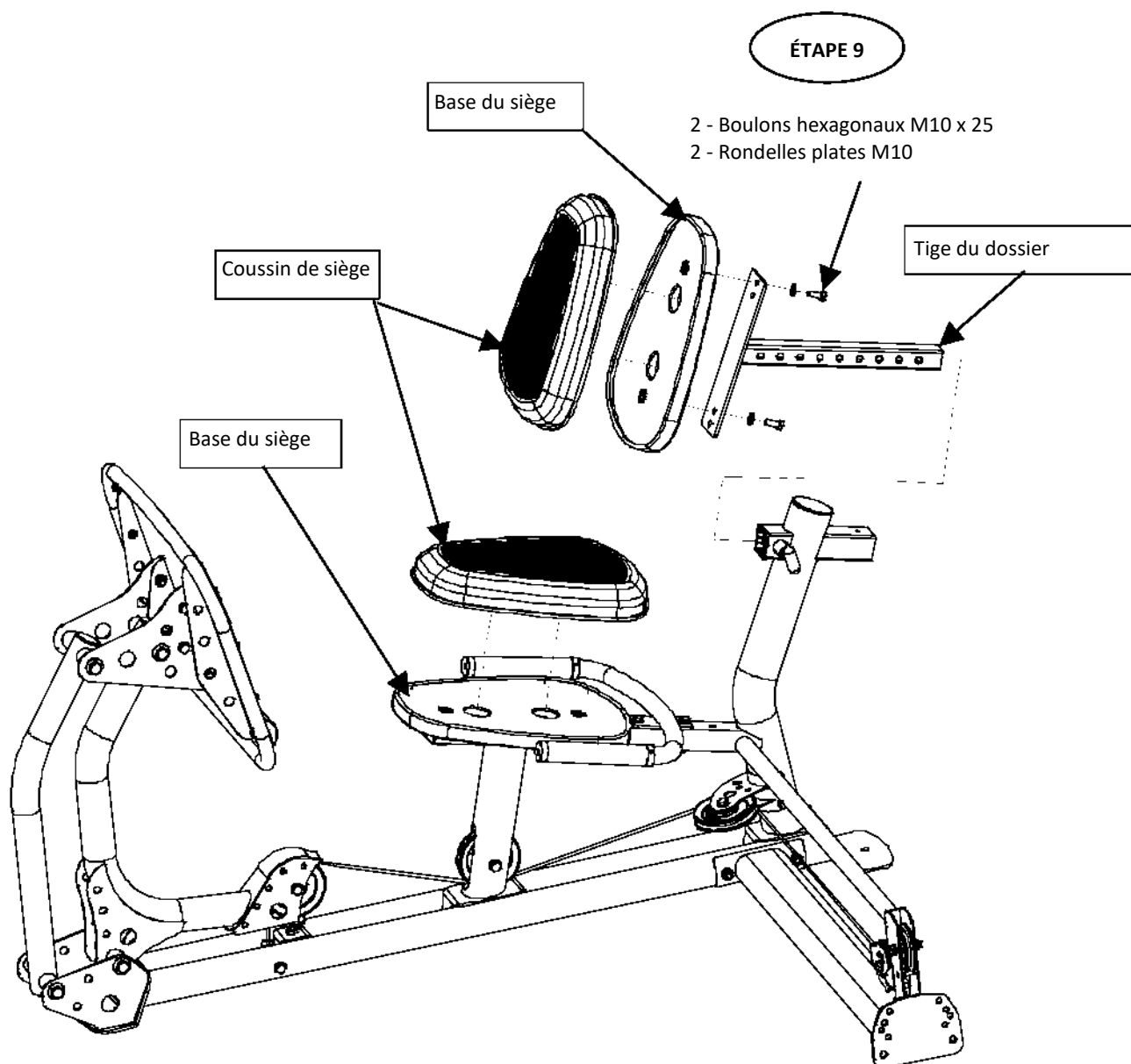
Étape 7 : Fixez les poignées au cadre de base du LP3 à l'aide de :

**2 - Boulons hexagonaux M10 x 60
4 - Rondelles plates M10
2 - Écrous de blocage M10**

Étape 8 : Fixez la base du siège au cadre de base du LP3 à l'aide de :

**2 - Boulons hexagonaux M10 x 60
2 - Rondelles plates M10**

Serrez maintenant la quincaillerie des étapes 7 et 8, mais ne serrez pas trop la quincaillerie de la base du siège, car cela pourrait l'endommager.



