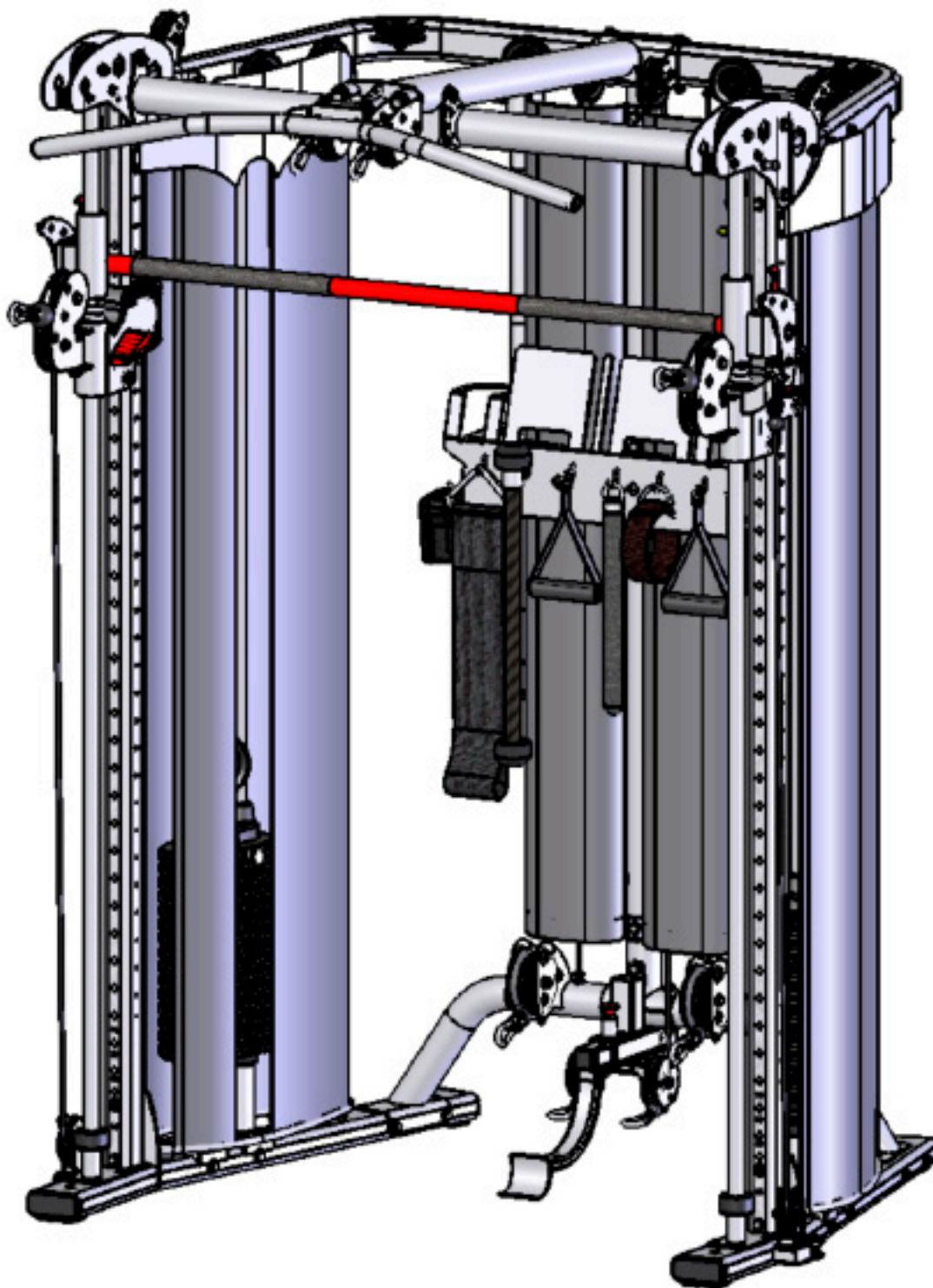




# INSPIRE

MANUALE DI MONTAGGIO E D'USO



REGISTRARE QUI IL NUMERO DI SERIE

**CONGRATULAZIONI...** Avete appena fatto il primo passo verso un corpo più sano e più forte. Questa Multi-Gym Inspire è la chiave per sbloccare il potenziale del vostro corpo. È stato dimostrato che un allenamento regolare della resistenza con una Multi-Gym offre moltissimi benefici, tra cui: aumento del tono muscolare, riduzione del grasso corporeo, miglioramento dei livelli di energia, riduzione dello stress e miglioramento del ritmo cardiaco. Ancora una volta, congratulazioni! Siete sulla buona strada per migliorare la vostra immagine, la vostra salute e la qualità della vostra vita.

## **PRIMA DI MONTARE LA HOME GYM**

**IMPORTANTE:** Leggere interamente il presente manuale prima di provare a montare o utilizzare questa macchina. Il presente manuale contiene le istruzioni dettagliate per un corretto montaggio.

Utilizzare l'elenco delle parti incluso nel manuale per verificare che tutte le parti siano presenti prima del montaggio. In mancanza di alcune parti, contattare il rivenditore della Multi-Gym per richiedere i ricambi oppure chiamare Inspire al numero 877-738-1729.

Assicurarsi di avere a disposizione uno spazio adeguato prima di montare la vostra Multi-Gym. Si consiglia di posizionare un tappetino in gomma sotto la Multi-Gym per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni durante il montaggio e l'utilizzo.

Questa Multi-Gym è destinata esclusivamente all'uso in ambienti interni. Alcune parti, tra cui le aste di guida, possono arrugginirsi in un ambiente umido, con conseguente compromissione del funzionamento.

La manutenzione della Multi-Gym deve essere eseguita solo da un rivenditore autorizzato Inspire. Gli interventi di assistenza eseguiti da terzi possono comportare l'annullamento della garanzia. Per maggiori informazioni su dove trovare un rivenditore autorizzato, contattaci direttamente:

Inspire Fitness  
4945 East Hunter Avenue  
Anaheim, CA 92807  
Tel: 877-738-1729  
Fx: 714-738-1728  
[www.inspirefitness.net](http://www.inspirefitness.net)

# SOMMARIO

<b>Sezione</b> .....	<b>Pagina</b>
Istruzioni importanti per la sicurezza .....	1
Utensili necessari .....	1
Elenco parti e componenti .....	2
Esploso .....	3
Diagramma dei cavi .....	4
Istruzioni di montaggio .....	5-24
Riferimento alle decalcomanie .....	25
Posizione delle decalcomanie .....	26
Accessori .....	27
Informazioni generali sulla manutenzione .....	28
Programma di manutenzione .....	29
Garanzia limitata .....	30

## **ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA**

Prima di utilizzare la Multi-Gym, leggere interamente il presente manuale e familiarizzare con tutte le decalcomanie e le avvertenze.

- **ATTENZIONE!** Ispezionare regolarmente la Multi-Gym per garantirne un funzionamento corretto e sicuro. Utilizzare il programma di manutenzione riportato sul retro del presente manuale. Sostituire immediatamente tutte le parti difettose o usurate. Prestare particolare attenzione alle parti mobili, come cavi e pulegge, e ai collegamenti agli accessori. Per maggiori dettagli, consultare la sezione Manutenzione generale.
- Utilizzare la Multi-Gym solo per gli scopi previsti, come descritto nel presente manuale d'uso o nel libretto degli esercizi. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- **Non appendersi alla barra dei pesi. La barra dei pesi poggia sugli slider Dx e Sx, non progettati per sostenere il peso umano.**
- Assicurarsi che gli astanti si trovino ad almeno un metro e mezzo di distanza dalla Multi-Gym, quando in uso.
- Tenere sempre i bambini lontani dalla Multi-Gym.
- Tenere la Multi-Gym lontano dalle pareti e da qualsiasi ostacolo o mobile.
- Fermarsi immediatamente in caso di fatica a respirare, dolore o vertigini durante l'allenamento. Inspire raccomanda vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi.

## **UTENSILI NECESSARI PER IL MONTAGGIO**

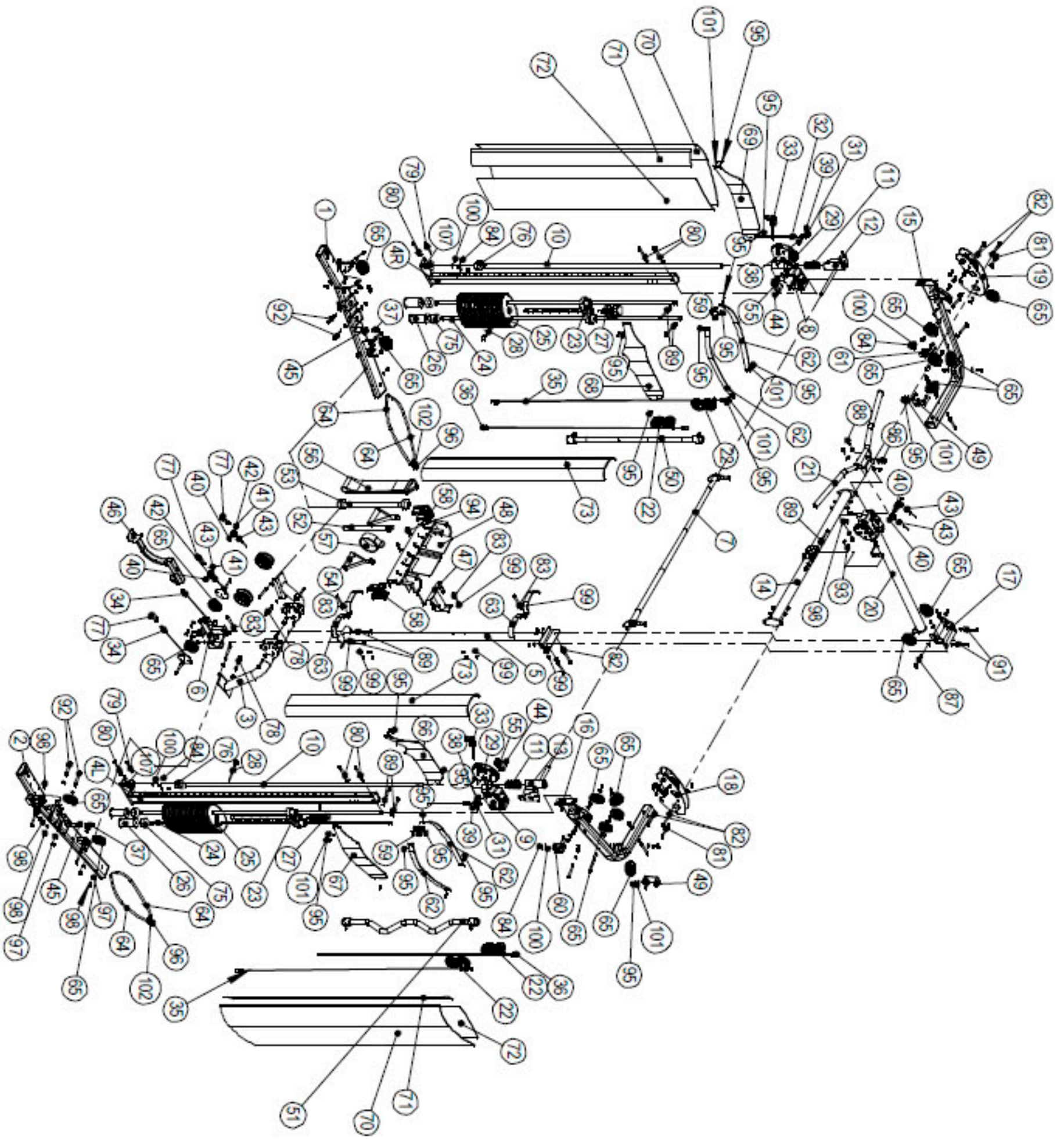
- Set di bussole metriche (incluse bussole da 17 mm, 18 mm e 19 mm)
- Chiavi metriche da 17 mm, 18 mm e 19 mm
- Chiavi a brugola da 8 mm, 6 mm, 5 mm e 4 mm (in dotazione nella fornitura di minuteria)
- Chiave regolabile
- Metro a nastro
- Martello di gomma

## Elenco parti e componenti

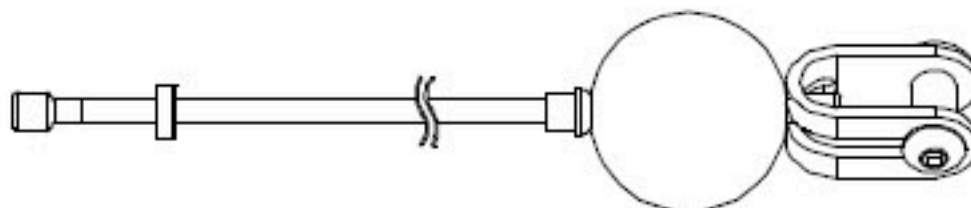
N.	Descrizione delle parti	Qtà	Qtà Ricevuta
1	Base Dx	1	
2	Base Sx	1	
3	Supporto posteriore	1	
4L	Montante anteriore. Sx	1	
4R	Montante anteriore. Dx	1	
5	Montante posteriore	1	
6	Supporto puleggia posteriore	1	
7	Barra dei pesi	1	
8	Slider. Dx	1	
9	Slider. Sx	1	
10	Albero cuscinetto lineare	2	
11	Molla	2	
12	Slider cuscinetto lineare. Dx	1	
13	Slider cuscinetto lineare. Sx	1	
14	Supporto anteriore	1	
15	Traversa superiore. Dx	1	
16	Traversa superiore. Sx	1	
17	Perno traversa Lat	1	
18	Gruppo piastra traversa superiore. Sx	1	
19	Gruppo piastra traversa superiore. Dx	1	
20	Traversa Lat	1	
21	Barra di trazione	1	
22	Gruppo puleggia flottante	4	
23	Gruppo peso superiore	2	
24	Asta di guida	4	
25	Pesi	30	
26	Supporto per la pila dei pesi	4	
27	Gruppo staffa puleggia peso superiore	2	
28	Perno per pesi	2	
29	Gruppo puleggia girevole	2	
30	N/D		
31	Staffa terminale cavo	2	
32	Cavo inferiore	2	
33	Cavo superiore	2	
34	Cavo posteriore	2	
35	Gruppo cavo guida Lungo	2	
36	Gruppo cavo guida Corto	2	
37	Vite di regolazione del cavo con scanalatura	2	
38	Dado a testa piatta. M6*13	2	
39	Vite a testa tonda M6*8	2	
40	Vite a testa tonda M6*15	4	
41	Dado a testa piatta. M6*25.5	4	
42	Estremità del cavo staffa LT	4	
43	Sfera del cavo	4	
44	Vite a brugola M5*8	2	
45	Dado flangiato M12	2	
46	Fermo	1	
47	Supporto per ripiano libri/accessori	1	
48	Ripiano libri/accessori	1	
49	Staffa di supporto accessori	2	
50	Barra dritta girevole	1	
51	EZ Curl Bar girevole	1	
52	Impugnatura sportiva	1	
53	Fune per esercizi	1	

