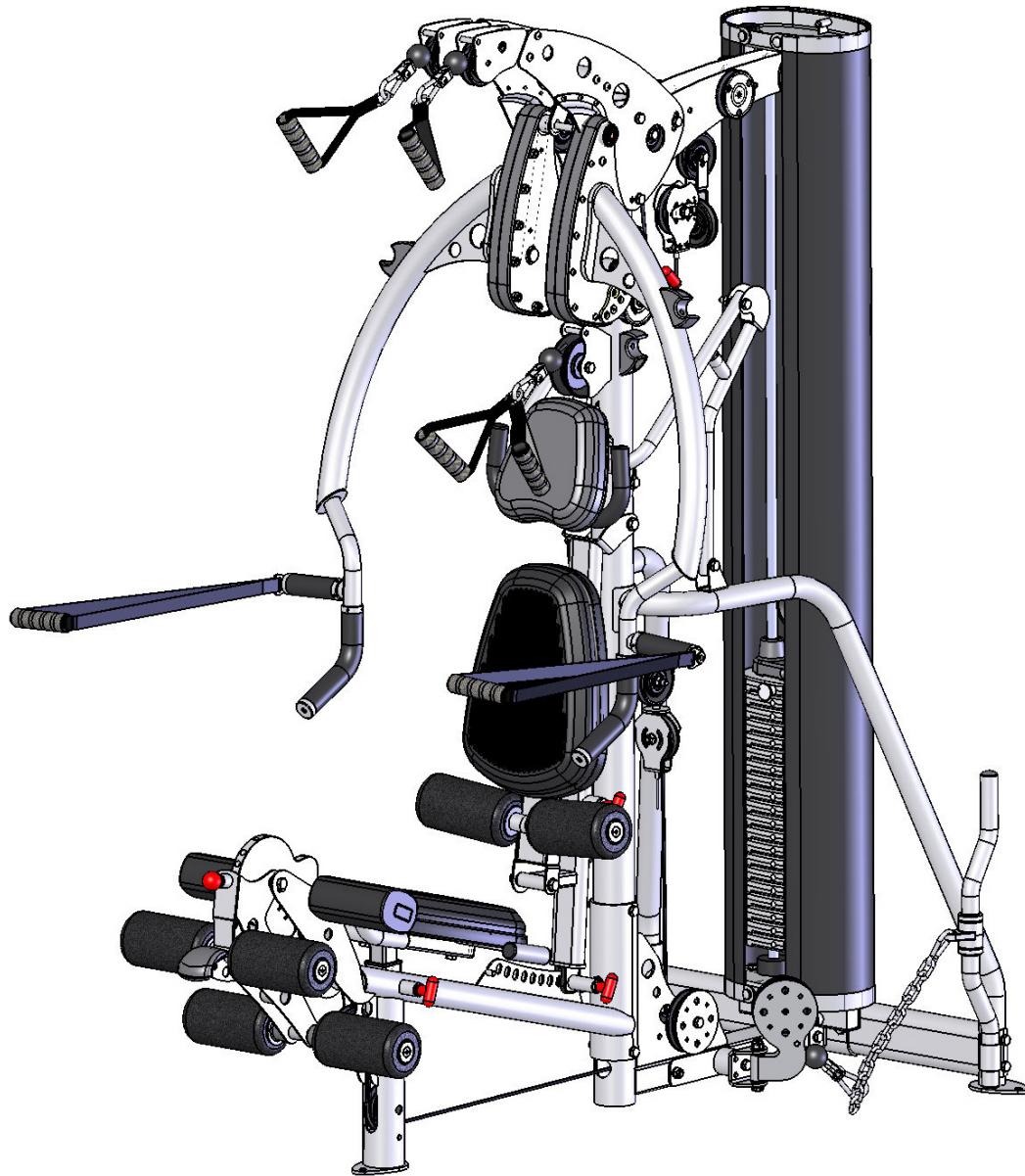




MANUALE DI MONTAGGIO E D'USO



REGISTRARE QUI IL NUMERO DI SERIE

CONGRATULAZIONI... Avete appena fatto il primo passo verso un corpo più sano e forte. Questa Home Gym Inspire Fitness è la chiave per sbloccare il potenziale del vostro corpo. È stato dimostrato che un allenamento regolare della resistenza con una Home 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 Home 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 Home Gym. Si consiglia di posizionare un tappetino in gomma sotto la Home Gym per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni durante il montaggio e l'utilizzo.

Questa Home Gym è destinata esclusivamente all'uso in ambienti interni. Inoltre, data l'elevata umidità o la possibile presenza di polvere, si sconsiglia di installarla all'interno di garage e verande chiuse. Alcune parti, tra cui le aste di guida, possono arrugginirsi in un ambiente umido, con conseguente compromissione del funzionamento.

La manutenzione della Home Gym deve essere eseguita solo da un rivenditore autorizzato Inspire Fitness. 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 E. Hunter Ave.
Anaheim, CA 92807
Tel: 714-738-1729
Fx: 714-738-1728
www.inspirefitness.net

SOMMARIO

Sezione	Pagina
Istruzioni importanti per la sicurezza.....	1
Utensili necessari	1
Elenco delle parti.....	2
Diagramma dei cavi	3
Istruzioni di montaggio	4
Riferimento alle decalcomanie.....	29
Posizione delle decalcomanie	31
Accessori	32
Informazioni generali sulla manutenzione	33
Programma di manutenzione	34
Garanzia limitata.....	35

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 al braccio della pressa. Il braccio della pressa non è progettato per sostenere il peso di una persona.**
- Assicurarci 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 6 mm, 5 mm, 4 mm e 3 mm (in dotazione nella fornitura di minuteria)
- Chiave regolabile
- Metro a nastro
- Martello di gomma

ELENCO PARTI E COMPONENTI M3

N.	Descrizione delle parti	Qtà	Qtà Ricevuta
1	Montante principale	1	
2	Base posteriore	1	
3	Telaio base sedile	1	
4	Supporto montante, Dx	1	
5	Supporto montante, Sx	1	
6	Gruppo telaio Ab.	1	
7	Bracci Ab	2	
8	Telaio di supporto schienale	1	
9	Supporto schienale	1	
10	Asta sedile	1	
11	Piastra traversa superiore, Sx	1	
12	Piastra traversa superiore, Dx	1	
13	Supporto centrale braccio pressa	1	
14	Gruppo puleggia girevole superiore	1	
15	Supporto braccio pressa, Sx	1	
16	Supporto braccio pressa, Dx	1	
17	Braccio pressa, Sx	1	
18	Braccio pressa, Dx	1	
19	Gruppo Leg Extension	1	
20	Camma per Leg Extension	1	
21	Piastra di supporto	1	
22	Supporto puleggia girevole	1	
23	Staffa puleggia girevole	1	
24	Supporto asta di guida inferiore	1	
25	Asta di guida	2	
26	Piastra di protezione	1	
27	Gruppo piastra di protezione	1	
28	Gruppo puleggia flottante regolabile	1	
29	Gruppo puleggia doppia flottante	1	
30	Gruppo staffa puleggia flottante	1	
31	Piastrine di protezione puleggia	2	
32	Peso superiore/Asta selettore	1	
33	Staffa per puleggia peso superiore con dado	1	
34	Numero peso	1	
35	Disco in gomma	2	
36	Cuscinetto a rulli senza estensione	4	
37	Cuscinetto a rulli con estensione	2	
38	Imbottiture per coscia	2	
39	Rondella di plastica grande	4	
40	Base del sedile	2	
41	Cuscino per la testa	1	
42	Cavo superiore	1	
43	Cavo centrale	1	
44	Cavo per Leg Extension	1	
45	Cavo Ab	1	
46	Curl Bar girevole in alluminio	1	
47	Cinturino per impugnatura a D/Ab	4	
48	Cinturino per caviglia	1	
49	Lubrificante aste di guida	2	
50	Vernice per ritocchi	2	
51	Tabella a parete	1	
52	Supporto per Curl Bar	2	

N.	Descrizione delle parti	Qtà	Qtà Ricevuta
53	Piastra di protezione della puleggia da 4 1/2"	1	
54	Puleggia da 3 1/2"	8	
55	Puleggia da 4 1/2"	1	

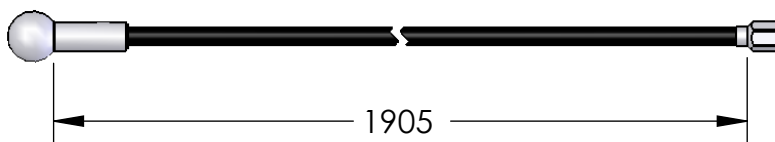
N.	Descrizione dei componenti	Qtà	Qtà Ricevuta
1	Vite, M8 x 15 L	8	
2	Vite, M10 x 25 L (testa piatta)	6	
3	Vite, M10 x 25 L	5	
4	Vite, M10 x 45 L	11	
5	Vite, M10 x 50 L	10	
6	Vite, M10 x 60 L	4	
7	Vite, M10 x 70 L	2	
8	Vite, M10 x 95 L	2	
9	Vite, M10 x 100 L	1	
10	Vite, M10 x 105 L	2	
11	Vite, M10 x 150 L	2	
12	Vite, M10 x 155 L	2	
13	Vite, M12 x 85 L	1	
14	Vite, M12 x 95 L	2	
15	Vite, M12 x 110 L	1	
16	Albero braccio pressa M12	1	

17	Rondella M8	8	
18	Rondella M10	66	
19	Rondella M12	9	
20	Rondella a cappello M12	4	
21	Rondella M12, DE grande	2	

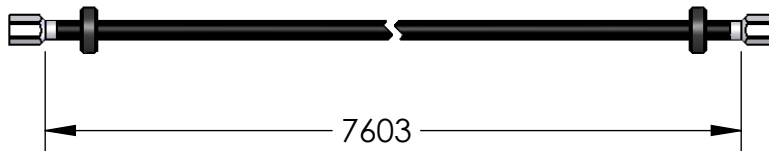
22	Dado a T M6	4	
23	Dado di bloccaggio M10	22	
24	Dado di bloccaggio M12	5	
25	Dado sottile M12	3	

26	Distanziale da 9/16"	2	
27	Tubo distanziale in plastica	2	
28	Tappi a cupola in plastica	4	
29	Tappi terminali in alluminio	6	
30	Adattatore per cavo	2	
31	Clip a molla	5	
32	Catena	1	
33	Perno per pesi	1	
34	Chiave esagonale da 3 mm	1	
35	Chiave esagonale da 4 mm	1	
36	Chiave esagonale da 5 mm	2	
37	Chiave esagonale da 6 mm	1	
38	Sfera del cavo	4	
39	Staffa per cavo a "U"	4	
40	Perni connettore piastra di protezione	6	