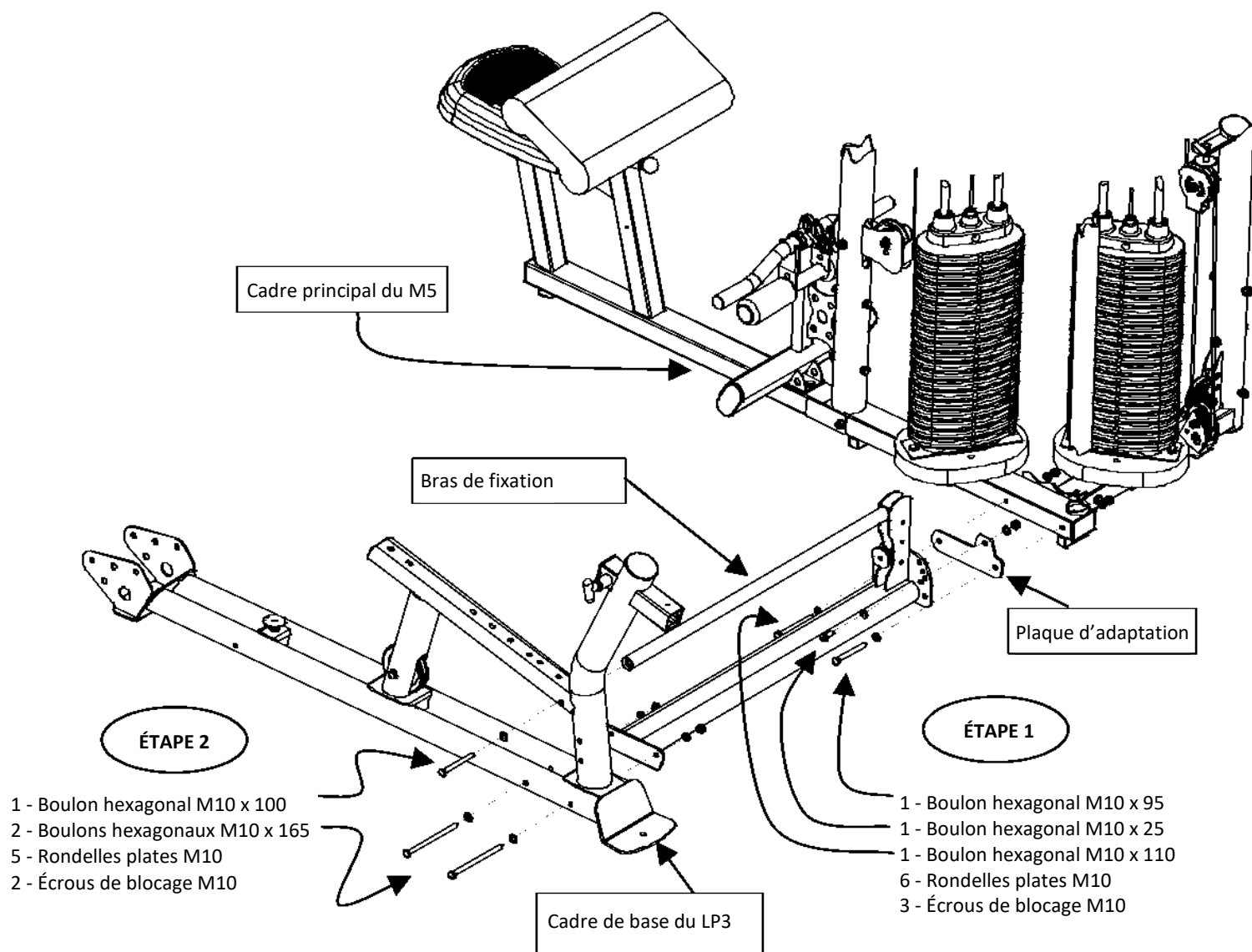
Étape 9 : Fixez la base du siège à la tige du dossier à l'aide de :

2 - Boulons hexagonaux M10 x 25
2 - Rondelles plates M10

Serrez maintenant la quincaillerie, mais ne serrez pas trop, car cela pourrait endommager la base du siège.

Placez les coussins orthopédiques sur les bases de siège et 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.

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5



ÉTAPE 1 : Fixez le bras de fixation au cadre principal du M5 à l'aide de la plaque d'adaptation et de :

Serrez seulement avec les doigts

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 95
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 25
- 1 - Boulon hexagonal M10 x 110
- 6 - Rondelles plates M10
- 3 - Écrous de blocage M10