N.	Descrizione delle parti	Qtà	Qtà Ricevuta
54	Impugnatura a "D"	2	
55	Maniglia di regolazione dello slider	2	
56	Cinghia di trazione	1	
57	Cinturino per caviglia	1	
58	Peso aggiuntivo. 5 Lb	2	
59	Staffa di montaggio della protezione superiore. Anteriore	2	
60	Staffa di montaggio della protezione superiore. Sx	1	
61	Staffa di montaggio della protezione superiore. Dx	1	
62	Staffa della protezione superiore	4	
63	Staffa della protezione posteriore	2	
64	Staffa della protezione inferiore	4	
65	Gruppo puleggia da 3 1/2"	4	
66	Rivestimento in metallo. Interno Sx	1	
67	Rivestimento in metallo. Esterno Sx	1	
68	Rivestimento in metallo. Interno Dx	1	
69	Rivestimento in metallo. Esterno Dx	1	
70	Tessuto di rivestimento. Esterno	2	
71	Tessuto di rivestimento. Stretto interno	2	
72	Tessuto di rivestimento. Ampio interno	2	
73	Tessuto di rivestimento. Posteriore	2	
74	Rondella piatta M12	6	
75	Disco in gomma per la pila di pesi	4	
76	Disco in gomma per slider	2	
77	Clip a molla	8	
78	Vite esagonale M10*120	6	
79	Vite a testa tonda M10*80	2	
80	Vite esagonale M10*90	6	
81	Vite esagonale M10*70	2	
82	Vite esagonale M10*75	6	
83	Vite esagonale M10*80	5	
84	Vite a testa tonda M8*16	12	
85	Vite esagonale M12*85	2	
86	Vite esagonale M10*25	2	
87	Vite esagonale M10*175	1	
88	Vite esagonale M12*30	2	
89	Vite esagonale M10*85	7	
90	N/D		
91	Vite esagonale M10*95	2	
92	Vite esagonale M10*115	4	
93	Dado di bloccaggio M12	4	
94	Vite a testa tonda M10*20	2	
95	Vite a testa tonda M6*12	28	
96	Vite Phillips M5*10	4	
97	Rondella piatta M10	74	
98	Dado di bloccaggio M10	45	
99	Rondella curva M10	14	
100	Rondella piatta M8	12	
101	Rondella piatta M6	28	
102	Rondella piatta M5	4	
103	Chiave a brugola da 4 mm	1	
104	Chiave a brugola da 5 mm	2	
105	Chiave a brugola da 6 mm	1	
106	Chiave a brugola da 8 mm	1	
107	Vite di bloccaggio M6*5	4	

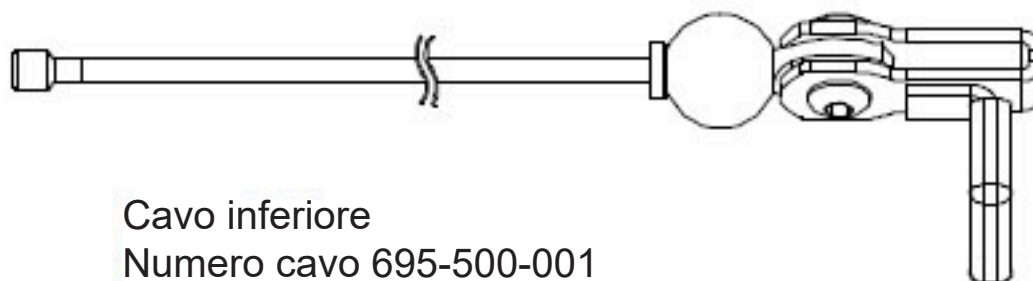
# Esplso FT2



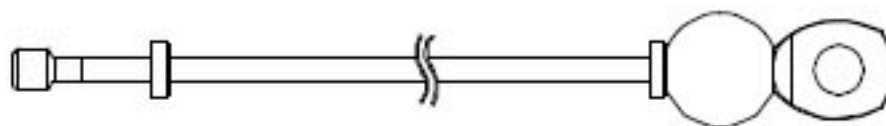
## DIAGRAMMA DEI CAVI



Cavo superiore  
Numero cavo 695-500-002

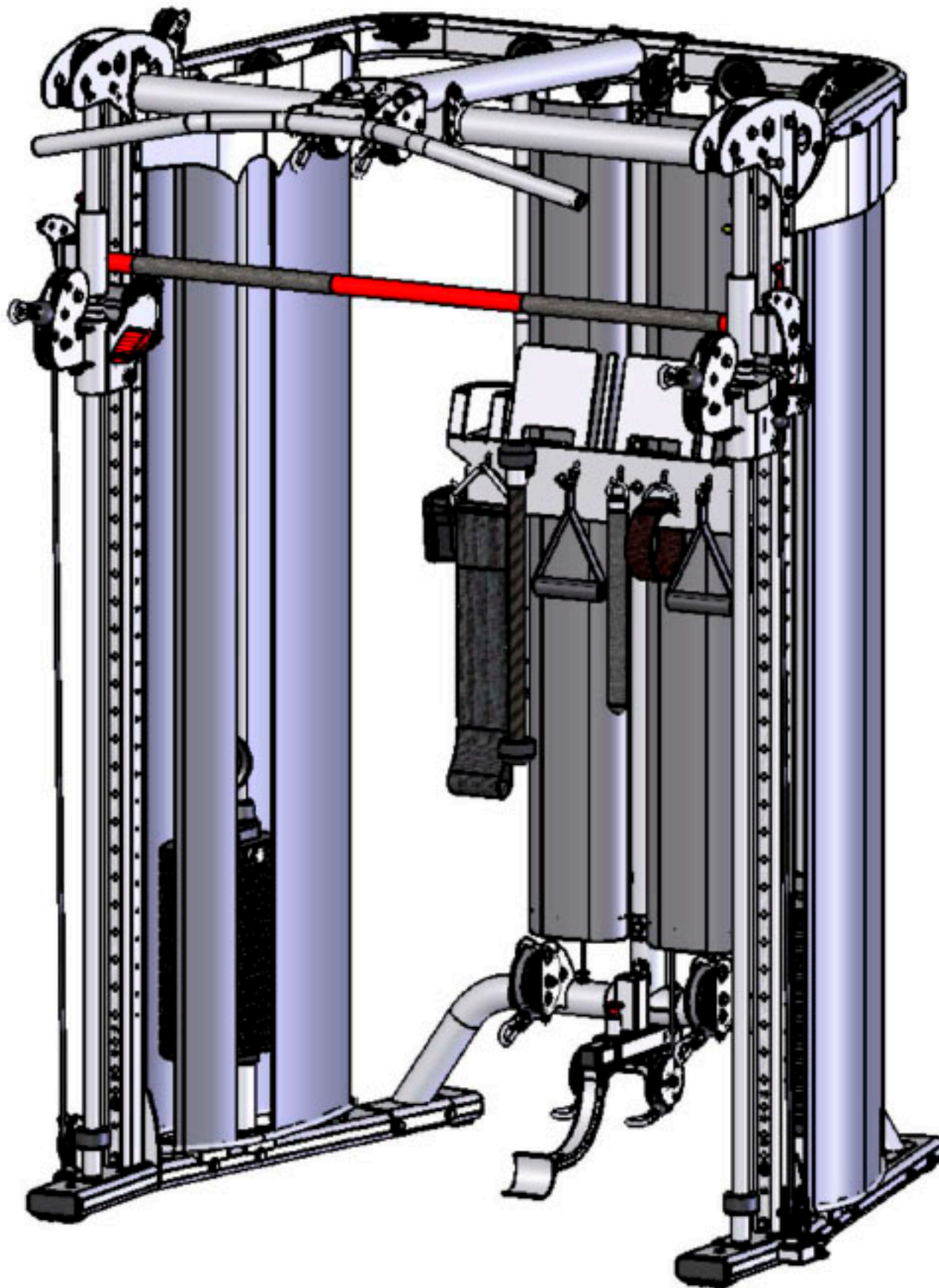


Cavo inferiore  
Numero cavo 695-500-001



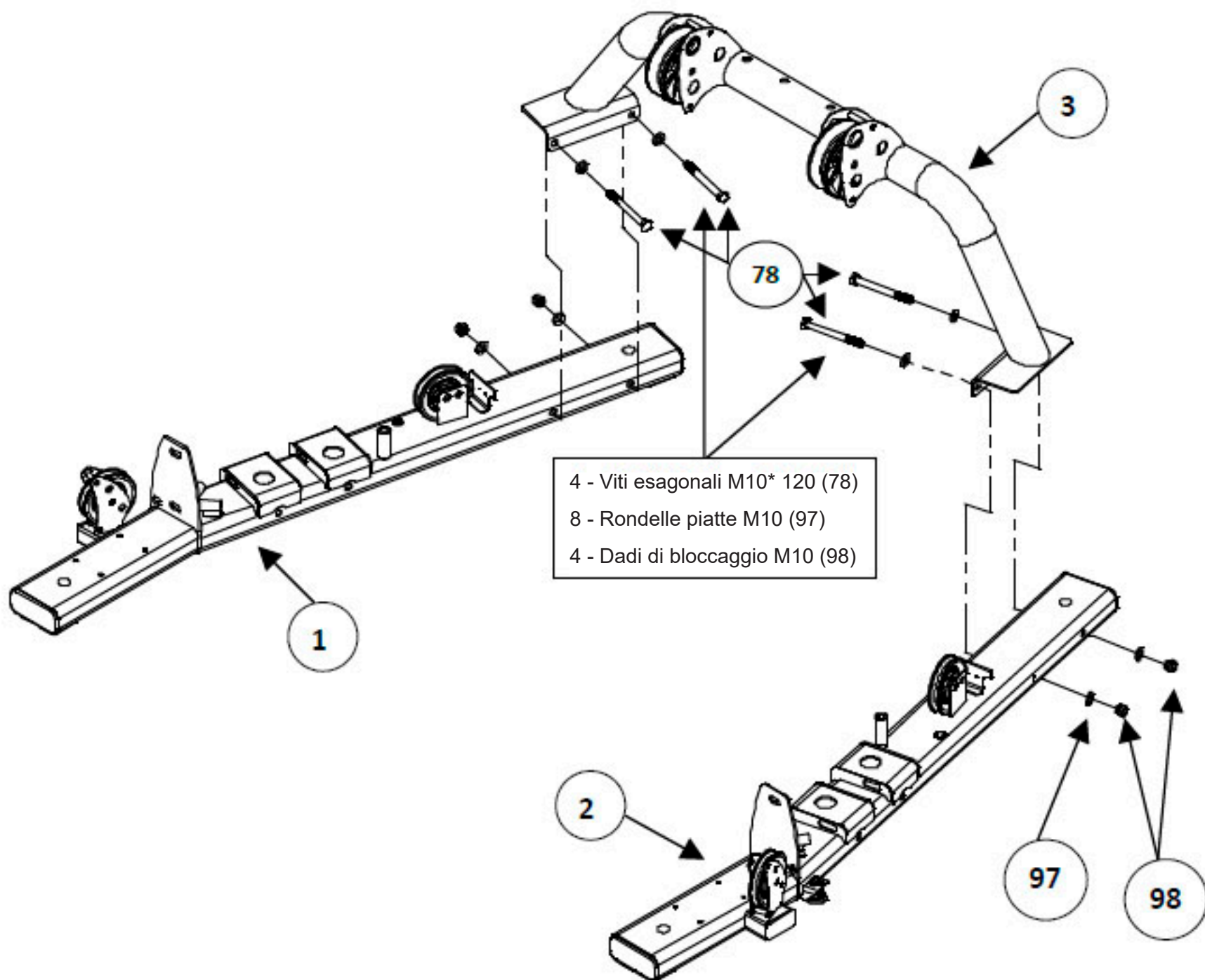
Cavo posteriore  
Numero cavo 695-500-003

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO





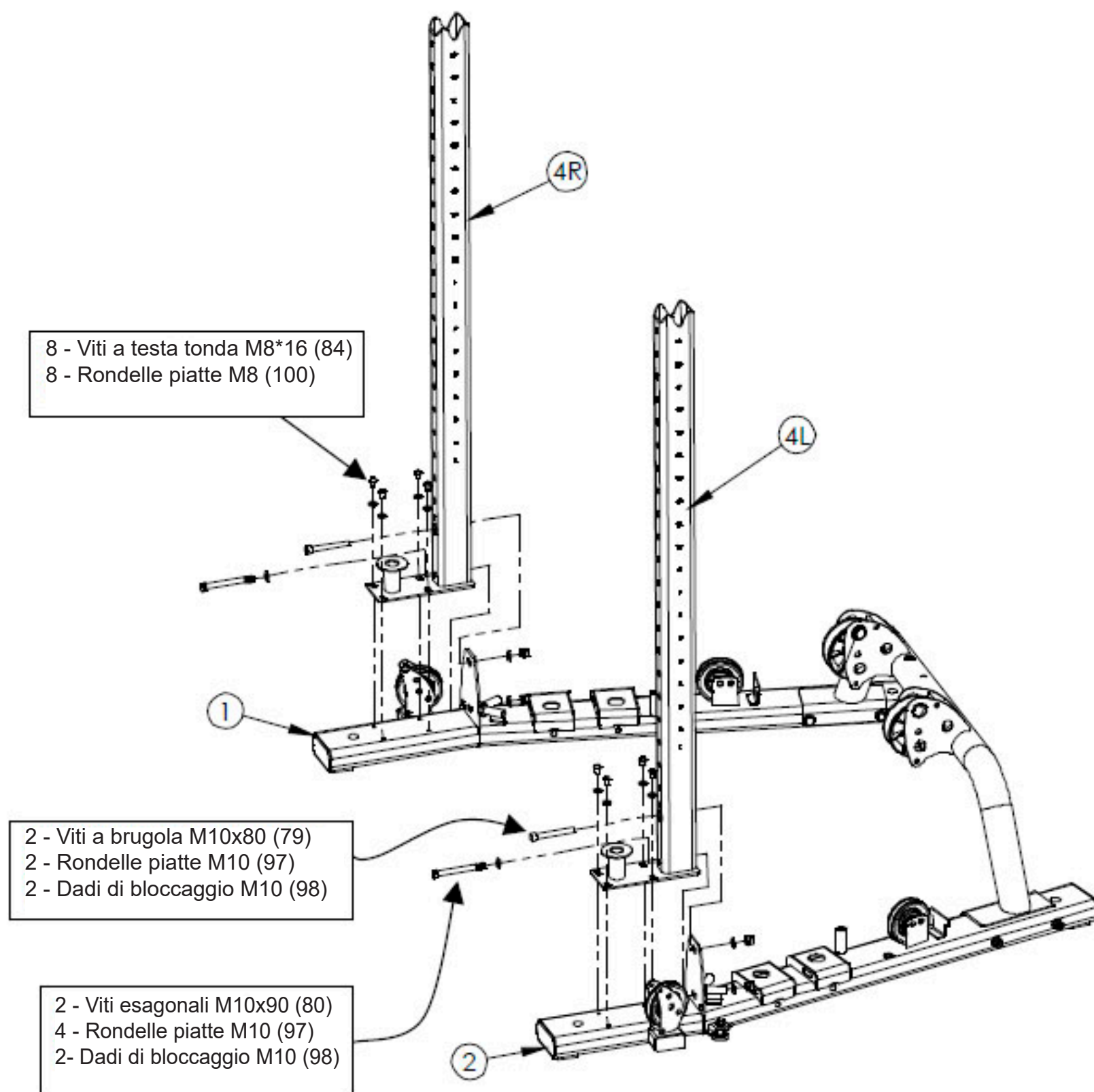
## FASE 1 Base



- A) Fissare il supporto posteriore (3) alle basi principali Dx e Sx (1 e 2) utilizzando 4 viti esagonali M10X120 (78), 8 rondelle M10 (97) e 4 dadi di bloccaggio M10 (98).
- B) **A questo punto, serrare tutti i componenti.**