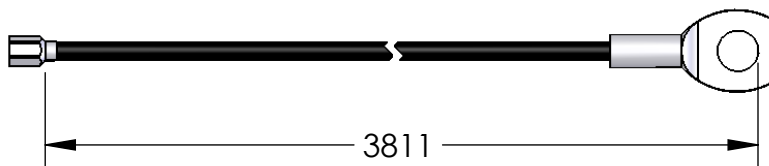
DIAGRAMMA DEI CAVI M3



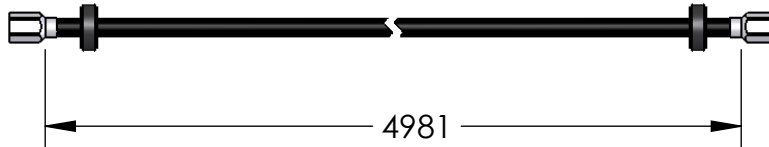
CAVO PER LEG EXTENSION
870-500-002



CAVO SUPERIORE
873-500-001



CAVO CENTRALE
873-500-003

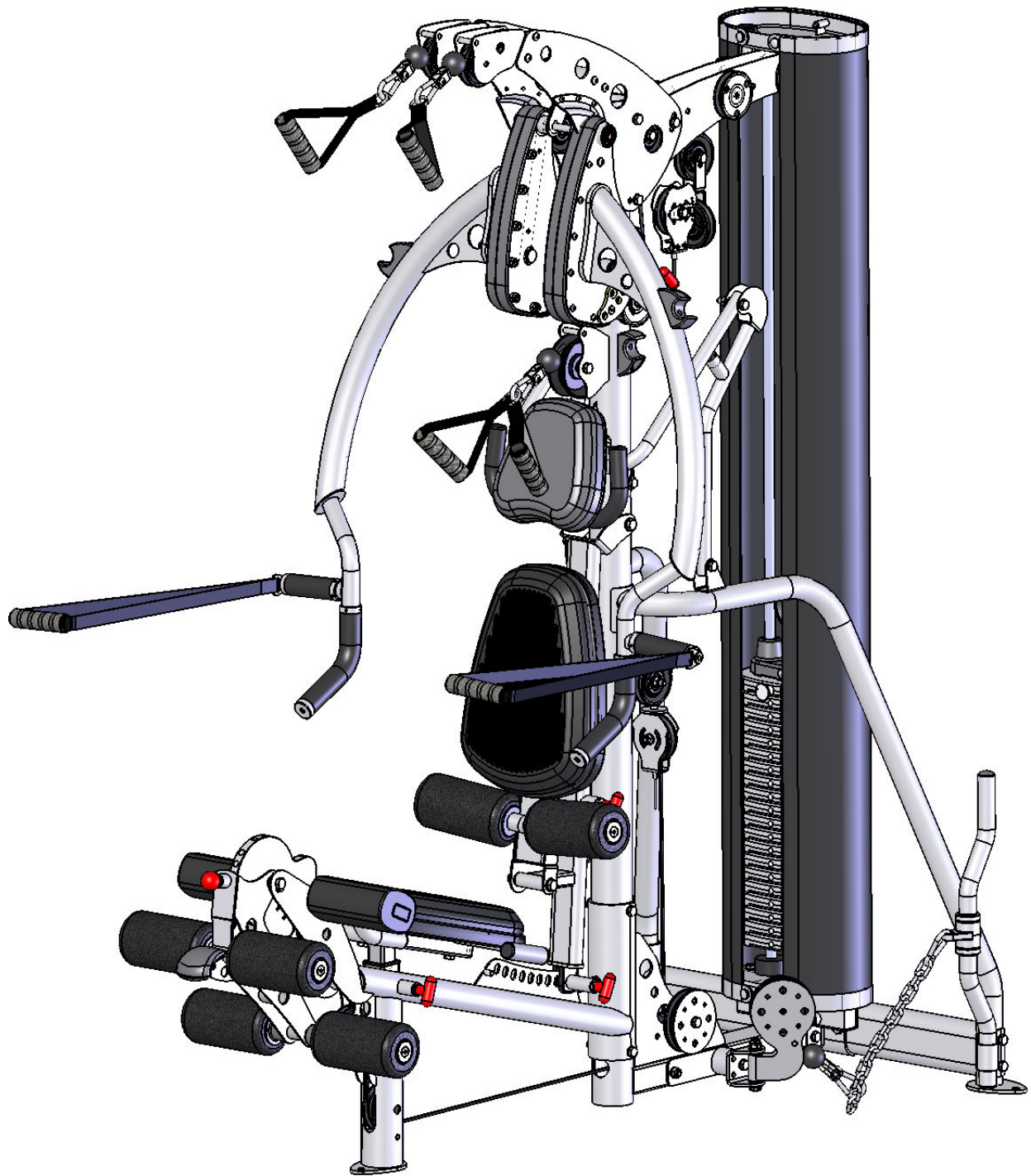


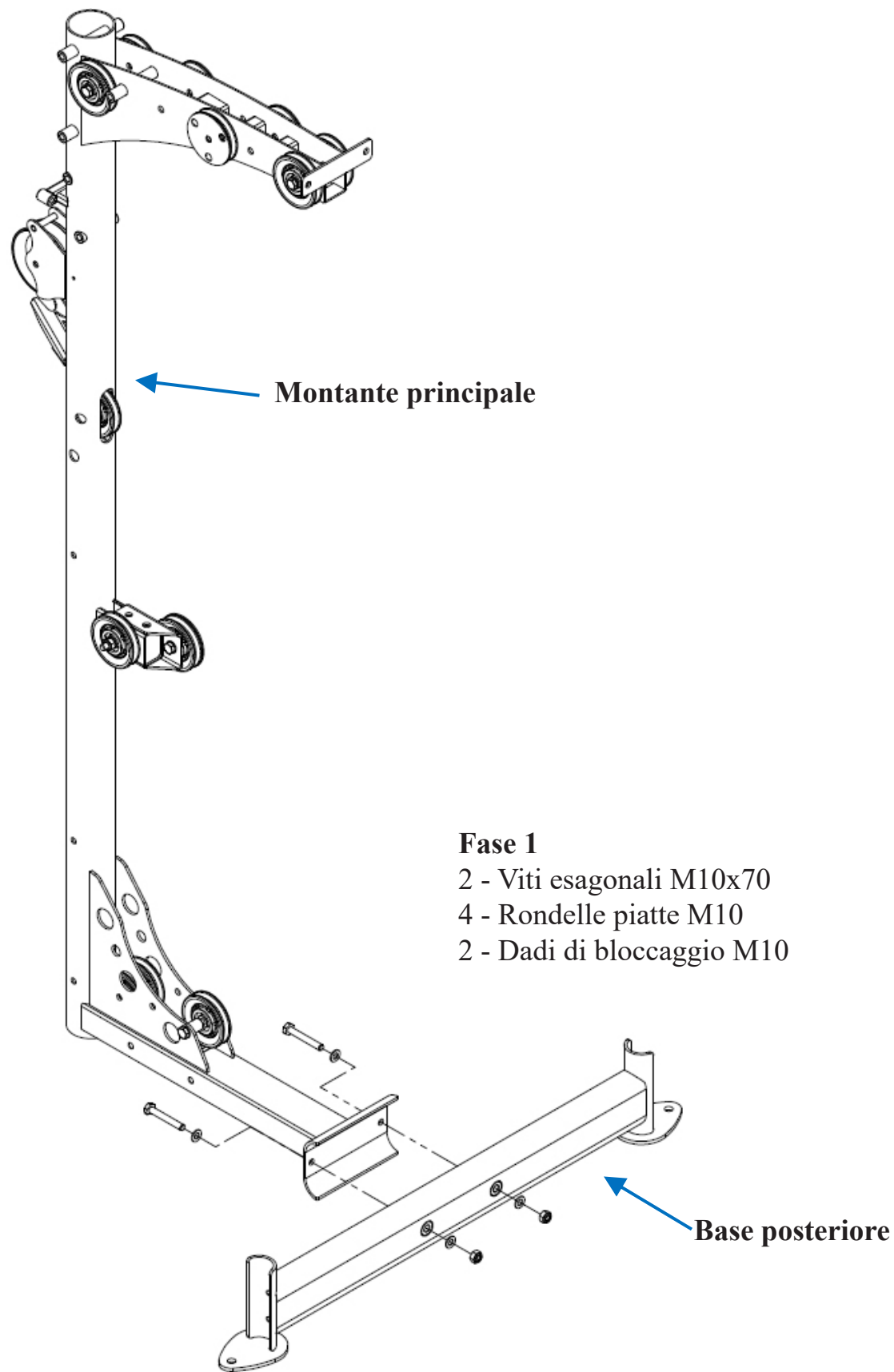
CAVO AB
873-500-002

Le lunghezze dei cavi sono espresse in millimetri e fungono solo da riferimento.
La lunghezza dei cavi può variare in qualsiasi momento senza preavviso.

M3 rev2013
121913

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

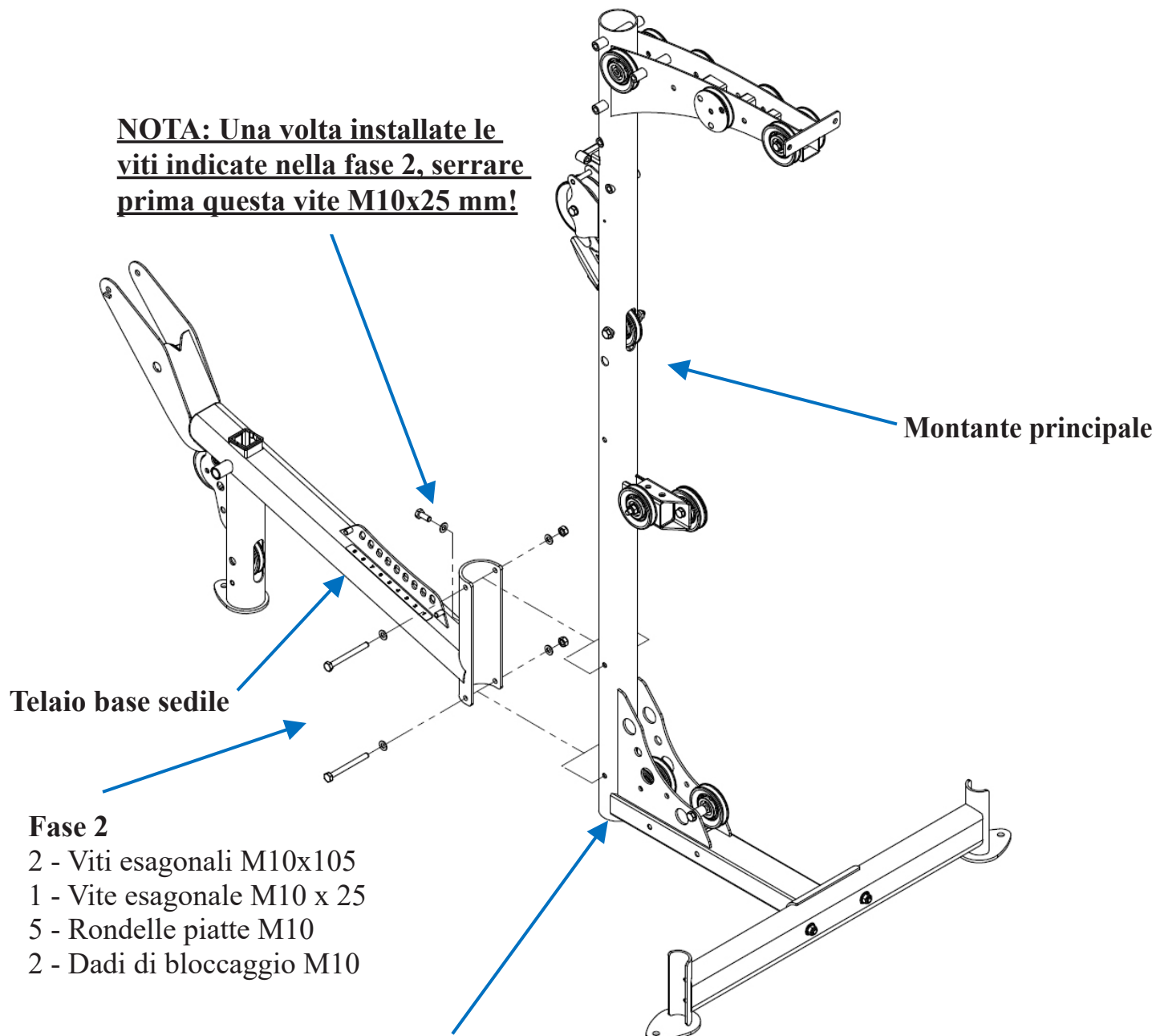




Fase 1: Fissare la base posteriore al montante principale.

Nota: Stringere solo con le dita!

NOTA: Una volta installate le viti indicate nella fase 2, serrare prima questa vite M10x25 mm!

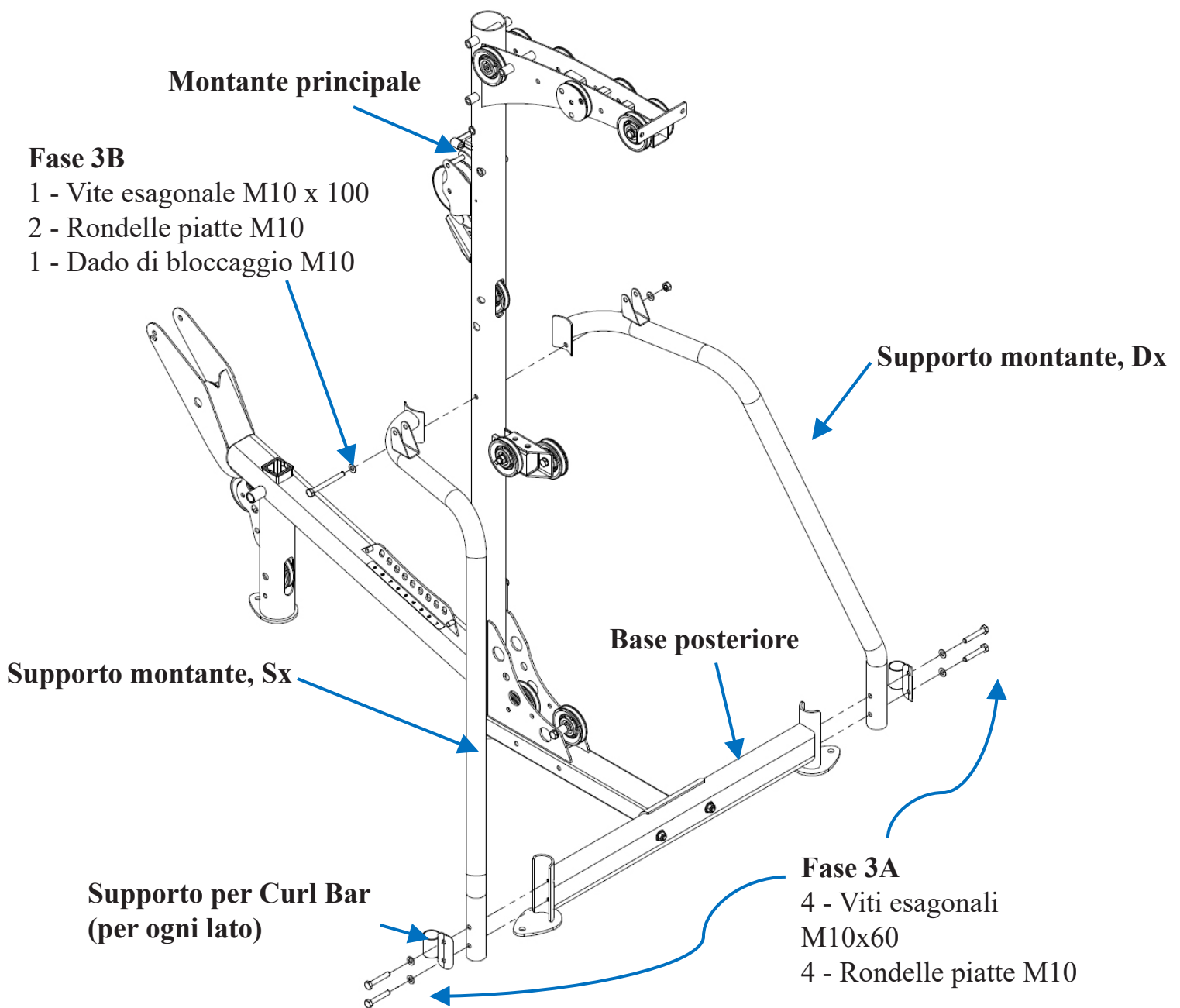


Nota: Se necessario, utilizzare un distanziale di cartone sotto il montante principale per facilitare l'allineamento.

Fase 2: Fissare il telaio della base del sedile al montante principale.

NOTA: Serrare prima la vite esagonale da 25 mm, quindi le due viti esagonali da 105 mm indicate alla fase 2.

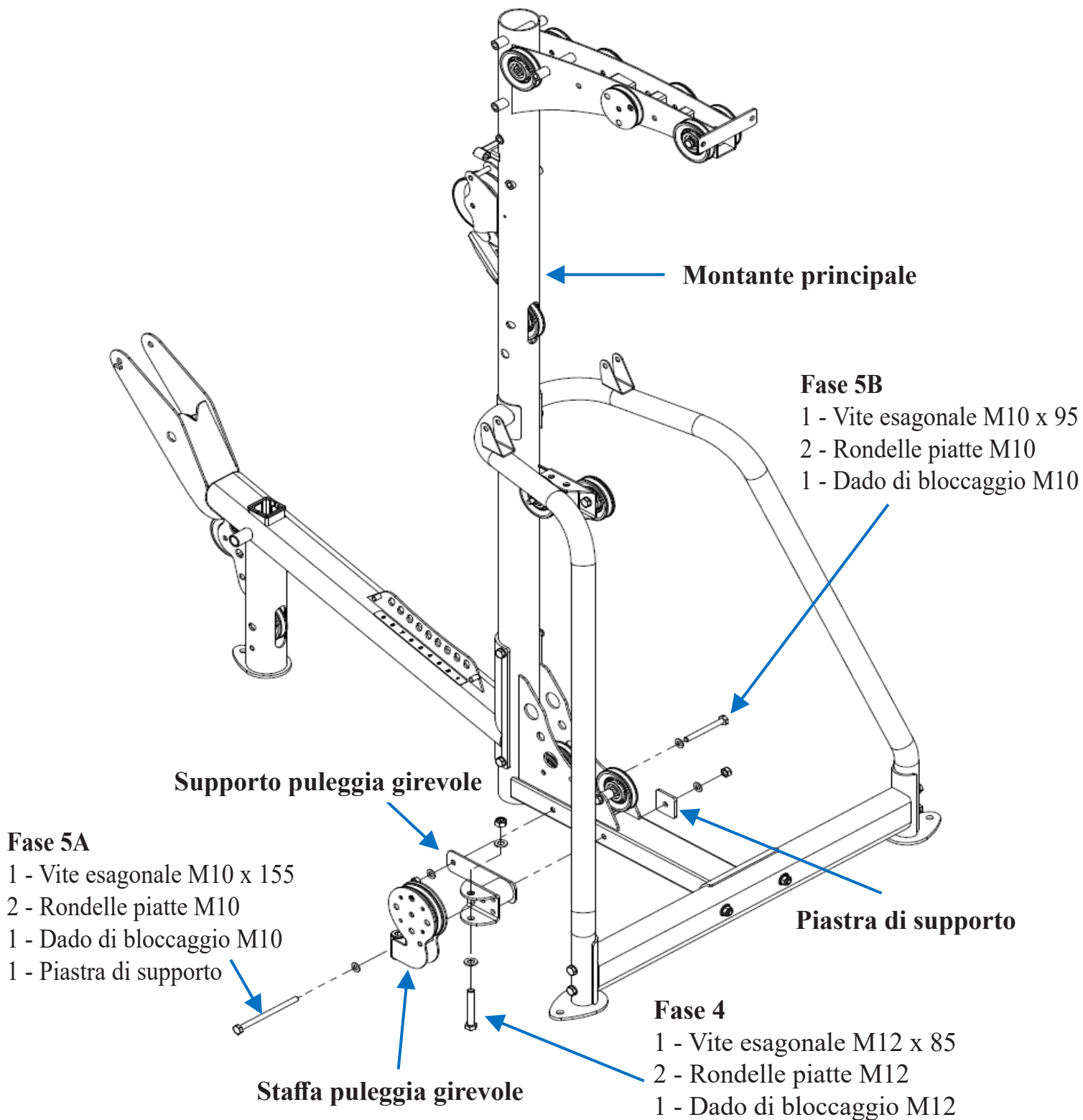
SUGGERIMENTO: Per facilitare il montaggio, posizionare un blocco di legno da ½" o un cartone piegato sotto il montante principale prima di installare le viti.



Fase 3A: Fissare il supporto del montante Sx, il supporto del montante Dx e i supporti della Curl Bar alla base posteriore.

Fase 3B: Fissare i supporti del montante Dx e Sx al montante principale.

Quindi, serrare le viti della fase 1 (base posteriore al montante principale), e quelle delle fasi 3A e 3B.