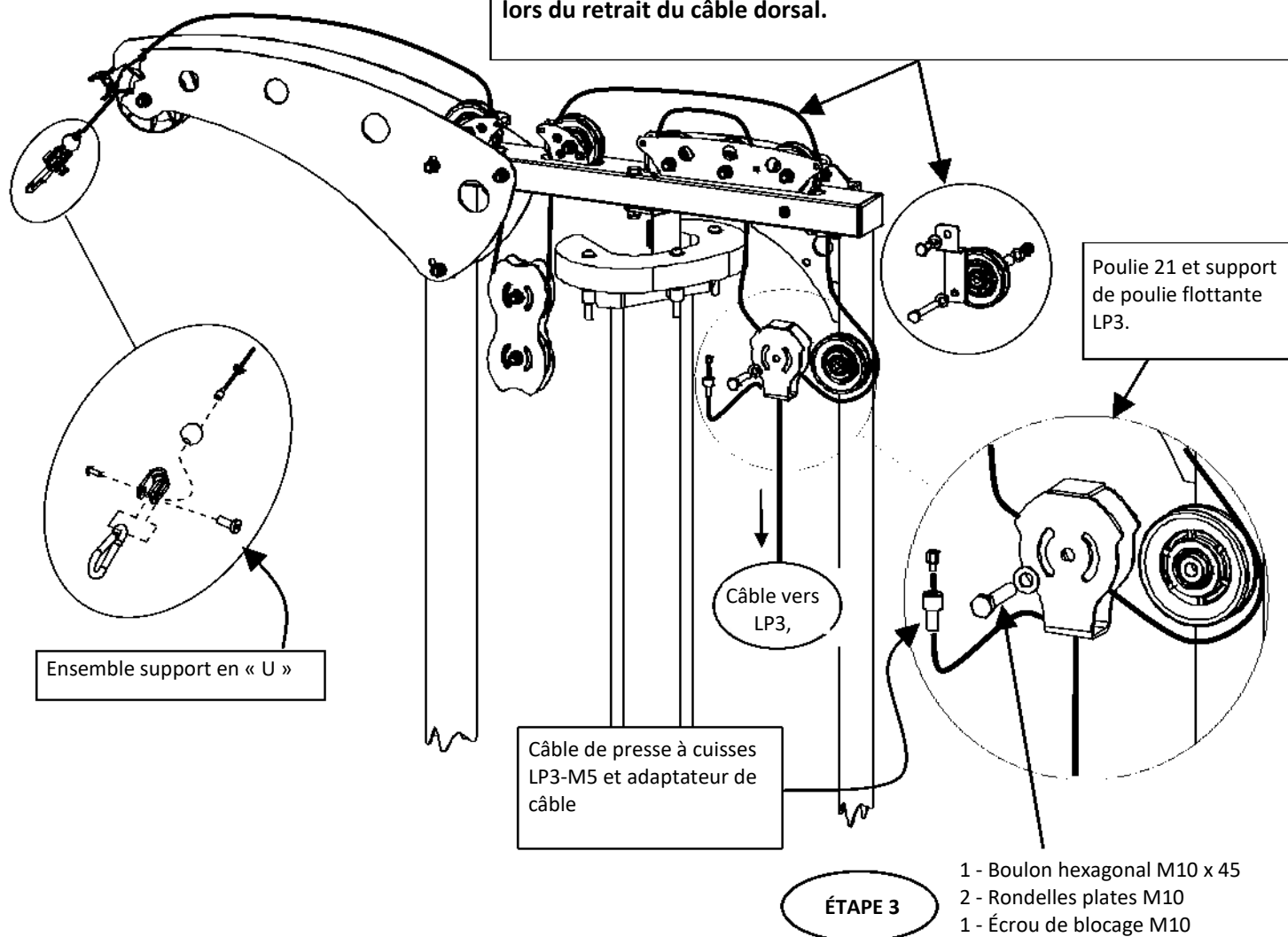
ÉTAPE 2 : Fixez le bras de fixation au cadre de base du LP3 à l'aide de :

Serrez seulement avec les doigts

- 1 - Boulon hexagonal M10 x 100
- 2 - Boulons hexagonaux M10 x 165
- 5 - Rondelles plates M10
- 2 - Écrous de blocage M10

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5

Si vous fixez le LP3 à un M5 déjà assemblé, retirez le câble supérieur de tirage dorsal et les éléments illustrés avant de fixer le support de poulie flottante. **Remarque : Certains éléments peuvent tomber rapidement lors du retrait du câble dorsal.**