## FASE 2

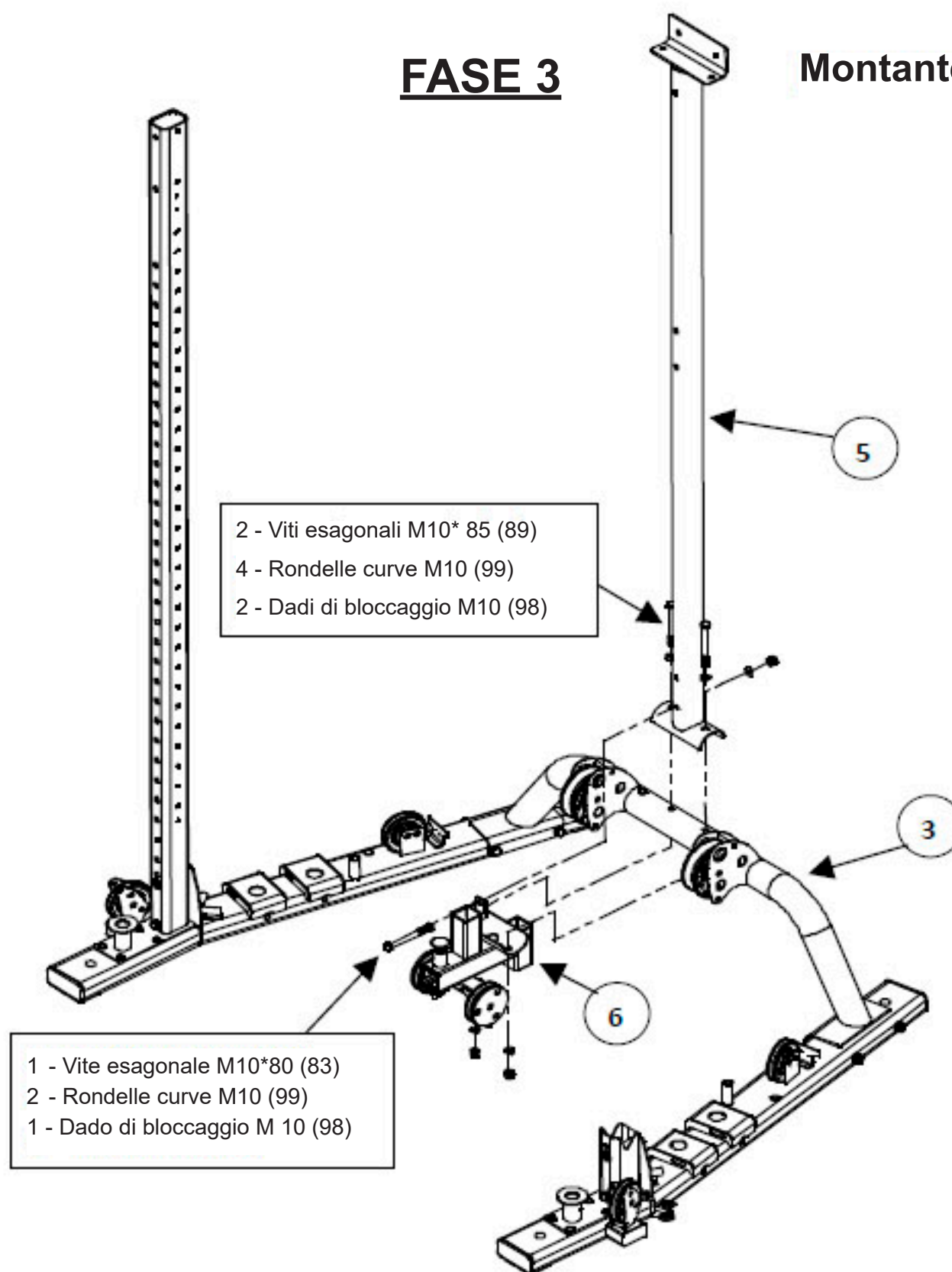
## Montanti anteriori



- A) Fissare il montante anteriore Dx (4R) alla base principale Dx (1) e il montante anteriore Sx (4L) alla base principale Sx (2), utilizzando 8 viti a testa tonda M8x16 (84) con 8 rondelle M8 (100), 2 viti a brugola M10x80 (79) con 2 rondelle M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98) nel **foro superiore della flangia della base**, 2 viti esagonali M10x90 (80) con 4 rondelle M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98) nel **foro inferiore** della flangia della base.
- B) **A questo punto, stringere tutti i componenti solo manualmente. Il serraggio verrà eseguito nella fase 7.**

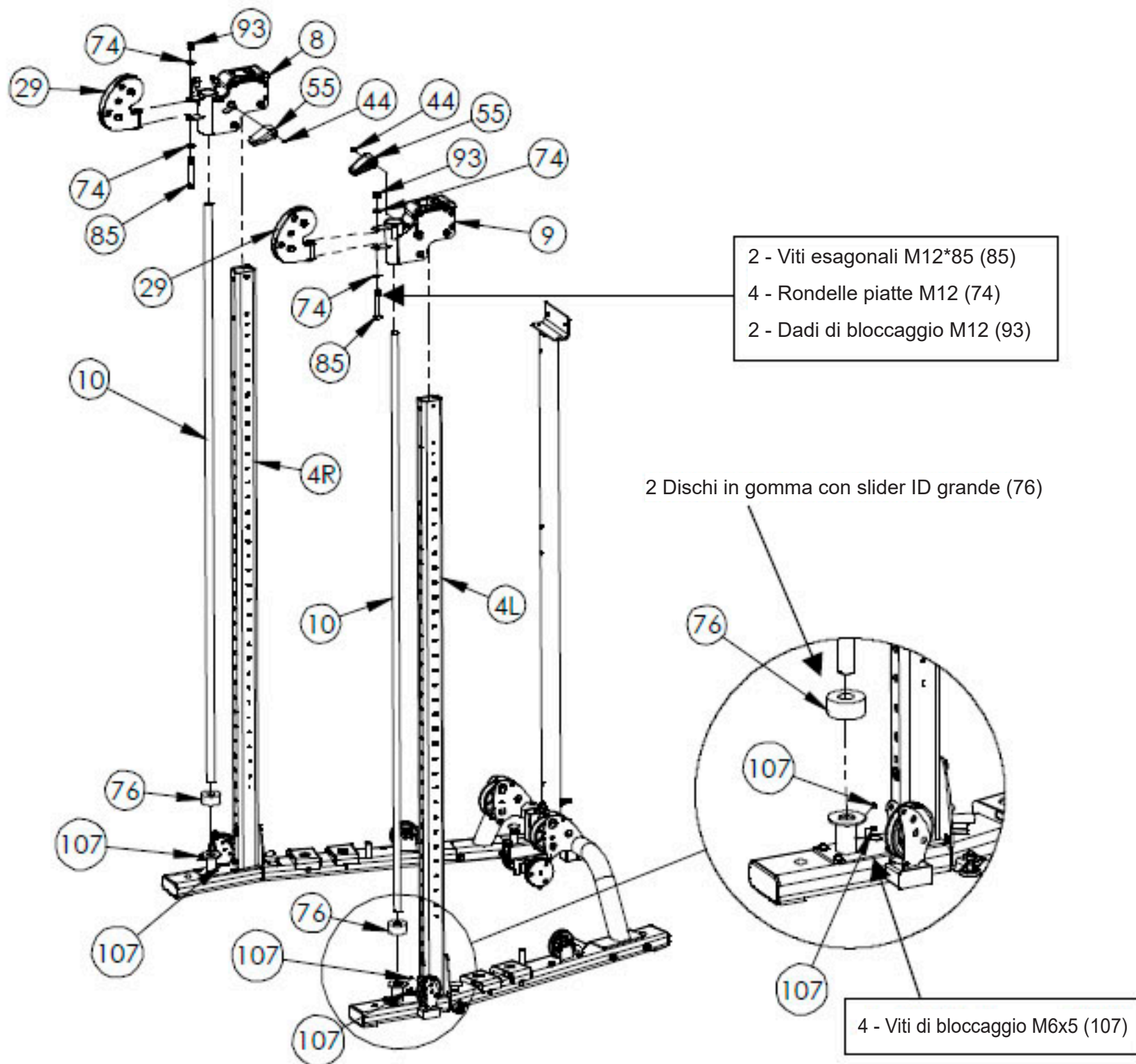
### FASE 3

### Montante posteriore



**A)** Fissare il montante posteriore (5) + il supporto della puleggia posteriore (6) al supporto posteriore (3) utilizzando 2 viti esagonali M10x85 (89), 4 rondelle curve M10 (99), 2 dadi di bloccaggio M10 (98) e 1 vite esagonale M10x80 (83), 2 rondelle curve M10 (99) e 1 dado di bloccaggio M10 (98). Potrebbe essere necessario stringere leggermente le 2 viti esagonali M10x85 (89) per poter inserire la vite esagonale M10x80 (83) nel foro del supporto della puleggia inferiore.

**B)** A questo punto, stringere tutti i componenti solo manualmente.

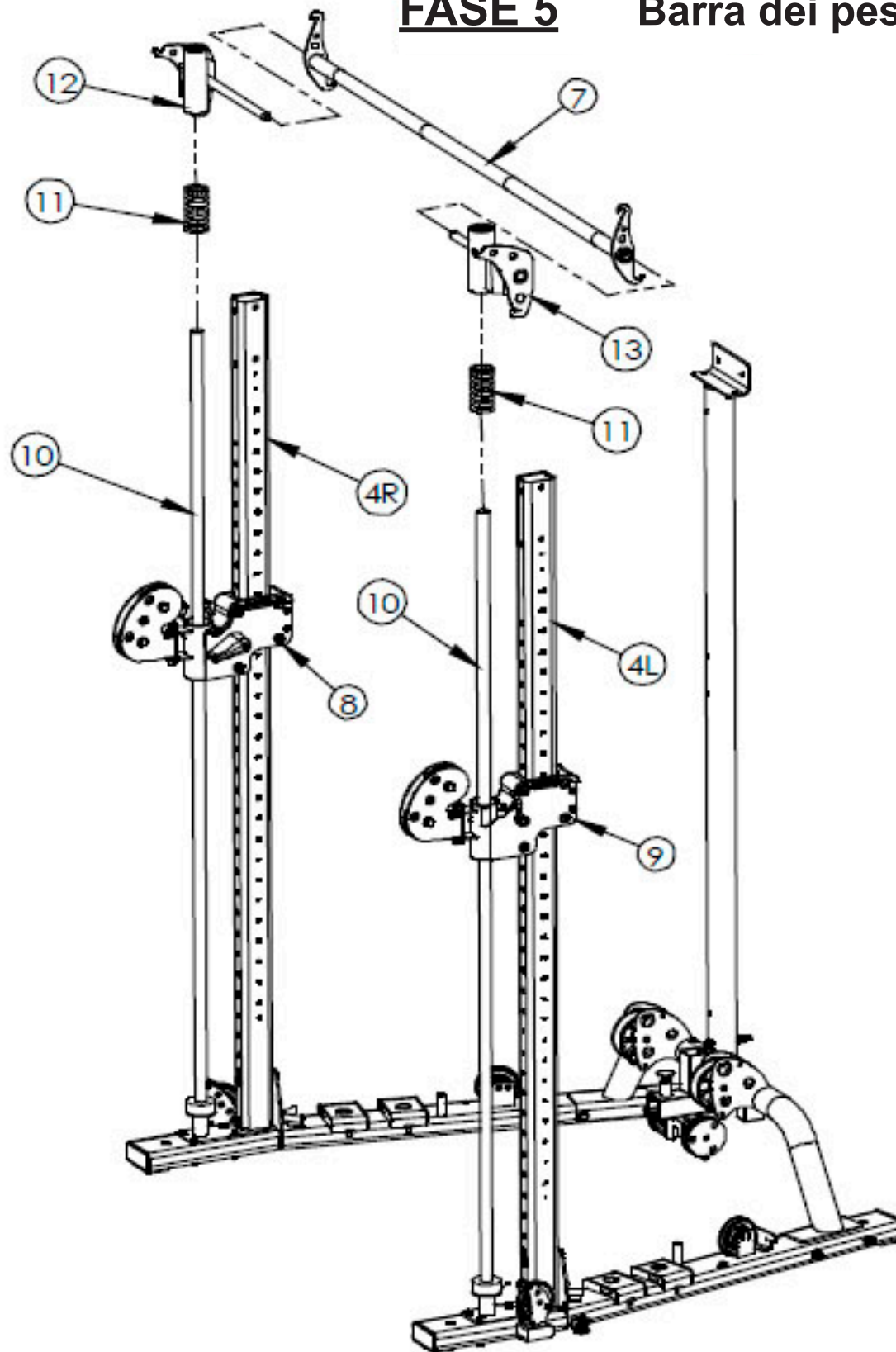


- A) Inserire gli alberi dei cuscinetti lineari (10) nei collari alla base dei montanti anteriori (4R e 4L). Fissarli con le 4 viti di bloccaggio M6x5 (107) alla base dei collari per tenere in posizione gli alberi dei cuscinetti lineari (10). A questo punto, serrare le viti di bloccaggio. Far scorrere un disco in gomma (ID grande) (76) su ciascuno degli alberi dei cuscinetti lineari (10).
- B) Fissare una maniglia rossa di regolazione (55) agli alberi sul lato di ciascuno degli slider Dx e Sx (8 e 9) inserendo una vite a brugola M5x8 (44) nella testa di ciascuna maniglia.
- C) Nota: Gli slider Dx e Sx (8 e 9) vengono posizionati contemporaneamente sui montanti anteriori (4R&L) e sugli alberi dei cuscinetti lineari (10) con le maniglie rosse rivolte verso l'interno della macchina. Tenere la maniglia rossa in posizione verticale per posizionarla sul montante anteriore (4R&L).  
Quindi far scorrere lo slider Dx (8) lungo l'albero del cuscinetto lineare (10) e il montante anteriore Dx (4R) sul lato Dx della macchina fino a quando non avrà raggiunto approssimativamente la posizione 20 sul montante (4R). Ripetere questa procedura sul lato Sx della macchina utilizzando lo slider Sx (9) sull'albero del cuscinetto lineare (10) e il montante anteriore Sx (4L).
- D) Su entrambi i montanti, fissare gli anelli girevoli della puleggia (29) sugli slider (8 e 9) utilizzando 2 viti esagonali M12x85 (85), 4 rondelle M12 (74) e 2 dadi di bloccaggio M12 (93).

**A questo punto, serrare i componenti, assicurandosi che l'anello girevole si muova liberamente.**

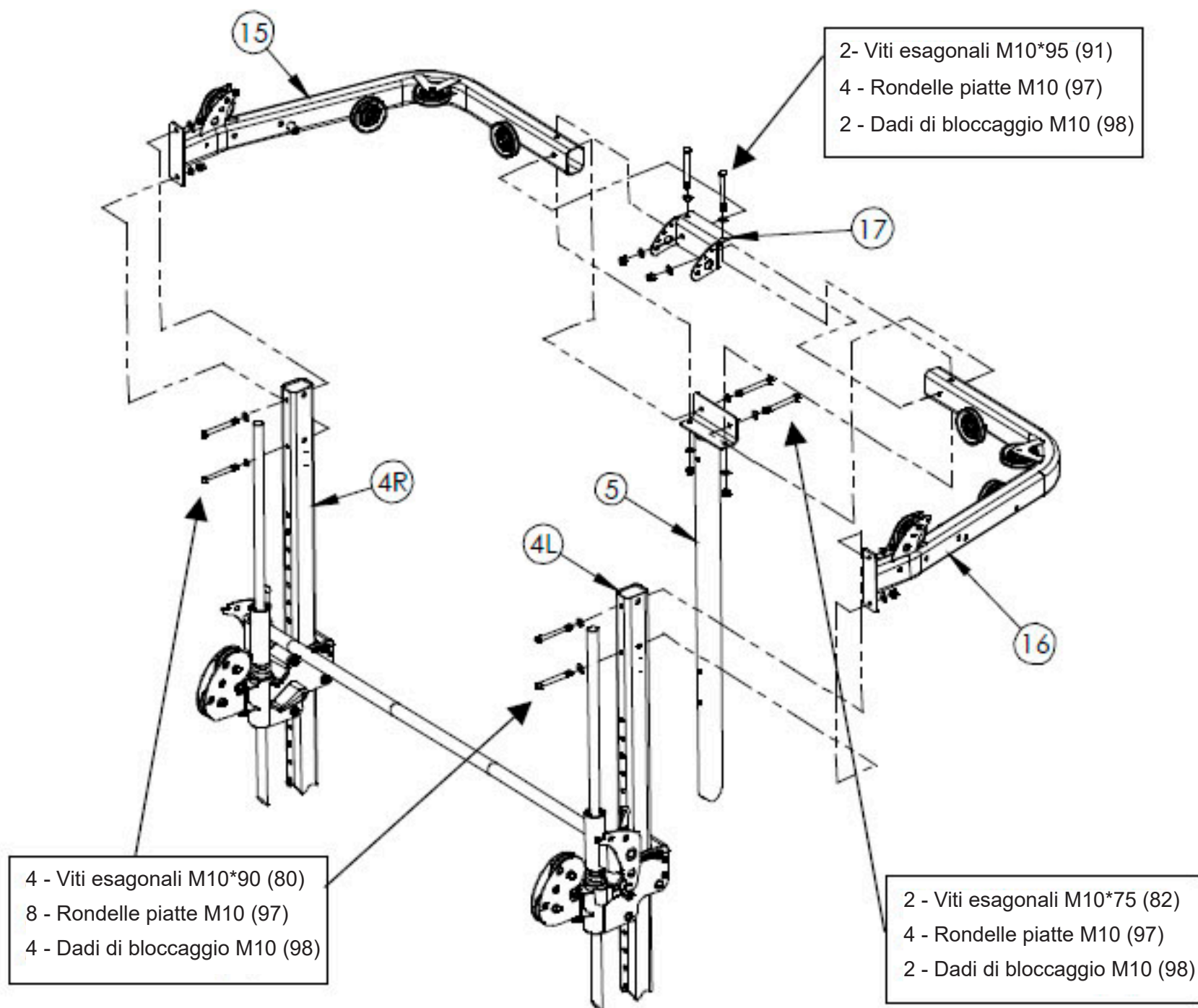
## FASE 5

## Barra dei pesi



- A) Posizionare gli slider Dx e Sx (8&9) (dalla fase 4) nella stessa posizione numerica su ciascun montante anteriore (4R e 4L).
- B) Far scorrere una molla ammortizzatrice (11) su ciascun albero del cuscinetto lineare (10) e appoggiarla sullo slider (8&9) come illustrato in figura.
- C) Posizionare gli slider dei cuscinetti lineari Dx e Sx (12&13) sulla barra dei pesi (7) come illustrato in figura. Abbassare con cautela la barra dei pesi (7) sugli alberi dei cuscinetti lineari (10), facendo attenzione a non danneggiare i cuscinetti lineari all'interno degli slider (12&13). Continuare ad abbassare la barra dei pesi (7) facendo attenzione a mantenerla in piano per evitare che si incastri e danneggi i cuscinetti lineari. Appoggiare la barra dei pesi (7) con gli slider dei cuscinetti lineari (12&13) sulle molle (11) nella parte superiore di ciascuno slider (8&9).