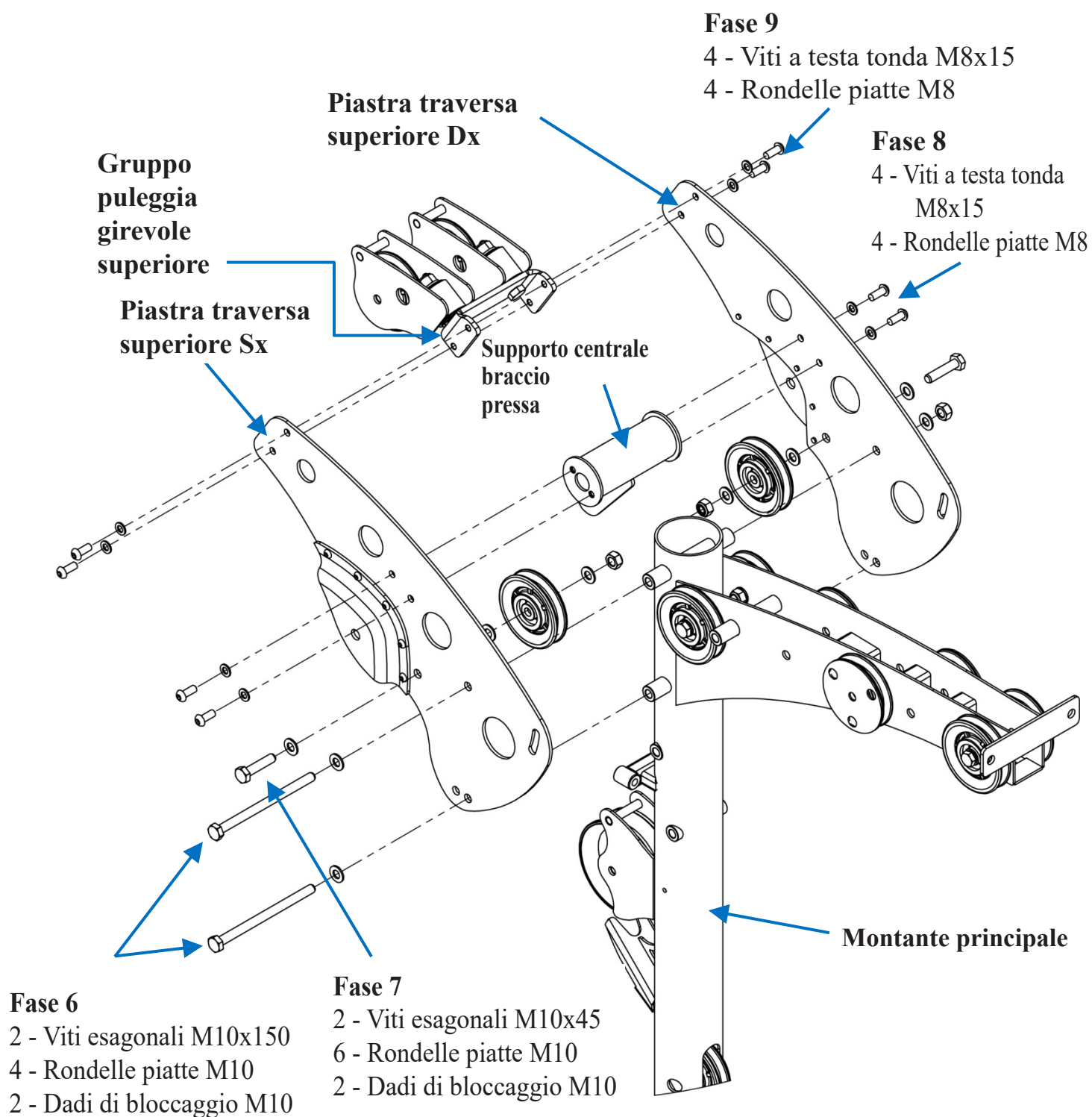


Fase 4: Fissare la staffa della puleggia girevole al relativo supporto (inserire la vite dal basso).

NOTA: Inserire la vite esagonale M10 x 155 e la rondella nel supporto della puleggia girevole nella direzione indicata prima di fissare la staffa.

Serrare la vite M12 in modo che la staffa della puleggia ruoti nel supporto.

Fase 5A e 5B: Fissare il supporto della puleggia girevole al montante principale. Inserire le viti come illustrato in figura. **Stringere le viti.**

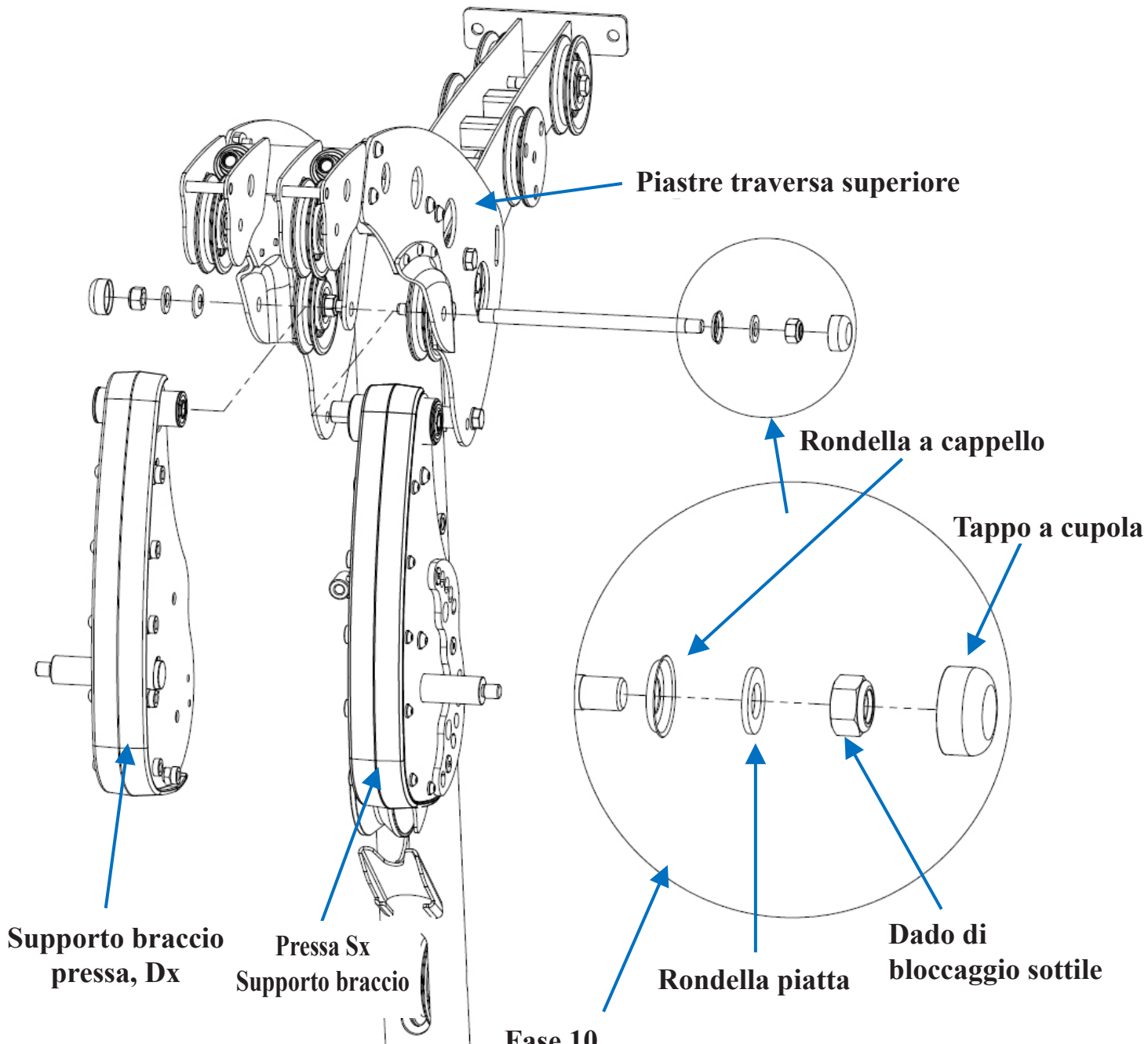


Fase 6: Fissare le piastre della traversa superiore Sx e Dx al montante principale. **Stringere solo con le dita!**
Nota: Questo mostra la posizione sollevata della puleggia Lat. Utilizzare il foro anteriore della vite inferiore 150 per la posizione abbassata.

Fase 7: Fissare 2 pulegge alle piastre della traversa superiore. Collocare una rondella tra ogni puleggia e ogni piastra della traversa superiore. **Serrare le viti!**

Fase 8: Fissare il supporto centrale del braccio della pressa tra le piastre della traversa superiore. **Stringere solo con le dita!**

Fase 9: Fissare il gruppo puleggia girevole superiore tra le estremità esterne delle piastre della traversa superiore. **Stringere solo con le dita!**

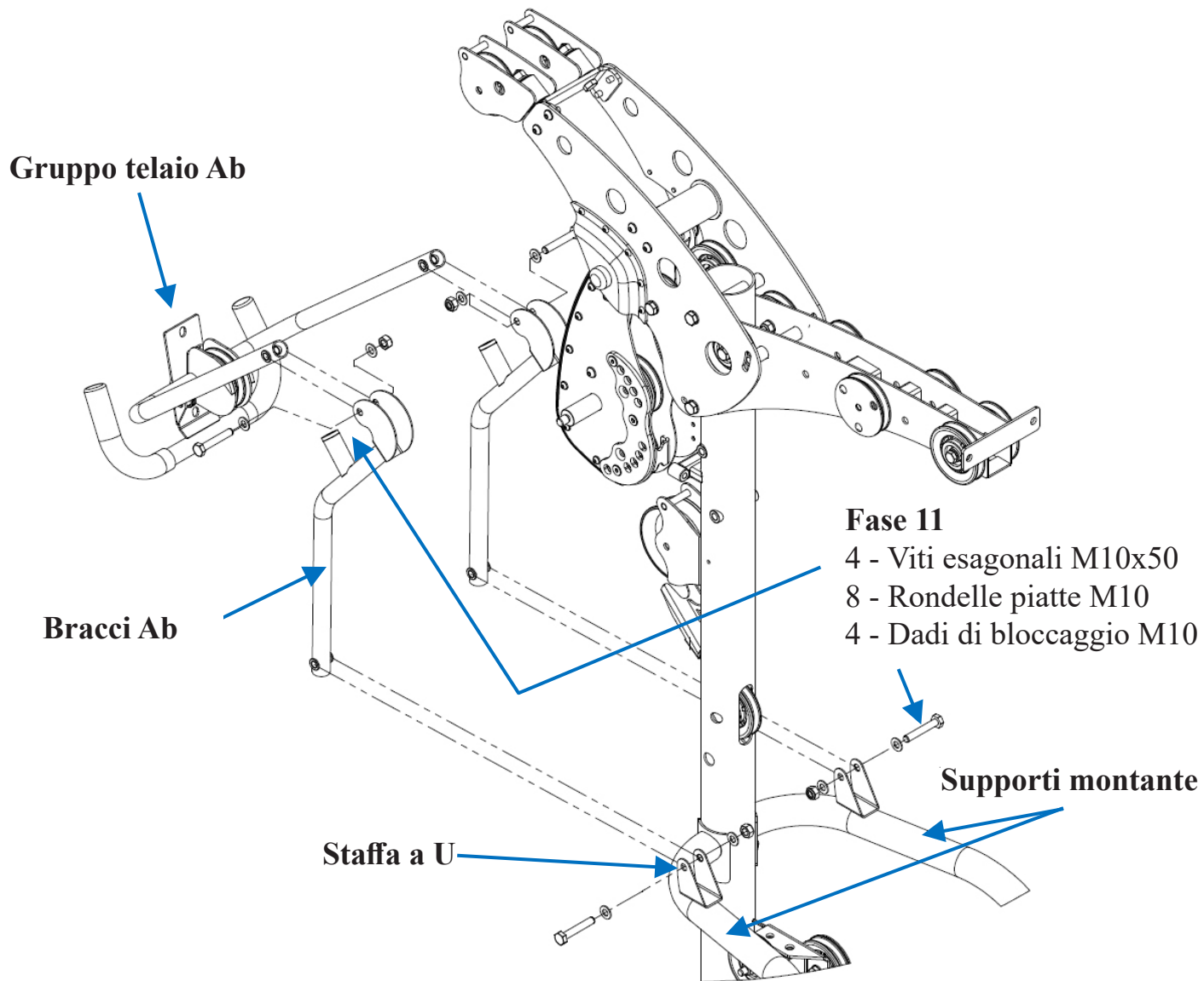


Fase 10

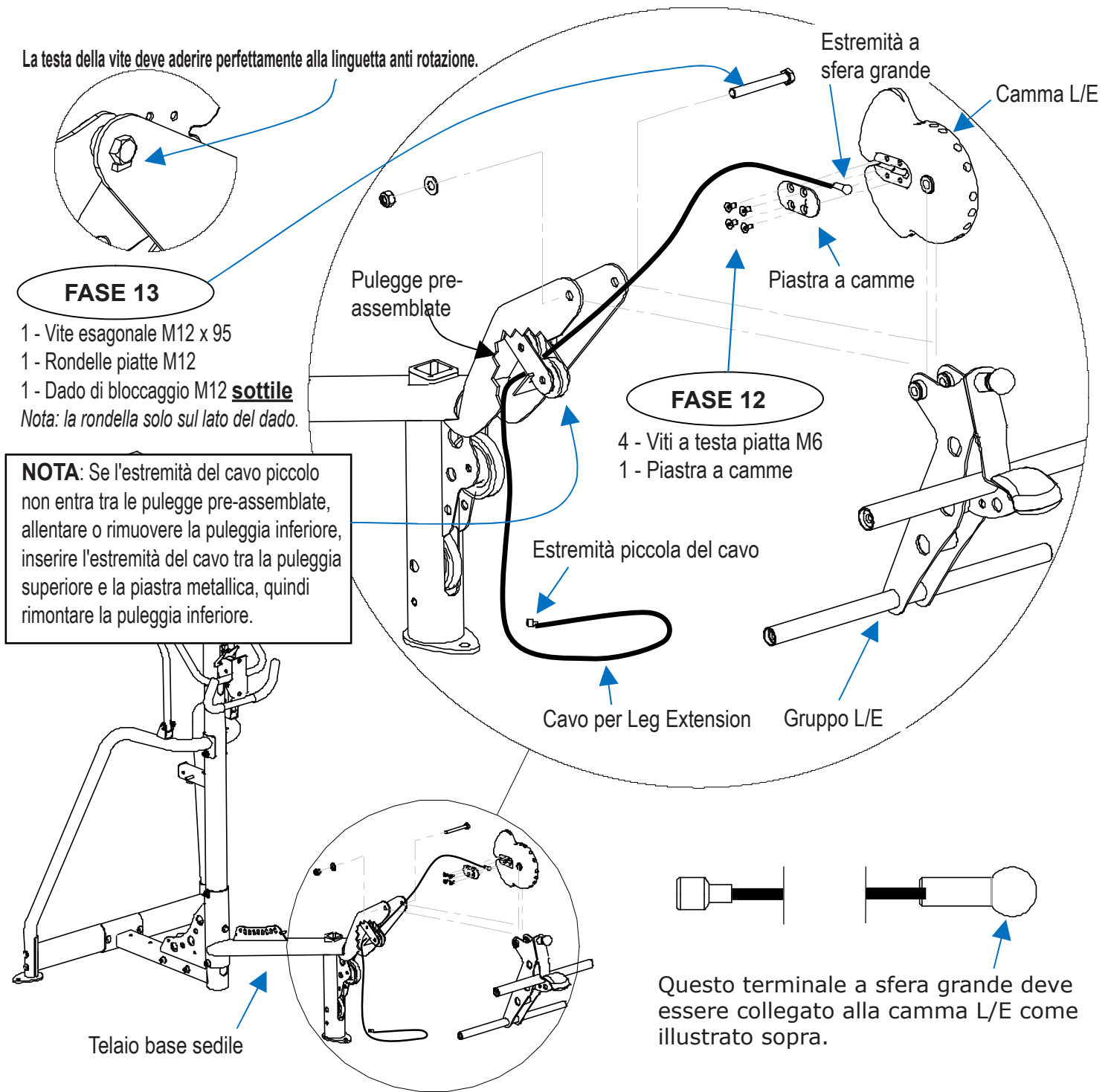
- 1 - Albero braccio pressa M12
- 2 - Rondelle a cappello M12
- 2 - Rondelle piatte M12
- 2- Dadi di bloccaggio sottile M12
- 2 - Tappi a cupola in plastica

Fase 10: Fissare i supporti dei bracci della pressa Dx e Sx alle piastre della traversa superiore. L'albero del braccio della pressa deve passare attraverso il foro sulla flangia del supporto centrale. **Stringere solo con le dita!**

NOTA: Fissare le rondelle come indicato per evitare di danneggiarle. Non fissare i tappi a cupola fino alla fase 35.