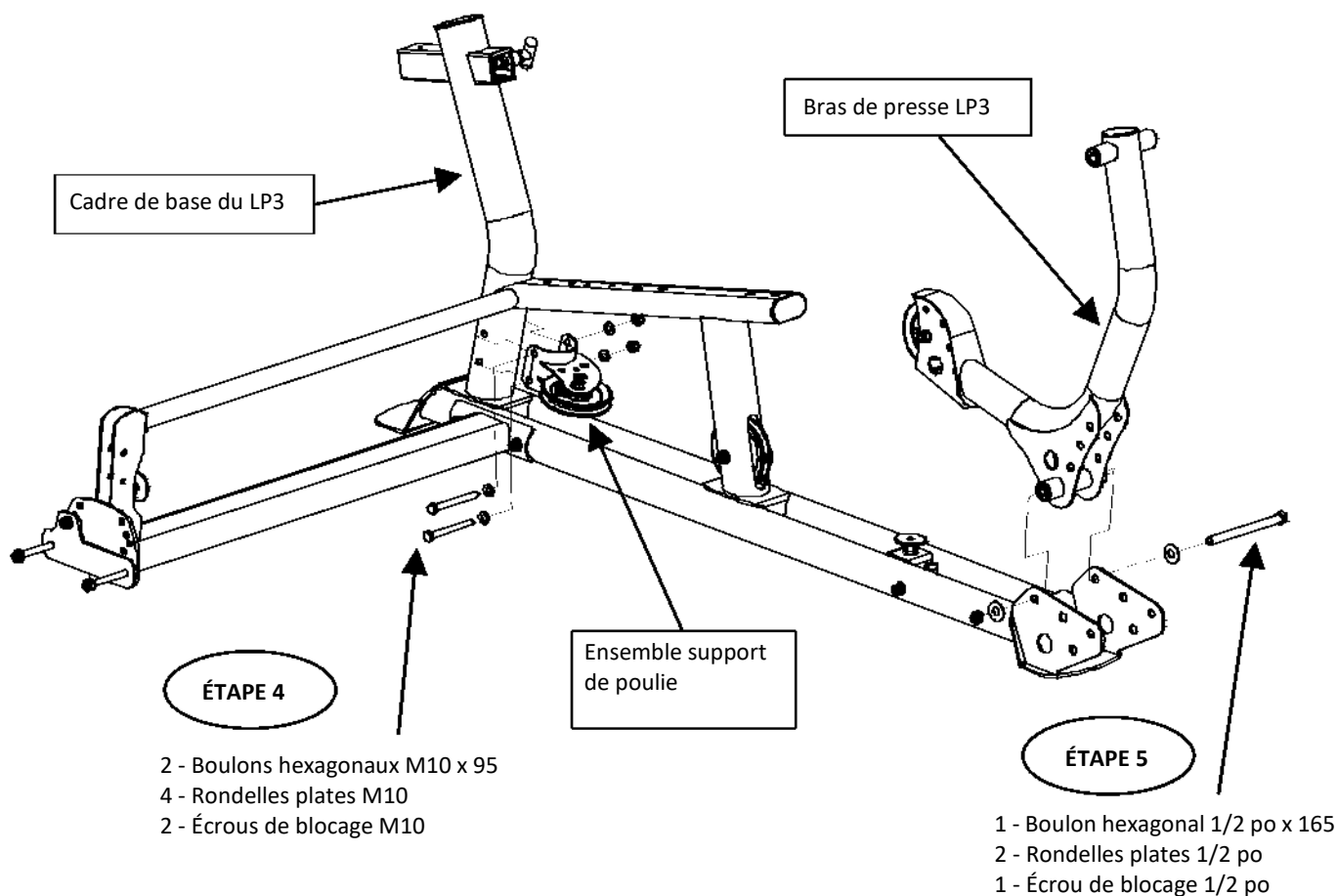
ÉTAPE 3 : Lors de l'installation du câble supérieur dorsal, vous devrez placer la poulie 21 dans le support de poulie flottante LP3 tel qu'illustré. Commencez par placer l'extrémité du câble de presse à cuisses LP3-M5 dans le support de poulie flottante avec l'adaptateur de câble tel qu'indiqué. Installez ensuite la poulie 21 dans le support de poulie flottante tout en faisant passer le câble supérieur dorsal à l'aide de :

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

Serrez toute la quincaillerie des étapes 1, 2 et 3 à ce stade.

Ensuite, terminez le passage du câble supérieur et fixez l'ensemble support en « U ».

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5



ÉTAPE 4 : Fixez le support de poulie LP3 au cadre de base du LP3 à l'aide de :

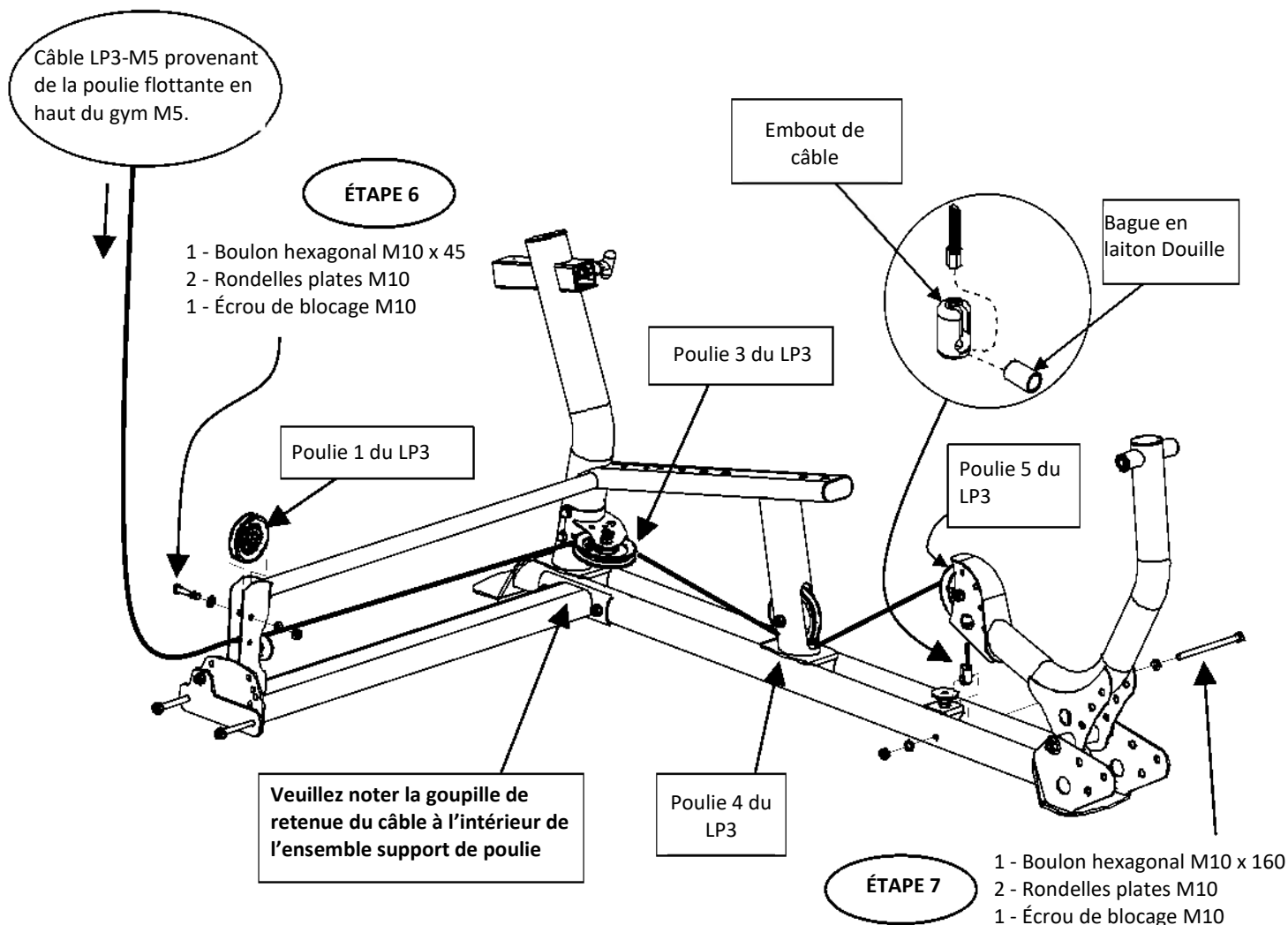
2 - Boulons hexagonaux M10 x 95
4 - Rondelles plates M10
2 - Écrous de blocage M10