## **FASE 6    Traverse superiori**



A) Fissare le traverse superiori Dx e Sx (15 e 16) sui montanti anteriori Dx e Sx (4R e 4L) utilizzando 4 viti esagonali M10x90 (80), 8 rondelle M10 (97) e 4 dadi di bloccaggio M10 (98).

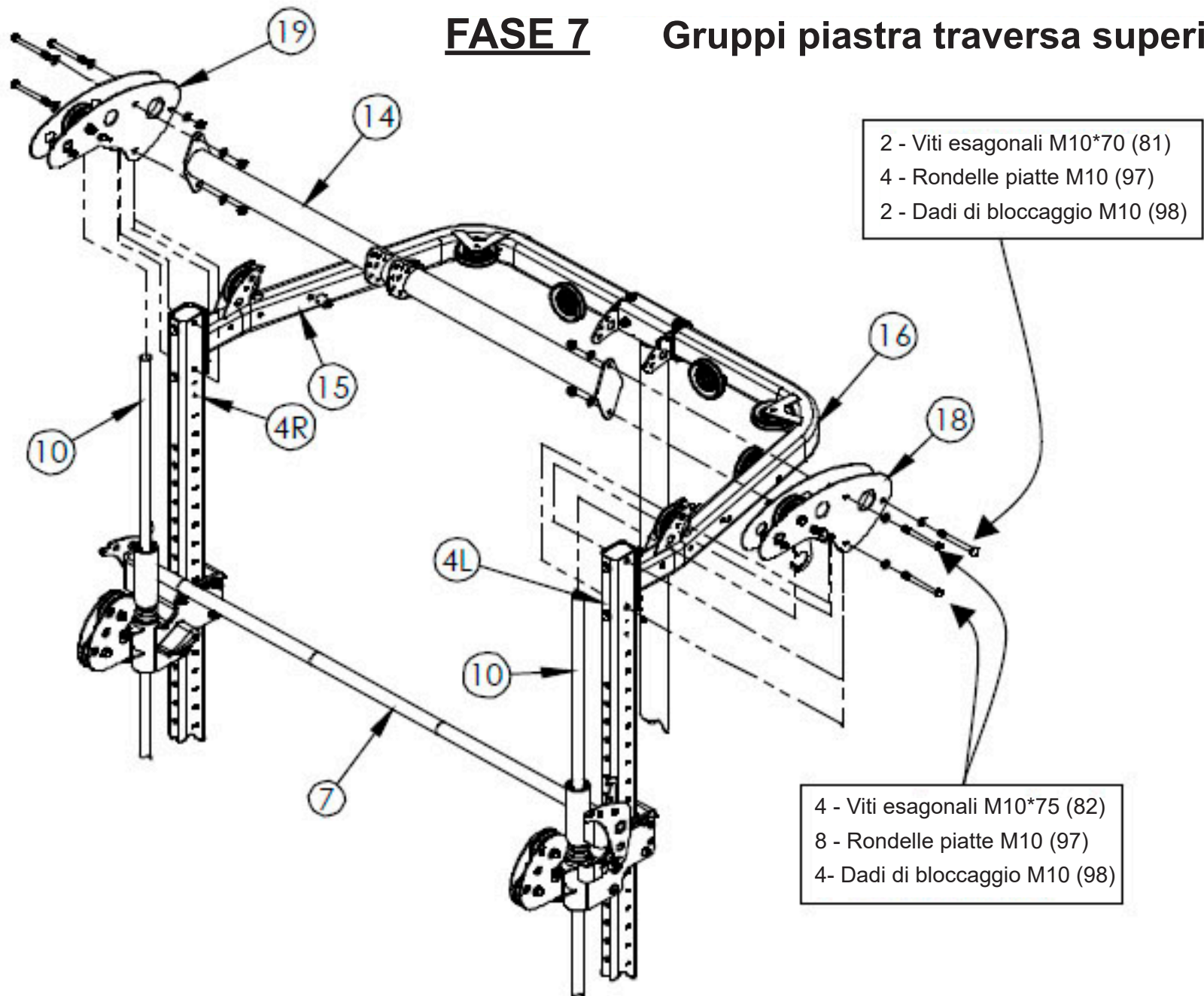
B) Fissare quindi le traverse superiori Dx e Sx (15 e 16) al montante posteriore (5) e al perno della traversa Lat (17) inserendo 2 viti esagonali M10x75 (82), 4 rondelle M10 (97), 2 dadi di bloccaggio M10 (98) nei fori orizzontali e 2 viti esagonali M 10x95 (91), 4 rondelle M10 (97), 2 dadi di bloccaggio M10 (98) nei fori verticali più lunghi.

**A questo punto, stringere tutti i componenti solo manualmente. Il serraggio verrà completato nella fase 7.**

**A questo punto, serrare le viti indicate nella fase 3 (parte inferiore del montante posteriore (5)).**

## FASE 7

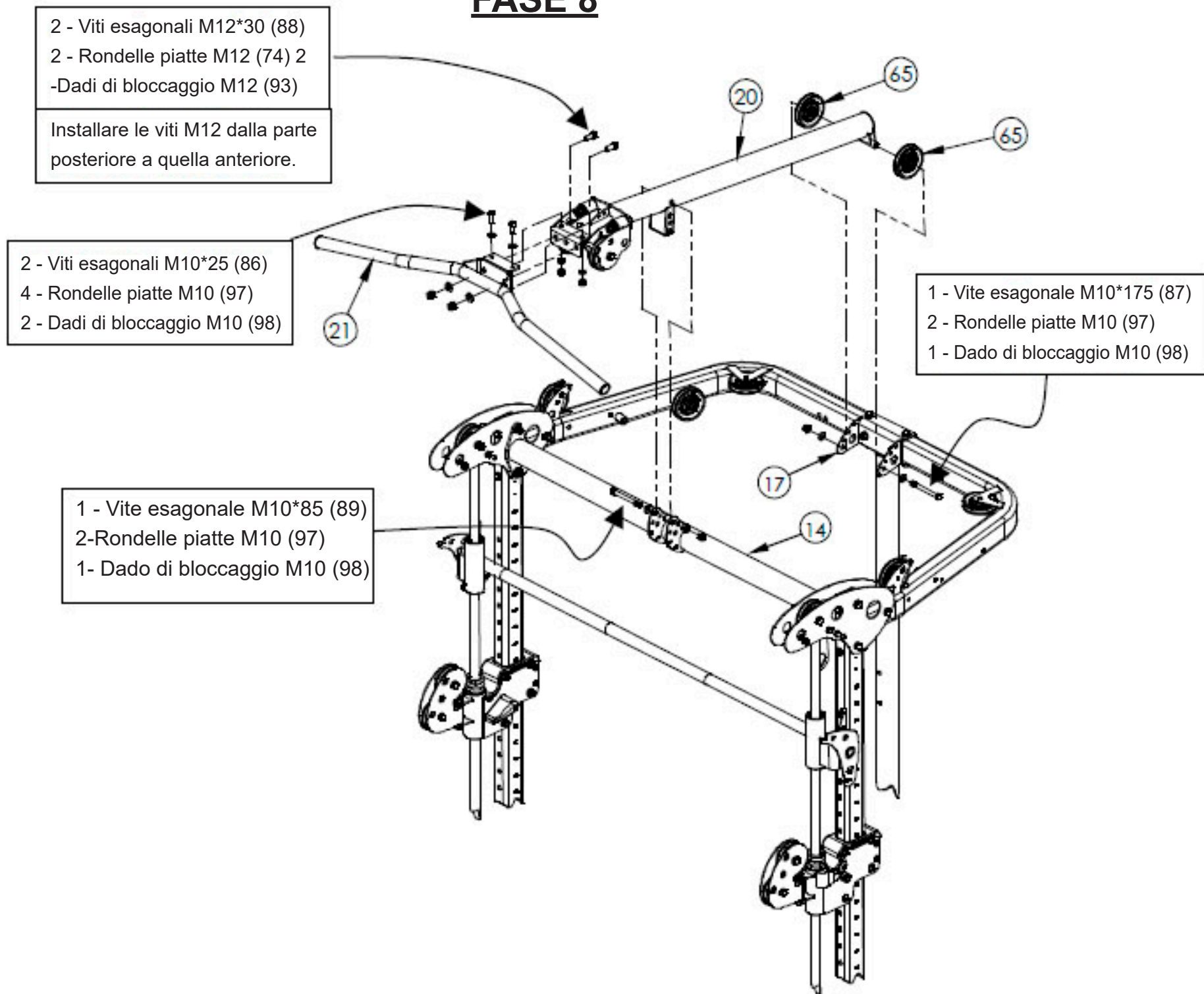
## Gruppi piastra traversa superiore



**Nota: Il gruppo piastra traversa superiore Sx (18) (quando si utilizza la macchina con la schiena rivolta verso di essa) è dotato di una chiusura di sicurezza gialla pre-assemblata.**

- A) Fissare i gruppi piastra traversa superiore Dx e Sx (19 e 18) e il supporto anteriore (14) ai montanti anteriori (4R e 4L) utilizzando 4 viti esagonali M10x75 (82), 8 rondelle M10 (97) e 4 dadi di bloccaggio M10 (98). **Assicurarsi che la chiusura di sicurezza gialla sia all'interno e che le 2 viti di chiusura pre-assemblate siano fissate all'esterno sui gruppi piastra traversa superiore (19 e 18).** Fissare quindi i gruppi piastra alle traverse superiori Dx e Sx (15 e 16) utilizzando 2 viti esagonali M10x70 (81), 4 rondelle M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98).
- B) Quindi, abbassare la barra dei pesi (7) nella posizione più bassa ruotandola (7) e sganciando gli slider per farla scendere. Ruotare la barra dei pesi (7) per verificarne il libero movimento. Se non ruota liberamente, regolare la parte inferiore dei montanti anteriori (4R e 4L) all'interno o all'esterno di ciascuna base principale (1 e 2). Salire sul tubo della base principale e colpire la parte inferiore del montante anteriore con un martello di gomma per regolarla. Serrare le viti inferiori del montante anteriore (4R e 4L) come indicato nella fase 2.
- C) A questo punto, sollevare la barra dei pesi (7) fino alle viti di bloccaggio superiori sui gruppi piastra della traversa superiore esterna (19 e 18) e bloccarla in posizione ruotando il gancio sulle viti di bloccaggio. Ruotare la chiusura di sicurezza gialla intorno alla barra dei pesi (7). A questo punto, serrare le viti indicate alle fasi 6 e 7.

## FASE 8



- A) Fissare la traversa Lat (20) al perno (17) e alle 2 pulegge (65) utilizzando 1 vite esagonale M10X175 (87), 2 rondelle M10 (97) e 1 dado di bloccaggio M10 (98).
- B) Fissare la traversa Lat (20) al supporto anteriore (14) utilizzando 1 vite esagonale M10x85 (89), 2 rondelle M10 (97) e 1 dado di bloccaggio M10 (98). Utilizzare il foro superiore della flangia e scegliere un foro nel tubo della traversa Lat che permetta di impostare l'altezza preferita della barra di trazione (21).
- C) Fissare la barra di trazione (21) alla traversa Lat (20) utilizzando 2 viti esagonali M12x30 (88) inserite orizzontalmente dal retro, 2 rondelle M12 (74) e 2 dadi di bloccaggio M12 (93). Quindi, utilizzare 2 viti esagonali M10x25 (86) inserite verticalmente dall'alto, 4 rondelle M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98).

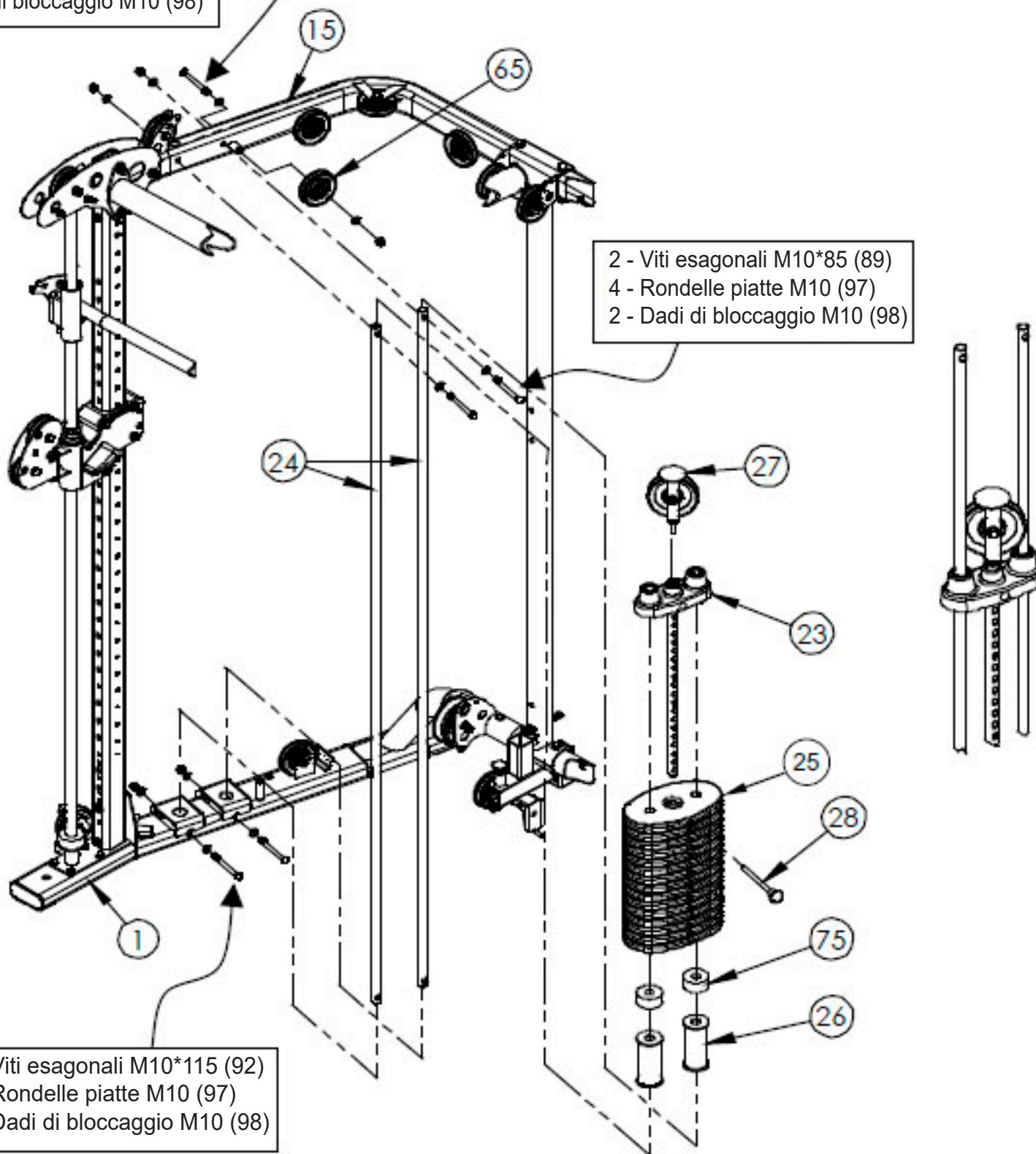
**A questo punto, serrare tutti i componenti.**