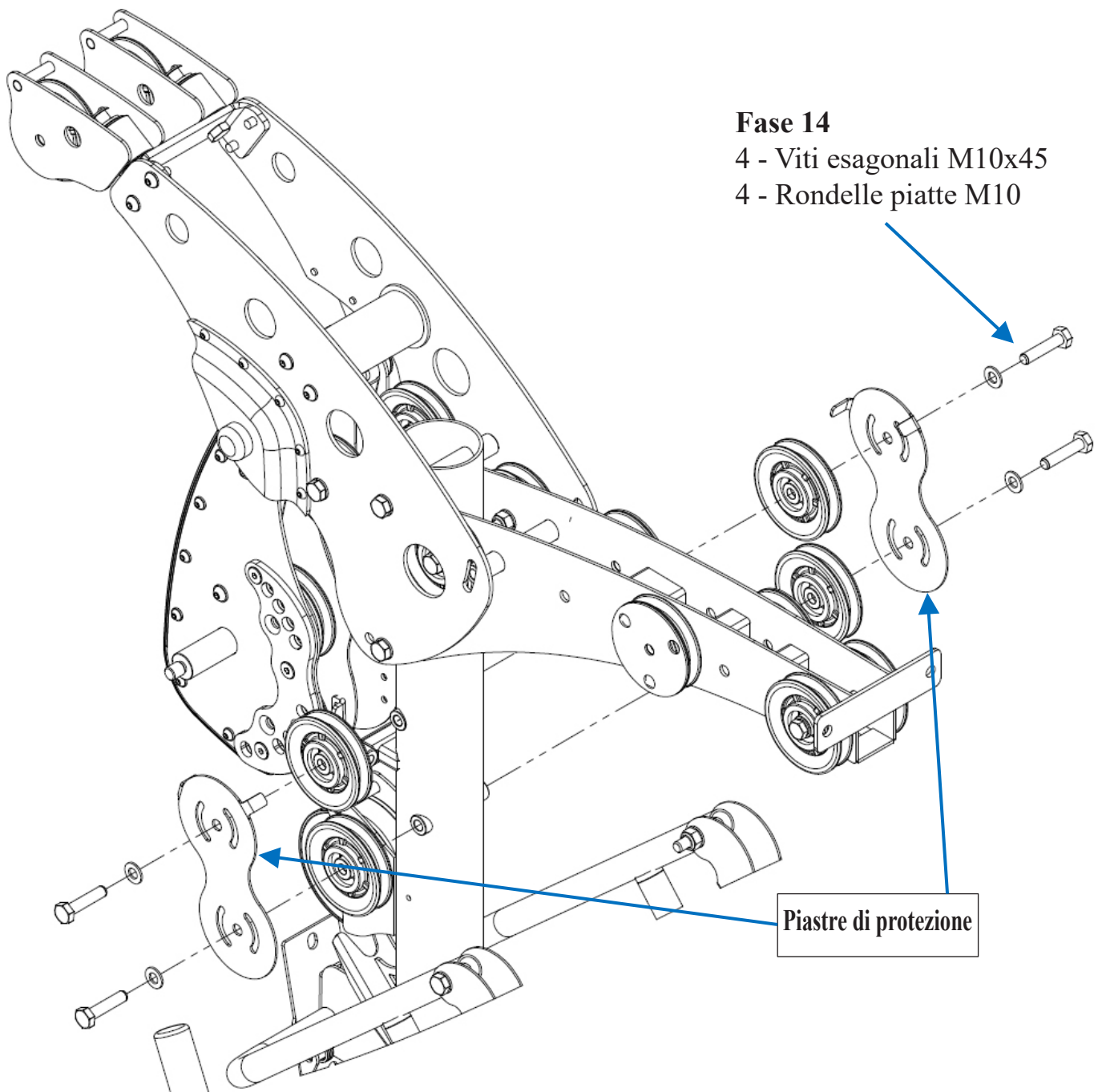
Fase 11: Fissare entrambi i bracci Ab al gruppo telaio Ab, quindi fissare questo gruppo alle staffe a U sui supporti del montante. **Serrare ogni giunto in modo che possa ruotare liberamente!!!**



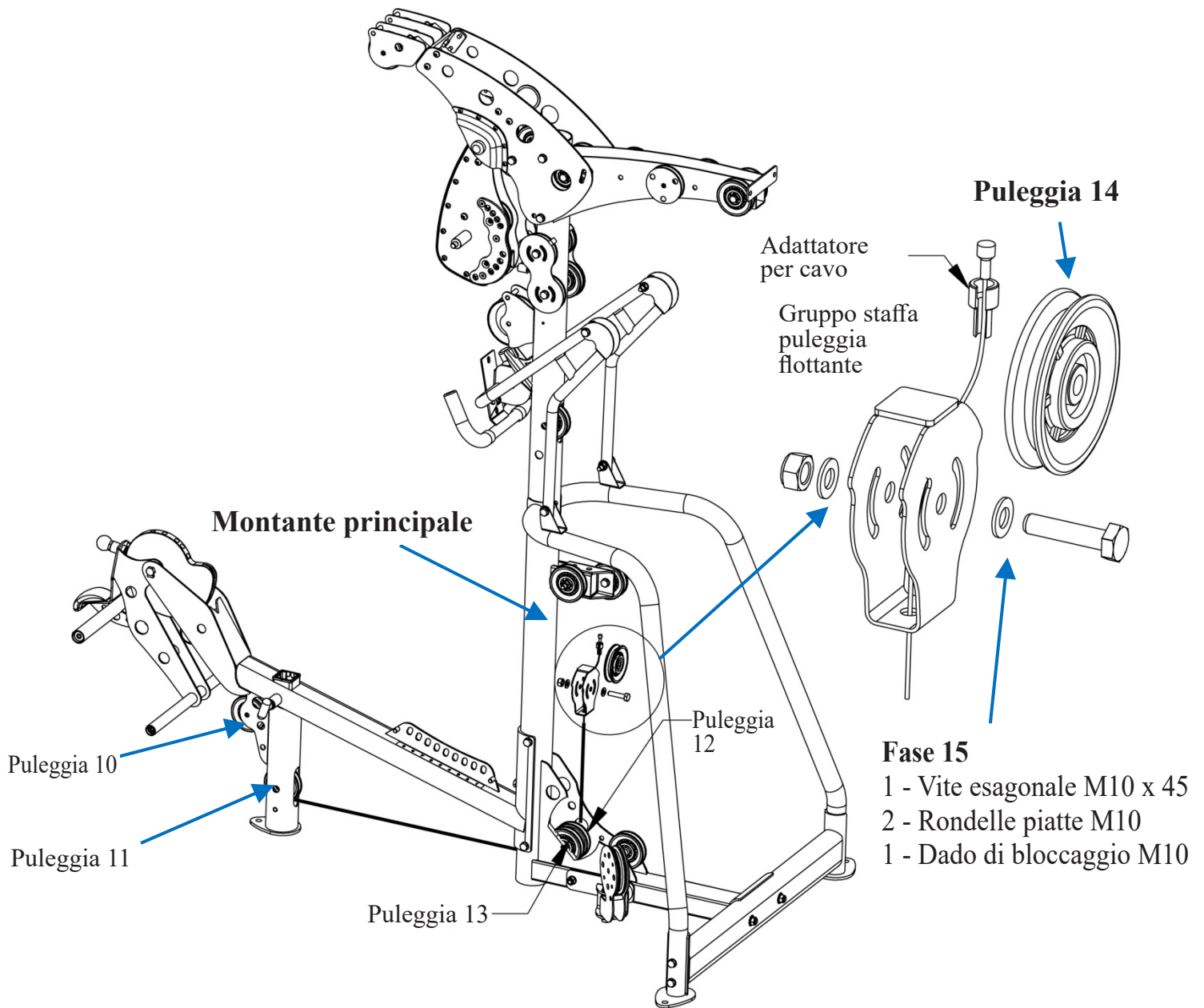
Fase 12: Iniziare a rimuovere le 4 viti a testa piatta e la piastra della camma dalla camma L/E. Quindi, utilizzando le stesse 4 viti a testa piatta e la piastra della camma, fissare il cavo per Leg Extension alla camma L/E, come mostrato nella figura precedente.

Fase 13: Fissare la camma L/E e il gruppo L/E alla base del sedile. **NOTA:** Rondella solo sul lato del dado.
NOTA: Inserire il cavo Leg Extension nelle pulegge pre-assemblate durante il fissaggio della camma L/E e del gruppo L/E.

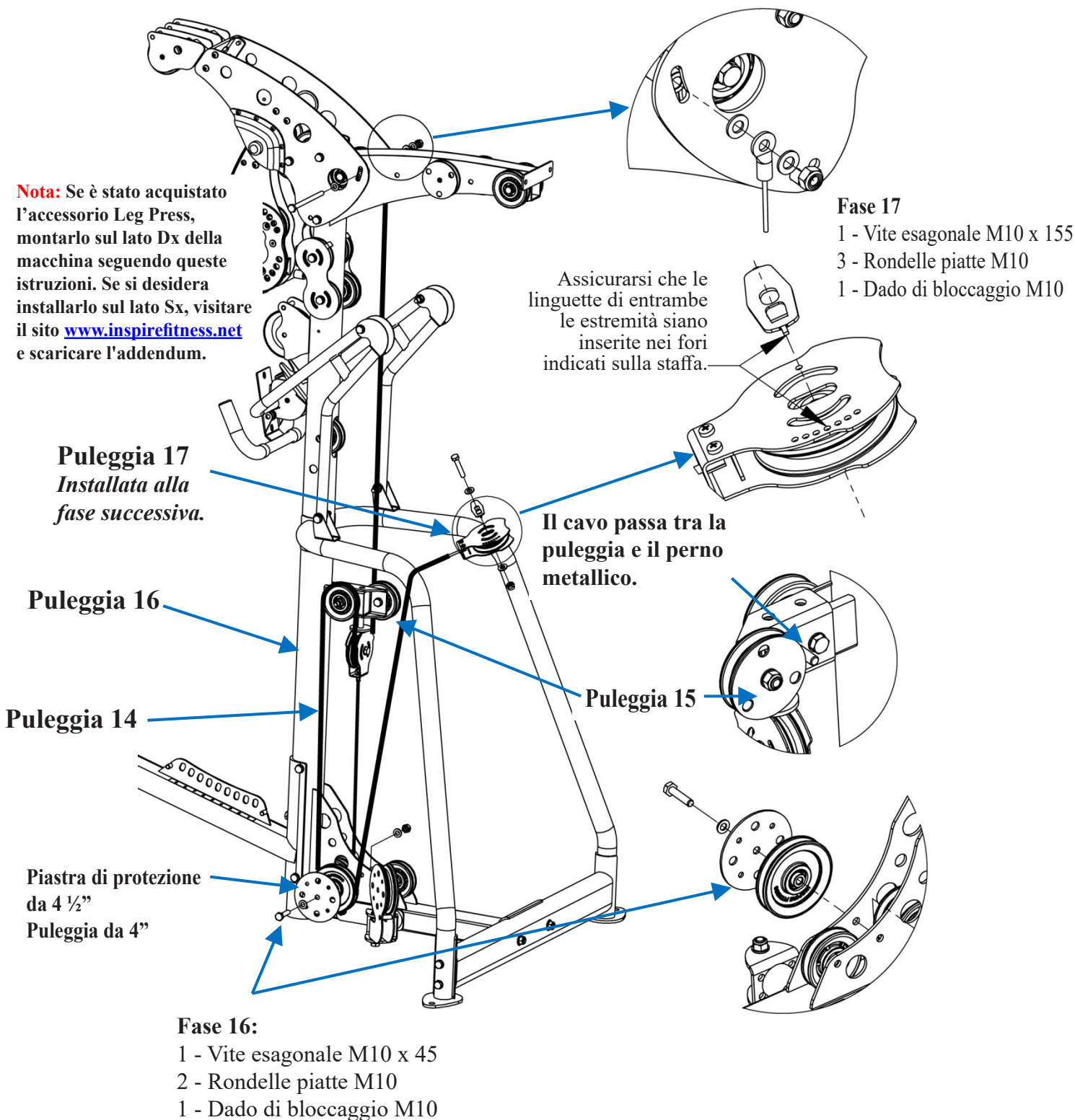
NOTA: Serrare, ma non eccessivamente. Il gruppo L/E deve ruotare liberamente.



Fase 14: Fissare due pulegge da 3 ½" e la piastra di protezione agli attacchi filettati su ciascun lato del montante principale.
Serrare le viti!



Fase 15: Portare il cavo L/E dalle due piccole pulegge sotto la camma, sopra e dietro la puleggia 10, davanti e sotto la puleggia 11 (assicurarsi che il cavo si trovi tra le pulegge e i perni di fissaggio), attraverso il foro nella parte inferiore del montante principale, sotto la puleggia 13 (a Sx quando si è seduti sulla macchina) e collegarlo al gruppo staffa della puleggia flottante utilizzando l'adattatore del cavo. Inserire il cavo e l'adattatore nel foro alla base della staffa della puleggia flottante. Inserire quindi la puleggia 14 nella staffa e fissarla. **Serrare le viti!** La puleggia potrebbe essere pre-assemblata; in tal caso, estrarla dalla staffa e riassemblarla dopo aver inserito il cavo.



Fase 16: Fissare una puleggia da 4 ½" e una piastra di protezione da 4 ½" alla base del montante principale come illustrato in figura. **Stringere le viti.**

Fase 17: Utilizzare il cavo centrale con il foro in un'estremità dell'occhiello. Fissare l'estremità dell'occhiello con il foro alla piastra della traversa superiore Dx. Assicurarsi che su ciascun lato dell'estremità dell'occhiello sia presente una rondella, come illustrato in figura.

Stringere solo con le dita. Quindi, far passare il cavo tra la puleggia 15 e il perno di bloccaggio, sotto la puleggia 14 e sopra la puleggia 16 verso la parte anteriore e poi sotto la puleggia da 4 ½" verso la parte posteriore, quindi verso l'alto e fissare l'estremità nella staffa regolabile della puleggia flottante (con la puleggia 17) togliendo una vite del fermo a L e allentando l'altra vite, inclinando il fermo a L e facendo passare l'estremità del cavo attraverso il foro nella parte inferiore della staffa e fissandola con l'adattatore per cavi nel foro. Quindi sostituire la staffa a L e **stringere entrambe le viti!!** Mettere da parte la puleggia 17 per utilizzarla nella fase successiva.

Cavo superiore:

Questa sezione del cavo scende e risale sull'altro lato. Questo circuito sarà collegato alla puleggia per pesi in un secondo momento.

Nota: Far passare il cavo al di sopra del fermo del braccio della pressa.

Far passare il cavo tra la puleggia e i cilindri indicati dalle frecce.

Lato Sx quando si è seduti sulla macchina.