ÉTAPE 5 : Fixez le bras de presse LP3 au cadre de base du LP3 à l'aide de :

1 - Boulon hexagonal 1/2 po x 165
2 - Rondelles plates 1/2 po
1 - Écrou de blocage 1/2 po

Serrez toute la quincaillerie à ce stade.

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5



Étape 6 : Poursuivez le passage du câble LP3-M5 depuis le haut du gym M5 jusqu'à la poulie 1 du LP3. Faites passer le câble à travers les plaques qui maintiennent la poulie 1 pendant que la poulie est placée sur le câble et boulonnée en place à l'aide de :

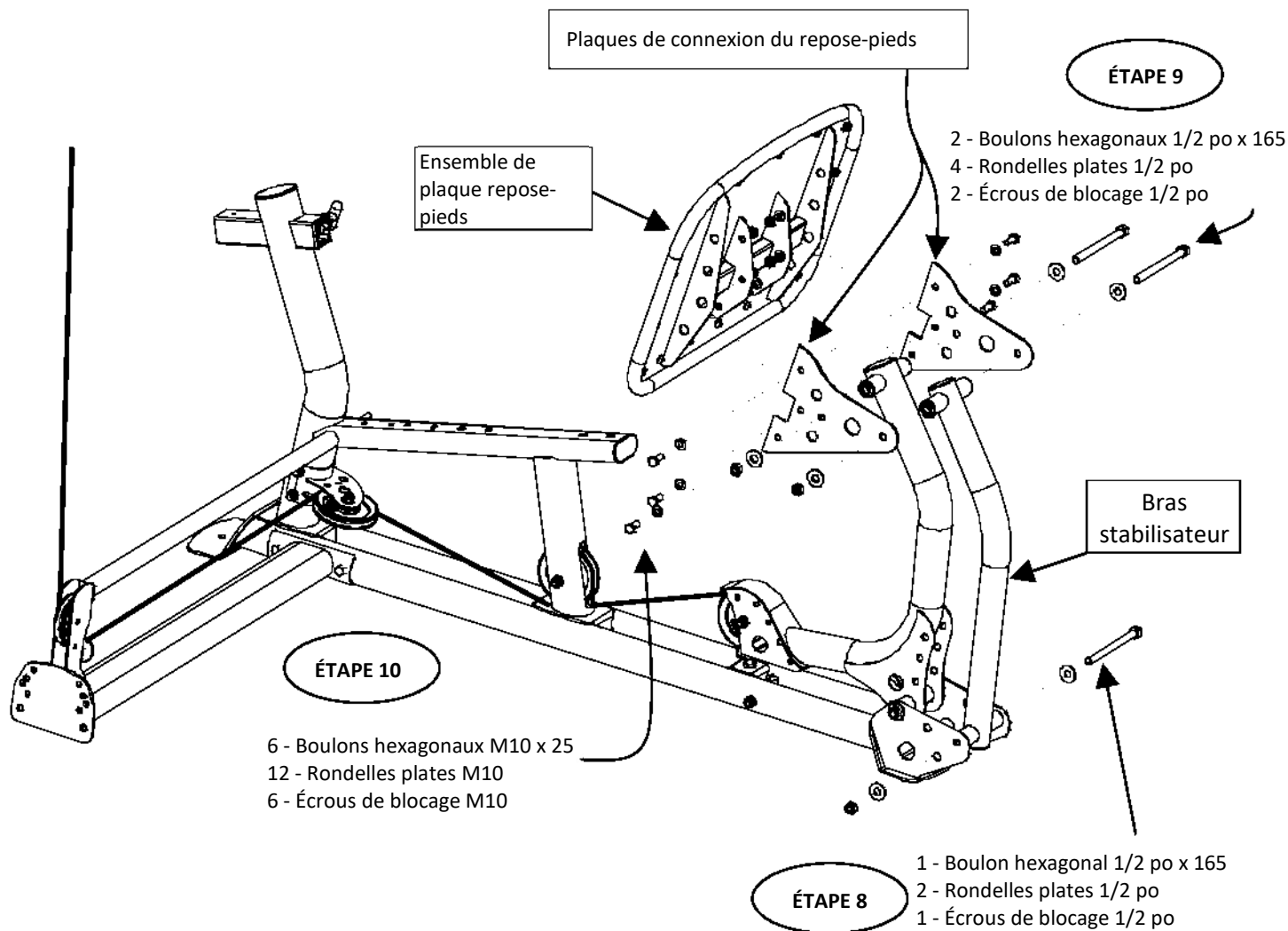
- 1 – Boulon hexagonal M10 x 45
- 2 – Rondelles plates M10
- 1 – Écrou de blocage M10