## FASE 9

## Pile dei pesi

1 - Vite esagonale M10\*120 (78)  
2 - Rondelle piatte M10 (97)  
1 - Dadi di bloccaggio M10 (98)

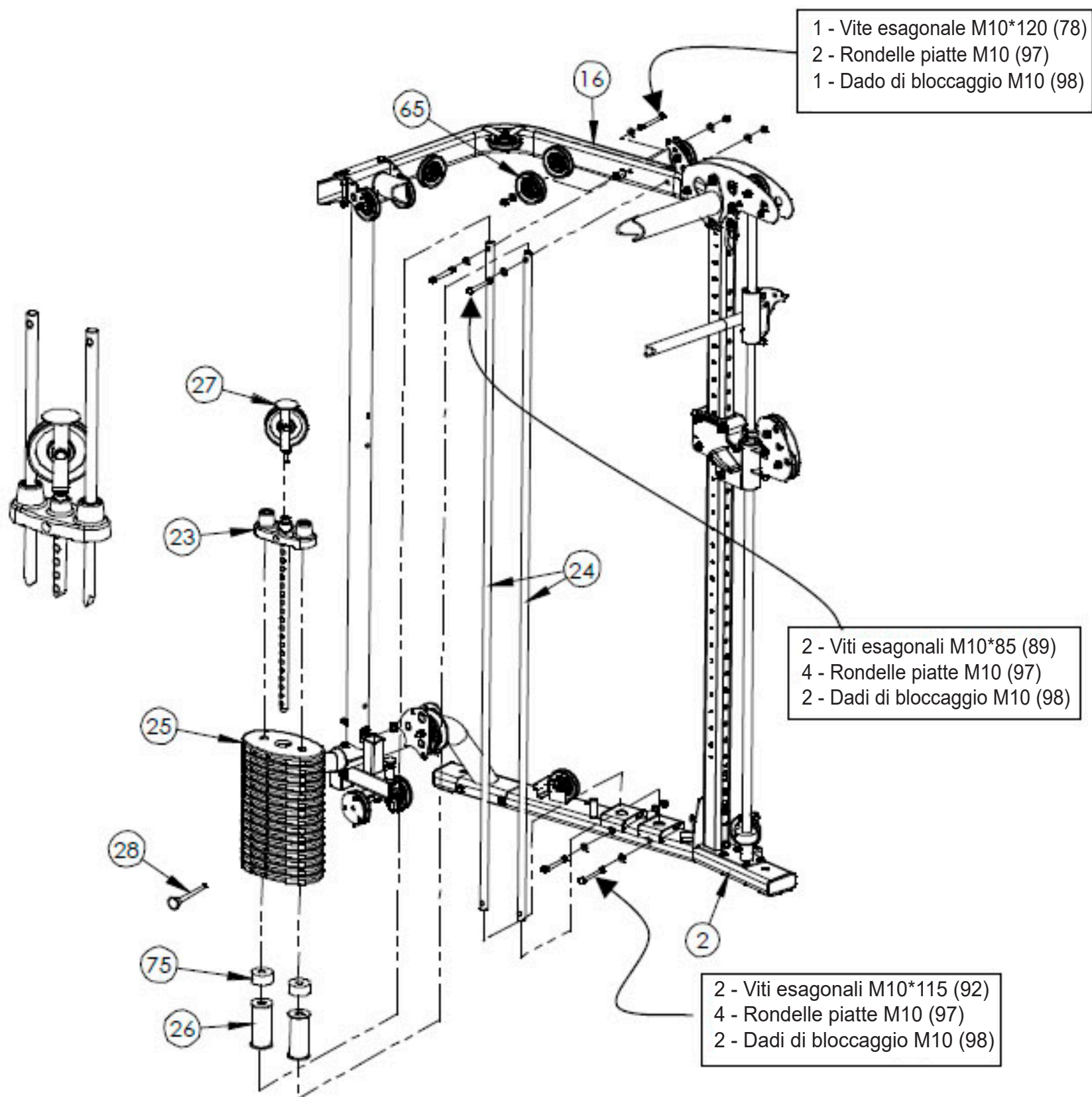


**Nota: Assicurarsi che le viti dell'asta di guida si inseriscano dall'interno verso l'esterno della macchina.**

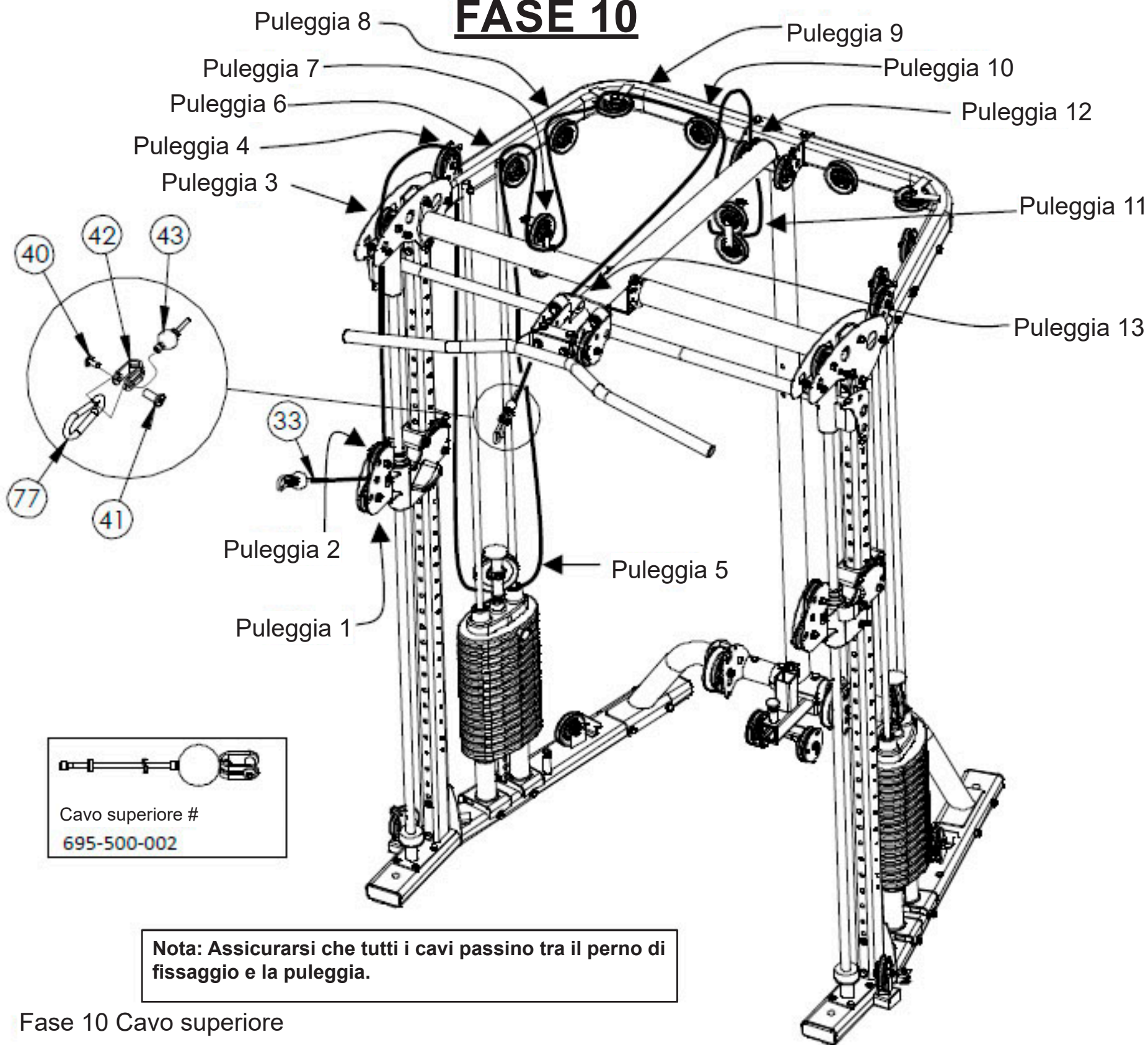
- Fissare le 2 aste di guida (24) alla base Dx (1) utilizzando 2 viti esagonali M10X115 (92), 4 rondelle M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98). **Serrare queste viti.**
- Far scorrere i supporti della pila dei pesi (26), i dischi di gomma (75) e i 15 pesi (25) sulle aste di guida (24). Assicurarsi che l'adesivo del peso sia rivolto verso l'interno della macchina. **Nota: Per la pila pesante opzionale 215#, non inserire i supporti (26), ma 20 pesi (25).**
- Avvitare il gruppo staffa della puleggia del peso superiore (27) sull'asta del selettore del peso superiore (23). Infilare fino in fondo, senza stringere. **Assicurarsi che il peso aggiuntivo (58) scivoli facilmente sul peso superiore, altrimenti svitare la staffa della puleggia finché non si adatta.** Far scorrere il gruppo pesi superiore (23) sulle aste di guida (24) in modo che la puleggia da 4 1/2" si trovi tra le aste di guida (24), come mostrato in dettaglio sopra.
- Inserire un perno (28) nella pila.

## FASE 9 continua

- E) Fissare le 2 aste di guida (24) alla traversa superiore Dx (15) utilizzando 2 viti esagonali M 10x85 (89), 4 rondelle M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98), inseriti prima nelle aste di guida, dall'interno verso l'esterno. **Serrare queste viti.**
- F) Fissare una puleggia da 3-1/2" (65) al distanziale saldato sulla traversa superiore Dx (15) dietro le aste di guida (24), utilizzando 1 vite esagonale M10X120 (78), 2 rondelle M10 (97) e 1 dado di bloccaggio M10 (98). **Serrare questa vite.**
- G) Incollare un adesivo (1-16 o 1-21 per le pile pesanti) sul peso superiore e l'adesivo ritagliato su ciascun peso.
- H) Lubrificare le aste di guida (24) con super lubrificante o con il lubrificante in dotazione.
- Ripetere quanto indicato nella fase 9 sul lato Sx della macchina per la seconda pila di pesi, come illustrato di seguito.**