Puleggia 17

Gruppo puleggia flottante regolabile

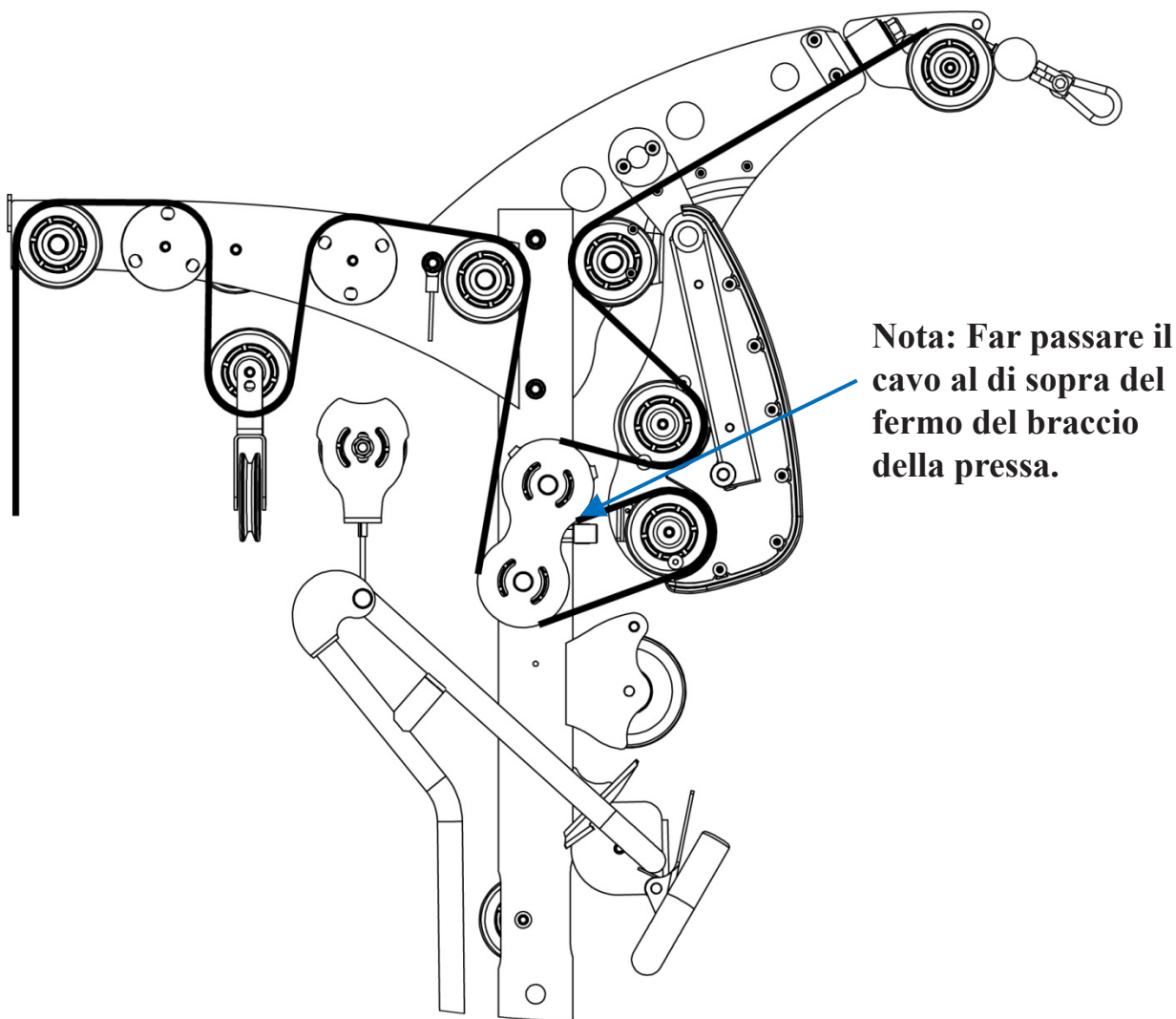
Fase 18

- 1 - Sfera di plastica
- 1 - Staffa a "U" per cavo
- 1 - Vite a testa tonda M6 x 12
- 1 - Clip a molla
- 1 - Dado a T M6

Fase 18: Assemblare un'estremità del cavo superiore facendo scorrere la sfera di plastica sull'estremità. Inserire quindi l'estremità del cavo nel lato e nella parte inferiore della staffa a U. Fissare la clip a molla alla staffa utilizzando la vite a testa tonda e il dado a T come illustrato in figura. Far scorrere la rondella di gomma contro la sfera. Se entrambe le estremità sono assemblate, smontarne una.

Iniziare da una delle pulegge girevoli (notare se si tratta del lato Sx o Dx quando si è seduti sulla macchina). Far passare l'estremità non assemblata del cavo attorno alle pulegge come indicato per quel lato della macchina (può essere utile far scorrere la rondella di gomma indietro di 25 cm per farla passare nei supporti del braccio della pressa). Lasciare un anello sul retro per l'utilizzo della pila di pesi, quindi continuare a percorrere l'altro lato della macchina da dietro a davanti. *Continuare questa procedura nella pagina successiva.*

Lato Dx quando si è seduti sulla macchina.

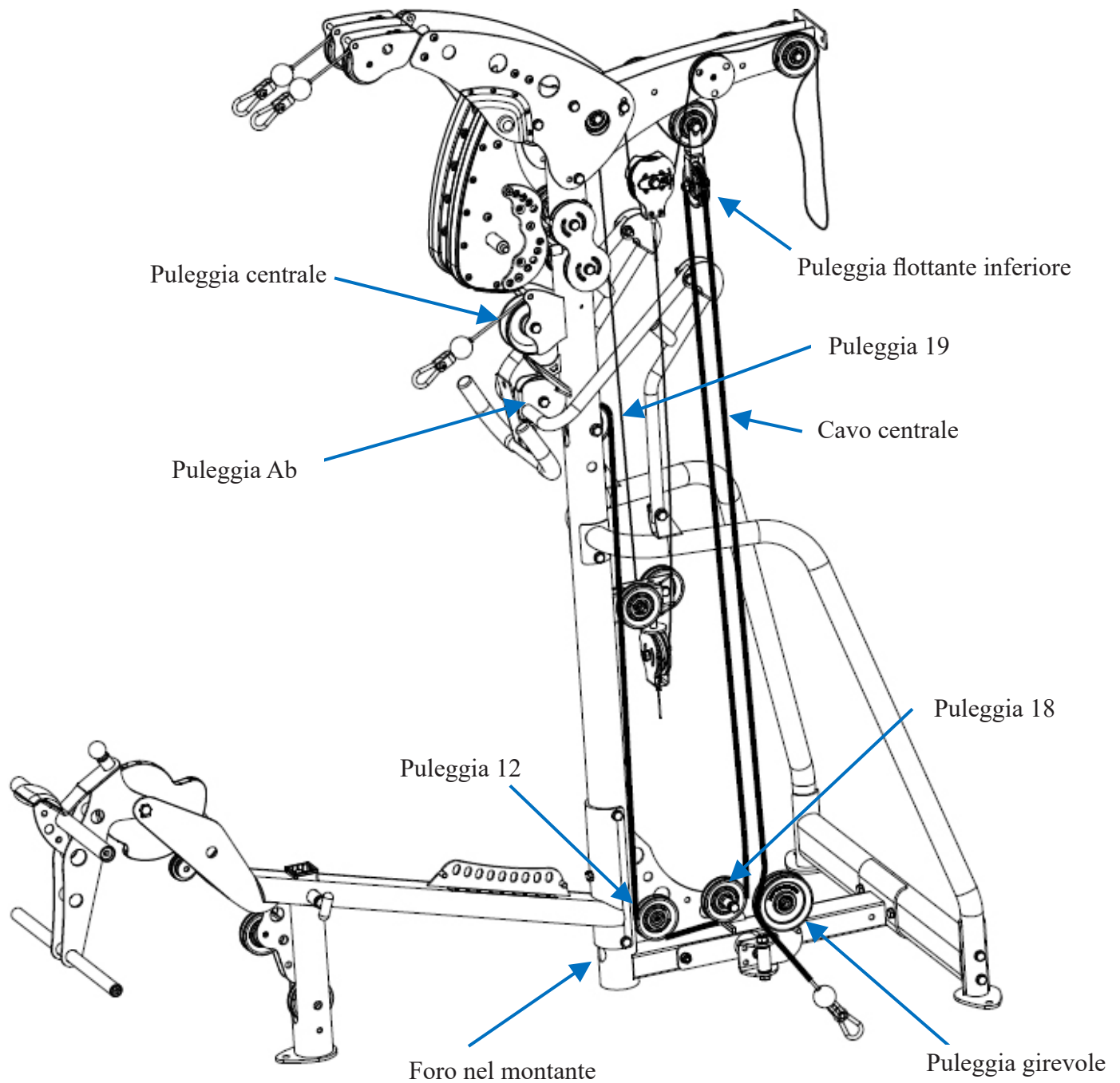


Nota: Far passare il cavo al di sopra del fermo del braccio della pressa.

Fase 18: Inserire la puleggia da 3 ½" nell'anello inferiore del cavo superiore sul lato Dx della macchina.

Una volta inserita l'altra puleggia girevole, assemblare l'estremità del cavo all'inizio di questa fase. Far scorrere le rondelle di gomma contro ciascuna delle sfere di plastica sulle estremità del cavo.

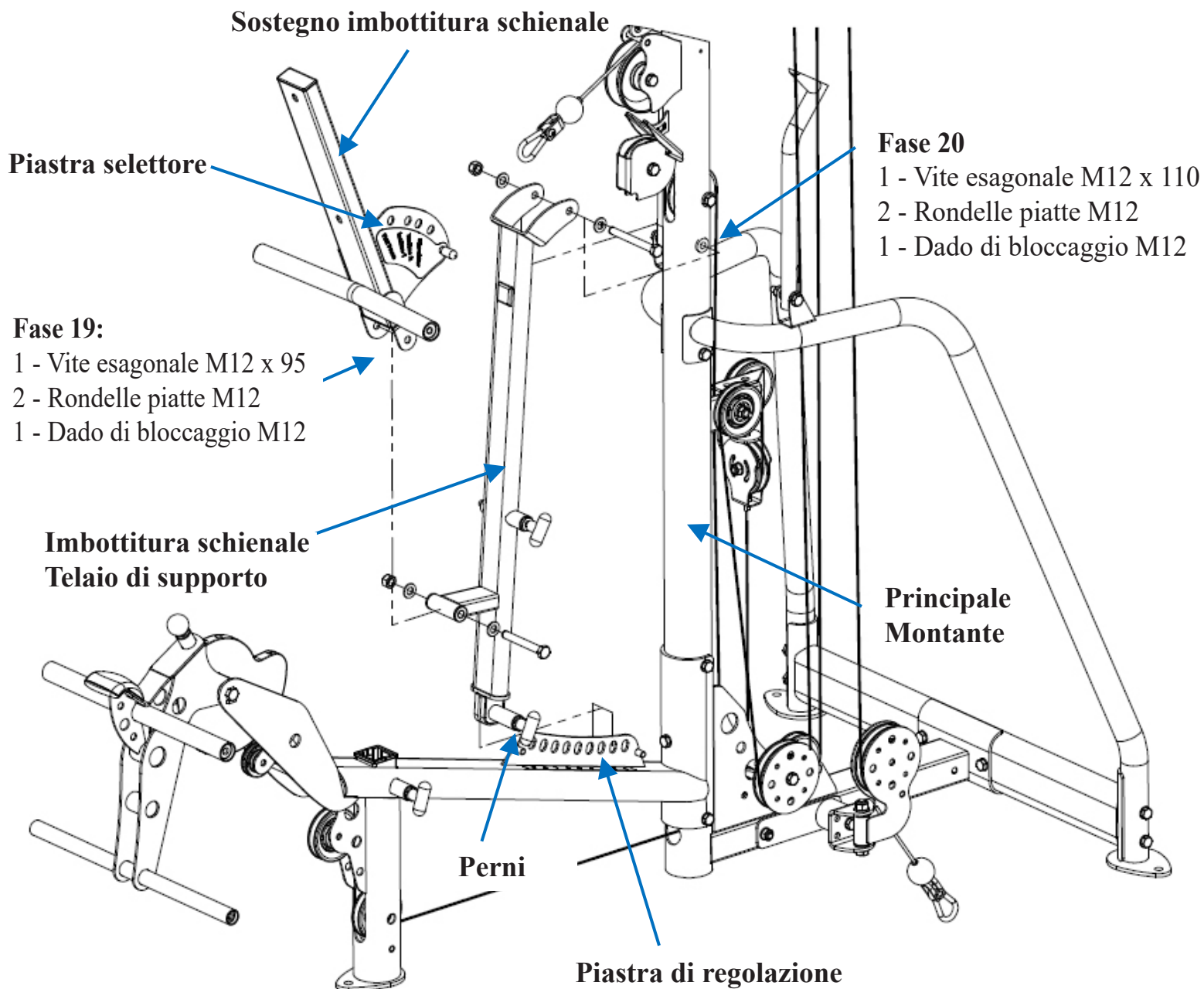
Serrare entrambe le estremità del cavo.



Fase 18b: Assemblare un'estremità del cavo centrale (come mostrato al punto 18, pagina 18) facendo scorrere la sfera di plastica sull'estremità del cavo. Inserire quindi l'estremità del cavo nel lato e nella parte inferiore della staffa a U. Fissare la clip a molla alla staffa utilizzando una vite a testa tonda e un dado a T come illustrato in figura. Far scorrere la rondella di gomma contro la sfera. Se entrambe le estremità sono assemblate, smontarne una.

Iniziare dalla puleggia centrale. Far passare l'estremità non assemblata del cavo sopra e dietro la puleggia centrale, in basso, davanti e sotto la puleggia addominale, attraverso il montante fino a e sopra la puleggia 19, in basso davanti alla puleggia 12. Lasciare l'estremità del cavo sulla base e utilizzare un cacciavite per spingere l'estremità del cavo all'indietro attraverso il foro nel montante e sotto la puleggia 12, poi sotto la puleggia 18 e, in alto, intorno alla puleggia flottante inferiore, come illustrato in figura. Quindi, farlo scendere e passare sotto la puleggia girevole fino all'esterno. Assemblare l'estremità del cavo come all'inizio di questa fase. Far scorrere le rondelle di gomma contro ciascuna delle sfere di plastica sulle estremità del cavo.

Serrare entrambe le estremità del cavo.

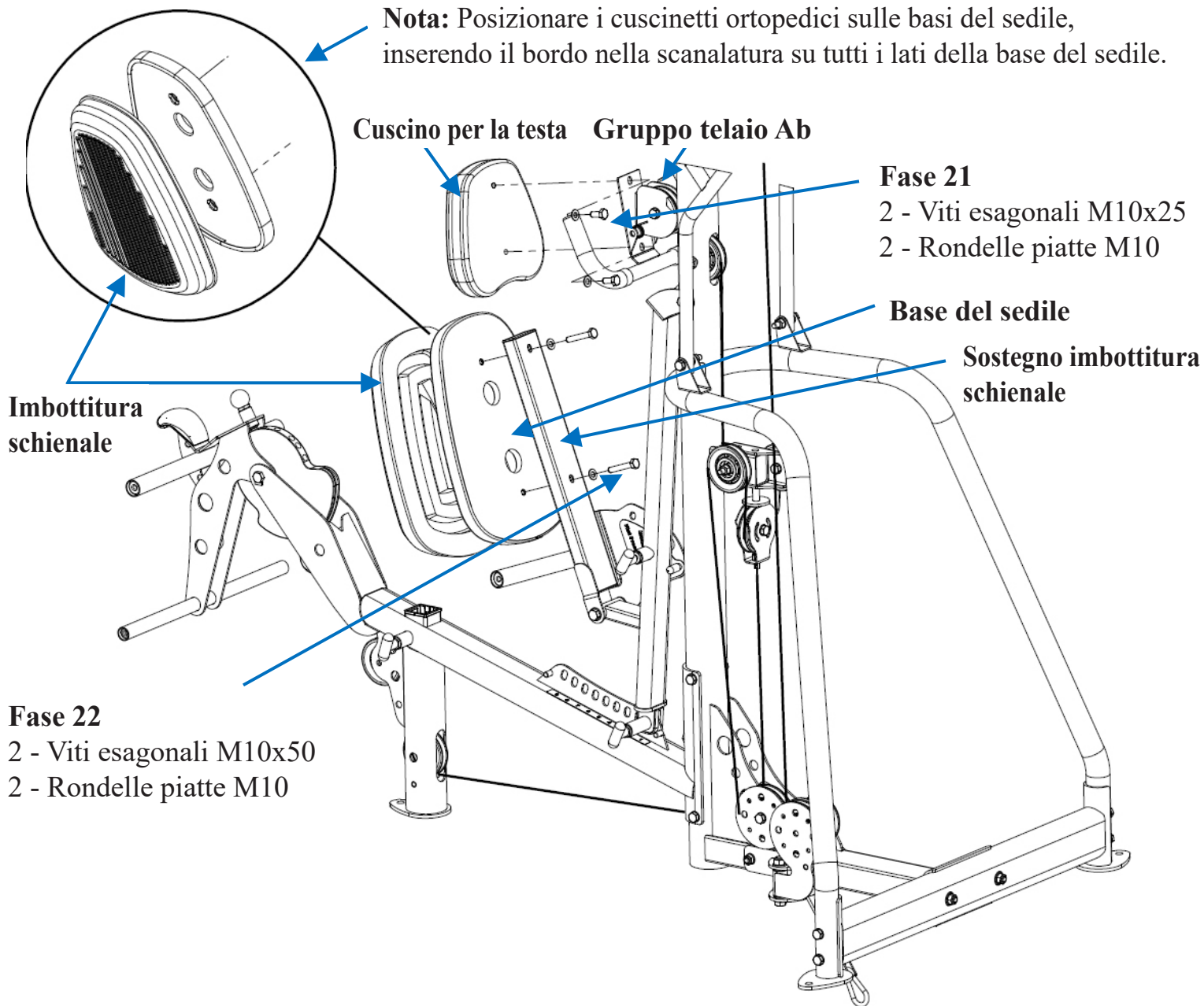


Fase 19: Fissare il supporto dello schienale al telaio corrispondente (accertarsi che il perno al centro del telaio di supporto dello schienale sia allineato con uno dei fori centrali della piastra di selezione sul supporto).