ÉTAPE 7 : Faites maintenant passer le câble vers l'arrière de la poulie 3 du LP3, en vous assurant de le faire passer entre la poulie et la goupille de retenue du câble. **Le câble doit absolument passer entre la goupille et la poulie, sinon il sera endommagé.** À partir de là, faites descendre le câble sous la poulie 4 tel qu'illustré. Depuis la poulie 4, remontez vers le haut de la poulie 5, puis redescendez à l'avant et fixez l'extrémité du câble avec l'embout de câble et la bague en laiton tel qu'illustré dans le cercle en surbrillance, à l'aide de :

- 1 – Boulon hexagonal M10 x 160
- 2 – Rondelles plates M10
- 1 – Écrou de blocage M10

Serrez toute la quincaillerie à ce stade.

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5



ÉTAPE 8 : Fixez le bras stabilisateur au cadre de base du LP3 à l'aide de :

- 1 – Boulon hexagonal 1/2 po x 165
- 2 - Rondelles plates 1/2 po
- 1 - Écrous de blocage 1/2 po

ÉTAPE 9 : Fixez le bras de presse et le bras stabilisateur au cadre de base du LP3 et aux plaques de connexion du repose-pieds à l'aide de :

- 2 - Boulons hexagonaux 1/2 po x 165
- 4 - Rondelles plates 1/2 po
- 2 - Écrous de blocage 1/2 po

ÉTAPE 10 : Fixez l'ensemble de la plaque repose-pieds aux plaques de connexion du repose-pieds à l'aide de :

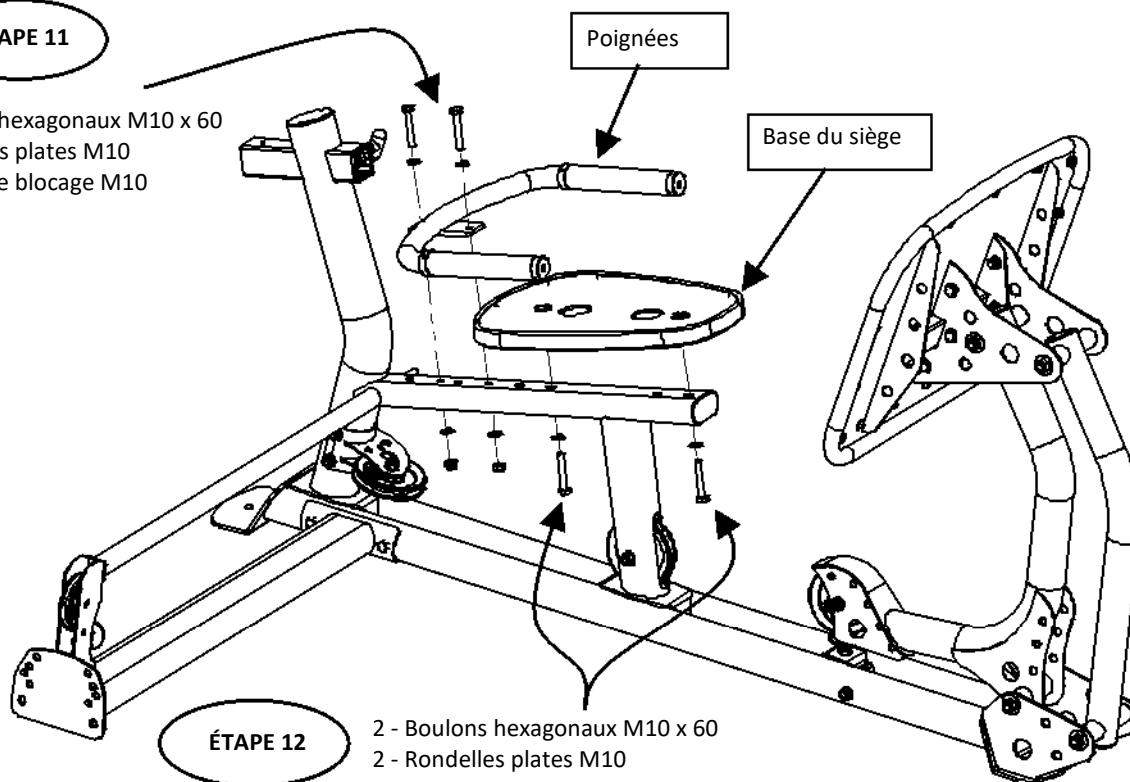
- 6 - Boulons hexagonaux M10 x 25
- 12 - Rondelles plates M10
- 6 - Écrous de blocage M10

Serrez toute la quincaillerie à ce stade, mais assurez-vous que le bras de presse et le bras stabilisateur se déplacent librement.