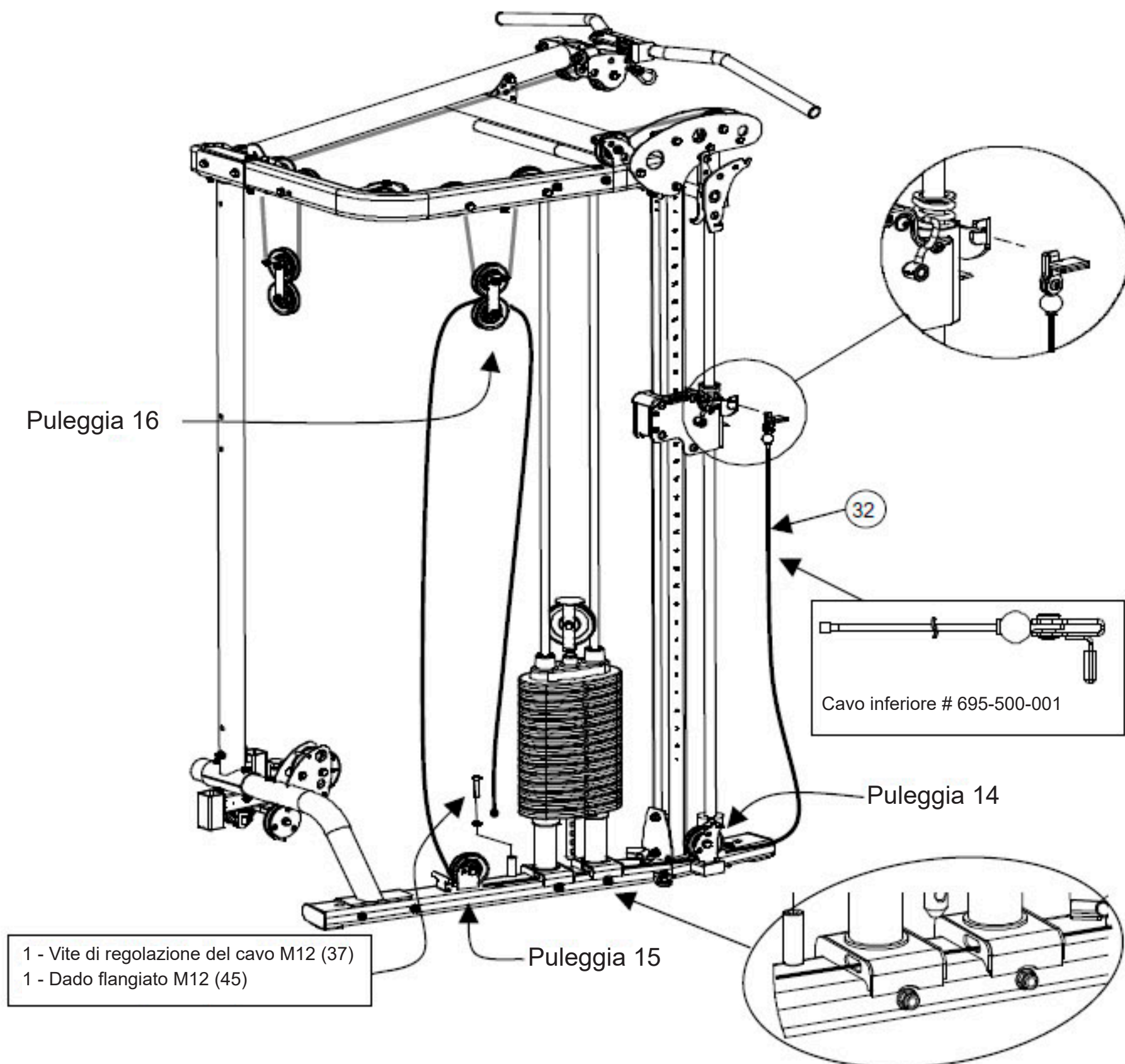
## FASE 10



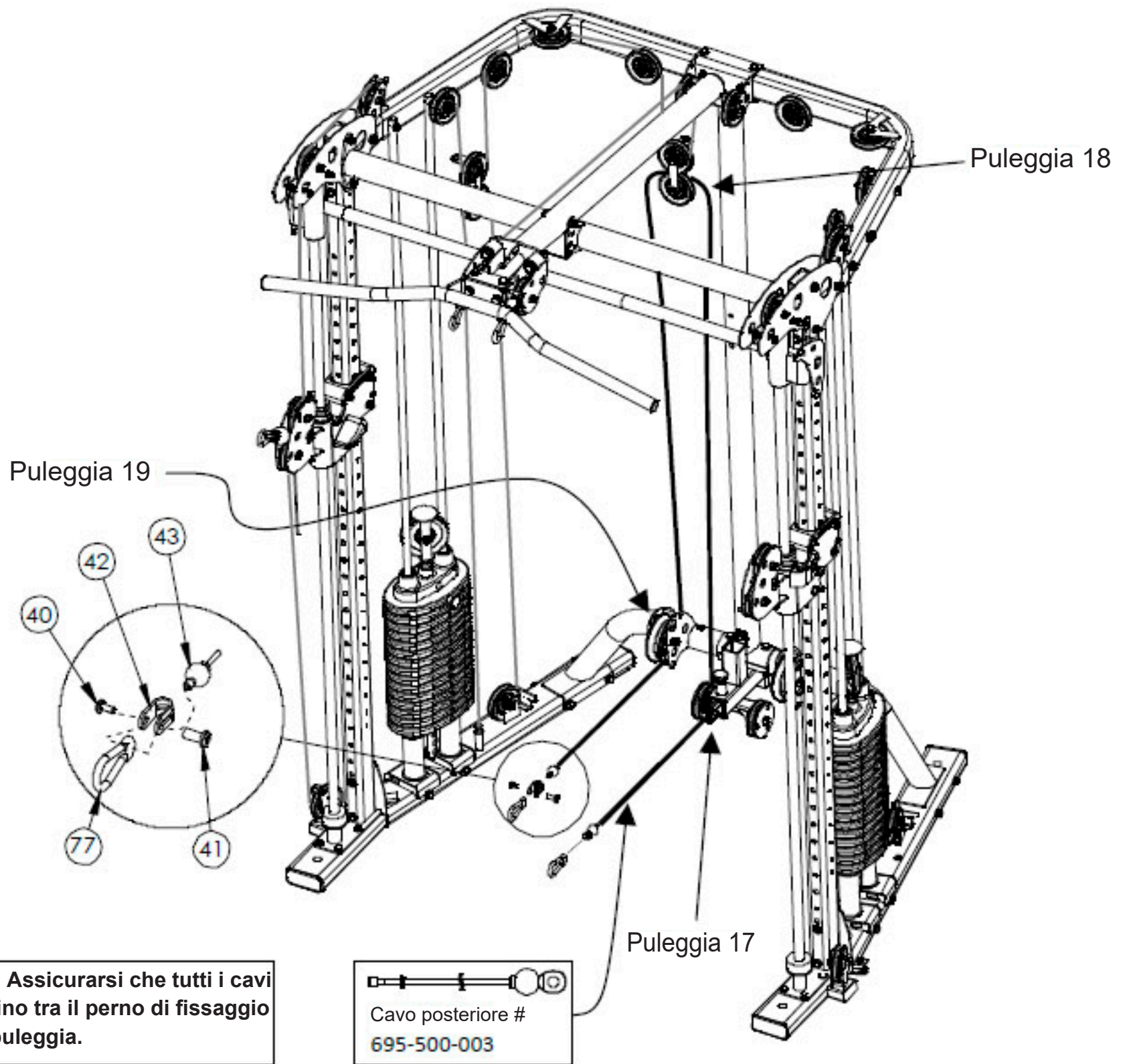
### Fase 10 Cavo superiore

- Far passare il cavo superiore (33) partendo dall'estremità piccola senza sfera. Inserirlo tra le pulegge 1 e 2, facendolo passare sopra le pulegge 3 e 4 e scendere sotto la puleggia 5, quindi farlo risalire e passare sopra la puleggia 6, poi sotto la puleggia flottante 7 (accanto alla linguetta che fuoriesce dalla staffa della puleggia flottante) del gruppo puleggia flottante (22), (**assicurarsi che la linguetta sulla staffa sia rivolta verso l'esterno della macchina**), dopodiché passarlo sopra la puleggia 8, attorno alla puleggia 9 e sopra la puleggia 10, quindi sotto la puleggia 11 (accanto alla linguetta che fuoriesce dalla staffa della puleggia flottante) del gruppo della puleggia flottante (**assicurarsi che la linguetta della staffa sia rivolta verso la parte posteriore della macchina**), quindi sopra la puleggia 12 e sopra la puleggia 13.
- Quindi, far scorrere la sfera (43) sull'estremità del cavo della puleggia 13 e inserire l'estremità del cavo nella staffa a "U" (42). Posizionare una clip a molla (77) nella staffa a "U", inserire la vite a testa tonda (40) nella staffa a "U" e la clip a molla nel dado a testa piatta (41), come illustrato in figura. **Serrare le viti.**
- Fissare una clip a molla (77) all'altra estremità del cavo, in corrispondenza delle pulegge 1 e 2.
- Ripetere questa operazione sull'altro lato della macchina.

## FASE 11 Cavo inferiore

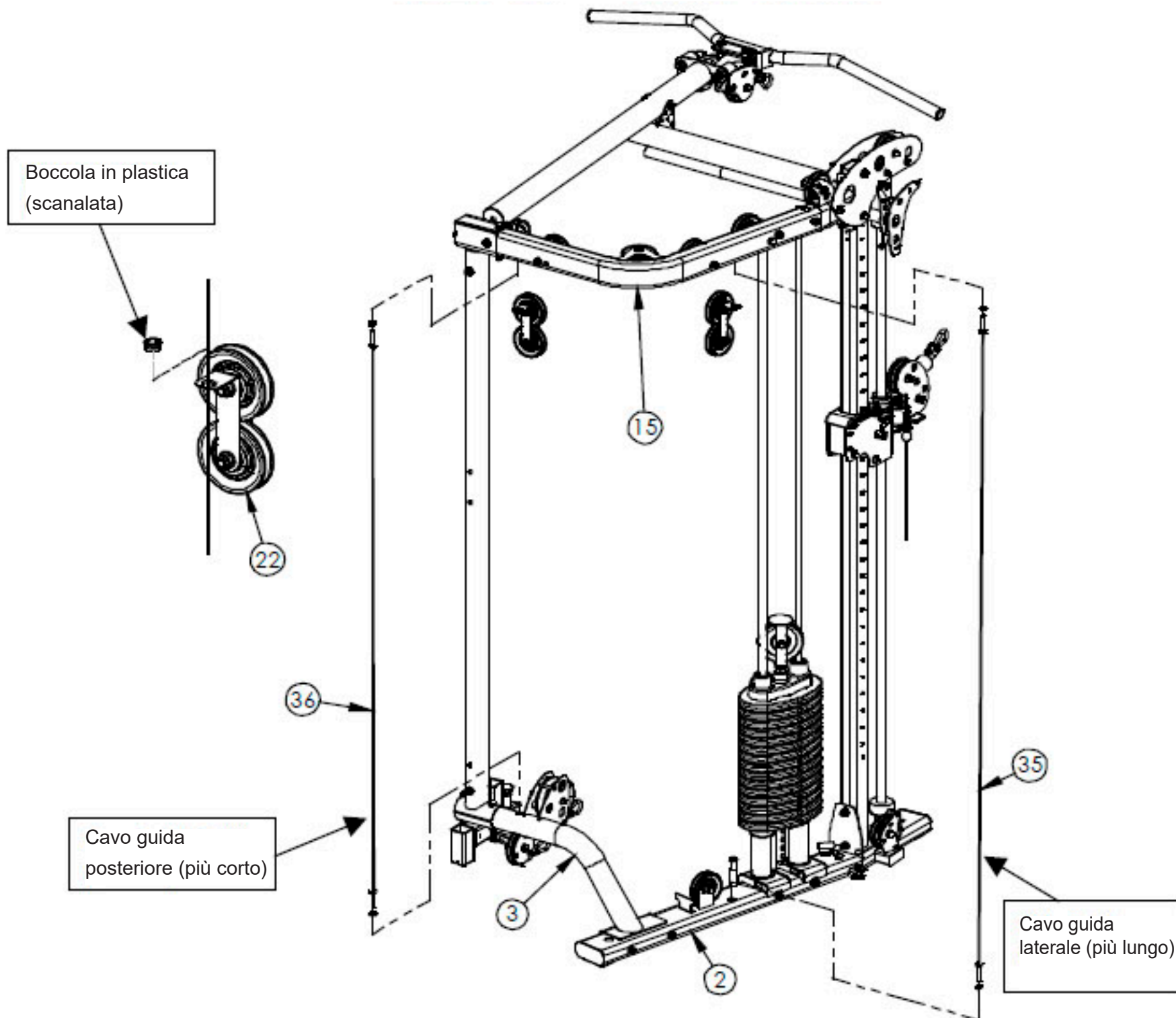


- A) Far passare il cavo inferiore (32) partendo dall'estremità piccola senza linguetta rossa. Far scorrere il cavo sotto la puleggia 14, passando dalla parte anteriore a quella posteriore e sotto le fessure del sollevatore della pila, come illustrato in figura, fino alla puleggia 15, passarlo sotto e sopra la puleggia flottante 16 (**assicurarsi che la linguetta della staffa sia rivolta verso l'esterno della macchina**), quindi farlo scendere fino al montante filettato nella base. Far scorrere il cavo nella fessura della vite di regolazione (37) in modo che la filiera si trovi nella parte inferiore della vite. Infilare il dado flangiato (45) sulla vite di regolazione con scanalatura (37) e infilare la vite nel supporto filettato della base compiendo almeno 5 giri completi. **A questo punto, serrare il controdado sul montante filettato. Questa estremità del cavo viene utilizzata per regolare il gruppo cavi nella fase 12.**
- B) Posizionare l'estremità opposta del cavo con la linguetta rossa sul gancio del carrello, come illustrato in figura.
- C) Ripetere questa operazione sull'altro lato della macchina.



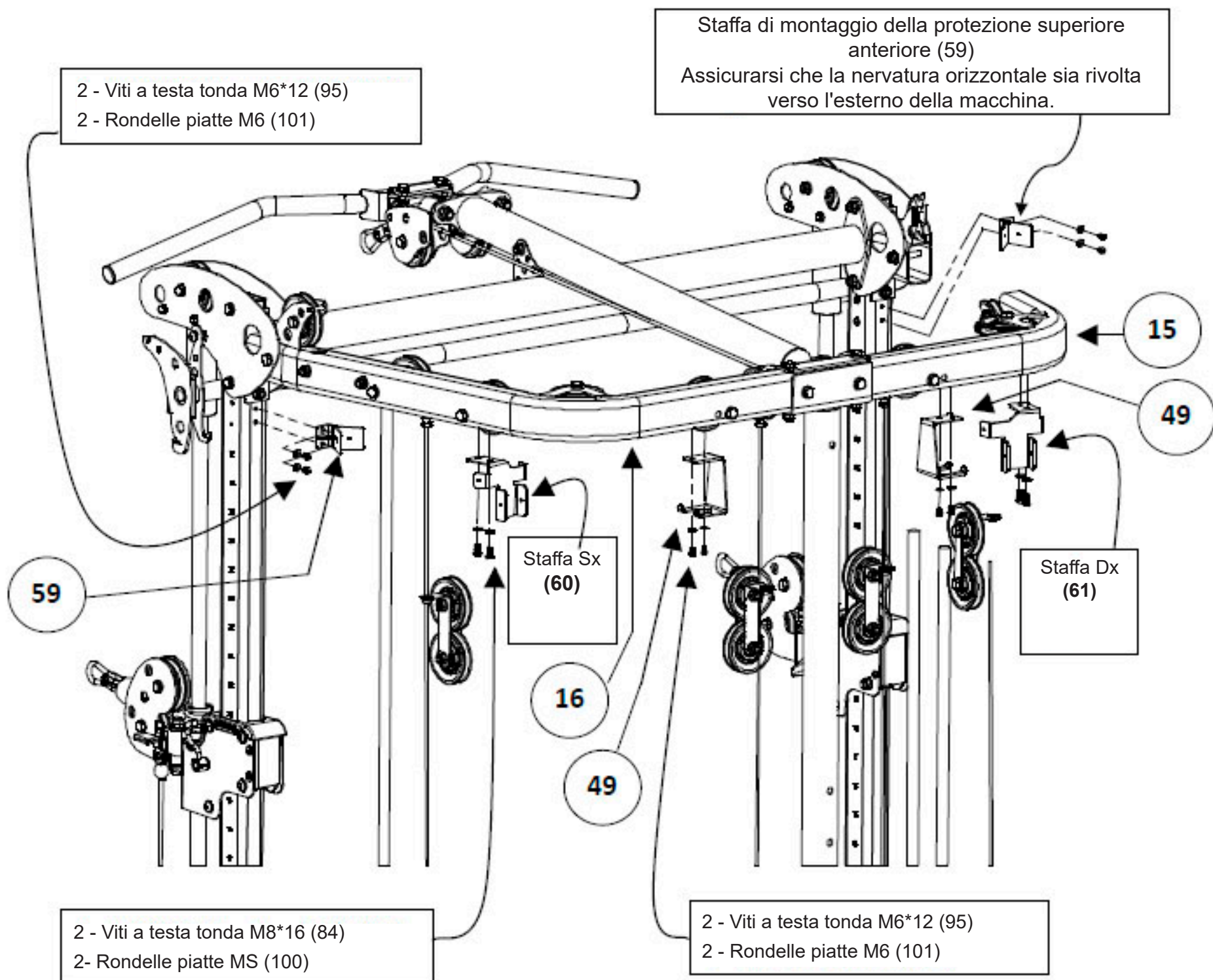
- A) Far passare il cavo posteriore (34) partendo dall'estremità piccola senza il fermo a sfera. Far scorrere il cavo sotto e dietro la puleggia 17, passando dalla parte anteriore a quella posteriore, quindi sulla puleggia flottante 18 (**assicurarsi che la linguetta della staffa sia rivolta verso il retro della macchina**) e farlo scendere intorno alla puleggia 19, come illustrato in figura.
- B) Quindi, far scorrere la sfera (43) sull'estremità del cavo della puleggia 19 e inserire l'estremità del cavo nella staffa a "U" (42). Posizionare una clip a molla (77) all'estremità del cavo della staffa a "U" (42), inserire la vite a testa tonda (40) nella staffa a "U" e la clip a molla nel dado a testa piatta (41), come illustrato in figura. **Stringere le viti.**
- C) Fissare una clip a molla (77) all'altra estremità del cavo.
- D) Ripetere questa operazione sull'altro lato della macchina.
- E) **La tenuta del gruppo cavi può essere regolata alle estremità inferiori dei cavi filettati sulle basi, come descritto nella fase 11. Serrare il dado di bloccaggio dopo la regolazione.**

## FASE 13 Cavi guida



- A) Infilare un'estremità del cavo guida laterale (35) nell'inserto filettato nella parte laterale/inferiore della traversa superiore Dx (15), appena sopra le pulegge flottanti laterali (22), per 5 giri completi.
- B) Infilare l'altra estremità del cavo guida laterale (35) nell'inserto filettato della base principale Dx (2) accanto alla puleggia. Inserire fino a quando il cavo non va in tensione. **Serrare i controdadi su entrambe le estremità negli inserti filettati.**
- C) Ripetere la procedura per il lato Sx.
- D) Infilare un'estremità del cavo guida posteriore (36) nell'inserto filettato nella parte posteriore/inferiore della traversa superiore Dx (15), appena sopra le pulegge flottanti posteriori (22), per 5 giri completi.
- E) Inserire l'altra estremità del cavo guida posteriore (36) nell'inserto filettato nella parte superiore della base posteriore (3), dietro la puleggia grande. Inserire fino a quando il cavo non va in tensione. **Serrare i controdadi su entrambe le estremità negli inserti filettati.**
- F) Ripetere la procedura per il lato Sx.
- G) Far scorrere la fessura di una boccola di plastica attorno a ciascuno dei 4 cavi guida (35 e 36) sopra le pulegge flottanti (22) e inserire le boccole nel foro delle linguette che fuoriescono dalle staffe delle pulegge flottanti finché non scattano in posizione. Le boccole di plastica devono trovarsi tra i cavi e le linguette metalliche su tutti e 4 i cavi guida.