Stringere bene in modo da far ruotare i perni!

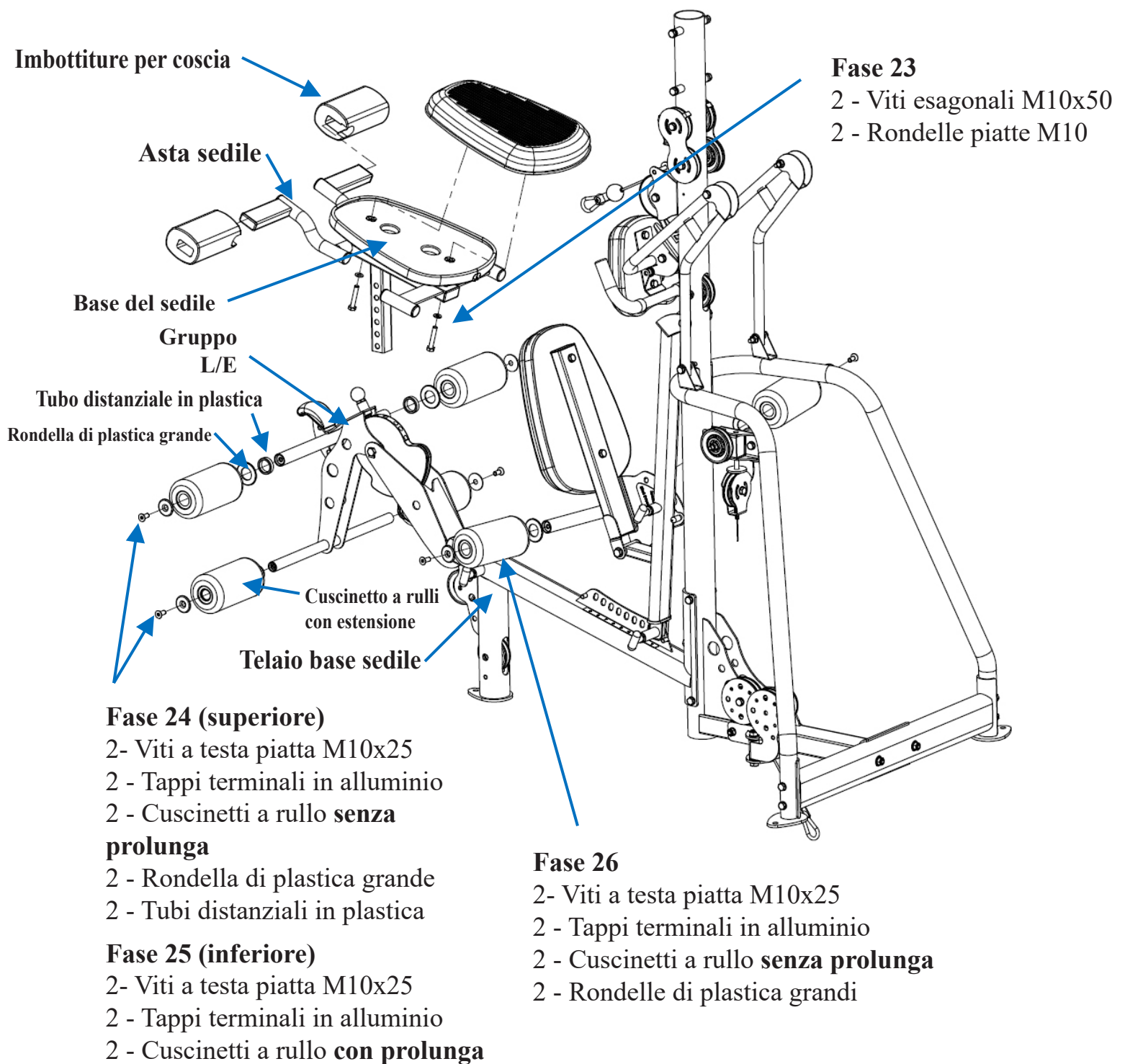
Fase 20: Per prima cosa, fissare il perno di sicurezza alla base del telaio di supporto dello schienale a un foro della piastra di regolazione.

Successivamente, fissare il telaio al montante principale. **Stringere bene in modo da far ruotare i perni!**



Fase 21: Fissare il cuscino per la testa al gruppo telaio Ab. **Serrare le viti!**

Fase 22: Fissare la base del sedile al supporto dello schienale. **Serrare le viti!** Inserire l'imbottitura dello schienale nella base del sedile. **Si veda la nota precedente.**



Fase 23: Fissare la base del sedile all'asta. **Serrare le viti!** Far scorrere l'asta del sedile nel telaio della base del sedile. Inserire il cuscinetto ortopedico nella base del sedile come indicato nella fase 22.

Fase 24: (Cuscinetti a rulli superiori) Far scorrere un tubo Distanziale in plastica, una rondella in plastica grande e un cuscinetto a rulli su ciascun lato dell'albero superiore L/E. Fissare con i tappi di alluminio e le viti a testa piatta come illustrato in figura. **Stringere le viti.**

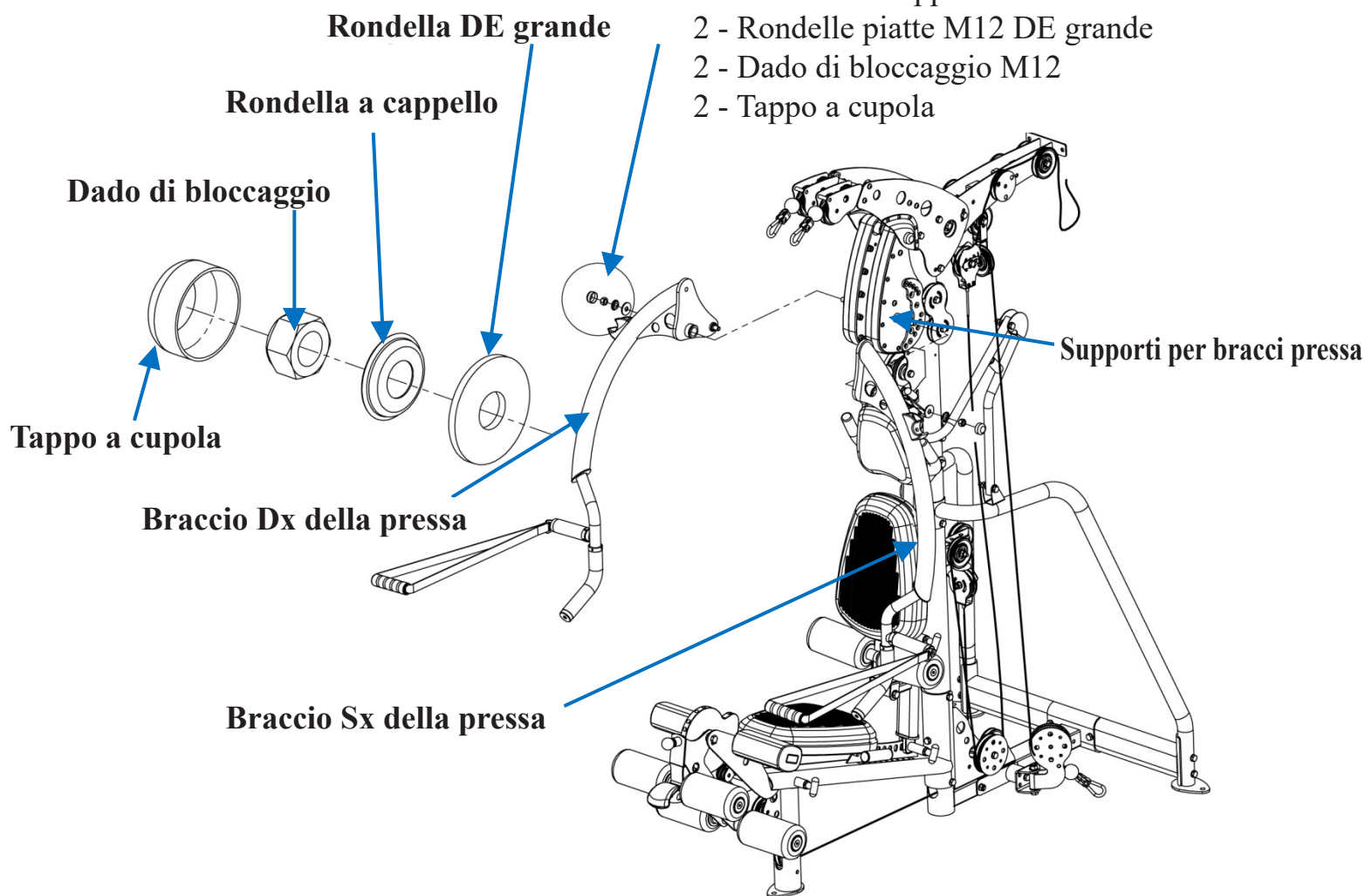
Fase 25: Fissare i cuscinetti a rulli inferiori (con l'estensione su un lato) al gruppo L/E con l'estensione del cuscinetto rivolta verso l'interno. **Stringere le viti.**

Fase 26: Fissare i cuscinetti a rulli al supporto dello schienale. **Stringere le viti.**

Quindi, fissare le imbottiture per le cosce all'asta del sedile facendole scorrere fino in fondo lungo i tubi rettangolari dell'asta del sedile.

Fase 27

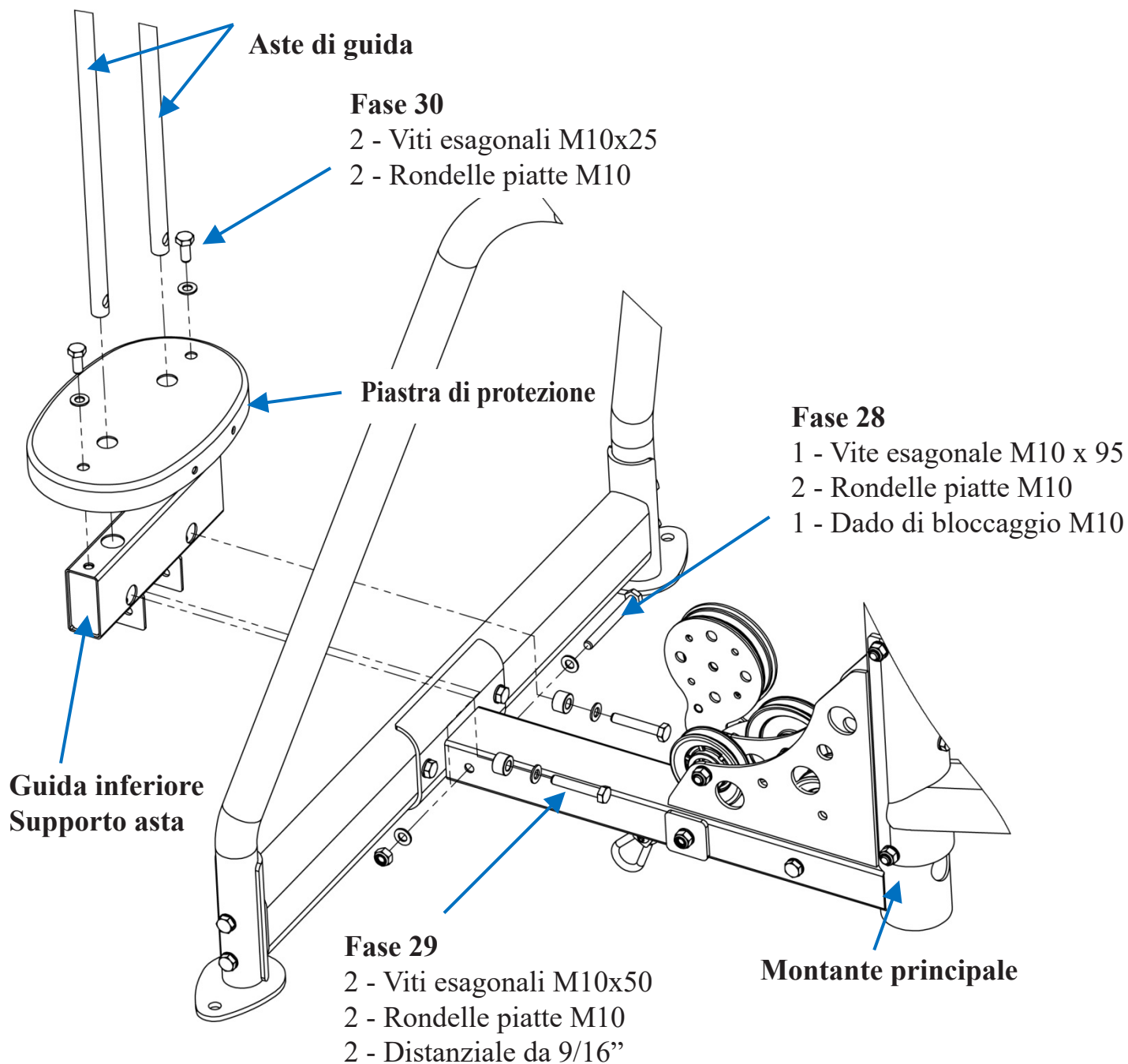
- 2 - Rondelle a cappello
- 2 - Rondelle piatte M12 DE grande
- 2 - Dado di bloccaggio M12
- 2 - Tappo a cupola



Fase 27: Far scorrere ciascun braccio della pressa sull'albero del rispettivo supporto, allineando l'albero del perno di bloccaggio nel foro della piastra del selettore. Fissare ciascun lato con una rondella piatta di grande diametro, una rondella a cappello e un dado di bloccaggio M12. **Serrare fino a quando si avverte una leggera resistenza quando si spingono i bracci della pressa in dentro e in fuori.**

NOTA: Fissare le rondelle come indicato per evitare di danneggiarle.