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5

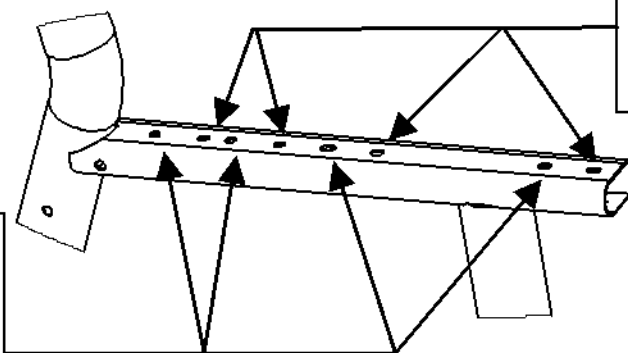
ÉTAPE 11

2 - Boulons hexagonaux M10 x 60
4 - Rondelles plates M10
2 - Écrous de blocage M10



ÉTAPE 12

2 - Boulons hexagonaux M10 x 60
2 - Rondelles plates M10



Fixez le siège et la poignée à ces ensembles de trous pour les jambes plus courtes.

Fixez le siège et la poignée à ces ensembles de trous pour les jambes plus longues.

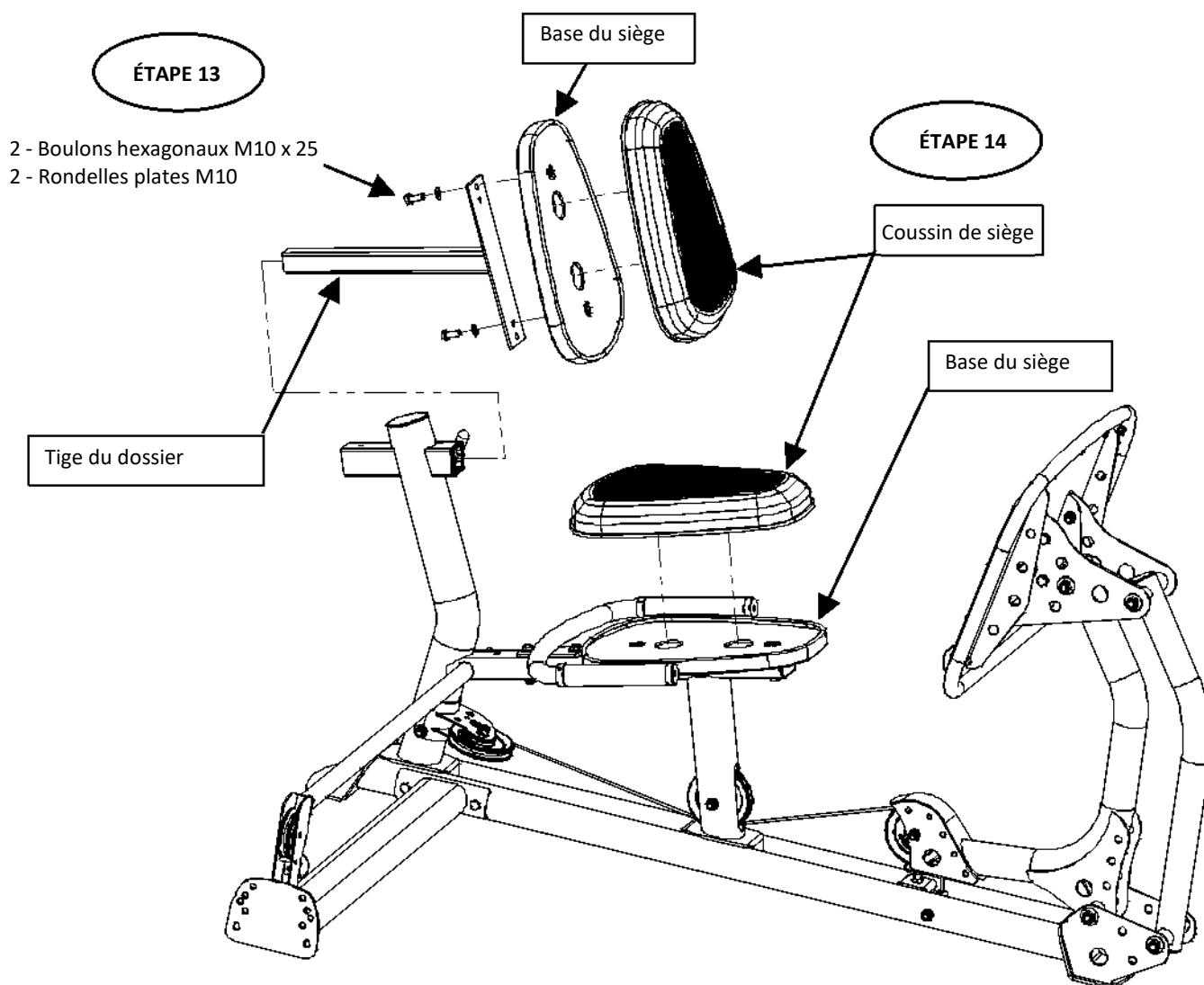
ÉTAPE 11 : Fixez les poignées au cadre de base du LP3 à l'aide de :