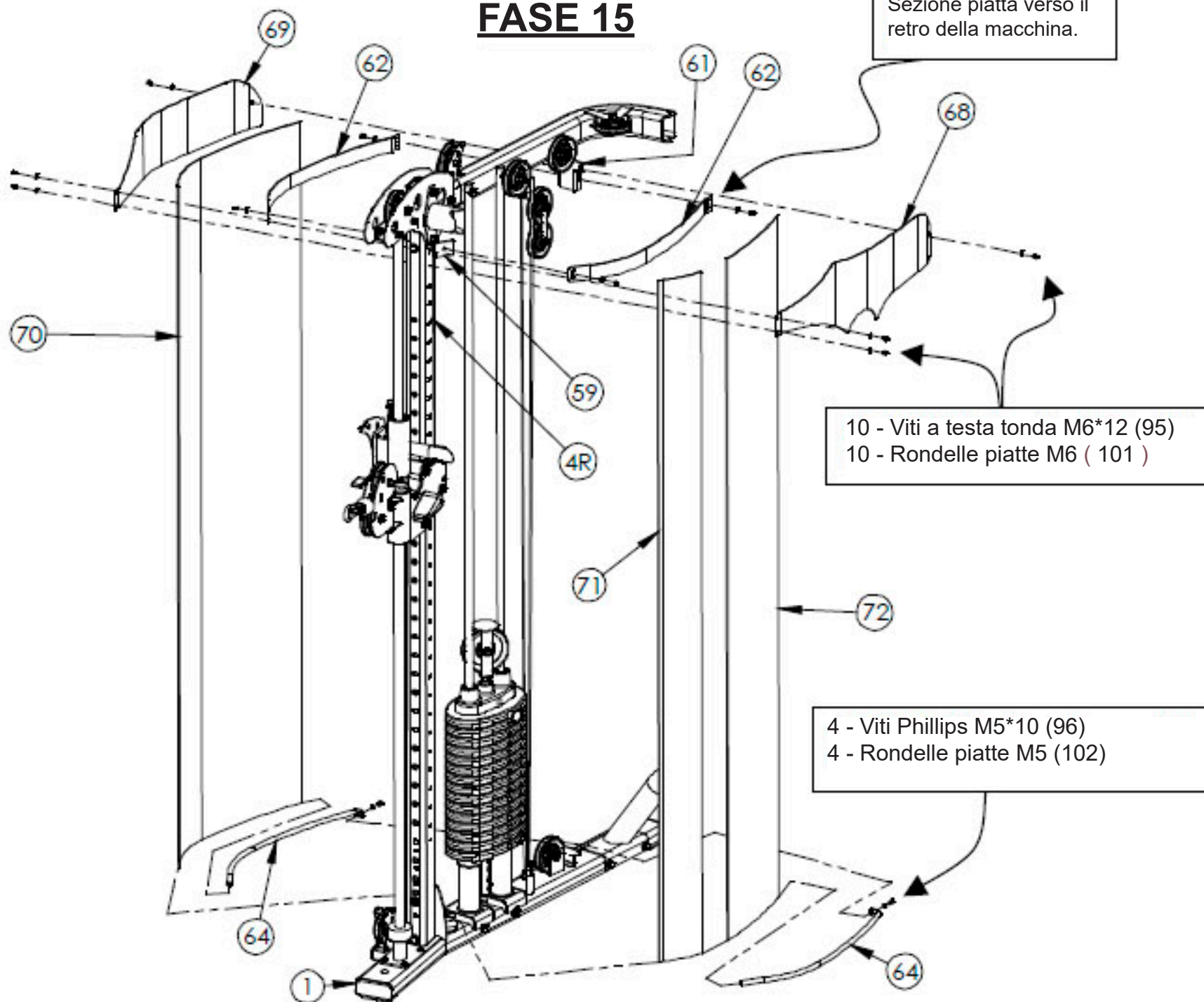
## FASE 14 Staffe di montaggio della protezione



- A) Fissare una staffa di montaggio della protezione superiore anteriore (59) (**con la nervatura orizzontale rivolta verso l'esterno della macchina**) alla parte posteriore superiore del montante anteriore Dx e Sx (4R e 4L) utilizzando, per ciascuno, 2 viti a testa tonda M6x12 (95) e 2 rondelle M6 (101), come illustrato in figura. **Serrare queste viti.**
- B) Fissare le staffe di montaggio della protezione superiore Sx e Dx (60 e 61) alle traverse superiori Sx e Dx (16 e 15) utilizzando, per ciascuna, 2 viti a testa tonda M8x16 (84) e 2 rondelle M8 (100), come illustrato in figura. **Non stringere.** Il serraggio verrà eseguito nella fase 15.
- C) Fissare una staffa di supporto per accessori (49) alla parte inferiore/posteriore di entrambe le traverse superiori Sx e Dx (16 e 15) utilizzando, per ciascuna, 2 viti a testa tonda M6x12 (95) e 2 rondelle M6 (101), come illustrato in figura. **Serrare queste viti.**

## FASE 15

Sezione piatta verso il retro della macchina.



### Fase 15, Protezioni dei pesi

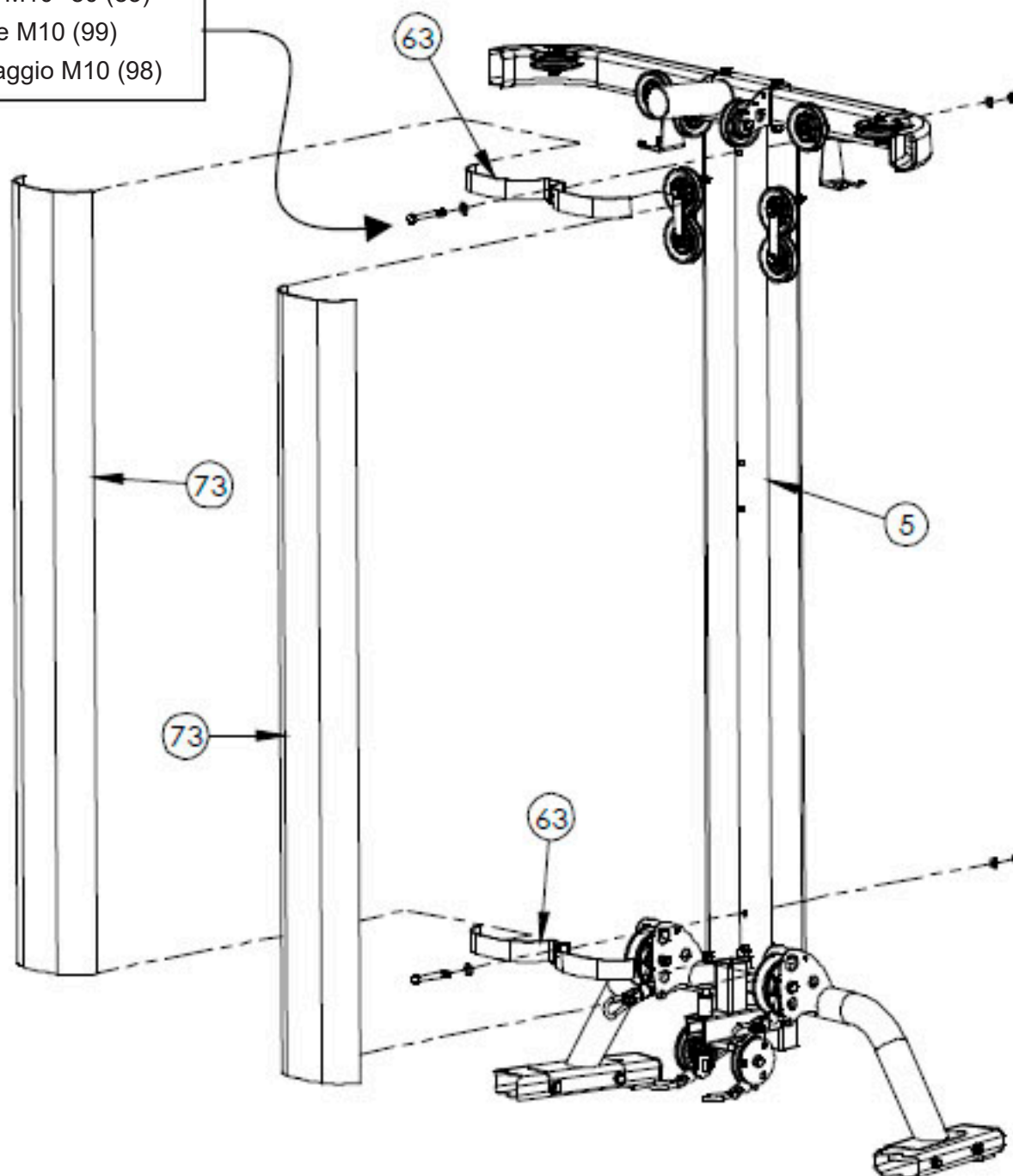
- A) Far scorrere un'estremità della protezione esterna (70) su una staffa della protezione superiore (62) in modo che le **cuciture siano rivolte verso i pesi e la sezione piatta della staffa sia rivolta verso il retro** della macchina. Fissare la staffa della protezione superiore (62) alla staffa di montaggio superiore anteriore (59) e **il foro inferiore** sulla staffa di montaggio della protezione superiore Dx (61) utilizzando 2 viti a testa tonda M6x12 (95) e 2 rondelle M6 (101), uno su ciascun lato, come illustrato in figura. **Non stringere le viti, in modo da poterle regolare in un secondo momento.**
- B) Far scorrere la staffa della protezione inferiore (64) nell'occhiello dell'estremità inferiore della protezione esterna in tessuto (70) in modo che la flangia della staffa (64) sia rivolta verso il retro della macchina. Assicurarsi che le cuciture siano all'interno. Far scorrere l'estremità anteriore della staffa di protezione inferiore (64) nell'inserto della base Dx (1). L'altra estremità si aggancia sotto la flangia dentellata, fissata con 1 vite a croce M5x10 (96) e 1 rondella M5 (102). **Serrare questa vite.**
- C) Assicurarsi che i lati esterni della protezione siano dritti. Passare alla parte superiore della protezione, spingere verso l'alto su ciascun lato della staffa della protezione superiore (62) e serrare le viti (95) tenendo stretta la staffa della protezione superiore per impedire eventuali allentamenti. **Assicurarsi che le viti (95) siano serrate e la protezione correttamente tensionata.**



- D) Far scorrere un'estremità della protezione in tessuto larga interna (72) e della protezione interna stretta (71) su una staffa della protezione superiore (62) in modo che le **cuciture siano rivolte verso i pesi, la protezione stretta sia rivolta verso la parte anteriore e la sezione piatta della staffa della protezione superiore sia rivolta verso il retro** della macchina. Fissare la staffa della protezione superiore (62) alla staffa di montaggio superiore anteriore (59) e **il foro inferiore** sulla staffa di montaggio della protezione superiore Dx (61) utilizzando 2 viti a testa tonda M6x12 (95) e 2 rondelle M6 (101), uno su ciascun lato, come illustrato in figura. **Non stringere le viti, in modo da poterle regolare in un secondo momento.**
- E) Far scorrere la staffa della protezione inferiore (64) nell'occhiello delle estremità inferiori della protezione interna in tessuto larga (72) e stretta (71) in modo che la flangia della staffa inferiore (64) sia rivolta verso il retro della macchina. Assicurarsi che le cuciture siano all'interno. Far scorrere l'estremità anteriore della staffa di protezione inferiore (64) nell'inserto della base Dx (1). L'altra estremità si aggancia sotto la flangia dentellata, fissata con 1 vite a croce M5x10 (96) e 1 rondella M5 (102). **Serrare questa vite.**
- F) Assicurarsi che i bordi esterni di ciascun rivestimento siano diritti. Passare alla parte superiore della protezione, spingere verso l'alto su ciascun lato della staffa della protezione superiore (62) e serrare le viti (95) tenendo stretta la staffa della protezione superiore per impedire eventuali allentamenti. **Assicurarsi che le viti (95) siano serrate e le protezioni correttamente tensionate.**
- G) **Serrare le viti della fase 14 sulla staffa di montaggio della protezione superiore Dx (61) collegata alla traversa superiore Dx (15).**
- H) **Ripetere i passaggi da A a G per il lato Sx della macchina.**
- I) Fissare la parte anteriore della protezione metallica esterna Dx (69) al montante anteriore (4R) utilizzando 2 viti a testa tonda M6x12 (95) e 2 rondelle M6 (101). Fissare la parte posteriore della protezione metallica esterna Dx (69) alla staffa di montaggio della protezione superiore Dx (61) utilizzando 1-vite a testa tonda M6x12 (95) e 1 rondella M6 (101). **Serrare queste viti.**
- J) Fissare la parte anteriore della protezione metallica interna Dx (68) al montante anteriore (4R) utilizzando 2 viti a testa tonda M6x12 (95) e 2 rondelle M6 (101). Fissare la parte posteriore della protezione metallica interna Dx (68) alla staffa di montaggio della protezione superiore Dx (61) utilizzando 1-vite a testa tonda M6x12 (95) e 1 rondella M6 (101). L'arco verso il basso del rivestimento metallico interno deve allinearsi con l'apertura tra i rivestimenti interni stretti e larghi. **Serrare queste viti.**
- K) **Ripetere i passaggi da I a J per il lato Sx della macchina.**

## **FASE 16 Protezioni posteriori**

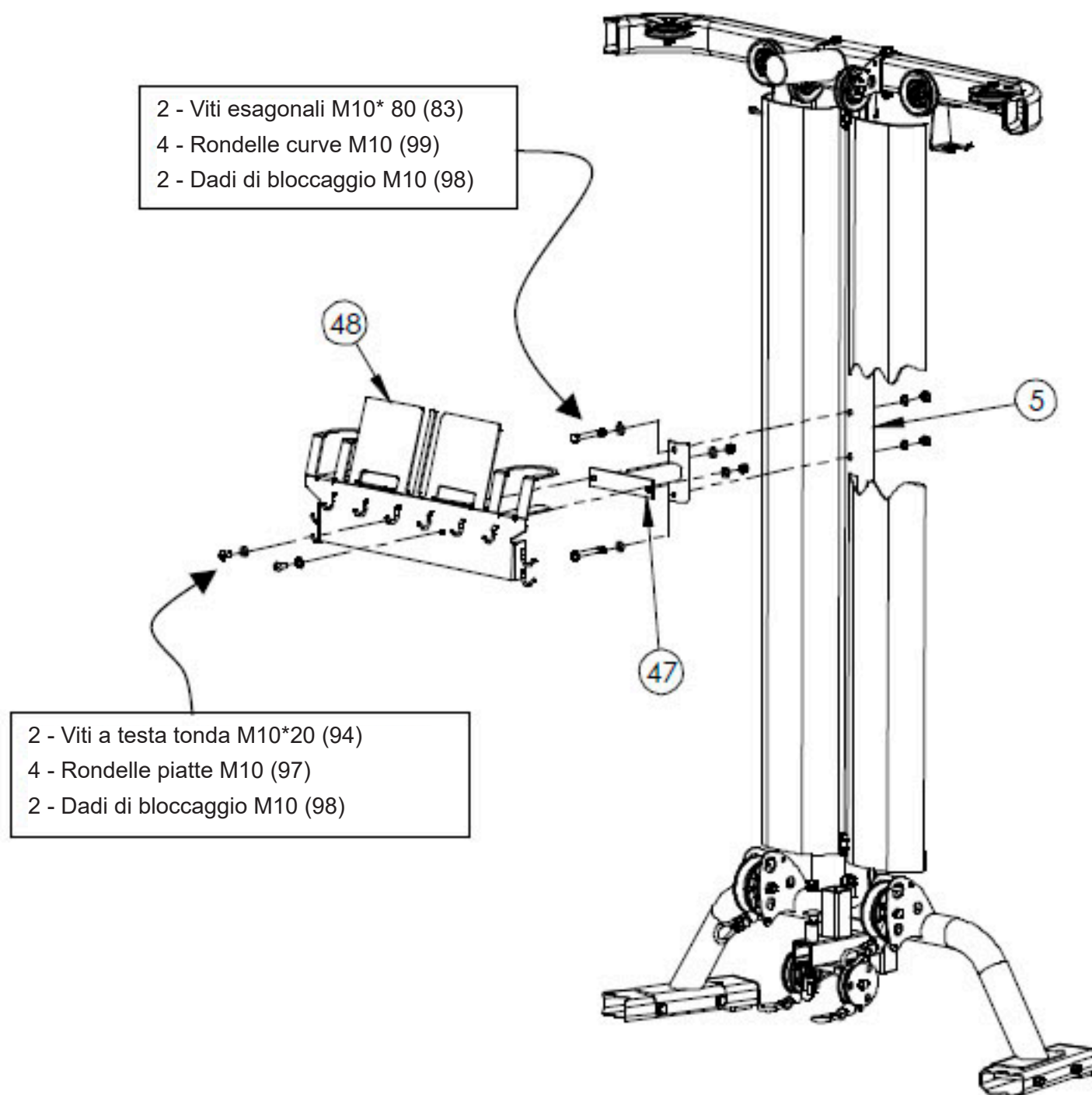
2 - Viti esagonali M10\* 80 (83)  
4- Rondelle curve M10 (99)  
2 - Dadi di bloccaggio M10 (98)