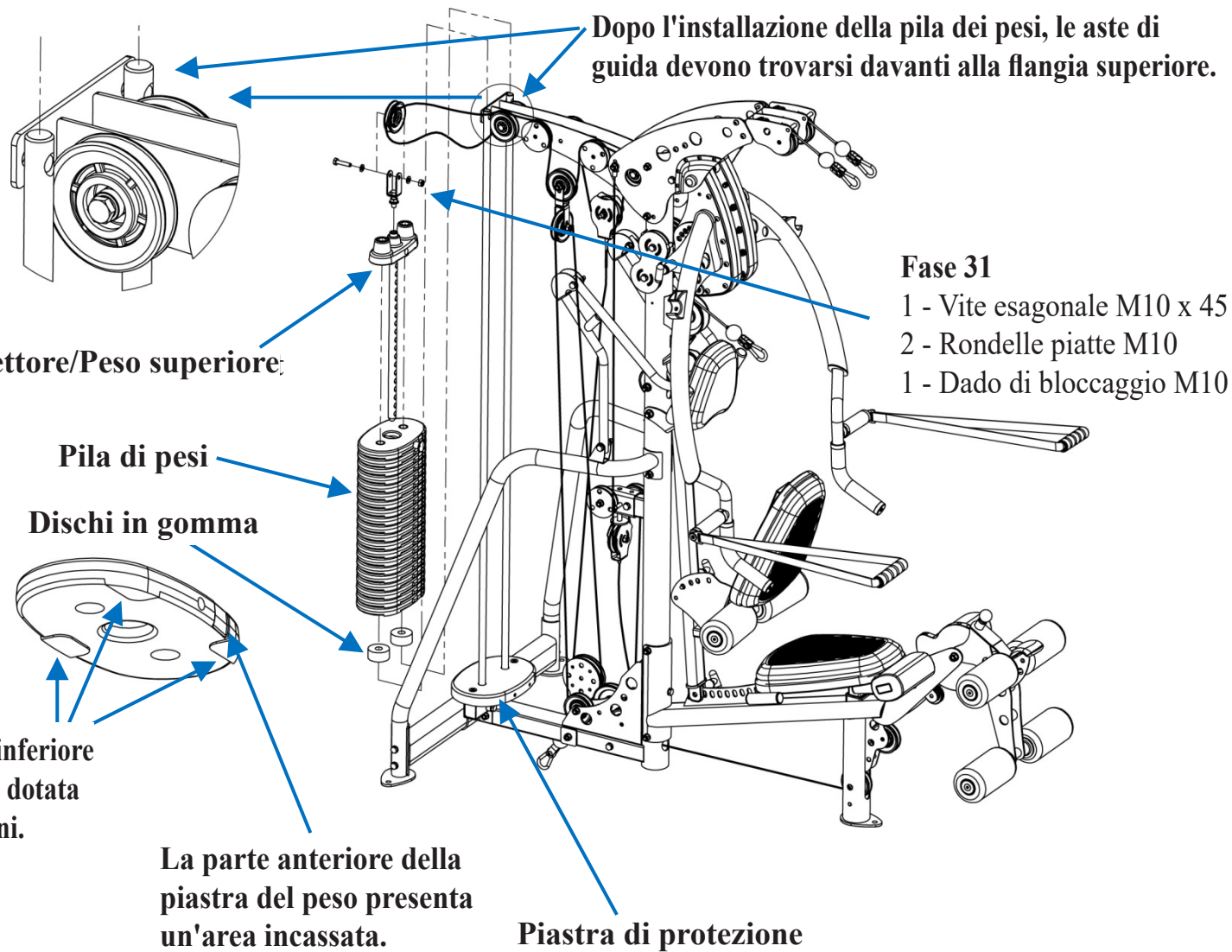
Quindi, premere un tappo a cupola su ciascuna rondella in modo da coprire l'estremità dell'albero. Assicurarsi che si agganci su tutto il perimetro.



Fase 28: Fissare il supporto dell'asta di guida inferiore alla base del montante principale.

Fase 29: Far scorrere le aste di guida attraverso i fori grandi sulla piastra di protezione (accertarsi che il lato aperto sia rivolto verso il basso e che i due fori siano rivolti in avanti) e il supporto inferiore dell'asta di guida. Quindi fissare i distanziali e i componenti indicati alle aste di guida e al supporto inferiore dell'asta di guida.

Fase 30: Fissare la piastra di protezione al supporto inferiore dell'asta di guida. **Serrare i componenti elencati alle fasi 28, 29 e 30!**



Fase 31: Inclinare le aste di guida all'indietro per installare i dischi in gomma, i 20 pesi (pila), il peso superiore e l'asta del selettore **(in quest'ordine)**. **Si veda la nota seguente.**

Assicurarsi che la staffa a U in cima all'asta del selettore sia completamente inserita, ruotata lateralmente come mostrato e **stringere il dado di bloccaggio sotto la staffa a U contro l'asta del selettore.**

Fissare la puleggia (con il cavo delle pulegge superiori avvolto su di essa) alla staffa a U sulla parte superiore dell'asta del selettore.

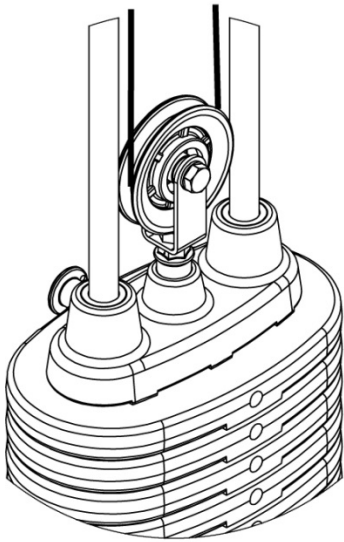
Assicurarsi che il cavo non sia attorcigliato. **Stringere le viti.**

Nota: Se le aste di guida non si inclinano abbastanza per far scorrere i pesi, allentare leggermente la vite sotto il supporto dell'asta di guida inferiore. **Stringere di nuovo dopo aver messo i pesi.**

APPLICARE GLI ADESIVI SUI PESI

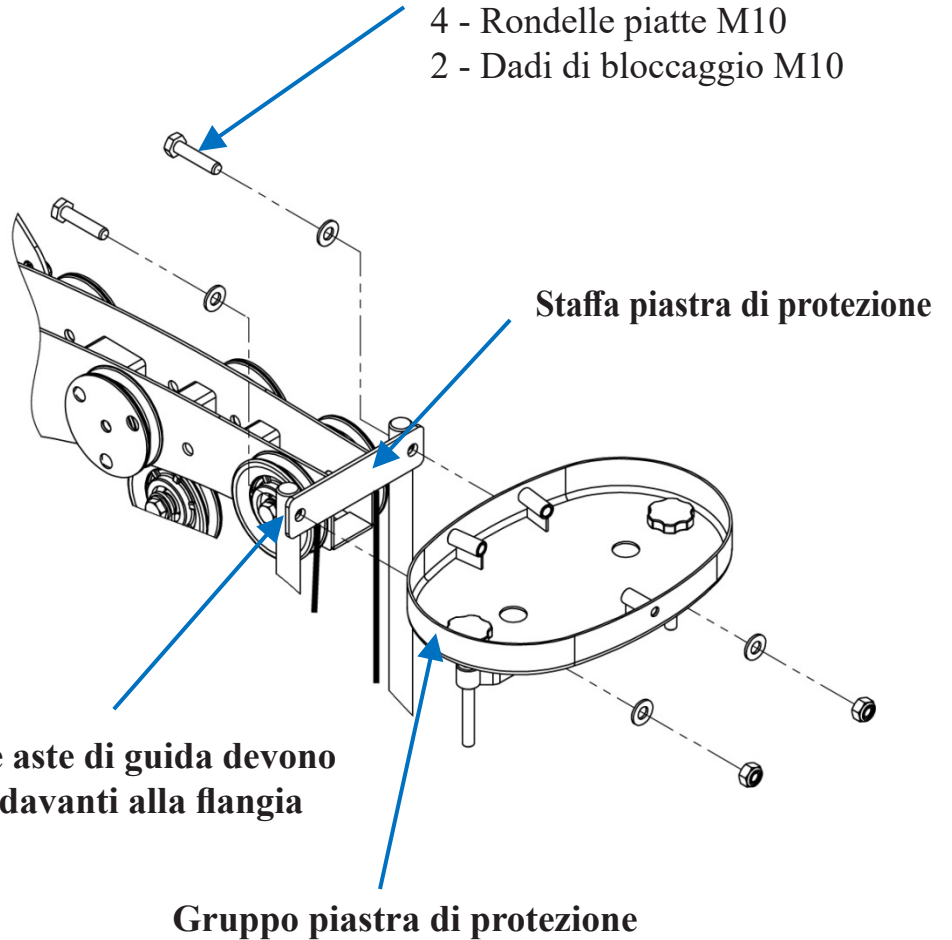
La parte anteriore del peso presenta un'area incassata per il numero del peso.

Far scorrere il perno in uno dei pesi dopo averlo installato.



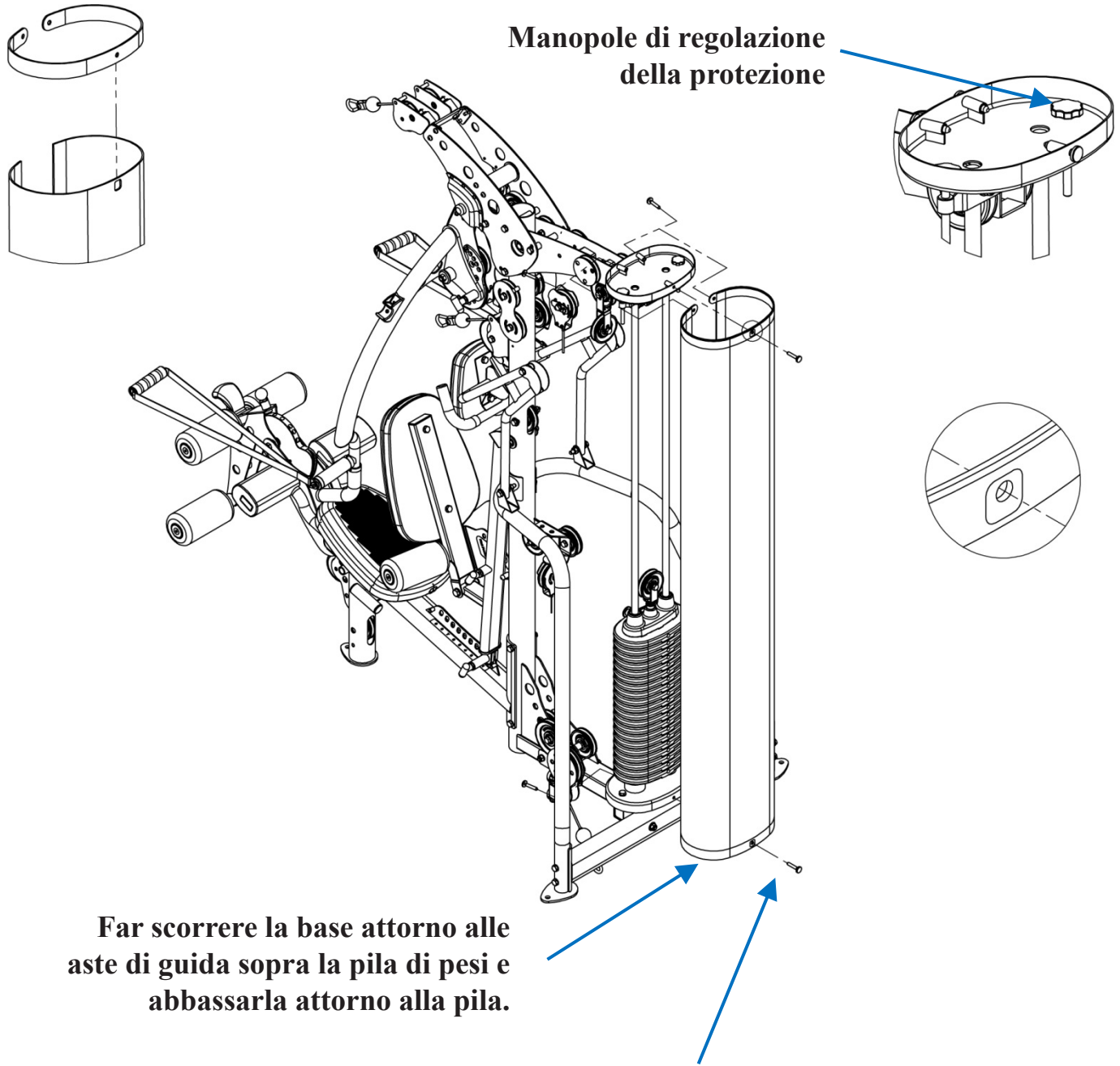
Fase 32

- 2 - Viti esagonali M10x45
- 4 - Rondelle piatte M10
- 2 - Dadi di bloccaggio M10



Nota: Le aste di guida devono trovarsi davanti alla flangia

Fase 32: Fissare le aste di guida alla **parte anteriore** della staffa della piastra di protezione e al gruppo piastra di protezione (lato aperto verso l'alto e 2 fori rivolti in avanti). **Serrare le viti!**

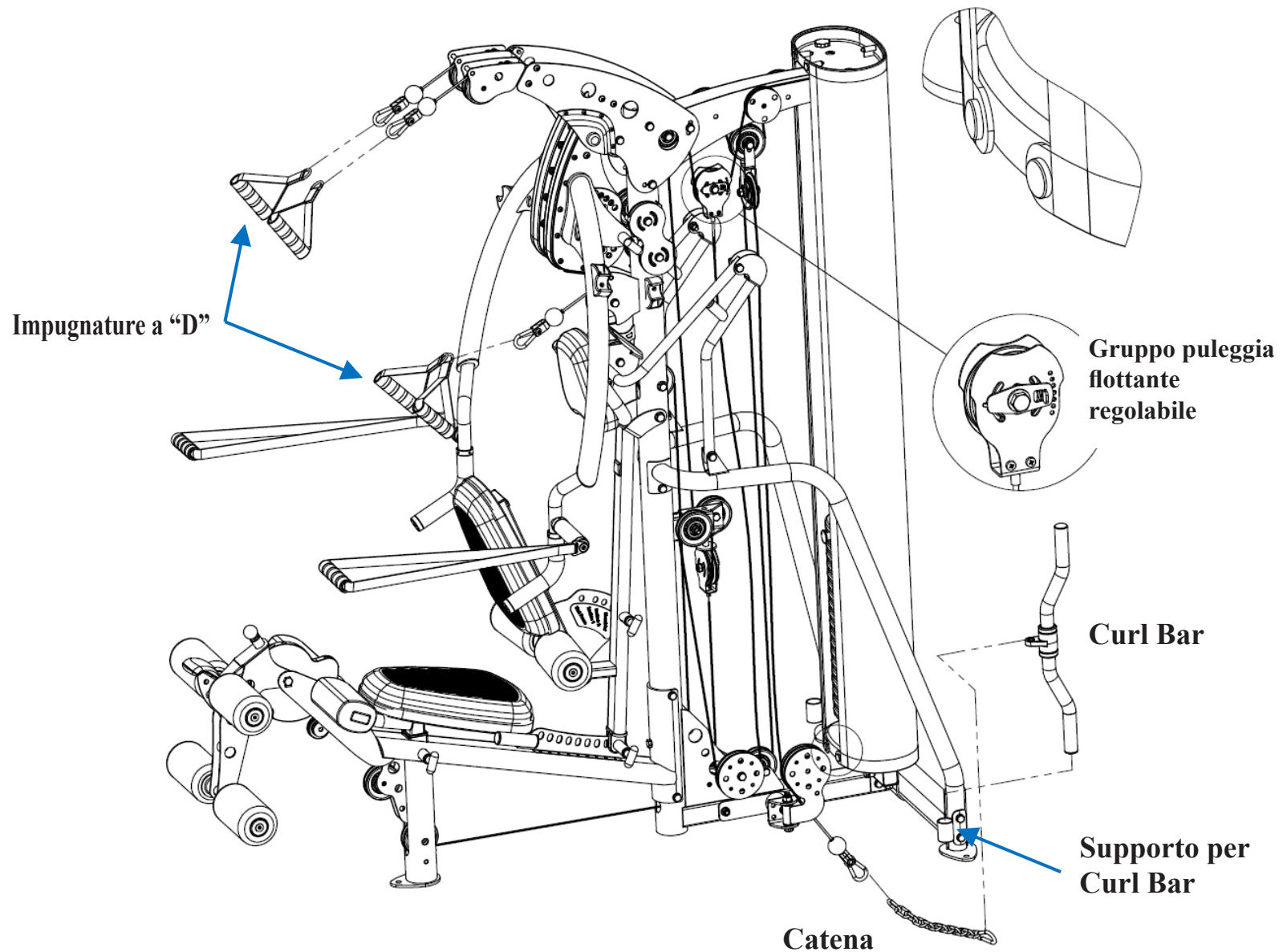


Fase 33
6 - Perno connettore piastra di protezione

Fase 33: Far scorrere la staffa a C della protezione nella tasca in una delle estremità della protezione (**la cucitura della tasca deve essere rivolta verso l'interno**). Far passare la protezione intorno alla staffa finché l'apertura sul retro della protezione non si allinea con il foro sul retro della staffa. Ripetere l'operazione sull'estremità opposta della protezione.