2 - Boulons hexagonaux M10 x 60
4 - Rondelles plates M10
2 - Écrous de blocage M10

ÉTAPE 12 : Fixez la base du siège au cadre de base du LP3 à l'aide de :

2 - Boulons hexagonaux M10 x 60
2 - Rondelles plates M10

Procédure d'assemblage pour fixer le LP3 à un M5



ÉTAPE 13 : Fixez la base du siège à la tige du dossier à l'aide de :

2 - Boulons hexagonaux M10 x 25
2 - Rondelles plates M10

Serrez maintenant cette quincaillerie, mais ne serrez pas trop, car cela pourrait endommager la base du siège.

ÉTAPE 14 : Placez les coussins orthopédiques sur les bases de siège et 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.

RÉFÉRENCE DES AUTOCOLLANTS

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

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.

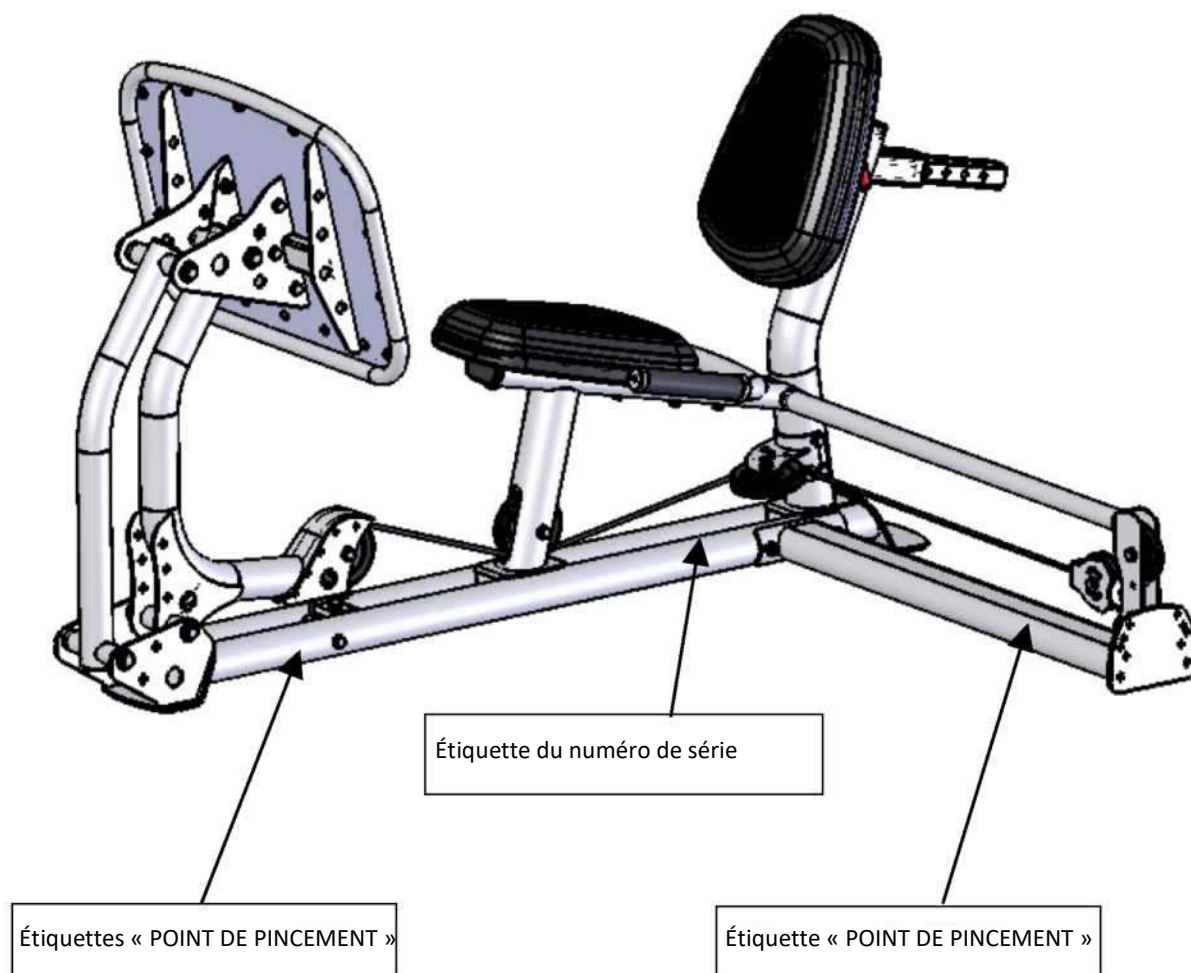


WARNING

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.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



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

- 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 quincailerie 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.

CALENDRIER D’ENTRETIEN

ROUTINE	ENTRETIEN À DOMICILE	DATE D’INSCRIPTION									
Inspectez : mousquetons, goupilles de traction, mousquetons à ressort, pivots	CHAQUE SEMAINE										
Nettoyez : rembourrage	CHAQUE SEMAINE										
Inspectez : câbles et leurs raccords	CHAQUE SEMAINE										
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										
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.