### Fase 16, Protezioni posteriori

- A) Fissare le staffe della protezione posteriore (63) ai fori superiore e inferiore del montante posteriore (5), utilizzando 2 viti esagonali M10x80 (83), 4 rondelle curve M10 (99) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98). **Non serrare le viti per il momento.**
- B) Far scorrere una protezione posteriore in tessuto (73) su ciascun lato delle staffe della protezione posteriore (63), come illustrato in figura. Allineare i bordi esterni della parte superiore e inferiore di ciascuna protezione con i bordi interni ed esterni delle staffe. Quindi, spingere la staffa superiore della protezione posteriore (63) verso l'alto per ridurre l'allentamento della protezione. **Serrare la vite (83) solo sulla staffa superiore.**
- C) Quindi, spingere verso il basso la staffa inferiore della protezione posteriore (63) per serrare le protezioni posteriori e **stringere la vite (83) sulla staffa inferiore.**
- D) **Assicurarsi che entrambe le viti (83) siano serrate e la protezione correttamente tensionata.**

## **FASE 17 Ripiano libri/accessori**



- A) Fissare il supporto del ripiano per libri/accessori (47) ai due fori al centro del montante posteriore (5), utilizzando 2 viti esagonali M10x80 (83), 4 rondelle curve M10 (99) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98). **Serrare queste viti.**
- B) Fissare il ripiano per libri/accessori (48) all'apposito supporto (47) utilizzando 2 viti a testa tonda M10x20 (94), 4 rondelle piatte M10 (97) e 2 dadi di bloccaggio M10 (98). **Serrare queste viti.**

# RIFERIMENTO ALLE DECALCOMANIE

AVVISO				
Questo prodotto <i>INSPIRE</i> non è destinato a usi commerciali.				
MANUTENZIONE	Settimanale	3 Mesi	Annuale	2 Anni
Ispezionare: attacchi, perni di trazione, serrature a scatto, anelli girevoli, perni di selezione dei pesi	X			
Pulire: rivestimenti	X			
Ispezionare: cavi e relativi raccordi	X			
Ispezionare: la resistenza di tutte le protezioni	X			
Ispezionare: barre e maniglie accessorie		X		
Ispezionare: tutte le decalcomanie		X		
Ispezionare: tutti i dadi e le viti. Serrare, se necessario.		X		
Ispezionare: superfici antisdrucciolo		X		
Pulire e lubrificare: aste di guida con un lubrificante a base di teflon (PTFE) (Superlube)		X		
Lubrificare: i manicotti dei sedili e tutte le guide in plastica		X		
Pulire e incerare: tutte le finiture lucide			X	
Sostituire: cavi, cinghie e parti di collegamento.				X



**INSPIRE™**  
 BY HEALTH IN MOTION LLC  
 877-738-1729  
[www.inspirefitness.net](http://www.inspirefitness.net)  
 Numero di serie 1-05-05-00001

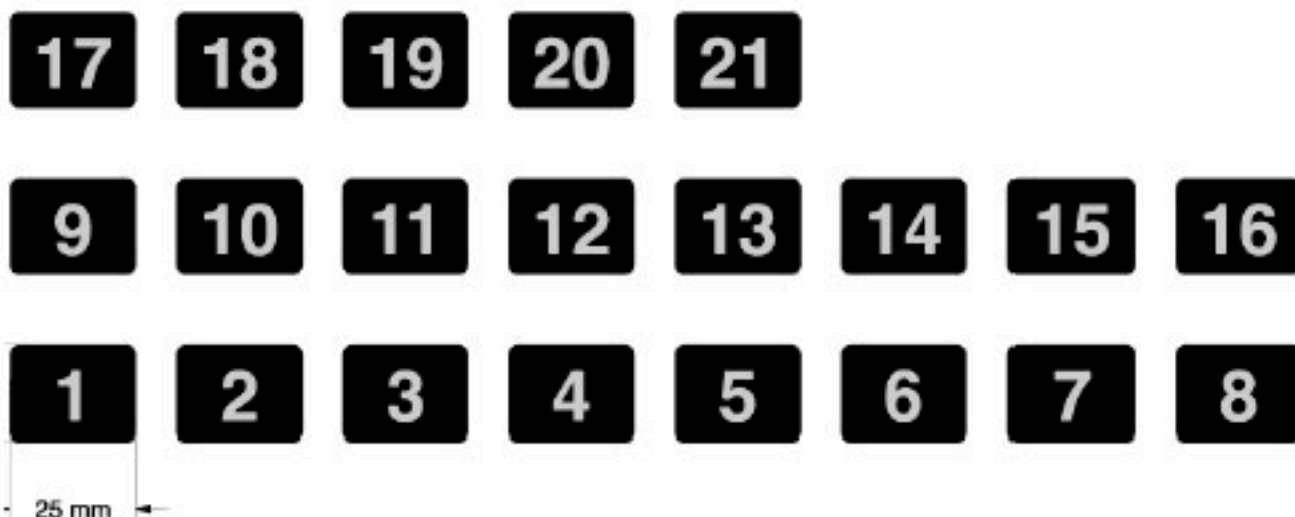
Questo prodotto è coperto da uno o più dei seguenti brevetti statunitensi: 7.722.513; 7.837.600; 7.905.818; 5.330.405; 5.944.641; 5.961.427; e altri in fase di valutazione



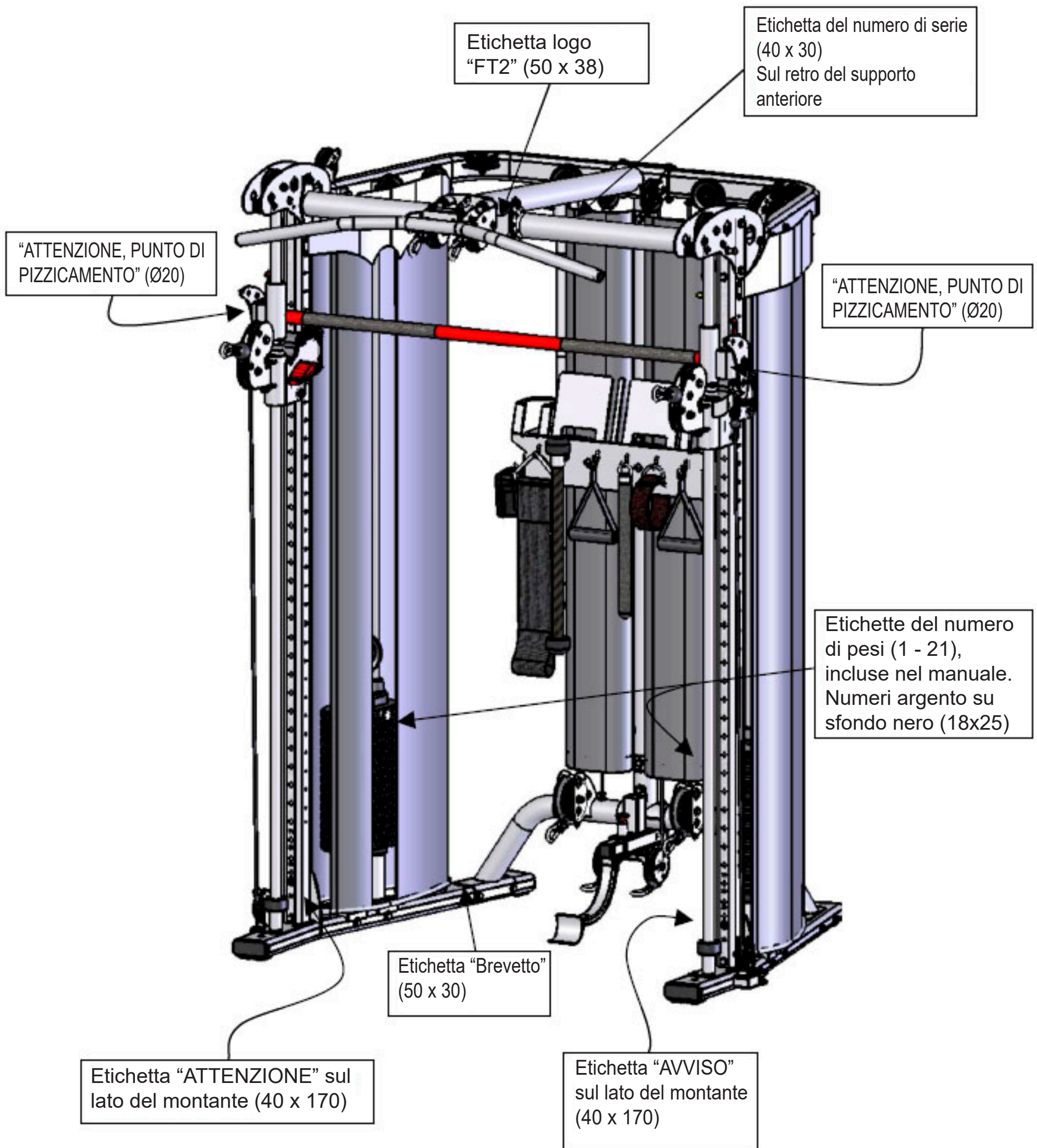
⚠ ATTENZIONE

UTILIZZARE SOLO RICAMBI ORIGINALI INSPIRE; IL MANCATO RISPETTO DI QUESTA PRECAUZIONE COMPORTA L'ANNULLAMENTO DELLA GARANZIA E PUÒ PROVOCARE GRAVI LESIONI. L'UTILIZZO DI QUESTO TIPO DI ATTREZZATURA COMPORTA DEI RISCHI. PER RIDURRE AL MINIMO TALE RISCHIO, SEGUIRE SEMPRE LE REGOLE INDICATE.

1. LEGGERE E COMPNDERE TUTTE LE ISTRUZIONI ALLEGATE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA.
2. ISPEZIONARE L'ATTREZZATURA PRIMA DI OGNI UTILIZZO. Sostituire le parti che presentano segni di usura o danni. In caso di dubbi su un determinato componente, NON utilizzare l'attrezzatura fino alla sua sostituzione. La mancata sostituzione di parti usurate o danneggiate può provocare lesioni.
3. SEGUIRE IL PROGRAMMA DI MANUTENZIONE riportato sull'adesivo "AVVISO".
4. CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO. Eseguire un adeguato riscaldamento prima dell'allenamento. Interrompere l'attività fisica in caso di svenimento o vertigini.
5. PER EVITARE IL RISCHIO DI GRAVI LESIONI, TENERSI LONTANI DA TUTTE LE PARTI IN MOVIMENTO. NON TENTARE DI LIBERARE DA SOLI LE PARTI INCEPPATE. Richiedere assistenza per evitare possibili lesioni.
6. Eseguire gli esercizi lentamente e con calma. Respirare correttamente e non trattenere MAI il respiro.
7. È VIETATO L'USO DELLA MACCHINA DA PARTE DI BAMBINI. Per evitare possibili lesioni, tenere i bambini a distanza di sicurezza quando l'attrezzatura è in uso. Gli adolescenti possono utilizzare questa attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.
8. CONTATTARE IL DISTRIBUTORE AUTORIZZATO INSPIRE in caso di domande sul corretto utilizzo o sulla manutenzione dell'attrezzatura
9. Prima di ogni utilizzo, accertarsi che tutti i perni, i blocchi e le chiusure di sicurezza siano in posizione e completamente inseriti.



# POSIZIONE DELLE DECALCOMANIE



## ACCESSORI

- Manuale degli esercizi
- Barra dritta girevole
- EZ Curl Bar girevole
- Impugnatura sportiva
- Fune per esercizi
- Impugnature a D (2)
- Cinghia di trazione
- Cinturino per caviglia
- Peso aggiuntivo 5# (2)
- Bottiglie d'acqua (2)

## ACCESSORI MULTI-GYM

- Cuscinetti ortopedici colorati
- Protezione colorata
- Leg Press
- Ab Crunch Bar

## Suggerimenti per l'allenamento

*CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO*

1. **Riscaldarsi sempre** prima di iniziare l'allenamento con i pesi. Questo aiuta a riscaldare i muscoli e a prevenire eventuali lesioni. È possibile riscaldarsi con un leggero cardiofitness o eseguendo una serie leggera di ogni esercizio prima di passare ai pesi più pesanti.
2. **Controllare il peso.** Lavorare sempre con un peso che si è in grado di gestire per un'intera serie. Si consigliano movimenti lenti e costanti.
3. **Respirare.** Non trattenere il respiro durante la serie. Trattenendo il respiro si crea una pressione interna che aumenta il rischio di rottura dei vasi sanguigni e di ernia.
4. **Sedersi in posizione dritta.** Prestare attenzione alla postura, tenere il corpo dritto. Utilizzare gli addominali in ogni movimento per mantenere l'equilibrio e proteggere la colonna vertebrale.

## **INFORMAZIONI GENERALI SULLA MANUTENZIONE**

- Ispezionare periodicamente i cavi per verificare che non siano spaccati, incrinati o sfilacciati. Inoltre, verificare che i cavi non presentino rigonfiamenti o aree appiattite.
- Sostituire immediatamente i cavi ai primi segni di danneggiamento o usura. Non utilizzare mai l'attrezzatura se i cavi sono danneggiati o usurati.
- I cavi si allungano naturalmente con il passare del tempo, quindi controllare periodicamente l'allentamento dei cavi e regolarne la tensione, se necessario.
- Ispezionare regolarmente il prodotto per verificare che non vi siano componenti allentati.
- Non utilizzare o conservare l'attrezzatura all'aperto.
- Ispezionare gli attacchi a scatto, gli anelli girevoli, le maniglie e il perno di selezione dei pesi per verificare che non siano usurati o danneggiati. In caso di usura o danni, sostituirli immediatamente.
- Individuare e familiarizzare con tutte le decalcomanie di avvertimento presenti sulla Multi-Gym.
- Sostituire immediatamente i rivestimenti danneggiati o usurati.
- Pulire periodicamente le aste di guida con un panno asciutto e applicare nuovamente un sottile strato di lubrificante a base di teflon.

# PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

ROUTINE	MANUTENZIONE	DATA								
Ispezionare: attacchi, perni di trazione, clip a molla, anelli girevoli, perni di selezione dei pesi	SETTIMANALE									
Pulire: rivestimenti	SETTIMANALE									
Ispezionare: Cavi e relativi raccordi	SETTIMANALE									
Ispezionare: Tensione di tutte le protezioni	SETTIMANALE									
Ispezionare: barre e maniglie accessorie	3 MESI									
Ispezionare: tutte le decalcomanie	3 MESI									
Ispezionare: tutti i dadi e le viti. Serrare, se necessario	3 MESI									
Ispezionare: superfici antisdrucchiolo	3 MESI									
Pulire e lubrificare: Aste di guida con un lubrificante a base di Teflon	3 MESI									
Lubrificare: manicotti dei sedili e tutte le guide in plastica	3 MESI									
Pulire e incerare: tutte le finiture lucide	ANNUALE									
Sostituire: cavi, cinghie e parti di collegamento	2 ANNI									



# GARANZIA CONVENZIONALE

## **DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

GARLANDO SPA garantisce l' idoneità del Prodotto all' uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all' uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l' attrezzo riconosciute difettose all' origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall' Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all' Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L' Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell' operatività della Garanzia pertanto è necessario che la documentazione di cui sopra unitamente alla presente Garanzia sia debitamente conservata.

L' Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell' Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall' installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all' Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l' Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all' intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell' Acquirente.

È onere dell' Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

## **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell' uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell' utilizzatore stesso, tranne il caso

in cui l' operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d' istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l' usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all' installazione del Prodotto ed all' allacciamento agli impianti di alimentazione.

## **UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

In considerazione dell' idoneità all' uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell' inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell' apposito manuale d' istruzioni.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l' eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

## **DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA**

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell' intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l' effetto l' Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

## **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l' attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell' Acquirente.