A questo punto, posizionare il gruppo protezione attorno alle piastre superiori e inferiori, agendo intorno alle aste di guida e alla pila. Allineare i fori delle staffe superiori e inferiori con i fori delle piastre e inserire il perno del connettore della piastra di protezione in ciascun foro (3 sopra e 3 sotto).

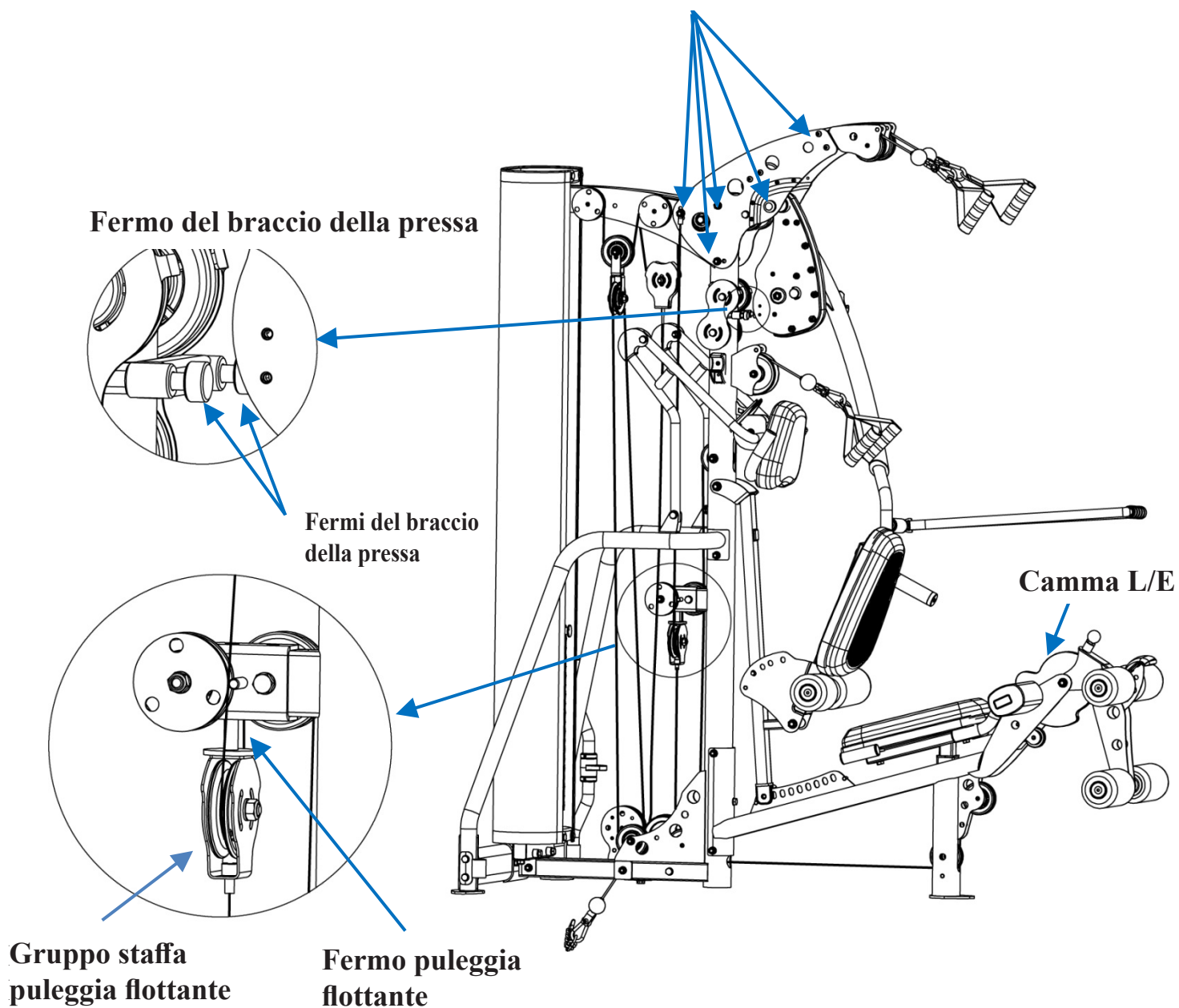
Quindi, tendere saldamente la protezione utilizzando le manopole di regolazione in alto. Ruotare in senso antiorario agendo sulle 2 manopole per regolare ogni lato un po' alla volta.



Fase 34: Eliminare l'allentamento del cavo sul gruppo puleggia flottante superiore indicato sopra, allentando la vite e spostando la puleggia verso l'alto o verso il basso con la piastra di selezione. **Al termine, serrare la vite.**

Collegare ora le cinghie dell'impugnatura a D, la catena e la Curl Bar alle estremità del cavo con gli attacchi a molla, come illustrato in figura. La Curl Bar deve trovarsi nel supporto circolare.

Serrare tutti le viti della piastra della traversa superiore. Fissare i tappi a cupola del punto 10 all'albero del braccio della pressa.



Fase 35: Importante, accertarsi che le piastre della traversa superiore siano in piano nella parte superiore e anteriore e che i bracci della pressa siano centrati sul sedile. Successivamente, **serrare tutte le viti sulle piastre della traversa superiore e sull'albero del braccio della pressa** indicate alle fasi 6, 8, 9, 10 e 17.

Fissare i tappi a cupola del punto 10 all'albero del braccio della pressa.

NOTA: A questo punto è necessario posizionare i cavi. Verificare innanzitutto che i cavi siano centrati nelle scanalature di tutte le pulegge. Quindi, scegliere un peso comodamente gestibile sulla panca. Eseguire una distensione sulla panca da seduti e tenere la prima ripetizione a distanza di braccia. Far rimbalzare leggermente il peso su e giù per circa 5 secondi. In questo modo i cavi si inseriscono nelle pulegge e si prepara la macchina per la fase 36.

Fase 36: Regolare il fermo della puleggia flottante singola per eliminare l'allentamento del cavo collegato al Leg Extension. Impostare la camma sul Leg Extension in modo che l'apertura del cavo sia in linea con le 2 pulegge piccole prima della regolazione. Il fermo deve trovarsi contro la parte superiore della staffa della puleggia flottante. **Al termine, serrare il dado di bloccaggio.**

La posizione di partenza del braccio della pressa può essere regolata avvitando l'apposito fermo. Al termine, bloccare con il dado di bloccaggio.

RIFERIMENTO ALLE DECALCOMANIE

AVVISO				
Questo prodotto INSPIRE 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
 Numero di serie 4-05-05-00001

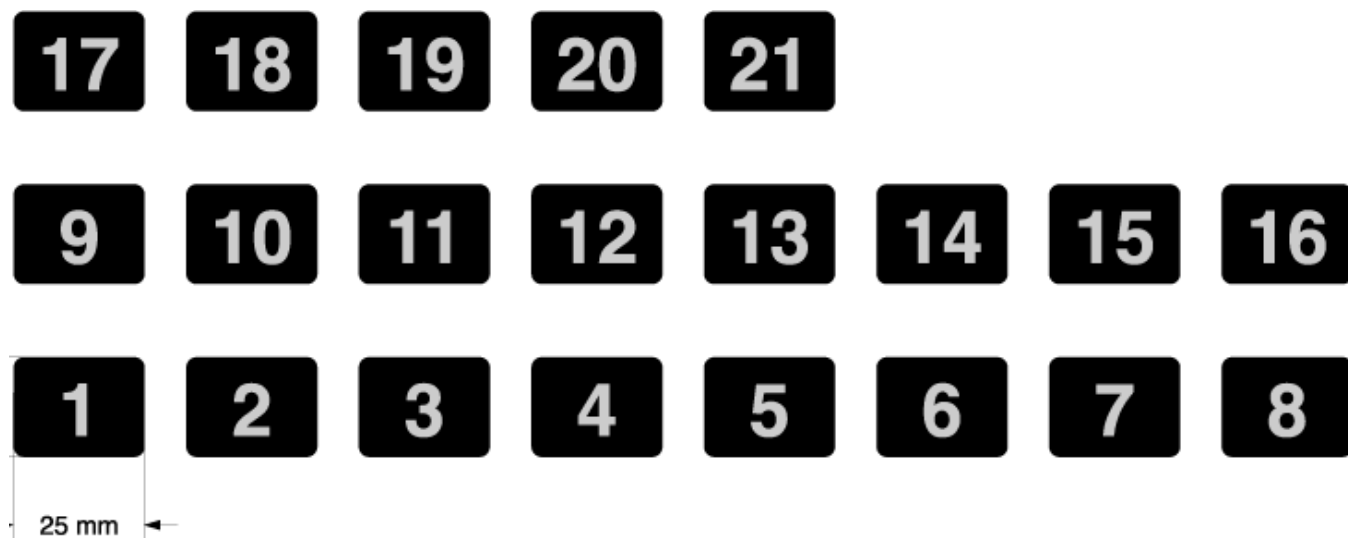
Questo prodotto è coperto da uno o più dei seguenti brevetti statunitensi e da altri in fase di valutazione: 5,330,405; 5,944,641; 5,961,427; 7,645,217; 7,722,513; 7,837,600; 7,905,818; 8,096,929.

⚠ ATTENZIONE

UTILIZZARE SOLO RICAMBI ORIGINALI INSPIRE. IL MANCATO RISPETTO DI QUESTA PRECAUZIONE COMPORTA L'ANNULLAMENTO DELLA GARANZIA E PUÒ CAUSARE 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 COMPRENDERE 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. AL FINE DI 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. Per qualsiasi domanda in merito al corretto utilizzo o alla manutenzione dell'attrezzatura, RIVOLGERSI AL PROPRIO DISTRIBUTORE AUTORIZZATO INSPIRE.

RIFERIMENTO ALLE DECALCOMANIE



POSIZIONE DELLE DECALCOMANIE

"M3 INSPIRE"
2 etichette (50 x 38)

Etichetta
"Brevetto"
posta subito
sopra l'etichetta
"Avviso" (50 x 30)

Etichetta
"AVVISO" sul lato
del montante, dietro
l'imbottitura dello
schienale (40 x 170)

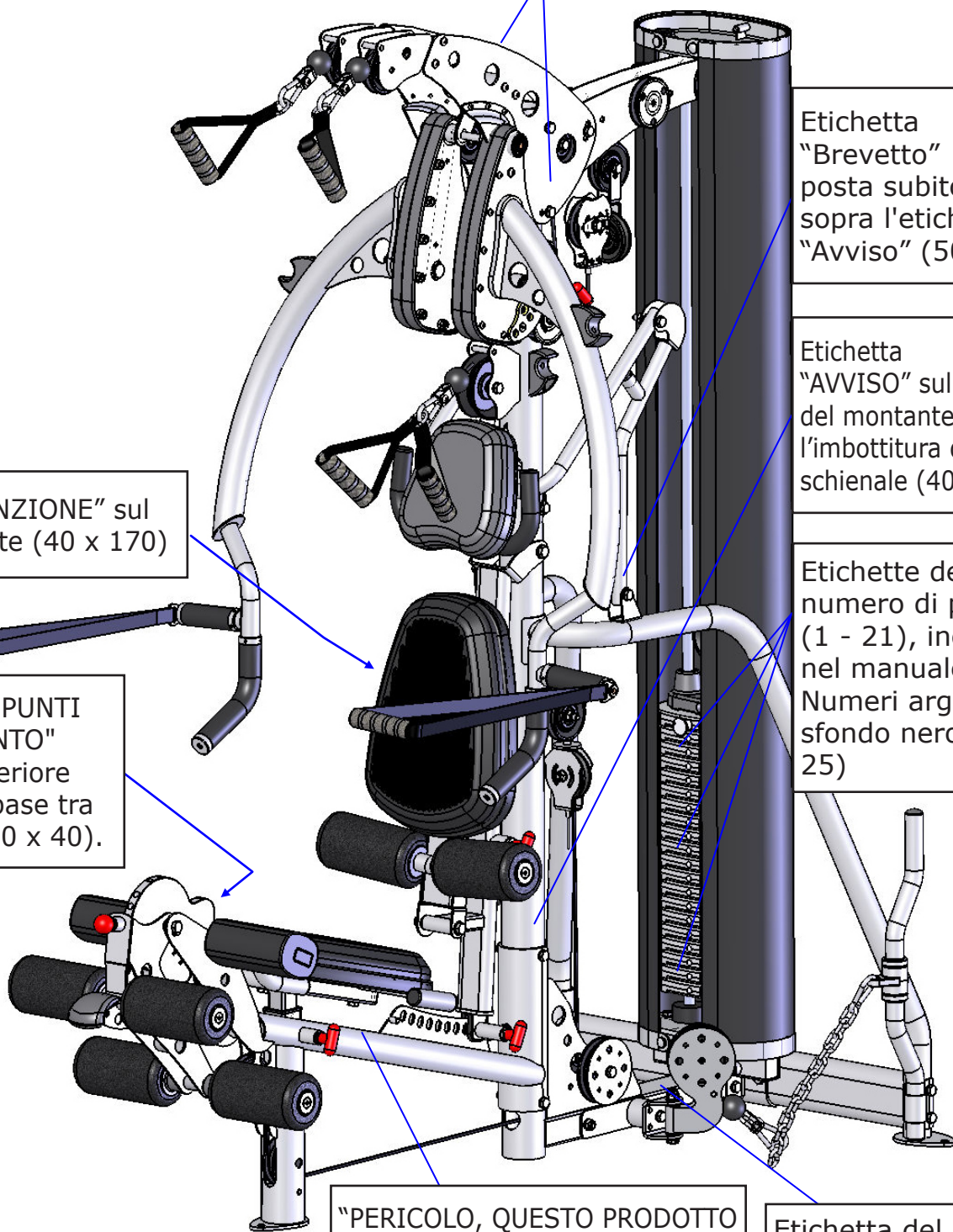
Etichetta "ATTENZIONE" sul
lato del montante (40 x 170)

Etichette del
numero di pesi
(1 - 21), incluse
nel manuale.
Numeri argento su
sfondo nero (18 x
25)

"ATTENZIONE, PUNTI
DI PIZZICAMENTO"
sulla parte superiore
del tubo della base tra
le piastre LE (60 x 40).

"PERICOLO, QUESTO PRODOTTO
NON È PROGETTATO PER USI
COMMERCIALI" sulla base,
davanti all'etichetta del numero
di serie (80 x 40)

Etichetta del
numero di serie
(60 x 40)



ACCESSORI

- Tabella a parete degli esercizi
- EZ Curl Bar girevole
- 4 Impugnature a "D"
- Cinturino per caviglia

ACCESSORI HOME 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 consiglia di eseguire 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

Attenzione: NON posizionare polistirolo o materiale stampato sui cuscinetti ortopedici. Con il tempo, possono attaccarsi alle imbottiture e rovinarne la superficie.

Non lasciare oggetti appoggiati sui cuscinetti ortopedici: questi cuscinetti hanno una densità speciale che si adatta agli oggetti e i piccoli oggetti lasciano impronte sulla superficie che possono richiedere tempo per essere eliminate.

- 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. Per regolare la tensione dei cavi, vedere le fasi 34 e 36.
- 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 avvertenza presenti sulla Home 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.